

16+

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

№6 (138)
2017

Лечим суставы



ЛИЧНЫЙ
ОПЫТ
ЧИТАТЕЛЕЙ

Подписные индексы
в почтовых каталогах
РФ – 10813, П1016

ХИТ ПРОДАЖ: КОЛЛЕКЦИЯ «РЕЦЕПТОВ НА БИС»
«ЗАГОТОВКИ» С МАГНИТОМ В ПОДАРОК!

Предлагаем вашему вниманию настоящую **энциклопедию домашнего консервирования.**

Три великолепно иллюстрированных журнала порадуют вас не только проверенными рецептами вкуснейших заготовок, но и ценными советами опытных кулинаров и профессиональных поваров. **Приятный бонус – в каждый выпуск вложен свой магнитик с полезной информацией.**



РЕКЛАМА

СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ, КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ И НА ПОЧТЕ

Содержание

Глава I. Ревматоидный артрит

О САМОМ ГЛАВНОМ

Что такое суставной синдром	3
Причины неизвестны	5
Воспаление суставов	6
Ревматоидный артрит у пожилых	8
Особенность нестероидных лекарств	8
Основной упор – на безопасность	9
Нужно ли отказываться от самолечения	10

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

Больные суставы	11
Забастовка иммунитета	12

ВОПРОС – ОТВЕТ

Ювенальный ревматоидный артрит	15
Диагностика	16
Протезы для детей	17
Больные суставы и соли	17
Что меняет совершеннолетие	18
Ногу свело	19
Мини-вопрос – мини-ответ	20
Эндопротез	22
Противопоказания к протезированию	22
Реабилитация после операции	23

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

При ревматоидном артрите	24
Картошка заменит мази и таблетки	25
Отвар из корня лопуха	26
Растирка из каштана	27
По совету родителей	27
Кленовый эффект	28

Глава II. Подагра

О САМОМ ГЛАВНОМ

Мясо под запретом	29
Подагра – болезнь излишеств?	31
Характерные симптомы	32
Не терпите боль!	32
Что назначит врач	32

Укололи – и пошел. Но...	33
--------------------------	----

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

Жизнь под диктовку подагры	34
Два вида подагры	36
Приступ невыносимой боли	37

ВОПРОС – ОТВЕТ

Главное – соблюдать диету!	38
Диагностика	40
Подагра и спорт	40
Опасайтесь осложнений	41
Есть ли у вас подагра?	41
Не простая шишка	42
Подагра или нет?	43
Мини-вопрос – мини-ответ	44

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Делайте растирки	46
Помогут мед и свекла	46
Наберите березовых почек	47
Ванна с травяным отваром	48
По совету балерины	48
Фитотерапевты говорят...	49
Аптечка под ногами	49
Что успокоит боль	50
Народный метод	52
Природа на нашей стороне	52

Глава III. Остеоартроз

О САМОМ ГЛАВНОМ

Суставы под прицелом	53
Как заболевание дает о себе знать	54
Спасая хрящ...	56
Выбираем ходьбу	57

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

Не откладывая визит к врачу!	58
Опасайтесь третьей стадии!	60
Физкультуре – да!	62

ВОПРОС – ОТВЕТ

Последствия травмы	63
--------------------	----

Физиопроцедуры при остеоартрозе	63
Надоели костыли	64
Когда необходим протез	65

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Чем полезна скандинавская ходьба	66
Эвкалипт для колени	67
Можжевельник дарит здоровье	68
О пользе рисования... ногами	68
Хорошее обезболивающее	69
Чем накормить суставы	70

Глава IV. Остеопороз

О САМОМ ГЛАВНОМ

Отчего «худеют» кости	71
Тревожные симптомы	72
Почему женщины так уязвимы	73
Непочетное четвертое место	73
Как ставится диагноз	74

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

При лечении наберитесь терпения	75
Профилактика	77
Нужно обратиться к врачу, если...	78

ВОПРОС - ОТВЕТ

Есть ли у вас остеопороз?	78
Защита от болезни	80
Плохое всасывание	81

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Доктор лук	82
Еловые шишки спасут суставы	82
Спите на матрасе с папоротником	83
Живица: можно танцевать от счастья	83

В чем сила лукового супа	84
Мумие: таинственные слезы скал	85
Приготовьте целебный салат	88

Глава V. Остеохондроз

О САМОМ ГЛАВНОМ

Почему ноет спина	89
Бедный, бедный позвоночник	90
На что жалуетесь?	91
Профилактика обострений	92

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

О методах лечения	93
Что-то шея затекла...	95
Несколько слов о витаминах	96
Разминка за рабочим столом	97

ВОПРОС - ОТВЕТ

Почему возникает люмбаго	98
Тест для поясницы	99
Как ставится диагноз?	100
Немедленно к врачу!	100
Берегите поясницу!	101

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Ударим калганом по суставам	102
Возьмите траву чистотела...	103
Капустная терапия	104
Против шейного остеохондроза	104
Пчелиный яд против боли	106
Чего боится остеохондроз	107
Рябина, шиповник, боярышник	108
Травы принесут облегчение	108
Остеохондроз и межпозвонковые грыжи	109

Следующий сборник – «Поможем кишечнику» –
№ 7 (139) поступит в продажу 5 июля 2017 года.



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К САМОЛЕЧЕНИЮ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

Ревматоидный артрит

Что такое суставной синдром

Болезни опорно-двигательной системы организма – частая патология, сопровождающая людей, приближающихся к старости.

Изменения в аппарате движения с возрастом характеризуются деструктивными нарушениями: уменьшением плотности костей, атрофическими или гиперпластическими (образование отложений солей) процессами, а также снижением механизмов адаптации.

Известно большое количество заболеваний суставов и позвоночника.

Системное поражение соединительной ткани

Среди воспалительных заболеваний суставов у людей пожилого и старческого возраста особое место занимает ревматоидный артрит. Это воспалительное заболевание характеризуется системным поражением соединительной ткани и проявляется воспалением суставов. Нередко в процесс вовлекаются внутренние органы и другие функциональные системы организма.

Иммунный дефицит

Наличие у человека пожилого и старческого возраста множественных очагов хронической инфекции, особенно в мочеполовой и пищеварительной системах, и склонность к вирусным заболеваниям вследствие развивающегося с возрастом иммунного дефицита сопровождаются частым возникновением ревматоидного артрита.

Суставной синдром характеризуется стойким, прогрессирующим воспалением.

Ревматоидный артрит начинается с болевых приступов в суставе, к которым в дальнейшем присоединяются изменения формы сустава, постоянное покраснение кожи над ним и ограничение движений.

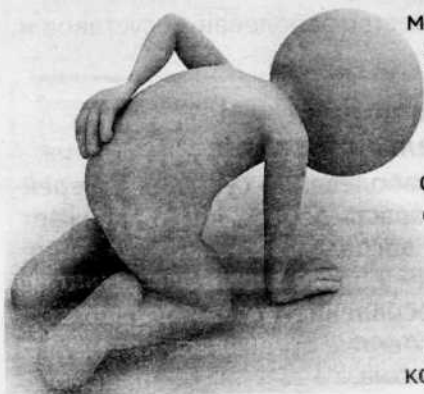
Типичным проявлением становится «симптом утренней скованности».

От скованности к обездвижению

С развитием процесса формируются подвывихи, сращение суставов, их обездвижение вследствие атрофии тех мышц, которые ближе всего расположены к пораженным суставам.

У некоторых больных, кроме поражения суставов, развиваются ревматоидные узелки на коже, поражаются внутренние органы.

Чаще всего встречаются суставно-сердечная, суставно-легочная, суставно-почечная, суставно-глазная формы (формируется «ревматоидное сердце», «ревматоидное легкое» и т. д.).



Причины неизвестны

К сожалению, истинные причины ревматоидного артрита не установлены до сих пор. Известно лишь, что в результате какого-то внешнего воздействия (вирусной инфекции, факторов внешней среды) происходит сбой в работе иммунитета.

Некоторые отмечают связь заболевания с сезонными обострениями и периодами физиологической перестройки организма (подростковый возраст, период после родов у женщин, климакс).

В норме клетки иммунной системы всегда реагируют на вирусную инфекцию (атакуют ее), не причиняя никакого вреда собственным белкам. Но при ревматоидном артрите они почему-то «теряют ориентацию»: начинают вырабатывать антитела уже не против самого вируса, а против всех суставных тканей организма. Так начинается воспаление суставов.

Причины такого поведения клеток установить пока не удалось, хотя версии, конечно, существуют. Поэтому действия врачей направлены на борьбу с уже возникшим заболеванием, а не с его причинами.

МЕДИКИ СПОРЯТ

По поводу наследственного фактора медики спорят до сих пор. С одной стороны, считается, что если у человека есть определенный ген, то рано или поздно болезнь непременно даст о себе знать. С другой же стороны, ревматоидным артритом болеют и люди, не имеющие среди родственников подобного недуга. Поэтому утверждать что-то конкретное очень сложно.

Воспаление суставов

Типы артритов

Аллергический полиартрит

Аллергия возникает на какой-то препарат. Заболевание развивается после введения лекарства. Проявления постепенно полностью исчезают после отмены медикамента.

Подагрический артрит

Возникает при нарушении обмена пуринов и выведения мочевой кислоты. Характеризуется внутрисуставными и подкожными отложениями кристаллов мочевой кислоты. Обычно страдают большие пальцы. Во время приступа возникает очень сильная боль.

Реактивный полиартрит

Возникает после инфекций (энтероколита, дизентерии и др.). Течение обычно непродолжительное – от нескольких дней до нескольких недель. После лечения наступает полное выздоровление. Запущенный реактивный артрит вызывает деформацию суставов.

Ревматоидный полиартрит

Характеризуется хроническим прогрессирующим воспалением суставов. Наблюдаются утренняя скованность, повышение температуры кожи над суставами, сильные боли. В основе лежит нарушение в иммунной системе.

Симметричный полиартрит

Заболевание прогрессирующее. В воспалительный процесс вовлекаются все новые суставы с последующей их грубой деформацией.

Анкилозирующий артрит

Сначала появляются сильные боли в суставах рук, затем – их тугоподвижность и деформация. Постепенно слабеют окружающие суставную сумку мышцы. Атрофия хрящей вызывает анкилоз, то есть сращение костей сустава.

Периартрит

Это воспаление капсулы сустава, сухожилий, связок и их сумок. Причиной заболеваний является механическая перегрузка или нарушение нервных функций в околосуставных тканях. Обычно страдают плечевые и тазобедренные суставы.

Псориатический артрит

Развивается у каждого десятого человека с псориазом. Существуют различные варианты поражения: чаще страдают мелкие суставы, но могут быть поражены и крупные, и даже позвоночник.



Ревматоидный артрит у пожилых

Возможны два варианта течения ревматоидного артрита у пожилых:

- доброкачественное – медленное течение, редкие обострения, длительные периоды вне обострения;
- крайне тяжелое, которое характеризуется нарушением функции суставов.

При диагнозе ревматоидного артрита тактика лечения определяется только врачом.



БУДЬТЕ В КУРСЕ

Ревматоидный артрит – аутоиммунное заболевание, которое приводит к воспалению, боли и деформации суставов. Если у пациента сразу несколько суставов поражены артритом, то болезнь носит название «полиартрит». «Поли» значит «много» (от греческого «многочисленный»).

Особенность нестероидных лекарств

Люди с заболеваниями суставов плохо переносят ненастье. Именно весной и осенью чаще, чем когда-либо, от пожилых можно услышать классическую жалобу: «Что-то ноги ломит: наверно, погода будет меняться».

В такое время начинают принимать обезболивающие препараты даже те, кто раньше обходился без них. Однако нельзя это делать с кондачка, по совету друзей и знако-

мых. Артроз и артрит вызывают одинаковую боль, но лечатся по-разному.

Самые популярные среди нестероидных противовоспалительных и обезболивающих препаратов – мелоксикам, кетопрофен, напроксен, ибупрофен, диклофенак, целекоксиб, индометацин.

К сожалению, все эти лекарства вызывают неблагоприятный побочный эффект, негативно действуя на пищеварительную систему и не только на нее. Поэтому не следует использовать их слишком долго: курс назначает врач, и нарушать его рекомендации не следует.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Лекарства нестероидной группы обладают двумя важнейшими свойствами: и обезболивают, и снимают воспаление. Поэтому их принимают и больные артритом (с воспалительными заболеваниями суставов), и пациенты с артрозами (когда разрушается хрящ).

Основной упор – на безопасность

Всем людям с больными суставами следует знать, что давно разработаны лекарства, значительно более безопасные, чем диклофенак, индометацин, ибупрофен и прочие так называемые неселективные препараты.

Первая группа нестероидных противовоспалительных средств сегодня уступила место более современным лекарствам.

Ко второй группе, объединяющей селективные препараты, относятся целебрекс, мовалис и виокс. Они обладают меньшими побочными эффектами, не раздражают желудочно-кишечный тракт.

Нужно ли отказываться от самолечения



Снимать боль всеми доступными домашними средствами можно и нужно, поскольку таким образом появится возможность снизить количество принимаемых таблеток, вовсе не безопасных. Например, нестероидные препараты способны вызывать язву желудка и повышение артериального давления.

А вот принимать лекарства по совету соседок и знакомых не следует. Некоторые, прочитав, что полиартрит вызывается вирусами и бактериями, начинают бесконтрольно принимать антибиотики, что не только бесполезно, но и вредно.

Зато надо постоянно и упорно выполнять физкультурные лечебные комплексы, которые дает врач.

Надо беречь суставы: нагрузка на них при таком заболевании должна быть хоть и минимальной, но она должна быть.

- ◆ Нельзя лежать день и ночь на диване: связки и мышцы надо держать в тонусе.
- ◆ Бегать нельзя, но ходить обязательно.
- ◆ Копать грядки нельзя, но работу по дому выполнять нужно.
- ◆ Таскать тяжелые сумки противопоказано, а лечебный комплекс упражнений выполнять необходимо.
- ◆ Иметь лишний вес плохо, но и худеть посредством голодания тоже нельзя.

Словом, правильный образ жизни поможет продлить период ремиссии.

Больные суставы

Излечим ли ревматоидный артрит у детей или это заболевание на всю жизнь?

**Объясняет профессор,
доктор медицинских наук,
детский ревматолог
Екатерина Иосифовна АЛЕКСЕЕВА.**

Ревматоидный артрит – хроническое системное воспалительное заболевание, которое преимущественно характеризуется воспалением синовиальной оболочки суставов. Чаще первыми поражаются мелкие суставы пальцев, кисти и запястья. Заболевание сопровождается развитием воспаления, болью, скованностью и отеками суставов.

Воспаление может также активизировать процессы эрозии костей и разрушения хряща. Это аутоиммунное заболевание развивается при нарушении функции иммунной системы. Точная причина ревматоидного артрита неизвестна. Он поражает 0,5–1% взрослых в мире. Женщины страдают им чаще, чем мужчины.

У детей до 16 лет это заболевание называется «ювенильный идиопатический артрит» (ЮИА). Признаки, которые требуют консультации ревматолога: скованность при пробуждении, хромота, затруднение двигательной активности рук и ног, снижение активности.

ЮИА может привести к стойкой потере трудоспособности.

Если посмотреть на механизм развития, то, конечно, это хроническая болезнь. Ни один ревматолог не скажет, что он вылечил ревматоидный артрит, потому что болезнь коварна, как и любое аутоиммунное заболевание. Но бывают удивительные случаи.

Забастовка иммунитета

Когда врач ставит ребенку диагноз «ювенильный ревматоидный артрит» (ЮРА), многие родители воспринимают это как приговор. Однако в большинстве случаев именно от пациента зависит, будет ли он на всю жизнь прикован к инвалидной коляске или же сможет бегать и танцевать.



О том, как можно сдержать развитие ювенильного ревматоидного артрита, рассказывает детский ревматолог Татьяна Ивановна КОРОВКИНА.

Опасный возраст

Ювенильным ревматоидным артритом страдают дети до 16 лет. Пик заболеваемости наблюдается в подростковом возрасте. Однако проявиться ЮРА может уже на первом году жизни. Причем чем младше ребенок, тем тяжелее протекает заболевание. Именно у маленьких детей часто развивается системный ЮРА – самый тяжелый из всех видов ревматоидного артрита.

Суставы под ударом

Сколько суставов при этом поражается? Любое количество. Чаще всего страдают коленные, локтевые и тазобедренные суставы, шейный отдел позвоночника. Воспалиться могут даже маленькие суставчики в кистях. При ювенильном ревматоидном артрите воспаляются синовиальные оболочки, уплотняются связки, внутри сустава скапли-

ваются жидкость. Происходит расширение или сужение полости сустава и эрозия хряща.

Симптомы

У малыша воспаляются и опухают суставы, появляются боль, покраснение, отечность и скованность в движениях. Иногда недуг сопровождается лихорадкой, потерей аппетита и снижением веса. В некоторых случаях на руках и ногах появляется сыпь, увеличиваются лимфоузлы.

Боль и скованность чаще всего усиливаются утром после сна или после долгого сидения. После того как ребенок походит, попрыгает, побегаёт, неприятные ощущения притупляются.

Как проводится лечение

Раньше считалось, что, прежде чем назначать терапию, необходимо понаблюдать за больным три месяца – вдруг это не ЮРА, а реактивный артрит.

Сейчас ведущие мировые специалисты пришли к выводу, что эти первые три месяца как раз и нужно использовать для активного лечения, так как именно в это время имеется так называемое «окно возможностей», когда у некоторых пациентов при активном лечении наступает выздоровление.

ВНИМАНИЕ!

Если ребенок долго болеет артритом одной конечности, со временем она становится длиннее, чем другая. Дело в том, что в воспаленных суставах идет более быстрый обмен веществ. При этом в костной ткани раздражаются зоны роста, но в то же время из нее вымывается кальций. Из-за этого кость растёт быстрее и одновременно развивается остеопороз. В результате кость становится длинной, но некачественной.

То есть если в первые три месяца от начала заболевания быстро и правильно проводить терапию, то иммунная система перестроится и человек полностью выздоровеет. А вот если эти три месяца ждать, то при бурном развитии болезни за такой короткий срок может начаться разрушение костной ткани.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Основные задачи при лечении ювенильного ревматоидного артрита – снятие воспаления, купирование болей и скованности, восстановление нормальной работы пораженных суставов, предотвращение их разрушения.

Для снятия воспаления назначают **нестероидные противовоспалительные средства**, или **глюкокортикоиды**.

Часто для лечения ЮРА назначают **иммуносупрессоры** (препараты, подавляющие патологические реакции иммунной системы). Принимать их необходимо непрерывно и длительно, а отмена нередко вызывает обострение.

При сильной деформации сустава возможно его **протезирование**.

Хороший эффект при лечении ревматоидного артрита дает **физиотерапия**. Она помогает снять воспаление и предотвратить деформацию суставов. Часто применяют электрофорез, ультразвук, ультрафиолетовое облучение, магнитотерапию и грязелечение.

НЕЛЬЗЯ!

Детям, страдающим ювенильным ревматоидным артритом в активном периоде, профилактические прививки противопоказаны. Им нельзя принимать препараты, стимулирующие иммунитет. Проба Манту опасности для страдающих артритом не несет.

Ювенальный ревматоидный артрит

На вопросы отвечает детский ревматолог
Татьяна Ивановна КОРОВКИНА.

– По какой причине возникает заболевание?

– К сожалению, этого до сих пор никто не знает. ЮРА – аутоиммунное заболевание: по неизвестным причинам происходит сбой в системе иммунитета. Защитные силы организма начинают неправильно реагировать на некоторые сигналы извне. При этом вырабатываются особые вещества, так называемые провоспалительные цитокины, которые отвечают за развитие воспалительного процесса. В норме они должны повышаться при наличии инфекции. Однако в данном случае воспаление возникает без видимой причины. В результате вместо чужеродных клеток иммунитет начинает уничтожать ткани собственного организма.

– Но зачем защитный механизм начинает убивать здоровые клетки собственного организма?

– Почему это происходит, пока не выяснено. Существует множество теорий. По одной из них предполагается, что некоторые части инфекционных клеток (например, участки генетического кода) сходны с участками ДНК клеток организма, поэтому иммунитет начинает принимать их за «врагов» и также разрушать.

Большую роль играет генетическая предрасположенность. Врачам также известны некоторые факторы, которые могут спровоцировать развитие ювенильного ревматоидного артрита. Это инфекционные заболевания, травмы, переохлаждение, перегрев на солнце. ЮРА также подвержены дети, страдающие дисплазией тазобедренных суставов и гипермобильным синдромом.

– А прививки могут запустить болезнь?

– Очень сложно ответить однозначно. Теоретически спровоцировать развитие ЮРА у человека с генетической предрасположенностью может любое вмешательство извне. С другой стороны, известны только единичные случаи возникновения ювенильного ревматоидного артрита после прививок.

Да и их нельзя считать достоверными. Дело в том, что аутоиммунные заболевания способны возникнуть через месяц после травмы или инфекционного заболевания. Поэтому воспаление суставов сразу после прививки может быть простым совпадением.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

Специфической профилактики ювенильного ревматоидного артрита не разработано, так как точной причины его возникновения врачи пока не знают. Но для предотвращения этого заболевания нужно снизить факторы риска. То есть необходимо избегать переохлаждения, длительного пребывания на солнце, защищаться от инфекций.

Диагностика

? Легко ли диагностировать заболевание?

К сожалению, не всегда. Иногда ювенильный ревматоидный артрит формируется очень долго, проявляются не все характерные симптомы и признаки. Бывает, что диагноз ЮРА врачи ставят через несколько лет наблюдений.

Для постановки правильного диагноза требуется консультация педиатра, ревматолога, травматолога-ортопеда. Обязательно нужно сдать общий и биохимический анали-

зы крови. Также делают УЗИ и рентген пораженных суставов, проводят компьютерную томографию, исследуют внутренние органы.

Протезы для детей

? Протезируют ли детям суставы?

Это делается уже в более поздние сроки, при сильном разрушении, когда ребенок совсем не может передвигаться. Но современная медицина предпринимает все возможное, чтобы избежать протезирования. Это очень тяжелая операция, к тому же она связана со многими сложностями.

Во-первых, очень трудно найти протез подходящего размера, во-вторых, дети растут, а значит, суставы нужно регулярно менять. Поэтому специалисты стараются отодвинуть операцию до того возраста, когда ребенок перестает расти.

Больные суставы и соли

? Выгонять соли и чистить больные суставы не вредно?

Народная медицина грешит тем, что путает артрит с артрозом и начинает при артрите усиленно выгонять «лишние соли», которые тут совершенно ни при чем. Да и при артрозе в деформированных пальцах и крупных суставах не соли отлагаются, а разрастается кость, которая, понятно, не из соли состоит.

Так что все эти «чистки» – лишь самоуспокоение. Впрочем, и эффект плацебо никто не станет оспаривать.

Что меняет совершеннолетие

? Когда пациент достигает совершеннолетия, диагноз «ювенильный (то есть детский) ревматоидный артрит» меняется на другой?

**На вопрос отвечает детский ревматолог
Татьяна Ивановна КОРОВКИНА.**

Название диагноза остается – ювенильный ревматоидный артрит, так как он имеет свои особенности течения. Бывает, что во взрослой медицинской сети заболевание не узнают и долго не верят пациенту, что у него ЮРА. Например, потому что у человека совсем нет изменений на рентгенограммах суставов. А ведь это благодаря тому, что мы его хорошо лечили. Часто пациенты уходят от нас во взрослую сеть без признаков и проявлений артрита, хотя и не выздоравливают окончательно.

У меня была пациентка, которая очень тяжело болела – у нее был системный вариант ювенильного ревматоидного артрита. Ее лечили гормонами – в ту пору других лекарств не было. Из-за больших доз развились серьезные осложнения: стрии (кожные изменения), множественные компрессионные переломы позвоночника, кардиопатия. В результате к 10 годам позвонки уменьшились почти вдвое.

Потом появились уникальные препараты – так называемые биологические агенты. Пациентке хватило двух курсов лечения – и наступила ремиссия. За следующие пять лет девочка выросла, у нее вырос и сформировался позвоночник.

По достижении совершеннолетия девушка пришла во взрослую поликлинику. Ей сделали рентген позвоночника и не нашли никаких переломов. Позвонки восстановили

свою структуру. Но в 18 лет у нее вдруг случилось обострение – появились лихорадка и слабый суставной синдром. Врачи полгода лечили ее от системной красной волчанки, не поверив в предыдущий диагноз. Затем она все же попала к специалистам, которые подтвердили ювенильный ревматоидный артрит.

Ногу свело



В последнее время появилась ломота в стопах. Что можно сделать, чтобы унять боль?

Е. СЕНЬКОВ, Нижегородская область.

**Отвечает кандидат медицинских наук
Ольга Владимировна СОРОКИНА.**

Если ломота в стопах вызвана мышечным перенапряжением, снять ее поможет массаж. Сядьте, обхватите стопу обеими руками и энергично погладьте верхнюю поверхность стопы ладонями, двигаясь от пальцев к коленному суставу три-четыре раза.

Круговыми движениями пальцев рук разотрите тыльную поверхность стопы, двигаясь к голеностопному суставу. При этом большими пальцами рук массируйте верхнюю поверхность стопы. Помассируйте стопы в обратном направлении.

Затем тыльную поверхность стопы разотрите кулаком.

Наконец, помассируйте каждый палец на стопах по отдельности, разминая его, сгибая и разгибая и отводя в сторону.

В конце пройдитесь по стопам поглаживающими движениями.

Если ломота не будет проходить, обратитесь к врачу. Это может быть признаком некоторых заболеваний, чаще всего плоскостопия.

Мини-вопрос – мини-ответ



Как долго можно принимать противовоспалительные препараты при ревматоидном артрите?
Долго, постоянно, всю жизнь.

В каком возрасте развивается ревматоидный артрит?
Раньше болезнь поражала преимущественно молодых людей. Сегодня заболевают и в 50, и в 70, и даже в 80 лет.

Передается ли ревматоидный артрит по наследству?
В этом вопросе медики не пришли к единому мнению. Одни считают, что если у человека есть определенный ген, то рано или поздно болезнь его непременно настигнет. Но другие говорят, что ревматоидным артритом болеют и люди, не имеющие среди родственников подобного недуга.

Помогут ли антибиотики избавиться от ревматоидного артрита?
Нет, антибиотиками эта болезнь не лечится.

Может ли развитие ревматоидного артрита дать старт сильный стресс?
Да. Роль негативных эмоций в качестве одной из причин появления ревматоидного артрита сегодня признают большинство врачей.

Что такое однопольное эндопротезирование?

Так называется хирургическая операция, при которой имплантатом заменяется не весь сустав, а только наиболее пострадавшая его часть, например головка кости.

При ревматоидном артрите страдают только ладони?

Нет. Болезнь может поразить практически любой сустав. Но его визитной карточкой все-таки является тугоподвижность пальцев рук – это, пожалуй, первый говорящий, клинически значимый симптом.

Первый признак ревматоидного артрита – боль?

Нет. Сначала возникает общее недомогание, схожее с простудой, появляется быстрая утомляемость. Потом – ноющие боли в мышцах, потливость, повышение температуры. И уже после этого – боли в суставах.



Здоровая кисть



Ревматоидный артрит

Эндопротез

Эндопротез – это искусственный имплантат, который имеет анатомическую форму здорового сустава и позволяет выполнять весь объем движений. После операции по замене собственного разрушенного сустава на эндопротез пациент забывает о болях и возвращается к нормальной жизни.

Материалы, из которых изготавливают имплантаты, обладают высокой прочностью и хорошей приживаемостью в организме человека. Их фиксируют с помощью специального цемента.

Срок службы имплантата составляет в среднем 15–20 лет, а во многих случаях больные пользуются ими до 30 лет. При износе эндопротеза его заменяют новым.

Противопоказания к протезированию

? Протезирование – процесс необходимый, но сложный. Всякий ли пациент может рассчитывать на подобную операцию? И если получает отказ, то по какой причине?

Замена изношенного сустава на имплант (титановый протез) сегодня применяется очень широко. Однако это не значит, что операцию сделают всем подряд, потому что есть ряд противопоказаний. Это:

- тяжелые хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, декомпенсированные пороки сердца, сердечная недостаточность III степени, сложные нарушения сердечного ритма;
- патология легочной системы с хронической дыхательной недостаточностью;
- печеночная недостаточность II–III степени;

- серьезные заболевания мочевыводящей системы с нарушением функции почек, почечная недостаточность II–III степени;
- не поддающаяся коррекции патология эндокринной системы (щитовидной железы, надпочечников, сахарный диабет);
- психические заболевания.

Реабилитация после операции

? Как проходит реабилитация пациента после замены изношенного сустава на имплант?

Реабилитация после эндопротезирования состоит из четырех периодов.

Первые два проводятся в стационаре, сразу после операции, оставшиеся – амбулаторно, в отделениях реабилитации поликлиник или в санатории.

Первый период

Дыхательная гимнастика, лечебная физкультура и массаж неоперированной конечности, пассивные движения в суставах стопы и голеностопе.

С 3–4-го дня больной сам выполняет ряд пассивных (с помощью рук) движений в оперированном суставе. С 6–7-го дня можно делать активные движения в оперированном суставе. Человек пробует вставать у постели и ходить на костылях с помощью медперсонала.

Второй период

Он начинается с 3–4-й недели после операции и включает в себя специальную лечебную гимнастику, профессиональный массаж.

Третий период

Когда мышцы уже хорошо срослись, пациент вместо костылей начинает использовать вначале две трости, затем одну. В поликлинике проводятся занятия на тренажерах и необходимые физиопроцедуры.

Четвертый период

Завершающий этап, возвращающий человека к нормальной жизни. Можно ходить по 30 минут, подниматься по лестнице, разрешается иная физическая нагрузка, но все действия предпринимаются только после консультации с врачом, отслеживающим процесс выздоровления в динамике.

При ревматоидном артрите

Народные рецепты, применяемые при ревматоидном артрите.

◆ Смешайте по 10 г травы спорыша, цветков лабазника вязолистного, травы хвоща полевого, створок стручков фасоли, кукурузных рылец, листьев толокнянки и березовых почек.

4 ст. ложки (с верхом) залейте вечером 1 л сырой воды, утром прокипятите 10–15 минут, настаивайте полчаса, процедите, отожмите. Пейте теплым в 6–7 приемов в течение дня. Курс лечения – 25–30 дней. Через 10 дней курс следует повторить.

◆ 4 ст. ложки мелко измельченных корневищ пырея залейте 1 л воды, кипятите до тех пор, пока объем не уменьшится на четверть. Принимайте настой 3 раза в день по 1 ст. ложке.

◆ 3 ч. ложки измельченной травы маргаритки многолетней настаивайте в 400 мл холодной кипяченой воды 3 часа, процедите и пейте по полстакана 3 раза в день до еды.

◆ Заварите в термосе стаканом кипятка 1 ст. ложку травы зверобоя продырявленного, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

◆ 1 ст. ложку корней и корневищ девясила высокого и корней лопуха отварите в течение 20 минут на слабом огне в стакане воды, настаивайте 4 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.

Картошка заменит мази и таблетки

Чтобы унять суставные страдания, советую обратиться к народной медицине. Положите на больные места компрессы из натертого на терке или провернутого через мясорубку позеленевшего картофеля.

Картофель тщательно вымойте и прямо в кожуре измельчите. Полученную массу залейте горячей водой и, не отжимая, переложите в тканевый мешочек, соответствующий по размеру больному месту (под мешочек постелите клеенку). Толщина картофельного слоя должна быть не более 1,5–2 см.

Этим мешочком оберните больной сустав и прикройте клеенкой, затем забинтуйте так, чтобы из компресса ничего не вытекало. Процедуры проводите в течение 7 дней (на ночь), а после этого – по необходимости. Боль проходит через 20–30 минут и не повторяется до следующего обострения.

Во время лечения полезно пить картофельный отвар натощак утром, днем и перед сном. Можно также съедать тертый вместе с кожурой сырой картофель.

При артрите, полиартрите хорошо помогает такое лечение: к больным суставам привязывают картофельные

клубни. Если опухли суставы пальцев рук, то картофелину перебирают в руке, как мячик.

При обострении болезни ежедневно выпивайте натощак стакан морковного сока. Или смешайте сок моркови с капустным в соотношении 2:1 и пейте по стакану 3 раза в день до еды.

На ночь на больное место поставьте компресс с соком чеснока. Перед процедурой смажьте кожу жиром или кремом, чтобы не было ожога. Одновременно с компрессами можно принимать чесночный сок по 10 капель 4 раза в день, запивая теплым молоком.

Возьмите 5 головок чеснока, очистите их, мелко порежьте, залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте в течение 10 дней. Принимайте настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Если лекарство покажется крепким, перед приемом разведите его кипяченой водой.

Принимайте настойку ежедневно, пока она не закончится.

*А. ЮДОВА,
г. Камбарка, Удмуртия.*

Отвар из корня лопуха

Приготовьте отвар из корня лопуха: 1 ст. ложку измельченного корня залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. 1 часть настоя смешайте с 4 частями сливочного масла.

Корень лопуха лучше всего взять свежий, мыть его не надо, а лишь слегка просушить в духовке, предварительно почистив щеткой. Полученной мазью натирайте больные суставы. Затем следует лечь в бане на скамью и постепенно усиливать пар.

В течение получаса пейте небольшими глотками теплый отвар корня лопуха (всего надо принять 200 мл). Через 15–20 минут начнет обильно выделяться пот, но на ска-

мье лежите до тех пор, пока тело не станет сухим. При этом жажду надо утолять молочной сывороткой.

Затем выйдите из парилки и вновь натрите больные суставы той же мазью, после чего оберните их ватой и забинтуйте. Это очень эффективное средство не только при ревматоидном артрите, но и при суставном ревматизме.

Н. КОВАЛЕВА,

г. Барнаул Алтайского края.

Растирка из каштана

1 ст. ложку цветков каштана конского настаивайте две недели в 0,5 л водки. Применяйте эту настойку как растирание при артрических болях. Мне помогает.

М. КОНЕВА,

Вологодская область.

По совету родителей

Хочу поделиться с читателями газеты рецептами, которыми не раз пользовались мои родители.

При ревматоидном артрите воспаляются, как правило, суставы ног. Как себе помочь?

◆ Возьмите 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки, хорошо перемешайте. Применяйте в виде компресса на суставы.

◆ Свежие листья сирени прикладывайте к больному суставу.

◆ Листья лебеды испеките в золе, заверните их в мокрую тряпку и прикладывайте к суставам.

◆ Смешайте 50 г меда и 50 мл урины (лучше детской), подогрейте, смесь нанесите на плотную бумагу и сделайте компресс.

Старинная уральская мазь: соедините 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавьте парафин, в результате получится масса наподобие крема. Поставьте ее в теплое место на ночь, после чего мазь готова к употреблению.

На ночь пораженные участки тела натирайте мазью до тех пор, пока кожа не станет сухой. Утром ополосните теплой водой.

*Л. РОЗАНОВА,
г. Инза Ульяновской области.*

Кленовый эффект

Предлагаю очень хороший рецепт от боли в суставах. Соберите 270 штук упавших желтых кленовых листьев, вымойте и высушите их. А потом сложите аккуратно, чтобы они хранились в течение нескольких месяцев – лечение-то долгое.

Каждый день три кленовых листа заливайте двумя стаканами холодной воды. Потом доведите до кипения и остудите.

Пейте отвар в течение месяца по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Сделайте перерыв на 2 недели и вновь приготовьте отвар. После второго месяца приема опять сделайте перерыв на 2 недели, а после третьего курса лечения кончается.

Вы забудете, что такое боль в суставах. Попробуйте, не пожалеете: просто, эффективно, проверено!

*Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.*

Подагра

Мясо под запретом

Особая роль мочевой кислоты

Подагра – это хроническое заболевание, связанное с нарушением обмена мочевой кислоты. Проявляется оно как рецидивирующий артрит с различными несуставными проявлениями.

Мочевая кислота – важное вещество, без которого человек не проживет и дня. Она принимает участие в обменных процессах в различных органах и тканях. Однако если уровень мочевой кислоты в организме превышает норму, то излишки начинают откладываться в виде солей (уратов) в суставах, мягких тканях, почках, сосудах сердца, мозга.

Современная медицина рассматривает повышенный уровень мочевой кислоты в крови как один из факторов риска возникновения ишемической болезни сердца. По-



НЕОБХОДИМО!

Количество мочевой кислоты необходимо регулировать. Каким образом? На сегодняшний день большое значение имеет питание: употребление богатой растительным и животным белком пищи, алкоголя способствует повышению уровня мочевой кислоты.

этому, чтобы избежать проблем с сердцем, мозгом, суставами и почками, человек должен все время поддерживать нормальный уровень мочевой кислоты в организме.

Почему необходим белок

Чтобы избежать развития подагры, необходимо регулировать количество белка, поступающего в организм. Довольно сложно ответить на вопрос, сколько же можно есть мяса, чтобы не заболеть? У каждого человека своя норма. Некоторые люди вообще не едят мясные продукты, но при этом количество белка в их организме не уменьшается. Кроме мяса, человек пьет молоко, ест рыбу, творог, яйца и другие белковые продукты. В крупах (фасоли, горохе, сое) содержится хорошо усваивающийся растительный белок, а он ведь тоже может привести к подагре.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Вегетарианцы реже болеют подагрой. Раньше подагру называли «болезнью богатых людей», так как страдали ей в основном цари, короли, президенты. То есть люди обеспеченные, которые хорошо питались и злоупотребляли алкоголем. А люди, чей рацион был скуден, кому приходилось недоедать, подагрой практически не болели. В наши дни количество пациентов увеличивается, потому что растет уровень жизни. Современные люди едят много белковой пищи, регулярно пьют алкоголь.

Однако надо понимать, что человек не может отказаться от белка вообще, иначе пострадает весь организм, все органы и ткани. Белок – строительный материал для клеток, без него мы просто не сможем жить. Речь идет только о том, что нельзя употреблять белок в больших количествах. Мясные блюда должны появляться на вашем столе примерно три раза в неделю.

Подагра – болезнь излишеств?

Нет существа печальнее на свете... во время подагрических приступов.

И нет человека более жизнерадостного, более наплева- тельски относящегося к врачебным рекомендациям в про- межутке между ними.

В период обострения в измученном болью, обессилен- ном бессонными ночами, беспомощном человеке трудно распознать вчерашнего весельчака, оптимиста и гурмана.

Эта болезнь предпочитает почему-то крепких и во всех остальных отношениях здоровых представителей сильно- го пола. Причем весьма молодых – 35–40 лет.

Русская поговорка «Люблю повеселиться, особенно по- есть» очень им близка. Дружеские встречи для них невы- слимые без хорошего застолья, а «хорошо сидим» означает... Ну, вспомним, при каких обстоятельствах была произнесе- на эта ставшая крылатой фраза.

Подагра – болезнь, возникающая из-за нарушений в об- мене веществ. Если стол всегда богат кушаньями, где много пуринов, есть вероятность, что в семье появится и подагрик.



Характерные симптомы

Характерным симптомом подагры является резкая, интенсивная, нестерпимая боль в суставах, которая начинается ночью или рано утром.

Сустав очень быстро распухает, краснеет, человек не может им работать. Появляется так называемый «синдром простыни», когда прикосновение легкой прохладной простыни к суставу может вызывать ужасную боль. Человек при этом вынужден обратиться за медицинской помощью.

Если подагра хроническая, то обострение может начаться с любого сустава.

Не терпите боль!

Не секрет, что многие пациенты – люди упрямые. Они не идут к врачу до последнего, надеясь, что боль пройдет сама.

Раньше, когда не было никаких медикаментов, подагру лечили так: назначали абсолютно безбелковую диету, большое количество жидкости, покой пораженной конечности и ждали, когда само пройдет. Сегодня, когда в продаже есть противовоспалительные препараты, смысла ждать нет. Тем более что острый приступ (особенно при хронической подагре) может затянуться на месяц. Лучше не терять время и не терпеть боль, а сразу обратиться к ревматологу.

Что назначит врач

Врачу, к которому обратился страдающий подагрой, предстоит решить две задачи: предотвратить дальнейшие болевые приступы и снизить уровень мочевой кислоты.

Есть и третье условие, выполнить которое предстоит самому пациенту: продлить период ремиссии можно лишь при соблюдении правильного режима питания.

Первая задача решается с помощью стандартных обезболивающих средств, противовоспалительных препаратов, применяемых местно: мазь или гель наносится на кожу сустава.

Для **снижения количества мочевой кислоты** препаратом первой линии является аллопуринол, который уменьшает ее синтез в организме. В сложных случаях препарат придется принимать постоянно.

Далее назначаются средства, способствующие **выведению мочевой кислоты**. Обычно это пробенецид, но применять его можно лишь при здоровых почках.

Третья группа лекарств предназначена для **разрушения уже сформировавшихся кристаллов**. Это урокозим, уралит и пр.

Укололи – и пошел. Но...

Сегодня в арсенале врачей есть эффективное средство для снятия сильного приступа подагры – глюкокортикостероидные препараты. Их вводят непосредственно в сустав, и в течение 5–6 часов воспаление исчезает, боль проходит. Человек может спокойно ходить.

Болезнь эта уникальна тем, что после приступа у пациента не остается никаких неприятных ощущений, человек даже забывает о прошлых неприятностях.



ОСТОРОЖНО!

Столь эффективное лекарство дает повод думать, что болезнь бесследно прошла. Это мнение ошибочно: ушла лишь боль, а метаболический обмен не изменился. Это значит, что в скором времени можно ожидать повторения приступа.

Жизнь под диктовку подагры

Несколько сотен лет назад о том, что такое подагра, знали лишь единицы. А сейчас, даже несмотря на бурный рост медицинских технологий, это заболевание становится все более распространенным.

О том, как снять боль при подагре и остановить ее развитие, расскажет врач-ревматолог Татьяна Владимировна ПЛАКСИНА.

Опасно для суставов

При подагре может быть поражено любое количество суставов. Обычно заболевание начинается с поражения большого пальца ноги (особенно если болезнь проявилась впервые). Затем недуг постепенно переходит в хроническую форму и в процесс вовлекается все больше суставов. Так развивается полиартрит (множественное поражение).

Необходимое лечение

После постановки диагноза врач прежде всего назначает строгую диету. Больной должен исключить все белковые продукты из своего рациона, пока не пройдет острый приступ. Кроме того, пациент обязан соблюдать покой и как можно меньше работать суставом.



ВНИМАНИЕ!

Подагра, как и большинство ревматических недугов, – системное заболевание. То есть это болезнь, при которой поражаются не только суставы, но и другие органы: сердце, почки, желудочно-кишечный тракт.

Также назначаются нестероидные противовоспалительные препараты. В редких случаях, когда больному они не помогают, подключают дополнительно глюкокортикостероиды.

Также больной должен принимать лекарства, нормализующие артериальное давление. Если человек до этого принимал мочегонные препараты, по возможности их необходимо заменить другими средствами, чтобы не усугубить ситуацию.

По мере стихания обострения назначают препараты, снижающие уровень мочевой кислоты. Если назначить их сразу, можно удлинить приступ. Дело в том, что при быстром выводе мочевой кислоты из организма есть вероятность блокировки (засорения) канальцев почек. Поэтому специальные препараты назначают только тогда, когда купируется острый приступ. Они выводят и снижают уровень мочевой кислоты.

Госпитализация возможна

Чаще всего пациент лечится дома. Но если боли такие сильные, что самостоятельно их купировать не получается, при этом часто повышается температура, анализы крови «плохие» или есть симптомы со стороны других органов (сердца, мозга, почек), тогда больного госпитализируют.

НЕОБХОДИМО!

Препараты от подагры принимают всю жизнь. Их отменяют только в тех случаях, когда возникает острый приступ. Как только обострение проходит, к лекарствам необходимо вернуться.

Подагра – болезнь неизлечимая, как и большинство ревматических заболеваний. Пациент в течение всей жизни наблюдается у ревматолога или терапевта. Он должен сдавать анализы и приходить на осмотр каждые полгода.

Два вида подагры



Подагра имеет две формы, а значит, и причины ее развития бывают разными. Об этом расскажет кандидат медицинских наук **Ольга Владимировна СОРОКИНА.**

Врожденная или приобретенная

Существует два вида подагры: первичная и вторичная. В первом случае это врожденное заболевание, при котором из-за генетических отклонений в организме нарушается обмен веществ. То есть человек таким рождается.

Вторичная подагра развивается вследствие какого-либо негативного воздействия на организм: в результате лучевой терапии, перенесенных заболеваний, употребления лекарственных препаратов и т. д. Есть целый ряд факторов, которые могут привести к возникновению вторичной подагры. Врачи при постановке диагноза стараются их выявить, чтобы свести к минимуму их влияние. Впрочем, лечится подагра всегда одинаково.

Зачастую очень трудно определить, что послужило толчком к недугу. Если у человека нет никаких других заболеваний и вдруг появляется подагра – вероятно, она первичная. А когда человек уже давно болеет диабетом или пьет мочегонные препараты, то можно предположить, что она вторичная. Грань стерта, поэтому невозможно с уверенностью сказать, какая из форм подагры – первичная или вторичная – встречается чаще.

Регулярно сдавайте анализы

Многие задаются вопросом, почему длительное применение мочегонных препаратов приводит к повышению уровня мочевой кислоты в организме. Разве кислота не должна вымываться вместе с мочой? Как раз наоборот. Жидкость из организма уходит, а кислота остается и откладывается в различных органах. Поэтому при применении подобных препаратов нужно следить за уровнем кислоты, регулярно сдавая анализы крови.

Приступ невыносимой боли

Подагра – заболевание сложное. При одинаковом питании у разных людей подагра одних обходит стороной, а для других становится серьезной проблемой. Своими мыслями об этом недуге поделится врач-терапевт Лариса Ивановна СОКОЛОВА.

Подагра непростая. До сих пор неизвестно, почему у одних она появляется, а у других нет. «Обжорство» и неумеренность в принятии алкоголя здесь вовсе не определяющие обстоятельства. Подагра бывает и у нормально питающихся людей, и даже у детей.

У взрослых приступ подагры начинается чаще всего ночью, после обильного пиршества, сопровождаемого приемом спиртного. Человек просыпается от внезапной и очень острой боли, которая лишает его способности стоять на больной ноге. Сустав большого пальца стопы быстро распухает и краснеет. Острый подагрический приступ требует врачебной помощи. До приезда врача следует принять обезболивающее лекарство, которое есть в доме.

Главное – соблюдать диету!



Мне поставили диагноз: хроническая подагра. Расскажите, пожалуйста, почему заболевание переходит в хроническую форму? В чем отличие острой подагры от хронической? Как можно избежать обострений?

Е. СКВОРЦОВА,
Ивановская область.

**На вопрос отвечает врач-ревматолог
Татьяна Владимировна ПЛАКСИНА.**

Сначала острый приступ

Как правило, подагра начинается с острого приступа, при котором человек не может двигаться, ходить и даже немного перемещать пораженную конечность. Сустав опухает и краснеет. Острая подагра также может возникнуть на фоне хронической.

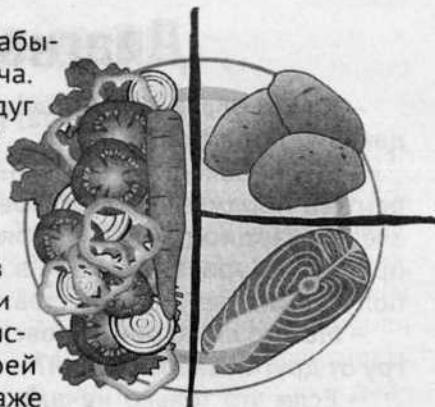
Хронической подагра считается, когда человек болеет больше года. Пациент испытывает болевые ощущения, но при этом может двигаться, ходить на работу, выполнять домашние дела. Неприятные ощущения терпимы, но они не исчезают до конца. Пациент постоянно испытывает боль и вынужден принимать препараты.

Подагра в хронической форме

Подагра переходит в хроническую форму, когда больной не соблюдает те рекомендации, которые ему дают врачи. При данном заболевании важно придерживаться строгой диеты, а человеку всегда очень сложно резко изменить свой рацион, отказаться от привычных блюд. Как правило, люди, у которых проходят боли и состояние нор-

мализуется, очень быстро забывают о рекомендациях врача.

Больные думают, что недуг ушел, и пускаются во все тяжкие: пьют алкоголь, переедают. Я, честно говоря, не знаю ни одного пациента, который соблюдал бы в точности все рекомендации и благополучно ушел в ремиссию на долгие годы. В моей практике такого не было. Даже



женщины, которые тщательно следят за собой и стараются выполнять все рекомендации, периодически нарушают диету и снова обращаются с приступом.

В идеале, если обострение быстро купировано и больной соблюдает все рекомендации, подагра может очень долго не проявляться. Но необходимо помнить, что спровоцировать обострение может любая инфекция (простуда, вирусные заболевания), поэтому нельзя контактировать с больными, переохлаждаться.

Чтобы избежать приступа подагры, необходимо уменьшить количество белка в рационе, исключить алкоголь и пить много воды. Когда приступ купирован, белки употреблять можно, но не чаще двух-трех раз в неделю. Если человек съел мясо, то в этот день употреблять рыбу уже не стоит. Чтобы не заболеть, надо также соблюдать режим труда и отдыха, отказаться от курения.

ВНИМАНИЕ!

Раньше подагрой страдали в основном мужчины, но сейчас повышается уровень заболеваемости среди женщин. Кстати, в последнее время участились случаи заболевания детей.

Диагностика

– Какие обследования должен пройти человек, страдающий подагрой?

– Ему необходимо сдать анализы крови, мочи, сделать рентген пораженных суставов. Мы обязательно снимаем электрокардиограмму, измеряем артериальное давление, проверяем уровень сахара в крови. И уже на основании полученных результатов ставим диагноз.

– Можно ли по рентгеновскому снимку отличить подагру от других заболеваний?

– Если это только начало заболевания, то вообще не видно никаких изменений. Поэтому требуется тщательный сбор анамнеза, внимательный клинический осмотр для того, чтобы поставить диагноз. А вот если подагра хроническая, тогда на снимке можно обнаружить целый ряд отличительных признаков.

Подагра и спорт

– Можно ли заниматься спортом при подагре?

– Лучше избегать чрезмерных физических нагрузок. Описаны случаи возникновения подагры у спортсменов во время проведения Олимпийских игр. То есть у совершенно здоровых молодых людей высокие физические нагрузки вызывали выброс мочевой кислоты, который в свою очередь провоцировал острый приступ подагры. Поэтому мы не рекомендуем пациентам давать большую нагрузку, особенно на суставы.

– Неужели после обострения у спортсменов подагра так и оставалась на всю жизнь?

– Нет, это был просто симптоматический ответ организма на нагрузки. После снятия обострения они оставались совершенно здоровыми. Болезнь могла остаться, если бы у кого-то из них было соответствующее генетическое нарушение.

Опасайтесь осложнений

– **Каких осложнений следует опасаться при подагре?**

– Как правило, люди, страдающие подагрой, имеют сопутствующие заболевания. Часто встречаются ишемическая болезнь сердца, инсульт, артериальная гипертония, инфаркт миокарда, мочекаменная болезнь. Например, как осложнение может возникнуть сердечная или почечная недостаточность. При подагре нарушается толерантность к глюкозе, поэтому ей нередко сопутствует сахарный диабет. Хотя не всегда можно с уверенностью сказать, подагра спровоцировала развитие диабета или же наоборот.

Если заболевания выявляют одновременно, это определить невозможно. Но если больной десять лет страдал подагрой и сахар был в норме, а потом вдруг его уровень в крови подскочил, то тут можно говорить о взаимосвязи.

– **Можно ли избежать осложнений?**

– Если пациент правильно лечится, соблюдает диету, контролирует уровень мочевой кислоты, выполняет рекомендации, то, безусловно, можно предотвратить все осложнения.

ТЕСТ

Есть ли у вас подагра?

Ответьте, пожалуйста, «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Был ли хотя бы один случай, когда у вас без видимой причины резко в течение суток распухал и становился болезненным один из суставов?

2. Если такая боль возникала, сопровождалась ли она покраснением заболевшего сустава?

3. Если такой случай имел место, то повторялся ли он как минимум два раза?

4. Отмечались ли когда-либо описанные поражения в области первого плюснефалангового сустава («косточки») одной из ног?

5. Находили ли вы плотные подкожные узелки в области суставов?

Если вы ответили «да» на три и более вопроса, необходимо срочно записаться на прием к ревматологу.

Не простая шишка

В чем различие?

Распространенное представление, что подагра – это всего лишь искривленный первый палец стопы, неверно. Шишка около большого пальца бывает у многих людей к 60 годам. В этом случае речь идет о признаках деформирующего артроза.

Подагра же – метаболический артрит, то есть болезнь, связанная с нарушением пуринового обмена.

Что это такое?

Бывает такая ситуация в организме, когда мочевая кислота не выходит с мочой полностью, а начинает концентрироваться, сгущаться и выпадать в виде игольчатых кристаллов в суставную жидкость больших пальцев стоп. Эти острые иглы и приносят страдальцам невыносимую боль.

Пурины опасны?

Пурины – это соединения, которые, поступая в организм с пищей, преобразуются в мочевую кислоту. Ее переизбыток приводит к процессу, который называется подагрой.

Пурины присутствуют в обычном и привычном рационе человека. Их содержат многие продукты питания, прежде всего животного происхождения, а также алкоголь.

Виновата наследственность?

Широко распространено мнение, будто подагра передается по наследству. Однако статистика этого не подтверждает: семейные случаи заболевания достаточно редки. Говорить скорее приходится о преемственности привычек в питании. Если отец всю жизнь был поклонником мясной кухни, то вряд ли его сын вырастет вегетарианцем.

Подагра или нет?

? У меня выросла шишка у большого пальца ноги. Я думала, это подагра. Потом узнала, что у женщин ее не бывает. Я пыталась свести ее народными методами. Ничего не получается. Что делать?

Надо, конечно, сходить на консультацию к врачу и определить тип костного разрастания. Если пуриновый обмен в норме, скорее всего, это не подагра, а обычная возрастная деформация стопы. Врачи называют ее вальгусной.

Чаще всего такое изменение связано с врожденной слабостью связок стопы, ношением тесной обуви, плоскостопием, избыточным весом. Слабые связки не могут удержать сустав в правильном положении. Постепенно он начинает выпирать в сторону или вверх, а это чревато его постоянным травмированием. Длительная микротравматизация приводит к разрастанию хрящевой и костной ткани.

Когда стопа деформирована таким образом, вернуть ее в прежнее состояние консервативными методами лечения уже невозможно. Кардинально решить проблему могут только хирурги-ортопеды.

Мини-вопрос – мини-ответ

Если диагностирована подагра, можно голодать?

Категорически нельзя.

Как часто у больного подагрой могут возникать приступы боли?

По-разному. У кого-то раз в полгода, у кого-то каждый месяц.

Правда ли, что хронический избыток мочевой кислоты в крови может повысить артериальное давление?

Да, это правда. Больные подагрой находятся в группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям. Помимо этого, им грозят также желчнокаменная болезнь и нефрит – воспаление почек.

Увеличивается ли сустав при метаболическом артрите (подагре)?

Да, деформация наступает вследствие скопления в суставной сумке большого количества кристаллов мочевой кислоты.

Как можно распухший из-за подагры сустав большого пальца вернуть в обычное состояние?

Сделать это невозможно. Шишка уже не рассосется. Задача – снять боль и постараться нормализовать обмен. Лекарства пропишет врач.

Можно ли при подагре пить аспирин?

Нельзя, как и другие салицилаты. Они тормозят выведение мочевой кислоты и снижают эффективность противовоспалительных препаратов.

Как улучшить кровообращение в области большого пальца?

Проще всего делать примочки, окуная мягкие тампоны то в горячую, то в холодную воду и прикладывая их на полминуты-минуту к суставу.

Говорят, если есть подагра, ходить надо меньше, чтобы не беспокоить стопу. Это так?

Нет, не так. Нагрузку на стопы в период ремиссии следует не уменьшать, а увеличивать. Это поможет ускорить кровоток и в некоторой степени предупредить выпадение кристаллов кислоты в суставы.

ТОФУСЫ



ФАКТ

Иногда кристаллы солей мочевой кислоты образуют уплотнения – тофусы – и деформируют сустав.

КОММЕНТАРИЙ

Появление тофусов говорит о том, что подагра длится уже несколько лет. Размер «комков», которые обычно безболезненны, достигает 2 см. Они легко прощупываются через кожу. Такие новообразования из уратов могут появиться и при деформирующем артрозе, и при ревматоидном артрите.

Делайте растирки

◆ В качестве обезболивающего средства при подагрических болях используйте настойку из цветков коровяка скипетровидного. 2 ст. ложки сырья залейте 0,5 л водки, настаивайте 10–15 дней в темном месте, процедите и применяйте для растирания проблемных мест.

◆ 100 г пшена измельчите до состояния муки, добавьте 1 ст. ложку пивных дрожжей и 1 ч. ложку поваренной соли, перемешайте, долейте воды, чтобы получилась консистенция теста. Нанесите полученную массу на салфетку, приложите к больному месту, оберните еще и фланелью. Меняйте повязку через каждые 2 часа (пока не стихнет боль). Потом вымойте проблемные участки теплой водой.

◆ 1 ст. ложку можжевельника обыкновенного, 100 г лаврового листа, 1 кг топленого масла (гусиного или барсучьего жира) смешайте и растопите. Измельчите в порошок лавровые листья и иголки можжевельника, залейте растопленным маслом, перемешайте. Мазь используйте как обезболивающее и успокаивающее средство при подагрических болях.

Н. КУЗНЕЦОВА,

г. Кулебаки Нижегородской области.

Помогут мед и свекла

Чтобы помочь своим суставам, сорвите большой лист свеклы, вымойте его, встряхните осторожно, положите на полотенце внешней стороной, разгладьте руками, чтобы в ткань впиталась лишняя влага с листа.

Больные места смажьте тонким слоем меда и накройте листом свеклы, закрепите целлофаном. Кстати, целлофан можно разрезать в виде бинта. Дальше перевяжите марлей, бинтом или тонким платком, а потом шерстяным шарфом. Утром повязку снимите.

После лечения компрессом рекомендую проделать следующие упражнения.

Начиная с локтей, сбрасывайте негативную энергию на пол сначала с одной руки, потом с другой (3 раза), после чего ту же процедуру повторите с кистями рук.

Дальше хлопните в ладоши 3 раза, затем постучите одной рукой по другой тоже 3 раза, потрясите кистями рук. Так вы сбросите всю отрицательную энергию, накопившуюся за день.

Поднимите руки над головой и 3 раза снова хлопните в ладоши, дальше руки разведите, глаза закройте и легко размахивайте руками.

Такие упражнения очень полезны для суставов. Конечно, делать их надо постоянно, но даже с первого раза вы почувствуете облегчение.

*Р. ПОДТЕРЕБКОВА,
ст. Новоминская Краснодарского края.*

Наберите березовых почек

Весной соберите 200–300 г свежих березовых почек (а можно и в аптеке приобрести) и купите 700 г сливочного масла. Положите в керамический горшочек слой масла в 1,5 см, а на него такой же слой почек. Снова слой масла, слой почек. Закройте горшок крышкой и обмажьте его тестом.

Поставьте в нагретую (не слишком горячую) духовку и томите массу в течение суток. Затем остудите и процедите, добавьте 1 ч. ложку камфоры, перемешайте – и мазь готова.

Уверяю вас, средство поможет унять боли в пояснице, справиться с ревматизмом и подагрическими утолщениями на суставах.

*И. СУТЕЕВА,
г. Рыбинск Ярославской области.*

Ванна с травяным отваром

Возьмите по 0,5 кг овсяной соломы, листьев смородины, молодых иголок сосны, цветков ромашки аптечной, травы шалфея лекарственного, залейте 10 л холодной воды, поставьте на медленный огонь и варите 30 минут. Затем отвар остудите, процедите и вылейте в ванну. Принимайте ее в течение 15 минут при температуре воды 35–37°C.

Можно для этих же целей использовать настой травы ромашки дисковидной. 200 г травы залейте ведром воды, прокипятите 15 минут, дайте настояться час, потом добавьте стакан соли.

Большую роль в профилактике подагры играет правильное питание. В рационе должна преобладать растительная пища, исключите бобовые, щавель, редис, все продукты, содержащие пуриновые вещества. Употребляйте как можно больше воды и зеленого чая.

*В. КОТИН,
г. Чебоксары, Чувашия.*

По совету балерины

Это средство от подагры рекомендовала мне одна бывшая балерина, у большинства танцоров суставные недуги – профессиональная болезнь.

Насыпьте полный таз березовых листьев, лучше, конечно, свежих, залейте их кипятком и хорошенько помните. Потом жидкость слейте, листья слегка отожмите и облепите ими проблемные места, сверху обмотайте какой-нибудь плотной тканью. Подержите компресс полчаса.

Процедуру проводите в течение 10 дней. Действие этого рецепта основано на прогревании: березовые листья хорошо удерживают тепло.

*Р. ТЕЛЕЖКИНА,
г. Томск.*

Фитотерапевты говорят...

Фитотерапевты рекомендуют снижать частоту приступов подагры, добавляя в пищу растения, препятствующие образованию отложений мочевой кислоты. Это шиповник, лимонник, отвар кукурузных рылец, каперсы.

А для повышения иммунитета в промежутках между приступами очень полезно есть чернику, пить отвары родиолы розовой и репешка обыкновенного.

А. КОРОВИНА,
г. Пермь.

Аптечка под ногами

Хочу поделиться народными средствами лечения подагры.

◆ Возьмите 100 г сливочного масла, добавьте в него спирт в равной пропорции и подожгите. Получившийся состав, когда прогорит, нужно втирать в больной сустав. Делать это достаточно один раз в день.

◆ Для лечения подагры и ревматизма используют мазь из порошка сухих шишек хмеля. Возьмите 1 ст. ложку порошка и разотрите с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла.

◆ При подагре рекомендуется принимать ножные ванны с отваром шалфея или ромашки. 100 г травы ромашки аптечной прокипятите в 10 л воды, добавьте 200 г поваренной соли, остудите до терпимой температуры и подержите в отваре больные ноги.

◆ Возьмите 20 г корней девясила, залейте половиной стакана водки в темной бутылке и настаивайте в течение 12 дней. Получившимся составом растирайте беспокоящие суставы, очень хорошо помогает.

◆ Возьмите 300 г рисовой муки (перемелите рис в кофемолке), 10 г пивных дрожжей (продаются в аптеке) и 50 г соли. Все соедините, тщательно перемешайте, влейте воды, чтобы получилась консистенция теста. Распределите смесь на куске хлопчатобумажной ткани, привяжите ее к больному месту, обернув сверху чем-нибудь теплым. Лечитесь так до исчезновения боли, меняя повязку через каждые 12 часов.

И конечно, надо избегать переохлаждения, простудных заболеваний.

*Р. ТЕЛЕЖКИНА,
г. Томск.*

Что успокоит боль

◆ 25 г цветков бузины черной залейте 250 мл кипятка, накройте крышкой, настаивайте в течение 40 минут, процедите. Пейте настой за 15 минут до еды по 100 мл.

◆ 3 головки чеснока и 4 большие репчатые луковицы очистите, измельчите по отдельности до состояния кашицы. Все тщательно перемешайте, соедините с 0,5 кг размятых ягод клюквы, настаивайте сутки в темном прохладном месте. Затем добавьте 1 кг меда. Готовое средство принимайте 3 раза в день по 1 ч. ложке за 15 минут до еды.

◆ Еще хочу предложить рецепт целебного чая для лечения подагры.

5 ст. ложек тимьяна ползучего, травы душицы обыкновенной, 4 ст. ложки плодов шиповника, по 2 ст. ложки плодов боярышника кроваво-красного, цветков липы сердцевидной, цветков синеголовки измельчите, перемешайте. 2 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, дайте настояться и процедите после остывания. Пейте как чай по стакану 3–4 раза в день.

*Н. КУЗНЕЦОВА,
г. Кулебаки Нижегородской области.*


ОТВЕТНАЯ САНКЦИЯ – ПОКУПАЕМ РОССИЙСКОЕ
ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!


80 руб.

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ, возникающие в молодости, связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным в молодости перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок. «ЦИТРАЛГИН» применяется с 1985 года. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области

суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

КРАСИВЫЕ НОГТИ И КОЖА СТОП!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. С такими изменениями не будешь ходить без носков и носить открытую обувь. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. **Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «ФУНДИЗОЛ» помогает очистить изменённые участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь.** Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



90 руб.



80 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Избавиться от них не всегда просто. В холодную погоду они напоминают о себе. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработало крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», могут помочь **облегчить дыхание.** Дополнительные компоненты (витамин PP, диметилксантин и др.) помогают улучшить кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, холода, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимы ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ГЛУТАМОЛ» **свободен от гормонов, может применяться длительно.** Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами, заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб.

**СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ. СПРАВКИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:
(495) 729-49-55. WWW.INPHARMA2000.RU**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

РЕКЛАМА.

Народный метод

Фитотерапия может способствовать очищению крови от повышенного количества мочевой кислоты и помочь в восстановлении нарушенного обмена веществ. Настои лекарственных трав принимают между приступами.

- ◆ Настой листьев брусники: 1,5 ст. ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Прием: по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.
- ◆ Нормализует обмен веществ и способствует выведению мочевой кислоты такой сбор: траву зверобоя (1 ч. ложка), цветки ромашки (1 ст. ложка), липовый цвет (1 ч. ложка), цветки бузины черной (1 ст. ложка) залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут. Прием: по 2 стакана в день – утром и вечером до еды.

В. ХРОМОВА, г. Ярославль.

Природа на нашей стороне

- ◆ 1 часть почек черного тополя смешайте с 5 частями нерафинированного подсолнечного масла и кипятите на слабом огне полчаса, затем настаивайте в теплом месте 15 дней, ежедневно взбалтывая. Полученное масло процедите и натирайте больные суставы при ревматоидном артрите. Это очень действенное средство, и применять его можно при подагрических болях в суставах, ревматизме и миозите.
- ◆ Смешайте 4 ст. ложки муравьиного спирта, 3 ст. ложки спиртовой настойки плодов каштана (продается в аптеках), 2 ст. ложки белены, 1 ст. ложку камфорного масла и натирайте этим средством суставы при болях.

*Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.*

Остеоартроз

Суставы под прицелом

Виновник – воспаление

Остеоартроз (сокращенно – артроз) – очень сложный воспалительный процесс, который поражает одновременно все структуры сустава: синовиальную оболочку, выстилающую его полость, сам хрящ, расположенную рядом с ним субхондральную кость, а также окружающие сустав мышцы, связки и сухожилия. Кроме того, при остеоартрозе в суставе вырастают остеофиты – костные выросты, которые могут впиваться в мягкие ткани и травмировать их, раздражая нервные окончания и вызывая сильную боль.

Почему возникает болезнь

К сожалению, на сегодняшний день причина развития заболевания неизвестна. Как шутят некоторые ревматологи, если бы кто-то нашел причину возникновения остеоартроза и изобрел лекарство, то сразу получил бы Нобелевскую премию.



БУДЬТЕ В КУРСЕ

Воспаление не может выйти за пределы сустава и перекинуться на всю кость. Поражение происходит только в самом суставе.

Но пока мы можем говорить только о факторах, которые провоцируют возникновение недуга. К ним относятся генетическая предрасположенность, неправильный образ жизни, возраст, перенесенные ранее заболевания, травмы (пусть даже случившиеся несколько лет назад). В общем, довольно большой спектр провоцирующих факторов, которые в определенном возрасте приводят к остеоартрозу.

Кто в группе риска

Раньше считалось, что данное заболевание возникает у людей среднего и пожилого возраста. Однако в настоящее время картина изменилась, и остеоартрозом стали все чаще страдать молодые люди. Дело в том, что молодежь ведет активный образ жизни, занимается спортом, в том числе и экстремальным, из-за чего часто травмируется.

Нередко болезни, начавшиеся еще в детстве, приводят к формированию вторичного остеоартроза. Например, ювенильный ревматоидный артрит может развиваться у двух-трехлетнего ребенка. При неправильном лечении к зрелому возрасту остеоартроз у него уже будет сформирован.

Как заболевание дает о себе знать

Развивается незаметно

В отличие от бурно протекающего ревматоидного артрита или системной красной волчанки, остеоартроз чаще всего развивается медленно и незаметно. Долгое время болезнь никак себя не проявляет, хотя воспалительный процесс постепенно захватывает сустав.

Первое время неприятные ощущения в суставах слабые и быстро проходят, поэтому пациенты довольно долго не

обращают на это внимания. Однако через некоторое время боли становятся все сильнее и долго не исчезают. Тогда пациент уже обращается к врачу, и рентген показывает явную картину заболевания. Поэтому если появляются боли, даже неявные, но длятся они дольше месяца, лучше обратиться к специалисту.

Боль при остеоартрозе

В чем особенность болей при остеоартрозе? Это ноющие боли, как правило, связанные с физической нагрузкой. Боли могут быть стартовыми: после периода покоя (отдыха, сна) пациент встает, и в начале движения возникает боль в коленных суставах. Потом, когда человек «расхаживается», неприятные ощущения могут несколько притупиться. При увеличении нагрузки боли становятся сильнее.

Изменения в суставе

Иногда в суставе появляются скрипы и хруст, возникает припухлость, движения становятся скованными. Чаще всего при остеоартрозе покраснений не бывает. Это скорее признак артрита.

ГЛЮКОЗАМИН

Глюкозамин – вещество, влияющее на обмен веществ в хрящевой ткани. Он увеличивает проницаемость суставной капсулы, чтобы улучшить питание, а также восстанавливает ферментативные процессы. Наряду с хондроитином глюкозамин тормозит развитие дегенеративных процессов в суставах и уменьшает боль.

Полученные в ходе клинических исследований данные свидетельствуют, что хондроитин и глюкозамин оказывают не только симптоматическое действие (то есть убирают болевые симптомы), но и восстанавливают структуру хряща.

Спасая хрящ...

Суставной хрящ – это эластичная прокладка с очень гладкой поверхностью, которая покрывает концы сочлененных костей. Задача хряща – снизить трение костей при движении, а для этого он должен быть всегда влажным и скользким.

Эта влага называется синовиальной жидкостью и вырабатывается внутри сустава. В ее составе есть такие вещества, как глюкозамин и хондроитин, обеспечивающие суставу здоровье. Когда этой жидкости образуется мало, благополучию приходит конец.

Нельзя ли помочь организму в данной ситуации?

Можно. Необходимые вещества можно ввести в виде лекарственных препаратов, которые станут оказывать защитное действие, а возможно, и способствовать регенерации (восстановлению) пораженного хряща.



Здоровый коленный сустав



Артроз

ХОНДРОИТИН

Хондроитин – вещество, влияющее на фосфорно-кальциевый обмен в хрящевой ткани.

Он содержится во всех хрящах и замедляет их разрушение, ускоряя процессы восстановления клеток. Кроме того, он способствует процессу сохранения синовиальной жидкостью смазывающей способности, чем замедляет прогрессирование остеоартроза.

Выбираем ходьбу

Самый физиологичный, дешевый и удобный вид нагрузки для немолодого человека – это ходьба. Допустимы также кратковременный бег, плавание, катание на велосипеде, лыжах. Почему? Это тренирует сердечно-сосудистую систему.

Подобные нагрузки называются циклическими. То есть одно и то же движение повторяется на протяжении длительного времени, при этом формируется такое качество, как выносливость. Чем выше выносливость, тем меньше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Несколько месяцев занятий уменьшают чувствительность рецепторов сердца к катехоламинам (веществам, освобождающимся при физической нагрузке). Когда идет нагрузка, происходит выброс катехоламинов, сердце начинает сокращаться чаще, сильнее, для чего ему требуется большее количество кислорода.

А если человек тренируется несколько месяцев, то чувствительность к этим катехоламинам уже меньше, сердце на них реагирует спокойнее. Поэтому сердце тренированного человека легче справляется с возможным стрессом, будь он эмоциональный или физический.

Поэтому в качестве профилактики и лечения таких заболеваний, как гипертония, ишемическая болезнь сердца (прежде всего речь идет о стенокардии и инфаркте миокарда), рекомендуется ходьба, причем не обязательно быстрая.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

В день достаточно посвящать пешим прогулкам 20–30 минут. Но ходить надо три, а лучше четыре раза в неделю в комфортном темпе.

Причем передвигаться надо без перерыва, выбрав спокойный и экологически безопасный маршрут (гулять вдоль оживленной магистрали нет никакого смысла).

Не откладывать визит к врачу!

Остеоартроз долгое время считался недугом пожилых людей. Однако в последние годы заболевание сильно помолодело.

О распространенном заболевании рассказывает врач-ревматолог Татьяна Владимировна ПЛАКСИНА.

Когда обращаться к врачу

Когда беспокоят суставы, тянуть с походом к врачу нельзя. Особенно если болевой синдром не проходит в течение месяца. Специалисты возьмут кровь на анализ и проверят, есть ли воспаление. Кроме того, врачи оценят состояние обмена веществ в костях и суставах, уровень кальция, обязательно сделают рентген. Иногда при остеоартрозе требуется УЗИ суставов.

Например, при травме обязательно нужно посмотреть, нет ли внутри скопления жидкости. Как только диагноз установлен, специалист назначает лечение. Так как обычно остеоартроз протекает медленно, пациентов наблюдают раз в год.

Если отложить лечение...

Что происходит, если пациент долго не обращается к специалисту? Боли усиливаются, суставы работают все хуже, а затем и вовсе перестают гнуться. При этом человек не может выполнять самые обычные движения.

К сожалению, на первой-второй стадии заболевания пациенты не обращаются к врачу, так как их практически ничто не беспокоит. На третьей стадии суставы уже перестают гнуться – человек не может поднять руку или ногу,

ему становится сложно передвигаться. А вот на четвертой стадии речь идет уже не о лечении, а о протезировании сустава, так как хрящ окончательно разрушается.

Если бы больные обращались к врачам при первых недомоганиях, то помочь им было бы, конечно, проще. Потому что на первых двух стадиях болезнь лечится достаточно хорошо, в то время как на четвертой обойтись без хирургического вмешательства, к сожалению, уже невозможно. Таких больных мы направляем к травматологу для решения вопроса о протезировании сустава.

Терапия остеоартроза

Лечение остеоартроза многоплановое: противовоспалительная терапия, препараты, помогающие восстанавливаться хрящам и улучшающие структуру костей, физиолечение, гимнастика. Обычно терапия назначается пациентам индивидуально, исходя из особенностей течения недуга. Безусловно, больные должны соблюдать диету, богатую кальцием и витамином D. Сейчас продается много препаратов, содержащих их в правильной дозировке.

Чтобы восстановить хрящ...

Препараты, помогающие восстанавливать хрящ, способны замедлять разрушение хряща и ускорять его регенерацию (восстановление). Они воздействуют на клетки здорового хряща, заставляя их усиленно делиться и замещать поврежденную ткань. Здоровые клетки появляются быстрее, чем разрушаются пораженные, таким образом, хрящ восстанавливается.

ВНИМАНИЕ!

Как правило, любой воспалительный процесс в суставе, которым и является артрит, приводит к дальнейшему формированию остеоартроза.

Данные препараты также обладают противовоспалительным и обезболивающим действием. Лекарства, которые воздействуют на хрящ, должны назначаться длительно, если переносятся хорошо и есть положительный эффект. При необходимости делают перерывы в приеме.

Кстати, существует несколько таких препаратов, и у каждого свой механизм действия. В каждом отдельном случае врач индивидуально решает, какое лекарство назначить.

Опасайтесь третьей стадии!

**Об остеоартрозе рассказывает заведующий
отделением травматологии и ортопедии
Приволжского окружного медицинского центра
Игорь Юрьевич ЕЖОВ.**

Причины недуга

Чаще всего при остеоартрозе поражаются суставы кистей, стоп и позвоночника. К самым тяжелым нарушениям функции опорно-двигательного аппарата приводит поражение тазобедренного, коленного, голеностопного и плечевого суставов.

Если причина развития заболевания не установлена, то такой артроз принято называть первичным, или идиопатическим. Вторичный артроз имеет явную причину: травма, дисплазия или воспаление.

Факторами риска артроза являются генетическая предрасположенность, избыточная масса тела, пожилой возраст, специфические профессии. Избыточная масса тела – важный фактор развития и прогрессирования остеоартроза. Снижение массы тела уменьшает риск развития заболевания и сопровождается улучшением функции суставов.

Три стадии артроза

Вне зависимости от причины различают три стадии артроза. При первой, или начальной, стадии нет выраженных нарушений тканей. Изменения происходят в оболочке сустава, в биохимическом составе внутрисуставной жидкости, которая питает хрящ. Сустав теряет способность противостоять привычной для него нагрузке, и перегрузка сустава сопровождается воспалением и болевым синдромом. Хрящ из гладкого, блестящего, эластичного превращается в шероховатый, тусклый, рыхлый.

На второй стадии заболевания мы видим начинающееся разрушение суставного хряща и менисков, появляются краевые костные разрастания. Самая тяжелая – третья стадия, когда происходят деформации кости, изменяется ось конечности, возникает патологическая подвижность сустава или, наоборот, резкое ограничение движений. Исход артроза – разрушение сустава и его полная неподвижность. Конечность практически не функционирует.

Спасительная терапия

С целью обезболивания и снятия воспаления назначают нестероидные противовоспалительные средства: диклофенак, индометацин. Применять такие гормональные препараты, как кортикостероиды (дипроспан, кенатог, гидрокортизон), следует с большой осторожностью, так как, уменьшая боль и снимая воспаление, они нарушают питание хряща, ускоряя развитие артроза.

На первой и второй стадиях развития артроза могут оказаться эффективными так называемые хондропротекторы: румалон, мукаسات, хондролон, алфлутоп, дона. Их следует применять курсами два раза в год, по 20–30 внутримышечных уколов. Для внутрисуставного ведения применяют препараты гиалуроновой кислоты: ферматрон, синвиск, синокрон, хиаларт, остенил, дюролан, гиастат и др.

Ранее применялась методика малотравматичной операции – декомпрессии кости, однако эффект от примене-

ния этой методики колеблется в пределах от 40 до 90% и он недолговременный. С учетом возможных осложнений сейчас от таких операций следует воздержаться.

При артрозе третьей стадии на сегодняшний день самым эффективным способом лечения является эндопротезирование (замена) сустава.

Физкультуре – да!



Последствия травмы

? Если человек попал в аварию и травмировал сустав, остеоартроза избежать уже не получится?

Конечно, стопроцентной гарантии дать нельзя. Однако травмы практически никогда не проходят бесследно. Если человек однажды повредил коленный, плечевой или тазобедренный сустав и это была серьезная травма, а не простой ушиб (например, был поврежден мениск), тогда есть большая вероятность развития остеоартроза.

Физиопроцедуры при остеоартрозе

– Какие физиопроцедуры рекомендуют при остеоартрозе?

– Токи, магнитотерапию, ультразвуковое лечение, грязелечение. Однако данные процедуры помогают временно, снимая боли, но не избавляя от самого заболевания. Поэтому их редко назначают в поликлиниках. Как правило, физиопроцедуры проводятся при санаторном лечении.

К тому же они зачастую противопоказаны при сопутствующих заболеваниях. А у пожилых людей (которые чаще остальных болеют артрозом) таких недугов много.

– Помогает ли физиотерапия при остеофитах?

– Нет. Если костяные выросты очень большие, травматологи их убирают хирургическим путем. Но если их много и они маленькие, остеофиты не трогают. К сожалению, боли при этом остаются, и пациентам приходится постоянно принимать обезболивающие препараты.

– Есть ли какие-нибудь способы избавиться от болей в домашних условиях – например, используя горячие компрессы, ванны, баню?

– Нет. Вода не очень хорошо действует на суставы. Особенно вредны для них холод и сырость. В домашних условиях рекомендуется не нагружать суставы и использовать сухое тепло. В идеале это русская печь. Также можно использовать речной песок: прогреть его в духовке до терпимой температуры, засыпать в тканевый мешочек и прикладывать к пораженным суставам.

Надоели костыли



После травмы мне пришлось пройти эндопротезирование сустава. Прошло уже около двух месяцев, как сделали операцию, а я пока с костылями хожу. Когда я смогу вернуться к активному образу жизни?

Г. С. СЕМЕНОВ,
г. Киров.

**Объясняет доктор медицинских наук,
главный сотрудник Научного центра сердечно-
сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева РАМН
Ирина САМОРОДСКАЯ (Москва).**

После эндопротезирования ваша нога нуждается в бережном к ней отношении, а костыли обеспечивают щадящий режим для нового сустава. Обычно костыли после операции нужны в течение полутора-двух месяцев, а если случай был тяжелый, то и три месяца. Так что вам все-таки придется еще какое-то время потерпеть.

Полное восстановление наступает, как правило, в срок от трех месяцев до полугода. Все зависит от вида операции и общего состояния пациента.

Вам наверняка рекомендовали занятия с физиотерапевтом. Не игнорируйте их, выполняйте упражнения для разработки нового сустава, и вы достаточно быстро восстановитесь. В дальнейшем вам также не придется отказываться от физической активности. В вашем распоряжении – пешие прогулки, занятия на велоэргометре и ходьба на лыжах.

Когда необходим протез

? В каких случаях проводят эндопротезирование суставов?

Эндопротезирование – это замена пораженного болезнью сустава (частично или полностью потерявшего свои качества) на искусственный имплантат.

Эндопротезирование суставов применяют при следующих заболеваниях:

- дегенеративно-дистрофические артрозы и артриты;
- посттравматические артрозы;
- ревматоидные артриты;
- болезнь Бехтерева;
- асептический некроз головки бедра;
- диспластические артрозы;
- ложные суставы шейки бедра и плеча;
- неправильно сросшиеся внутрисуставные переломы.

Противопоказаниями к эндопротезированию суставов являются:

- острый и хронический остеомиелит;
- туберкулез;
- тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний;
- психоневрологические заболевания.

Чем полезна скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба – это определенная техника ходьбы, в которой задействованы специальные палки. Подобная физическая деятельность стала находить все больше и больше поклонников и среди россиян. И чаще всего скандинавской ходьбой занимаются пожилые люди, осознавшие, что поддерживать свой организм в тонусе можно только с помощью активных и посильных движений.

Вот плюсы этого интересного вида спорта:

1. В тренировке задействуются около 90% всех мышц.
2. По сравнению с обычной ходьбой сжигается на 40% больше калорий.
3. Благодаря использованию при ходьбе палок уменьшается давление на колени и позвоночник.
4. Ходьба с палками положительно влияет на работу сердца и легких.
5. При скандинавской ходьбе пульс увеличивается на 10–15 ударов в минуту.
6. Идеально подходит для исправления осанки и решения проблем в области шеи и плеч.
7. Занятия улучшают чувство равновесия и координацию.

С виду скандинавская ходьба очень проста, однако новички совершают ряд ошибок, от которых я и хочу вас предостеречь.

1. Не надо сгибать при ходьбе руки в локтях, они должны быть максимально выпрямлены, а верхний плечевой пояс активно вовлечен в процесс.
2. Зачастую люди останавливают руку на уровне бедра, хотя амплитуда должна быть широкой, маятникообразной.
3. Также начинающие нередко стремятся ставить палки перед собой, хотя они должны быть продолжением рук и следовать за их взмахами.

4. Кроме того, не стоит крепко сжимать рукоять в кулаке – лучше всего зафиксировать ее открытой ладонью, придерживая большим и указательным пальцами.

Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. У многих из нас есть дома интернет, где можно найти видеоуроки по скандинавской ходьбе. Посмотрите на технику, позавидуйте (в хорошем смысле) активности и прекрасному самочувствию поклонников этого спорта и присоединяйтесь.

Скандинавская ходьба удобна тем, что это спорт для любого времени года, плюс палочки в квартире много места не займут.

*И. КНЯЗЕВА,
г. Нижний Новгород.*

Эвкалипт для коленки

При артрозе коленного сустава предлагаю воспользоваться средствами народной медицины.

◆ 100 г измельченных листьев эвкалипта положите в темную бутылку, залейте доверху водкой, настаивайте 5 суток при комнатной температуре. Сядьте так, чтобы колено согнулось под углом 90 градусов, и разотрите его круговыми движениями, окуная пальцы в настойку. Проводите такую процедуру на ночь, пока не пройдут боли.

◆ Возьмите по 50 г камфоры и порошка горчицы. Взбейте 3 яичных белка. Сначала растворите в 0,5 л водки камфору, потом горчицу, затем положите белки, настаивайте смесь 7 дней. Ежедневно на ночь втирайте это средство в суставы.

◆ При артрозе полезно пить яблочный отвар. Нарежьте 3–5 яблок, залейте 2 л воды, варите в закрытой посуде 10 минут, настаивайте 4 часа. Пейте как чай несколько раз в день в теплом виде.

*Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.*

Можжевельник дарит здоровье

Хорошими лечебными свойствами при артрите, артрозе, миозите и остеохондрозе обладает можжевельная мазь. Я расскажу, как правильно ее готовить.

Измельчите в кофемолке 1 ст. ложку хвои можжевельника обыкновенного и листьев лавра благородного. Перемешайте полученный порошок с 12 ст. ложками свежего сливочного масла. Втирайте смесь в больные места 1–2 раза в день, желательно после приема горячей ванны с отваром лекарственных растений. Мазь прекрасно помогает при заболеваниях суставов и мышц.

А отвар для целебной ванны готовят так. Смешайте 5 ст. ложек побегов багульника болотного, 4 ст. ложки травы тимьяна ползучего, 3 ст. ложки травы фиалки трехцветной, по 2 ст. ложки побегов можжевельника и травы душицы обыкновенной.

Залейте смесь 3 л кипятка, варите на небольшом огне 15–20 минут, настаивайте в теплом месте 1–2 часа, процедите. Перелейте отвар в ванну с температурой воды 38–39 градусов. Принимайте ванны через день в течение 20–25 минут. Курс лечения – 10–15 ванн.

*И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.*

О пользе рисования... ногами

Суставная жидкость вырабатывается только во время движения сустава, а при его неподвижности становится густой. Поэтому нужно разрабатывать суставы два раза в день.

Лежа на спине на твердой ровной поверхности, тяните по очереди ноги от себя (носок на себя) по 1 минуте, и еще растягивайте их на наклонной доске вниз головой на животе, закрепляя ноги. Под весом собственного тела околоуставные мышцы растягиваются, улучшается питание и обмен веществ в самом суставе. Однако при повышенном давлении такое упражнение делать нельзя!

Одной ногой встаньте на стопку книг, другую свесьте под собственной тяжестью на 2–3 минуты, при этом стопа должна находиться параллельно полу, спина прямая. Затем из этого же положения сделайте махи висящей ногой вперед-назад, затем отведите ногу в сторону до незначительной боли, делайте махи медленно, а амплитуду движений старайтесь с каждым разом увеличивать. Махи ногами можно делать и из положения лежа.

Ходите на ягодицах 5–10 минут. Затем можно добавить рисование ногами в воздухе букв алфавита и приседания, не отрывая пяток от пола.

Сначала будут хруст и боль в суставах, но постепенно все наладится.

*А. ПРОШИНА,
г. Ульяновск.*

Хорошее обезболивающее

- ◆ 3 ст. ложки клевера пашенного заварите кипятком, заверните в марлю и приложите к суставам как обезболивающее средство.
- ◆ 2 ст. ложки цветков сирени разотрите с 2 ст. ложками свежего сливочного масла и втирайте в больные суставы.
- ◆ Старое пожелтевшее свиное сало пропустите через мясорубку и добавьте немного меда, перемешайте и прикладывайте к больным местам в виде компресса.

- ◆ Соедините по 150 мл скипидара, оливкового масла, 70%-ного спирта и 3 г камфоры. Смесь применяйте в виде растираний.
- ◆ Смешайте 200 мл сока черной редьки, 100 мл водки, 150 г меда и 15 г поваренной соли. Все перемешайте и втирайте в больные суставы.

В. СМЕТАНИНА,
г. Нижний Новгород.

Чем накормить суставы

В США для восстановления костной и хрящевой тканей при артрите, артрозе, остеопорозе, переломах, остеохондрозе и других суставных заболеваниях применяется инолтра, но для большинства больных этот препарат недоступен из-за высокой цены. Основой инолтры является гидролизат хрящей.

Гидролизат можно извлечь из свиных хрящей. Для этого 1 кг свиных хрящей кладут в скороварку, заливают 1,5 л воды и варят на малом огне 6 часов, бульон процеживают, кости и жир выбрасывают.

Сделал я лекарство по этому рецепту, не очень вкусно получилось.

Решил изменить рецепт. Купил на рынке 1 кг свиных хрящей, залил водой на 2 пальца выше костей и, по совету профессора И. П. Неумывакина, довел воду до кипения, а потом ее слил. Снова добавил 2 л воды, немного посолил и закрыл скороварку крышкой. В скороварке температура должна достигнуть 110–120 градусов, иначе гидролизат не получится.

Через 6 часов варки бульон остудил, процедил, снял жир, разлил по пакетам 0,5 л (из-под соков) и поставил в холодильник. Принимал до 6 ст. ложек ежедневно.

А. АСТРАХАНЦЕВ,
Тамбовская область.

Остеопороз

Отчего «худеют» кости

Остеопороз – это хроническое заболевание, при котором кости становятся пористыми, тонкими, теряют свою крепость и могут сломаться даже при небольшой нагрузке или ударе. При этом срастаются переломы очень долго и плохо.

Иногда остеопороз начинается по неизвестным причинам даже у молодых людей. Но такие случаи крайне редки и связаны с генетическими нарушениями. Остеопороз **передается по наследству**, поэтому все, у кого родственники страдали от этого заболевания, должны регулярно наблюдаться у врача и соблюдать диету.

Причиной остеопороза также могут быть **заболевания желудочно-кишечного тракта**, из-за которых кальций попросту не всасывается кишечником. Выведение кальция



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Чаще всего остеопорозом страдают пожилые люди. Дело в том, что только до 30 лет наши кости продолжают наращивать свою плотность, а затем обмен веществ в организме изменяется и начинается обратный процесс: с каждым годом кости становятся все тоньше. Это происходит из-за того, что клетки костной ткани погибают гораздо быстрее, чем их успевают заменить новые.

из организма происходит также **при эндокринных и ревматических заболеваниях, нарушениях работы почек**. Болезнь могут спровоцировать **различные инфекции, плохое питание, постоянная перегрузка суставов** (например, при избыточной массе тела, особенностях профессии – например, у шоферов, маляров и т. д.).

Тревожные симптомы

Как правило, симптомы появляются, когда остеопороз уже вошел в полную силу. Пациенты жалуются на неприятные ощущения в спине, ребрах, тазовых костях. **Тупые боли** могут отдавать в ноги и руки и усиливаться при физических нагрузках, ходьбе, даже просто в положении стоя. Причем такие средства, как диклофенак, ортофен, индометацин, не помогают. Но достаточно немного полежать на ровной поверхности, чтобы облегчить состояние.

Также больной остеопорозом заметно **теряет в росте** (укорачивается его грудная клетка), у него появляются ноющие боли в крестцовом отделе позвоночника, чувство тяжести между лопатками. При разрежении костей у пациента нередко **портится осанка** и даже **образуется горб**.

Наиболее типичные проявления остеопороза – это **переломы**. Иногда больной даже не догадывается о переломе позвонка, списывая боль на радикулит. Обнаружить сплюснутый позвонок можно только на рентгеновском снимке.

ВНИМАНИЕ!

Остеопороз – недуг коварный. Он развивается настолько медленно, что могут пройти годы, прежде чем болезнь заявит о себе переломами от малейших нагрузок, незначительных падений, ушибов.

Самое опасное осложнение остеопороза (особенно для пожилого человека) – это **перелом шейки бедра**. Так как больной при этом остается прикованным к постели, то сильно ослабеваает.

Почему женщины так уязвимы

Пожилые женщины страдают остеопорозом в разы чаще, чем мужчины. Дело в том, что плотность костей зависит от уровня гормонов в организме. Поэтому женщины с наступлением климакса становятся очень уязвимы: в первые 5–10 лет после прекращения менструаций организм перестает вырабатывать женский гормон эстроген, и в результате костные ткани становятся более разреженными.

Влияют на массу костей и перенесенные гинекологические операции по удалению матки с придатками или яичников. В этом случае пациенткам необходима заместительная гормональная терапия – лечение женскими половыми гормонами.

Мужчины же теряют костную массу гораздо медленнее, да к тому же ее изначально больше.

Непочетное четвертое место

Остеопороз занимает четвертое место в мире по «популярности» после сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и сахарного диабета. Он же является четвертым (после трех описанных ранее по распространенности) фактором, способствующим возникновению болей в спине.

Остеопорозом называется разрежение костной ткани в организме. Хрупкие кости ведут к явным, видимым переломам конечностей и невидимым, но не менее болезненным и опасным переломам костей позвоночника.

Главная опасность остеопороза – получение такой травмы, которая может угрожать жизни. Обычно людям известно об этой напасти по перелому шейки бедра, которая лишает человека возможности передвигаться.

А обнаружить сплюснутый позвонок можно только на рентгеновском снимке. Перелом позвоночника может привести к летальному исходу.

Как ставится диагноз

Чем раньше у пациента выявят остеопороз, тем легче будет остановить развитие болезни и предотвратить осложнения. Однако сделать это не так-то просто. В первую очередь потому, что, не догадываясь о своем недуге, пациент долго не идет к врачу.

Чтобы определить степень разрушения костей и исключить остеопороз (вымывание минералов из костей из-за недостатка витамина D, у детей это заболевание называется рахитом), врач может направить вас на рентген, денситометрию костей, биопсию, анализы мочи и крови.

Обнаружить остеопороз может обычное **рентгенологическое исследование**. На снимке пораженная кость выглядит значительно бледнее здоровой. Однако обычный рентген выявляет болезнь только тогда, когда костная масса уменьшилась уже на 20%. Существуют более точные методы исследования – **компьютерная томография** и **денситометрия**. Это весьма дорогостоящие процедуры, которые проводят только в крупных клиниках.

Денситометрия – измерение плотности кости на специальном приборе – денситометре. Процедура длится всего несколько секунд и позволяет заметить даже небольшие

потери костной массы. Благодаря ей остеопороз можно «перехватить» на раннем этапе.

Денситометрия бывает рентгеновская и ультразвуковая. При рентгеновском исследовании на денситометре облучение в несколько раз ниже, чем при обычной рентгенографии. А диагностика на ультразвуковом денситометре практически безвредна.

Кроме этого, врач может предложить сдать анализы, чтобы проверить обмен веществ в костной ткани.

При лечении наберитесь терпения

К сожалению, вылечить остеопороз невозможно. Чтобы остановить разрежение кости, пациентам зачастую приходится сильно изменять привычный образ жизни и свой рацион, так как восстановление костной ткани происходит очень медленно и одними таблетками тут не обойтись.



О том, как жить с диагнозом «остеопороз», рассказывает кандидат медицинских наук, врач-ревматолог **Нонна Николаевна НАДИРОВА.**

Лекарства и диета

Прежде чем лечить остеопороз, необходимо выяснить причины его развития. Если кости истончаются из-за нехватки гормонов, гинеколог-эндокринолог назначает за-

местительную гормональную терапию. При остеопорозе назначают препараты кальция и витамин D, а также лекарства, способствующие формированию костей и предотвращающие вымывание из них необходимых веществ.

Огромную роль в лечении остеопороза играет диета. Пациент должен употреблять как можно больше продуктов, богатых кальцием, фосфором и витамином D. В основном это молочная пища и морепродукты. Кроме того, пациент должен отказаться от вредных привычек (алкоголя, курения, кофе), а также согласовывать с врачом прием любых лекарств, так как многие препараты усиливают потерю костной ткани.



НЕЛЬЗЯ!

Самостоятельно принимать гормональные препараты ни в коем случае нельзя. Они противопоказаны при опухолях матки, молочных желез, тромбофлебите, сахарном диабете.

Активный образ жизни

Чтобы избежать переломов, пациенты должны вести себя крайне осторожно: остерегаться случайных падений, избегать нагрузки на позвоночник (наклонов, поднятия тяжестей), при движении по лестнице пользоваться поручнями.

Тем не менее больные остеопорозом обязательно должны вести активный образ жизни: много гулять, заниматься гимнастикой, выполнять специальные упражнения для исправления осанки и укрепления костей.

Правда, существует ряд упражнений, которые противопоказаны при остеопорозе. В первую очередь это наклоны: нагрузка на передние отделы позвонков может привести к их деформации. Нельзя резко поднимать тяжести – только садиться, сгибая ноги в коленях, и осторожно вставать с грузом.

Регулярные прогулки

При остеопорозе очень важно много гулять на свежем воздухе. Дело в том, что под солнечными лучами наш организм активно вырабатывает витамин D, который способствует усвоению кальция и, следовательно, укреплению костей. Человек особенно нуждается в солнце зимой. Если из-за скользкого снега вы боитесь выходить на улицу, стойте на балконе под солнышком.

Когда в рационе недостает витамина D или человек не может регулярно бывать на солнце, врач назначает препараты с этим витамином.

Профилактика

Хотя остеопороз – проблема пожилых, предотвратить его развитие можно еще в молодости, если заранее приучить себя к здоровому образу жизни.

О профилактике данного заболевания расскажет кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

Занимайтесь гимнастикой, аэробикой, бегом. Ходьба с грузом в руках укрепляет кости и предотвращает их разрежение. Для профилактики остеопороза врачи рекомендуют играть в волейбол, баскетбол и теннис. При движении усиливается кровообращение, и каждая клеточка организма получает достаточно питательных веществ, в том числе и кальция.

Прогулка под открытым небом – отличная профилактика остеопороза. Летом старайтесь чаще купаться и загорать, отправляйтесь в походы или просто отдыхайте в лесу. Зимой катайтесь на лыжах или коньках. Кстати, ученые доказали: чтобы повысить плотность костей, достаточно просто прыгать на месте примерно 50 раз в день.

Окажитесь от курения. Никотин замедляет выработку у женщин гормона эстрогена, что способствует развитию остеопороза. Употребляйте как можно меньше напитков, содержащих кофеин (кофе, кока-колу), так как они вымывают кальций из организма.

Не забывайте о полноценном сне: для профилактики остеопороза необходимо спать не меньше восьми часов в день. Старайтесь поддерживать нормальный вес и не допускать ожирения. Лишний вес – дополнительная нагрузка на кости.

Нужно обратиться к врачу, если:

- походка утратила легкость и упругость, спина – прямо и становится все более сутулой;
- после работы за компьютером или письменным столом побаливает между лопатками, ощущается скованность в плечах;
- после пробежки по магазинам ноют ноги, особенно голени;
- после работы в саду ломит поясницу.

ТЕСТ

Есть ли у вас остеопороз?

Ответьте на все вопросы, суммируйте баллы, посмотрите результаты и рекомендации.

1. Если у вас хрупкое телосложение – 1 балл.
2. Вы имеете светлые от природы волосы и очень белую кожу – 1 балл.

3. Ваши близкие родственники страдают остеопорозом – 3 балла.
4. Вы интенсивно занимаетесь спортом – 1 балл.
5. Постоянно испытываете тяжелые физические нагрузки – 2 балла.
6. Злоупотребляете спиртным – 1 балл.
7. Часто пьете крепкий кофе – 1 балл.
8. Любите газированные напитки – 1 балл.
9. Не переносите или просто не едите творожные продукты – 1 балл.
10. Имеете слабость к соленой пище – 1 балл.
11. Увлекаетесь разгрузочными диетами или голоданием – 1 балл.
12. Курите – 1 балл.
13. Ведете малоподвижный образ жизни – 1 балл.
14. Длительно принимаете глюкокортикостероиды (преднизолон, гидрокортизон) – 5 баллов.
15. У вас повышенная функция щитовидной железы – 1 балл.
16. Первая менструация наступила у вас только после 17 лет – 1 балл.
17. Вы заметили, что с течением жизни стали меньше ростом (меньше 3 см) – 1 балл.
18. У вас уже наступила менопауза – 1 балл.
19. После последней менструации прошло:

6–12 месяцев	1 балл;
более 2 лет	2 балла;
от 3 до 5 лет	3 балла;
от 6 до 10 лет	4 балла;
более 10 лет	5 баллов.

Проверьте результаты:

От 0 до 5 баллов. Можете не переживать, риск развития остеопороза для вас пока невелик. Однако не стоит на этом успокаиваться и пренебрегать здоровым образом жизни. Рационально питайтесь, включайте в свое ежеднев-

ное меню кисломолочные продукты, а также другие продукты, богатые кальцием: семена кунжута, вяленую рыбу, семечки тыквы и подсолнечника.

От 6 до 10 баллов. Вам следует уделять особое внимание своей костной системе. Увеличьте двигательную активность, но в разумных пределах. Помните, что ваш организм нуждается в пище, богатой кальцием, а для того, чтобы он лучше усваивался, принимайте витамин D и чаще бывайте на свежем воздухе, особенно в солнечные дни. Возможно, вам потребуется принимать препараты кальция.

От 11 баллов и больше. У вас наблюдается выраженная нехватка в организме кальция. Чтобы предотвратить повышенную хрупкость и ломкость костей, лучше обратиться к врачу – травматологу-ортопеду и пройти необходимый поддерживающий курс.

Защита от болезни



Можно ли с помощью питания защититься от остеопороза или эта болезнь все равно возникнет с возрастом?

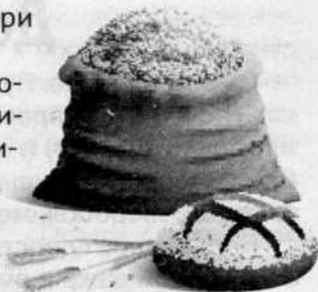
Е. РАЗУМОВА,
г. Нижний Новгород.

**Отвечает доктор медицинских наук,
главный сотрудник Научного центра сердечно-
сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева РАМН
Ирина САМОРОДСКАЯ.**

С возрастом у любого человека отмечается снижение костной массы. Симптомы остеопороза обычно остаются незамеченными, пока не появляется разрушение отдельных частей скелета. Особенно часто поражаются кости бедра, предплечья и позвонки. При остеопорозе наблюдают-

ся деформации костей, переломы при незначительных ударах, падениях.

Поддерживать прочность костей помогает сбалансированный рацион питания, богатый натуральными витаминами, минеральными веществами и клетчаткой. Наиболее эффективным считается включение в меню цельнозерновых продуктов, особенно хлеба, приготовленного из нерафинированной муки грубого помола. Риск развития остеопороза возрастает при курении, употреблении спиртного и малоподвижном образе жизни.



Плохое всасывание

? Что такое вторичный остеопороз и как на него влияет неблагополучие в пищеварительном тракте?

Вторичный остеопороз – это следствие какой-то болезни в другой (не костной) системе.

На возникновение вторичного остеопороза влияют прежде всего заболевания желудочно-кишечного тракта. Ведь именно он отвечает за процессы всасывания кальция и поступления его в кровь. Бывает, что кальция в организм поступает много, а усваивается мало.

Вторичный остеопороз может появиться вследствие эндокринных заболеваний, при которых происходит усиленное выведение кальция.

Ревматические болезни также способствуют значительным потерям этого микроэлемента.

При различных нарушениях функции почек содержание кальция в крови может падать. Чтобы компенсировать нехватку, организм берет его из костей.

Доктор лук

От остеопороза. Луковицу величиной с лимон вместе с кожурой мелко нарежьте, поджарьте в масле (сливочном или растительном) и варите в 0,5 л воды. Затем добавьте 0,5 л отвара крапивы, полевого хвоща, шалфея, птичьего горца, зверобоя, Melissa, мяты и пейте в течение дня.

Прекрасное средство. Восстановление наступает через 3–4 недели даже в очень тяжелых случаях.

О. ВЕРШУК,

Могилевская область, Беларусь.

Еловые шишки спасут суставы

Выйдя на пенсию, стала подлечивать запущенные болячки, особенно те, которые прицепились в суровые военные годы.

Будучи уже в пожилом возрасте, я почувствовала хруст и боль в коленях. Боль была настолько сильной, что каждый шаг давался с трудом. Обратилась за помощью к народной медицине.

Когда-то я очищала организм от шлаков, и у меня остались еловые шишки. Ими и решила лечить колени.

Суставы чистила так: шишку мыла и клала в посуду, заливала стаканом кипяченой воды и настаивала ночь. После шишку выкидывала, половину настоя выпивала утром, а вторую половину вечером. Курс лечения – 7 дней. Вкус у напитка неприятный, но результат хороший.

На этом я не остановилась: 6 шишек раздробила на кусочки по 2–3 см, залила в банке 0,5 л водки и настаивала в темном месте 21 день. Получилась жидкость темно-коричневого цвета с запахом хвои. Настойку перелила в бутылку из темного стекла.

50 мл настойки соединяла с 1 ч. ложкой меда, размешивала и смачивала приготовленную салфетку, которую накладывала на коленный сустав, обматывала целлофаном, бинтовала и утепляла. Процедуру делала на ночь. Хватило трех процедур, чтобы хруст и боль в коленном суставе исчезли.

З. ДУБИНИНА,
Ставропольский край.

Спите на матрасе с папоротником

Возьмите в равном соотношении корень лопуха, траву вереска, траву крапивы, траву багульника, траву татарника, листья брусники. 300 г измельченной смеси залейте 6 л воды, кипятите 10 минут, процедите и вылейте в ванну. Делайте процедуры через день, курс – 10–12 ванн.

И еще: народная медицина рекомендует при больных суставах спать на матрасах, набитых свежими листьями папоротника.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск Ставропольского края.

Живица: можно танцевать от счастья

Живу я на Севере, где очень короткое лето и морозные зимы. Природа весной распускает всю зелень буквально за две недели.

Собирая в лесу ягоды, грибы и лечебные травы, я обратила внимание на то, что деревья хвойных пород как будто бы плачут: по коре струится желтовато-белая смола с

очень приятным запахом. Еще в старину этой смолой люди излечивали многие болезни. Сама природа дает чудесное лечебное средство, и называется оно живица.

Соединяя смолу с пчелиным воском и растительным маслом, можно получить мазь, которую применяют как наружно, так и внутрь.

Мазь используют при остеохондрозе, суставных и мышечных болях, отеках, ангине, гриппе, гайморите, кашле, болях в ушах, хорошо заживают трещины на пятках, затягиваются ожоги.

Живица снимает симптомы воспаления в предстательной железе, помогает при болезненных месячных и в восстановлении при переломах.

Я сама не так давно мучилась артритом коленных суставов. Пользовалась мазью с живицей дважды в день в течение месяца. В результате боль ушла, и я снова могу утром танцевать от счастья. Суставы меня больше не беспокоят.

Н. БАЙЗАК,

Томская область.

В чем сила лукового супа

Более года назад я помог одной женщине облегчить течение заболевания тазобедренных суставов. По моему рецепту она готовила луковый суп от остеопороза (разрежения костей).

Для приготовления супа нужно взять несколько луковиц размером со средний лимон, мелко нарезать их прямо в кожуре и обжарить на растительном масле до золотисто-коричневого цвета.

Нарезанную морковь залить 750 мл воды и поставить варить. Поджаренный лук всыпать в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить 0,5 ч. ложки сушеной зеленой

приправы и оставить кипеть еще 20 минут. После остывания процедить.

Женщина принимала луковый суп по половине порции во время завтрака. Я рекомендовал принимать в тот же день и вторую половину порции, но она в связи с занятостью не успевала. Кстати, для большей эффективности нужно помимо супа ввести в свой рацион еще и холодец (2–3 раза в неделю).

Через 3 недели у женщины наступило улучшение. Боли снизились и перестали быть постоянными. Через 5 недель остеопороз затормозил свое развитие, что сказалось на состоянии всех суставов, в том числе и тазобедренных.

Чтобы лечить заболевания суставов, нужно вначале остановить остеопороз как одну из причин развития болезни.

*В. ВЕСЕЛОВ,
Ярославская область.*

Мумие: таинственные слезы скал

В 70-х годах прошлого века в Узбекистане в системе Академии наук была открыта лаборатория по изучению мумие, в которой я проработал много лет.

Меня очень интересовали лечебные свойства этого продукта, поэтому, бывая по роду своей деятельности в отдаленных горных поселениях, я общался с местными знахарями, выпытывал у них способы лечения мумие различных заболеваний. Таким образом, за долгие годы работы у меня накопились знания по применению мумие в Средней Азии и Казахстане.

Целительные свойства мумие я не раз испытал на себе, этим средством лечились мои родные и знакомые.

Мумие помогает в борьбе с **остеопорозом**. При этом заболевании кости становятся пористыми и хрупкими, что увеличивает риск получить перелом при падении. С возрастом остеопороз настигает многих, так как по ряду причин в организме нарушается баланс макро- и микроэлементов. Из-за этого находящиеся в костях кальций, фосфор и другие минералы вымываются, а поступающие с пищей не компенсируют потерю. Сказывается и недостаток витамина D.

Мумие содержит большое количество макро- и микроэлементов, которые хорошо усваиваются организмом, поскольку находятся в удачном сочетании.

Для лечения остеопороза мумие растворяют в воде, чтобы оно сразу попадало в кишечник. Вначале растворяют содержимое 5-граммового пакетика в 25 ч. ложках воды. Полученный концентрат довольно хорошо хранится.

Для приготовления раствора 1 ч. ложку концентрата смешивают с 80 мл воды. В результате образуется лекарство с содержанием 0,2 г мумие. Эта доза рассчитана для лечения взрослого человека весом до 70 кг.

Выпивают полученный раствор за полчаса до еды. Пустой желудок находится в сокращенном состоянии, и такое количество раствора, принятого натощак, быстро проходит в кишечник. Через 5 минут после приема желательно прилечь на некоторое время.

В начале лечения рекомендуется принимать мумие в большем количестве для быстрого восполнения микроэлементов и для создания некоторого резерва их в организме.

Вот опыт лечения мумие из практики. Женщине среднего возраста, средней комплекции, с болями в костях и не имеющей сопутствующих заболеваний, поставлен диагноз: выраженный общий остеопороз I типа. Для нее курс лечения был рассчитан на три месяца.

Первый месяц лекарство принимают без перерыва, из них первые 10 дней по 3 раза в день, последующие дни – по 2 раза.

Второй месяц чередуют: 5 дней – перерыв, 10 дней – прием, принимают мумие 2 раза в день.

Третий месяц мумие пьют 1 раз в день при таком же чередовании.

Во время лечения следует употреблять продукты с **большим содержанием кальция и фосфора**: молочные продукты (особенно твердые сорта сыра), морепродукты, фасоль, петрушку, лук, морковь, капусту, изюм, курагу.

Нужно исключить из питания шпинат, щавель, ревень, свеклу, так как они содержат в своем составе большое количество щавелевой кислоты, которая препятствует усвоению кальция. По той же причине не принимают аптечные препараты тетрациклиновой группы.

Для восполнения витамина D нужно ввести в рацион продукты с богатым его содержанием: селедку, яичные желтки, сливки, печеньку.

Аптечный препарат витамина D можно принимать только после консультации с врачом. Дело в том, что аптечный витамин D может вызвать преждевременный атеросклероз с осложнениями на почки и печень.

Полезно гулять на свежем воздухе под лучами солнца. Активный отдых не только позволит насытить организм витамином D, но и даст нагрузку на кости, что приведет к их уплотнению, так как микроэлементы лучше усваиваются во время движения.

Схема лечения мумие индивидуальна, так как при этом учитываются рост, вес, возраст и наличие других заболеваний.

Так, например, при заболевании желудка процесс борьбы с остеопорозом затянется. В этом случае схема лечения должна быть другой. Разовая доза раствора мумие для больного весом до 80 кг – 0,3 г, до 90 кг – 0,4 г.

Для лечения пригодно только природное мумие в виде смолы черного цвета. Для приготовления лечебных растворов и пищи народная медицина рекомендует использовать воду, взятую из источников, русло или

ложе которых сложено кремниевыми породами. Лечебную воду можно получить в домашних условиях, активируя ее кремнием.

Б. ХАЗГЕРИЕВ,
Ульяновская область.

Приготовьте целебный салат

При остеопорозе советую воспользоваться следующими средствами.

◆ Взять 7 ст. ложек травы сныти обыкновенной, 1 ст. ложку хрена, 1 ст. ложку сметаны, щепотку соли, 2 стакана воды. Сныть прокипятить в воде 2 минуты, измельчить. Хрен натереть на терке, соединить с травой, сметаной, посолить.

Целебный «салат» съедать ежедневно за один прием.

◆ Взять 2 ст. ложки меда, 5 сырых яиц, 5 лимонов, 50 мл кагора или коньяка. Яйца смешать с медом. Скорлупу высушить, измельчить в порошок и залить лимонным соком. Через 5 дней соединить обе смеси, добавить коньяк (кагор) и перемешать.

Принимать ежедневно по 25–30 мл средства (пока не закончится). Провести три курса с трехдневным перерывом.

А. ЗАБРОДИНА,
Ростовская область.

Остеохондроз

Почему ноет спина

Разрушение межпозвонковых дисков

Остеохондроз – это дегенеративный процесс, или, проще говоря, постепенное разрушение межпозвонковых дисков (хрящевых прокладок, расположенных между позвонками). Эти диски имеют очень большое значение: они обеспечивают гибкость позвоночника и выполняют амортизационную функцию – уменьшают нагрузку на сами позвонки во время движения. Хрящ хуже снабжается кровью, чем костная ткань, поэтому изнашивается значительно быстрее.

Кто подвержен недугу

Остеохондроз не связан с воспалениями, онкологией или инфекциями. Этот недуг, как правило, носит возрастной характер. Например, у всех пожилых людей седеют волосы и появляются морщины. Точно так же стареют и постепенно разрушаются межпозвонковые диски. У кого-то остеохондроз развивается медленнее, у кого-то быстрее, все зависит от образа жизни человека.

Остеохондроз развивается гораздо быстрее, если пациент испытывает чрезмерные физические нагрузки: например, вынужден переносить тяжести. Чем больше хрящу приходится работать, тем быстрее он изнашивается. Поэтому к группе риска можно причислить не только пожилых людей, но и спортсменов, грузчиков и вообще тех, кто

часто нагружает позвоночник. Под угрозой также находятся пациенты, страдающие ожирением, так как лишний вес создает избыточное давление на межпозвонковые диски. Быстрому развитию остеохондроза также способствует сидячий образ жизни.

Боль – не показатель

Остеохондроз не всегда заявляет о себе болями в спине. Недуг может развиваться годами, а пациент ничего не будет чувствовать. Или же боли будут незначительными: появились неприятные ощущения, пациент принял обезболивающее, полежал, отдохнул – и симптомы исчезли.

Бедный, бедный ПОЗВОНОЧНИК

Не повезло ему тем, что в свое время обезьяна в поисках пропитания была вынуждена встать на две ноги. И ведь когда это было, а страдаем мы из-за прямохождения до сих пор.

Правда, толстых и нервных обезьян в природе еще надо поискать, а мы перегружаем позвоночник избыточными килограммами, тасканием тяжестей, разными сотрясениями и бесконечной нервозностью...

Главная функция позвоночного столба – амортизация (смягчение) резких колебаний при движениях, ходьбе, прыжках. Нагрузка при этом ложится на межпозвонковые диски. Они-то первыми и страдают: становятся хрупкими, тонкими, теряют влагу, а хуже всего – выпячиваются в сторону, пережимая окружающие их нервы и сосуды.

Стараясь защитить столь важный естественный амортизатор, кости разрастаются шипами и буграми. Но часто это

только ухудшает общую картину – шипы тоже повреждают нервы, вызывая боль.

Избыточный адреналин вызывает спазм спинных мышц...

И вот уже он – остеохондроз – во всей своей «красе»: ни охнуть, ни вздохнуть, ни согнуться, ни разогнуться, ни подпрыгнуть, ни пробежаться, ни ведра поднять...

Что тут скажешь? Любите спину смолоду и заботьтесь о ее здоровье вовремя.

Здоровый позвоночник



Позвоночник больного остеохондрозом



На что жалуется?

У каждого человека после 40 лет появляются признаки остеохондроза, то есть старения, изнашивания межпозвоночного диска. Однако это вовсе не означает, что причиной боли в спине является именно это заболевание. Подобные симптомы вызывает огромное количество различных недугов. Это может быть и поражение межпозвоночных суставов, и банальное растяжение мышц.

Боли в спине могут появляться и при **остеопорозе** – заболевании, при котором из-за недостатка кальция кости становятся хрупкими и ломкими. Особенно ему подвержены худенькие женщины в период постменопаузы.

Зачастую остеохондрозом пациенты называют другое заболевание – **спондилоартроз**. При этом недуге развива-

ется дистрофическое или возрастное (неопухоловое, неинфекционное, нетравматическое) поражение межпозвоночных суставов. Дело в том, что позвонки соединены между собой не только с помощью хрящевых дисков, но еще и этими суставчиками. Именно благодаря им мы можем наклоняться и вращаться. Между этими суставчиками находятся хрящики, которые также изнашиваются.

Иногда остеохондроз путают с **болезнью Бехтерева**, при которой развивается воспаление в межпозвоночных суставах. Зачастую остеохондрозом называют спондилез – заболевание, при котором появляются так называемые «ключы» – костные разрастания в области тел позвонков. Они хорошо видны на рентгеновских снимках.

При остеохондрозе боль возникает и усиливается, когда увеличивается нагрузка на позвоночник. Неприятные ощущения появляются при ходьбе, наклонах, подъеме тяжестей. А в лежачем положении они беспокоят гораздо реже.

Профилактика обострений

- ◆ Чаще плавайте. Особенно полезно плавание на спине, кролем или брассом. Полезны также аэробика и аквааэробика.
- ◆ Регулярно занимайтесь на шведской стенке.
- ◆ Ходить необходимо в удобной обуви, минимум полтора-два километра в день.
- ◆ Старайтесь избегать поднятия тяжестей. Лучше всего воспользоваться сумкой на колесиках или тележкой.
- ◆ Противопоказаны катание на горных лыжах, многочасовой ежедневный бег, теннис, бадминтон. Резкие повороты и движения могут только ухудшить состояние.
- ◆ Туфли с высоким каблуком нельзя носить более трех часов в сутки.
- ◆ Работая за компьютером, желательно каждый час делать разминку.

О методах лечения

После 40 лет многие люди начинают жаловаться на боли в спине. Неприятные ощущения то появляются, то снова исчезают. Подобные симптомы нередко сигнализируют о проблемах в позвоночнике, в том числе остеохондрозе.



О методах лечения этого заболевания рассказывает доктор медицинских наук, врач-невролог **Анна Наумовна БЕЛОВА.**

Хрящи не восстановить

При остеохондрозе происходит постепенное разрушение межпозвонковых дисков (хрящевых прокладок, расположенных между позвонками). К сожалению, восстановить пораженные хрящи невозможно. В отличие от многих других тканей, межпозвонковые диски не имеют способности к регенерации (восстановлению). Точно так же нельзя вернуть цвет седым волосам или вырастить новые зубы. Если хрящ сильно разрушен, его можно заменить искусственным имплантатом. Это сложная хирургическая операция.

Гимнастика необходима!

Конечно, вылечить остеохондроз нельзя. Однако замедлить старение хряща и избавиться от болей пациенту вполне по силам. Самое главное средство в борьбе с этим недугом – гимнастика.

С помощью лечебной физкультуры можно усилить мышцы спины, чтобы они хорошо держали позвоночник. Кроме того, благодаря гимнастике улучшается приток крови к пораженным местам.

В реабилитационных учреждениях инструкторы подбирают упражнения индивидуально. Также существует специальный комплекс упражнений для укрепления и растяжения мышц спины, который каждый пациент может выполнять на дому.



ВНИМАНИЕ!

Больные остеохондрозом должны заниматься физкультурой в положении лежа на спине, на животе, на боку, то есть в таком положении, когда нет гравитационной нагрузки на межпозвонковые диски и суставы. Нельзя в положении стоя поднимать штанги или гири.

Избавиться от болей можно

Больным остеохондрозом выписывают нестероидные противовоспалительные препараты, для того чтобы снять боль и воспаление в межпозвонковых дисках.

Хочу предупредить, что эти лекарства раздражают желудок, поэтому принимают их очень коротким курсом и при условии, что нет гастрита, язвы, внутренних кровотечений.

Кроме того, существуют препараты-хондропротекторы. Считается, что с их помощью можно замедлить старение хряща. Побочных действий у данных лекарств практически нет, а вот есть ли польза – еще окончательно не доказано.

Поэтому при желании пациента и его вере в эффективность хондропротекторов их назначают. Но основное лечение все равно заключается в гимнастике.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

Любой человек, страдающий остеохондрозом, сможет избавиться от болей в спине, если будет заниматься лечебной физкультурой как минимум по 30 минут каждый день. Вот только мало у кого есть желание и энергия, чтобы регулярно выполнять все упражнения. Многие пациенты надеются на таблетки, но они здесь не помогут.

Что-то шея затекла...

О проблеме рассказывает невролог,
специалист по восстановительной медицине
Владимир ЛУШНИКОВ (Москва).

Одной из основных причин боли в шее может быть **травма**. Она может быть автомобильной: при столкновении голова резко откидывается назад, что приводит к повреждению шейных мышц и связок, межпозвонковых суставов и дисков. Иногда мы напрочь забываем о том, что подобная ситуация имела место, и даже не показываемся врачу. Но боль дает о себе знать вновь, и мы вынуждены искать причину.

Также травматизация возможна при неловком движении (на занятиях танцами или спортом, на лыжной прогулке и

**НЕОБХОДИМО!**

Необходимы консультация невропатолога, рентгенологическое исследование и лечение: физиопроцедуры, лечебная физкультура, согревающие и обезболивающие мази.

т. д.). В таком случае мы попросту могли потянуть мышцы шеи, что проявляется болевым дискомфортом.

Зачастую боль в шее является **следствием плохо организованного спального места**. Многие из нас любят мягкие, пышные подушки. Однако мало кто задумывается над тем, что на такой подушке шее будет некомфортно из-за нефизиологического перегиба. В итоге в течение всей ночи мышцы напрягаются, что и может послужить причиной болевого синдрома. Помните: подушка должна быть тонкой и при этом достаточно упругой, как и матрас.

В данной ситуации заболевание трудно диагностировать, так как рентгеновский снимок не выявит патологии. В таком случае рекомендуется заниматься ЛФК и приобрести невысокую ортопедическую подушку.

Боль в шее может быть обусловлена **остеохондрозом шейного отдела**. В этой ситуации рекомендованы курсы массажа и лечебной физкультуры, сухое тепло и работа с мануальным терапевтом. А также соблюдение диеты, исключающей копчености, маринады, наваристые супы и жирное мясо. При остеохондрозе рекомендуется употреблять нежирное отварное мясо и рыбу, овощи, фрукты и кисломолочные продукты.

Несколько слов о витаминах

О том, можно ли укрепить позвоночник, принимая поливитамины, расскажет врач-терапевт Лариса Ивановна СОКОЛОВА.

С подобными препаратами следует быть осторожнее. Например, в Европе, Америке и Канаде врачи сначала просят пациента сдать анализы на уровень содержания вита-

минов в крови. И только если этот уровень понижен, тогда назначают прием витаминных препаратов.

У нас же некоторые врачи выписывают витамины совершенно необоснованно всем пациентам подряд. А ведь передозировка витаминов так же вредна, как и их недостаток. Например, принимать препараты с витамином В можно только в том случае, если анализы показывают его дефицит. Если же уровень витаминов в норме, то человеку дополнительный прием препаратов не нужен.

Разминка за рабочим столом

■ Помассируйте загривок (то есть шею ниже затылка). Затем плавно покрутите головой, наклоняя ее влево-вправо, вперед-назад. Делайте все очень медленно.

■ Пожмите плечами, сделайте ими круговые движения вперед и назад.

■ Завершите гимнастику поворотами туловища вправо и влево, поднятием и вытягиванием рук.

■ В завершение сделайте 3–4 глубоких вдоха.

Теперь можно снова браться за работу!



Почему возникает люмбаго

На вопросы отвечает
доктор медицинских наук, врач-невролог
Анна Наумовна БЕЛОВА.

– Могут ли врачи по характеру боли определить, какой недуг поразил пациента?

– Иногда. Например, при спондилоартрозе боли стартовые (появляются в начале движения): человеку трудно встать со стула, с кровати. Когда он немного походит и разомнется, неприятные ощущения притупляются.

При нестабильности позвонков (когда они смещены друг относительно друга) спина очень быстро устает. Например, человеку трудно долго мыть посуду в склоненном положении, ему хочется облокотиться.

При радикулопатии (в простонародье – радикулите) симптомы совершенно другие – это сильнейшие боли, обязательно отдающие в ногу. При этом заболевании по различным причинам защемляются корешки спинномозговых нервов, поэтому обойтись без помощи врачей не получится.

– А когда при работе на даче «заклинивает» спину, да так, что невозможно разогнуться, – это тоже радикулит?

– Нет, обычно так проявляется люмбаго. В быту все названия перепутаны. При радикулите боль может нарастать постепенно. А при люмбаго человек нагибается, чтобы поднять что-то тяжелое, а вот разогнуться уже не может: из-за сильнейшей боли невозможно пошевелиться, даже кашлянуть или чихнуть больно. Но в ногу боль не отдает.

– По какой причине возникает люмбаго?

– На сегодняшний день единого мнения среди медиков нет. Считается, что к корешкам это заболевание не имеет никакого отношения. По одной версии, резкая боль появляется из-за внезапно треснувшего межпозвонкового диска (например, когда человек поднял слишком большой вес).

Другие специалисты считают, что это защемление капсул межпозвоноковых суставчиков.

Если прострелило, нужно обязательно лечь, чтобы снять нагрузку со спины, и срочно вызывать врача. В данном случае пациенту необходимо сделать укол нестероидного противовоспалительного препарата.

Тест для поясницы

Сделайте несколько несложных упражнений, и вы сможете определить, есть ли у вас пояснично-крестцовый остеохондроз.

1. Симптом Нери.

Быстро наклоните голову вперед, коснувшись подбородком груди. Почувствовали боль в пояснице? Значит, в ней, скорее всего, виноват позвоночник.

2. Симптом Дежерина.

Проанализируйте свои ощущения при кашле, чихании. Напрягите мышцы брюшного пресса и «прислушайтесь» к пояснице. Болевой синдром усилился? Это говорит об остеохондрозе.

3. Симптом Леррея.

Лягте на спину, выпрямите ноги и попытайтесь сесть, не сгибая колени. Ощутили боль по ходу седалищного нерва? Она передается ему от корешков, травмированных поврежденными позвонками.

4. Симптом Ласега.

Лежа на спине, поднимите сначала одну, потом другую прямую ногу. Заломило поясницу? Болевое «эхо» пробежало по седалищному нерву? Виновник вам уже известен.

5. Симптом «звонка».

Надавливайте кончиками пальцев на точки слева по краям поясничного и крестцового отделов позвоночника (в соответствии с местами выхода корешков). Боль сильная, внезапная – значит, пора лечить позвоночник.

Как ставится диагноз?

– **Какие исследования необходимо пройти пациенту, чтобы выявить причину недомогания?**

– При болях в спине обязательно нужно сделать общий анализ крови и мочи, чтобы отметить «плохие» заболевания, которые также могут служить источником болей в спине. Затем проводят рентген, МРТ или компьютерную томографию. Данные обследования проводятся только по рекомендации врача, так как рентген и компьютерная томография вредны из-за облучения, а МРТ противопоказана при наличии металлических предметов в организме.

– **Может ли пациент, получив на руки результаты исследований, установить, чем он болен?**

– Ни в коем случае нельзя заниматься самодиагностикой и самолечением. Это может привести к печальным последствиям. Определить причину болей в спине может только врач, поэтому нельзя тянуть с обращением к специалисту. Дело в том, что источником болей в спине может оказаться вовсе не остеохондроз, а, например, ревматоидный артрит, воспаление почек, опухоль. Иногда бывает, что пациент, страдающий остеопорозом, поскользывается, падает на спину и получает перелом позвонка. Он долго ходит с этой травмой и даже не догадывается, что причиной боли является травма, которая в свою очередь грозит сдавлением спинного мозга и даже парализацией.

Немедленно к врачу!

? В каких случаях нужно срочно обращаться к врачу?

Существуют так называемые «красные флаги» опасности, при которых нужно немедленно обращаться к врачу.

1. Ночная боль.
2. Лихорадка.
3. Боль, не зависящая от положения тела.
4. Очень интенсивная и стойкая боль.
5. Изменения в крови (высокая СОЭ).
6. Сильное похудание.
7. Отсутствие эффекта от нестероидных противовоспалительных препаратов.

Берегите поясницу!



Мне 50 лет. Последние два года стала сильно болеть поясница, особенно летом во время огородных работ. Зимой болит меньше, но все-таки побаливает. Недавно решила сделать несколько упражнений на брюшной пресс, но не смогла поднять ноги вверх из положения лежа на спине из-за боли. Хотела сесть из положения лежа, но тоже не смогла оторвать плечи от пола. Почему так? Когда провожу пальцем вдоль позвоночника, чуть выше поясницы при нажатии в двух позвонках возникает резкая боль. Что делать?

К. МИХОПАРОВА,
г. Ульяновск.

**Объясняет доктор медицинских наук,
врач-невролог
Анна Наумовна БЕЛОВА.**

Причин у боли в спине может быть множество. Но судя по тому, что неприятности возникают при работе в огороде, боль носит мышечно-скелетный характер и связана с перегрузкой мышц, связок и сухожилий в области спины.

Вам нужно избегать осевых нагрузок на позвоночник, чтобы не страдали связки, диски, мышцы.

Избегайте подъема тяжестей, наклоняясь к земле. Лучше поднимайте вещи, приседая с прямой спиной. При вынужденном подъеме тяжестей фиксируйте поясницу специальным корсетом.

В том, что вы не смогли выполнить рекомендованные вам упражнения, виноват защитный рефлекторный спазм мышцы, который вызывает боль. Вам достаточно пока делать упражнения в положении лежа для ступней, для коленей, не отрывая ноги от пола, со временем вы сможете делать и более сложные упражнения. Регулярно занимайтесь гимнастикой – каждый день по 30–40 минут. Это поможет укрепить мышцы спины. Для этого очень полезна не только гимнастика, но еще и плавание.

Ударим калганом по суставам

Остеохондроз мучает в современное время многих. Вот и тетя моя не исключение – у нее очень болят ноги и спина. Я ищу ей разные способы излечения в народной медицине.

Очень эффективна, например, **при проблемах с суставами** огородная репа. Я сею сорта «Петровская» и «Дедка» (для лечения пользуюсь первым сортом).

За час до еды или через 2 часа после еды тетя принимает по полстакана сока из репы с 1 ст. ложкой натурального меда.

Нами замечено, что на суставы положительно влияют цвета солнца (оранжевый, желтый и близкие по окраске и колеру), огородные травы: петрушка, любисток, кинза, сельдерей, пастернак (выводят лишние соли), сныть и сок из нее.

При остеохондрозе хорошо помогает черешня. Ешьте ее больше в сезон. В ней почти все витамины, она прекрасно очищает организм.

Снять сильные боли **при шейном остеохондрозе** помогают растирания, а также компрессы из воска и глины, физические упражнения.

При болях в спине делаем настойку из корня калгана и цветов и травы лапчатки прямостоячей, взятых в равном количестве. Берем 2 ст. ложки сбора на 0,5 л спирта, но можно и на хорошей водке. Настаиваем 2 недели (14–15 дней). Нужно ежедневно встряхивать бутылку или банку с крышкой. Принимаем по 1 ч. ложке 3 раза в день, разведя в 2 ст. ложках кипяченой (охлажденной) воды. Затем ежедневную дозу увеличиваем, постепенно доводя до 1 ст. ложки на один прием. Можно одновременно лечиться наружно и смазывать этой настойкой поясницу.

Также **при радикулите и других заболеваниях поясницы** можно приготовить мазь: смешать измельченный корень калгана с натуральным сливочным маслом в соотношении 1:20 или 1:25. Смесь хранить в холодильнике.

Противопоказания!

Лечение калганом не подходит людям с повышенным давлением, варикозной болезнью, высокой свертываемостью крови, при пониженной кислотности желудочного сока.

*Т. КУДРЯВЦЕВА,
Тверская область.*

Возьмите траву чистотела...

Возьмите в равной пропорции траву чистотела, цветки календулы, траву полыни, почки сосны, цветки ромашки, траву чабреца, тысячелистника, листья мяты, траву зверобоя.

Компоненты измельчите, залейте нерафинированным подсолнечным маслом и поставьте на водяную баню на

6 часов. По каплям добавьте немного воды, остудите, процедите, храните в темном месте.

Полученный водно-масляный экстракт рекомендуется для растирок при артритных болях, а также при остеохондрозе и ревматизме.

Г. РУДЕНКО,

г. Невинномысск Ставропольского края.

Капустная терапия

Моя мама уже много лет страдает остеохондрозом. Стоит ей чуть простудиться, и она не может повернуть шею от боли. Справиться с недугом помогают наши семейные рецепты с использованием обычной белокочанной капусты и ромашки.

Листья свежей капусты обварите кипятком и приложите к больному месту, сверху накройте полиэтиленом и обмотайте шею шерстяной тканью. Через 20 минут компресс снимите.

3 ст. ложки сухих соцветий ромашки высыпьте в ведро с горячей водой и настаивайте в течение часа. Затем процедите и вылейте настой в ванну, наполненную теплой водой. Принимайте ванну 10–15 минут.

Н. ХРОМОВА,

Саратовская область.

Против шейного остеохондроза

Упражнения помогут избавиться от болей в шейном отделе позвоночника. Главный принцип лечебной гимнастики – постепенность и регулярность.

Упражнения выполняют 2–3 раза в неделю.

Подготовительные движения:

◆ С силой отведите назад согнутые в локтях руки до ощущения соприкосновения лопаток. Давление удерживайте в течение 5–10 секунд. Затем с силой, как бы утапливая голову в шею, высоко вверх поднимите плечи. Удерживайте это положение в течение 5–10 секунд.

◆ Максимально выпрямляйте спину и с силой опускайте плечи вниз (пальцы рук с усилием тяните к полу). Затем максимально вытяните подбородок и шею вперед (под углом 45 градусов вниз), а плечи отведите назад (под углом 45 градусов вверх).

Основные упражнения:

◆ Сильно в течение 5–10 секунд надавите лбом на сопротивляющуюся ладонь (ни лоб, ни ладонь при этом не двигаются). Затем надавите затылком на сопротивляющуюся ладонь. Также удерживайте положение 5–10 секунд.

◆ С силой надавите правым виском на сопротивляющуюся ладонь (ни висок, ни ладонь не двигаются). Затем – левым.

◆ Подставив правую руку под подбородок, надавите им на сопротивляющуюся ладонь (ни подбородок, ни ладонь не двигаются). Затем сильно надавите подбородком на сопротивляющуюся левую руку.

Заключительные упражнения:

◆ Подбородок держите горизонтально. Поверните голову вправо до ощущения упора (сопротивления мышц), а затем влево. Держите голову в крайнем положении 5–10 секунд.

◆ Подбородок опустите к шее. Поверните голову вправо до ощущения упора (сопротивления мышц), а затем влево.

◆ Откинув голову назад, старайтесь тянуть шею вверх, прислушиваясь к собственным ощущениям, и отклоните голову назад до упора. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча. Затем выполните такое же движение в левую сторону. Задержитесь в крайнем положении на 5–10 секунд.

Е. ФРОЛОВА,

г. Нижний Новгород.

Пчелиный яд против боли

Хочу поделиться проверенным средством, спасающим от остеохондроза – пожалуй, самой распространенной болезни позвоночника. Из-за него у каждого третьего-четвертого немеют руки, болит голова, спина, стреляет в ноги.

Наиболее эффективное средство против остеохондроза – пчелиные укусы. Они сочетают в себе сразу два вида лечения: иглоукалывание пчелиным жалом в активные точки по китайской методике и введение лекарственного вещества – пчелиного яда.

Пчелиным ядом остеохондроз лечили еще две тысячи лет назад. Об этом средстве говорили выдающиеся врачи древности – Гиппократ и Гален. Пчел использовали для лечения радикулита, ревматизма, артрита, невралгии.

Отмечено, что при боли в организме человека в 3–4 раза увеличивается количество меди. Пчелиный яд уменьшает боль и снижает количество меди до нормы. Также он укрепляет все ткани позвоночника.

Пчелиный яд расширяет сосуды, поэтому улучшается кровоснабжение пораженного позвоночника. Кроме того, он стимулирует работу нервных волокон.

Если же провести полный курс лечения (до 250–300 укусов), пчелиный яд разрушает соли, отложившиеся на костях и суставах, и выводит их из организма. Поэтому пчелиный яд применяют также при камнях в почках и желчном пузыре.

Пчелиный яд удерживает воду в межпозвоночном диске, что делает его более эластичным. Причем это естественное лекарство, попадая в кровь, лечит многие сопутствующие заболевания: аритмию, ишемию, гипертонию, эпилепсию, тиреотоксикоз и другие.

Кстати, укусы пчел очень эффективны потому, что яд устраняет причину заболевания, а не симптомы.

Л. РАСПОПОВА,

г. Новокузнецк Кемеровской области.

Чего боится остеохондроз

Вопреки расхожему мнению, отложение солей не имеет никакого отношения к остеохондрозу. В действительности при этом заболевании нарушается питание костной и хрящевой тканей, что ведет к перерождению, кальцификации поврежденных дисков, отдельных участков суставных хрящей, капсул и связок. В результате происходит защемление нерва, а в мышцах накапливается молочная кислота. И появляются боли.

◆ При болях в спине неполный стакан липового меда растопите на водяной бане, влейте стакан свежеежатого сока черной редьки, добавьте 4 ст. ложки водки или разбавленного медицинского спирта, 1 ст. ложку морской соли мелкого помола и перемешайте до растворения кристаллов.

Готовую смесь храните в холодильнике в плотно закрытой стеклянной емкости. Перед использованием слегка подогревайте лекарство на водяной бане.

Применение: нанесите небольшое количество средства на кожу спины и интенсивно втирайте в течение нескольких минут. Затем смойте лекарство тампоном, смоченным в горячей воде, вытрите насухо, тепло укутайте спину и полежите 2 часа. До конца дня избегайте переохлаждения и физических нагрузок.

◆ Вымойте редис, срежьте хвостики и ботву, мякоть измельчите в блендере или натрите на мелкой терке. Смешайте кашицу с уксусом и растопленным на водяной бане медом. Применяйте готовое средство для растирания поясницы.

◆ Положите в термос 1 ст. ложку измельченного корня сельдерея пахучего, залейте 2 стаканами кипятка, плотно закройте крышкой и оставьте на 4 часа. Затем процедите и принимайте в теплом виде по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ **Стакан свежих или сушеных цветков сирени** поместите в плотно закрывающийся стеклянный сосуд, залейте спиртом или хорошей водкой. Закупорьте и оставьте на 8–10 дней в затемненном теплом месте. Затем процедите и используйте как средство для протираний, примочек и компрессов.

Н. КОЗЫМАЕВА,

г. Новокузнецк Кемеровской области.

Рябина, шиповник, боярышник

При остеохондрозе тщательно перемешайте по 2 ст. ложки плодов рябины обыкновенной и травы горичвета весеннего, по 3 ст. ложки плодов шиповника, плодов боярышника кроваво-красного и травы Melissa.

Заварите 2 ст. ложки полученного сбора 2 стаканами кипящей воды в эмалированной емкости и подержите на водяной бане под крышкой 12 минут. Затем снимите отвар с плиты, остудите до комнатной температуры и процедите через ситечко. Принимайте по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Г. БОБРИК,

г. Брест, Беларусь.

Травы принесут облегчение

При остеохондрозе эффективно следующее обезболивающее средство.

Смешайте по стакану сушеной травы донника обыкновенного, сухих цветков ромашки аптечной, цветков бузи-

ны черной, шишек хмеля ползучего. Сбор поместите в эмалированную емкость, залейте 1 л кипящей воды, перемешайте, доведите на водяной бане до кипения, снимите с огня и остудите до температуры 45–50 градусов.

Затем жидкость слейте, растительную массу положите в небольшой мешочек из льняной или хлопчатобумажной ткани, поместите на болезненный участок тела и держите до остывания. Сверху можно накрыть его шерстяным платком.



Н. КОВАЛЕВА,
г. Барнаул Алтайского края.

Остеохондроз и межпозвонковые грыжи

Более 15 лет я страдала шейно-грудным остеохондрозом. А когда после долгих лет традиционной терапии появилась грыжа, я стала искать другие способы лечения.

Применяя мази, травы и настойки, постепенно избавилась от болей в суставах и восстановила здоровье.

При хронических заболеваниях суставов и позвоночника значительно снижены функции внутренних органов, эндокринных желез, принимающих активное участие в жизнедеятельности организма.

При заболеваниях суставов надо понимать, что одни растирками и мазями проблему не решить, необходимо комплексное лечение, которое начинают с норма-

лизации обменных процессов в организме, и в первую очередь с очищения организма. Для этого можно принимать **настои из золотой розги, таволги, полевого хвоща, мелиссы или корней одуванчика, шалфея**, а лучше **сборов трав**. Все эти растения помогают избавиться от шлаков и токсинов.

И только после очищения начинают прием настойки фитолакки американской (лаконоса) и окопника. Принесут пользу суставам также агава американская и маклюра (адамово яблоко).

Фитолакка американская (лаконос) – это гость из Северной Америки. На родине его называют могучим американским корнем. Спиртовая настойка 3–8-летнего корня обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим и рассасывающим действием.

Фитолакка применяется в народной медицине при болях в суставах, ревматизме, артрите, остеохондрозе, межпозвоночных грыжах, шпорах, ушибах, вывихах, для рассасывания различных уплотнений.

Лечение остеохондроза следует начинать с втирания в позвоночник спиртовой настойки лаконоса (снизу вверх) несколько раз в течение 5–7 минут. При повышенном давлении растирания делают сверху вниз.

Настойка лаконоса для наружного применения готовится так: 200–250 г свежего корня лаконоса заливают 1 л 70%-ного спирта и настаивают 14 дней при комнатной температуре в темном месте. Обязательно периодически настойку встряхивают. Затем процеживают и применяют.

После растирания лаконосом нужно лечь на спину, а больной сустав обязательно обернуть шерстяным шарфом. Курс лечения – 10 дней, перерыв – 2–3 дня, после чего процедуры повторяют, и так до выздоровления.

Если остеохондроз «застарелый» или появились межпозвоночные грыжи, то после первой десятидневки втираний настойки лаконоса следует провести растирания или компрессы **настойкой окопника** (5 раз через день).

После перерыва снова в течение 10 дней втирайте в больные места лаконос, а следующие 10 дней (через день) ставьте компрессы с окопником. И так продолжайте лечение не менее 3 месяцев, а возможно, и более.

Если вначале после лаконоса появятся сыпь или зуд – это результат сильной зашлакованности организма и выхода токсинов через вашу кожу. Проведите очищение, но при этом сделайте перерыв в процедурах хотя бы на 3 дня.

Окопник лекарственный содержит целый комплекс биологически активных веществ. Его препараты (настои, настойки и мази) обладают очень сильным болеутоляющим, противомикробным и противовоспалительным действием. Кроме того, специалисты доказали, что окопник активно стимулирует образование новых клеток поврежденных тканей, ускоряя их заживление.

Этот чудо-целитель является незаменимым при таких серьезных недугах, как переломы, разрывы и растяжение мышц, сильные ушибы, гнойные воспаления, ревматоидный артрит, остеопороз, остеохондроз, межпозвоночные грыжи.

Рецепт приготовления настойки окопника: 200 г свежего или 50 г сухого корня заливают 1 л водки и настаивают 14 дней при комнатной температуре в темном месте.

При шейном остеохондрозе появляются головные боли, от которых трудно избавиться. Часто шейным остеохондрозом страдают женщины, их беспокоят зябкость, онемение рук днем и по ночам, боли в шее, ощущение ползания «мурашек». Шейный остеохондроз и невралгия седалищного нерва – эти заболевания требуют более длительного лечения.

При лечении спондилеза, помимо растираний настойкой лаконоса, нужно принимать внутрь настойку агавы американской: строго по 10 капель с 50 мл воды перед едой 2–3 раза в день. Курс лечения – 30 дней.

Прекрасно помогают в лечении суставов **мазь и настойка маклюры (адамова яблока)**. Мазь накладывается на ткань (или бинт в четыре слоя) тонким слоем и закрепляется на больном месте на ночь (или на 6–8 часов). Настойку маклюры применяют в виде растираний.

Лечение остеохондроза и межпозвоночных грыж **настойкой лаконоса, агавы, окопника и маклюры** длительное, но надежнее.

Продолжительность фитотерапии зависит от тяжести болезни и восприимчивости организма к травам. После того как боль уйдет, лечение продолжают еще не менее 3 месяцев.

В. ОЛЕФИРЕНКО,
г. Майкоп, Республика Адыгея.

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

выпуск 6 (138), июнь 2017 г.

Подписные индексы: 10813, 16462, П1016

Главный редактор В. И. ИВАНОВА

Ответственный за выпуск Н. В. КИРИЛИНА

Тел. (831) 469-98-67,

e-mail: zdorovy@gm1.ru

Учредитель и издатель

ООО «Издательство "Газетный мир"»

Адрес издателя и редакции:

603126, Нижний Новгород,

ул. Родионова, д. 192, корп. 1, офис 5

Рекламное агентство

Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-36,

e-mail: reklama@gm1.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01,

факс (831) 469-98-00, e-mail: roznica@gm1.ru

Отдел подписки

Тел.: (831) 469-98-48, 469-98-01,

e-mail: podpiska@gm1.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке: тел. (831) 469-98-77,

e-mail: sklad@gm1.ru

Вопросы по претензиям: тел. (831) 469-98-46,

e-mail: pretenziya@gm1.ru

Импортер в Республике Беларусь

ООО «Апро-НН», 220030, г. Минск, ул. К. Маркса,

д. 15, офис 302, тел. (017) 328-68-46

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-59374 от 18 сентября 2014 г.

Подписано в печать 11 мая 2017 г. в 16 часов (по графику – в 16 часов).

Дата выхода в свет 7 июня 2017 г.

Тираж 70000. Заказ №554006-17. Цена договорная

Отпечатано в АО «Первая образцовая типография», филиал «Нижполиграф», 603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

© Оригинал-макет ООО «Редакционный центр «Газетный мир»

Все права защищены

Фото на обложке Thinkstock.com/Gettyimages.com

Иллюстрации Rusmediabank.ru

Редакция вправе опубликовать любые присланные в свой адрес произведения, фотоматериалы, письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора на использование их в любой форме и любым способом в печатных и интернет-изданиях ООО «Редакционный центр «Газетный мир».

ООО «Издательство «Газетный мир», ООО «Слог» и ООО «Издательство «Доброе слово». Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией. Материалы и фотографии не возвращаются.

Копирование, размножение, распространение и перепечатка (целиком или частично), а также иное использование материалов данного издания без письменного разрешения ООО «Издательство «Газетный мир» не допускаются.

Любое нарушение права будет преследоваться на основе российского и международного законодательства.

ВАШ ПОДАРОК – «БРАГШУН»! МИНЕРАЛ для мощного воздействия

Российский завод-изготовитель оздоровительной продукции
«Здоровая семья» Алтай», г. Бийск, Алтайский край,
в целях улучшения здоровья нации дарит всем желающим
настоящее каменное масло из Бурятии «БрагШун»
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Заказать свой подарок вы сможете по телефонам горячей линии:

8-800-100-24-91 (звонок бесплатный);

МТС: **8-985-395-75-09**;

Билайн: **8-967-001-10-82**; Мегафон: **8-929-536-37-96**.

Внимание!

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

продлится только
до 7 июля.

Расскажите своим близким.
Подарков хватит на всех.

Отправляем почтой России, оплачиваем доставку.



Каменное масло «БрагШун» — природный минерал для устранения серьезных изменений организма и полного восстановления всех функций. Является уникальной природной формой комплекса микроэлементов, останавливающих развитие хронических неблагоприятных процессов в организме. Улучшает работу сердца и качество крови. Укрепляет иммунитет.

Каменное масло, удивительные свойства которого известны уже более 4000 лет, широко использовалось в тибетской медицине. Продукт имеет в своем составе 49 микроэлементов, жизненно необходимых организму человека.

Считалось, что настоящее каменное масло, или БрагШун («слезы гор» по-тибетски), способствует восстановлению семи жизненно важных систем организма: эндокринной системы (гипоталамус, гипофиз,

щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа, яичники), пищеварительной системы (желудок, пищевод, двенадцатиперстная кишка, прямая кишка, печень, поджелудочная железа), мочевыделительной системы (почки, надпочечники, мочеточник, уретра, мочевого пузыря), сердечно-сосудистой системы и крови (сосуды, вены, артерии, капилляры, сердце), нервной системы (головной мозг, спинной мозг, нервные волокна и окончания), опорно-двигательной системы (кости, суставы, мышечные волокна, сухожилия, связки), репродуктивной женской и мужской системы (мужские и женские половые органы).

Каменное масло из Бурятии «БрагШун» действует на клеточном уровне, поэтому при его употреблении каждая клетка того или иного органа имеет возможность забрать из него столько микроэлементов, сколько ей требуется для полноценного существования.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

СПАСЕНИЕ ОТ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

лазерные часы «Свет жизни» Маримед

нормализация давления,
разжижение крови,
снижение уровня сахара
и холестерина в крови,
предотвращение тромбов,
улучшение кровообращения

все звонки бесплатно **8 800 700 80 45**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ



Регистрация
Росздравнадзор РФ
РУ № ФСЗ 2012/12009

Тема следующего выпуска

Поможем кишечнику

Паразиты подрывают иммунитет!

Волнение — причина неустойчивого стула!

Кишечная непроходимость — невидимая опасность!

Запор — угроза для жизни!

Энтерит, дисбактериоз, синдром раздраженного кишечника, нарушение стула. Об этих и других проблемах мы поговорим в новом выпуске. Опытные врачи и наши читатели расскажут, что нужно сделать, чтобы добиться слаженной работы кишечника.

**Рекомендации врачей и советы читателей
по лечению заболеваний**

