

Специальный выпуск газеты «Сам себе лекарь»

Лекарства:

16+

доступные аналоги

№3 (31)
2018

От артрита,
артроза
и остеохондроза

сканирование
SASA

Как заменить дорогое лекарство дешевым,
но не менее эффективным

Опасное воспаление



О том, почему возникает артрит и как его остановить, рассказывает врач-ревматолог высшей категории, кандидат медицинских наук Татьяна Ивановна КОРОВКИНА (г. Нижний Новгород).

– Татьяна Ивановна, объясните, пожалуйста, что такое артрит?

– Этим термином называют множество различных заболеваний суставов со сходными симптомами и проявлениями. В первую очередь, артрит – это воспалительный процесс, начавшийся в суставе по тем или иным причинам.

Существует несколько видов заболевания. Например, гнойный артрит вызывают различные инфекции (стафилококки и стрептококки), аллергический артрит проявляется у пациентов, склонных к аллергии, псориатический возникает у больных псориазом. Ревматоидный артрит может возникнуть у любого человека вне зависимости от пола и возраста.

– Какие симптомы указывают на болезнь?

– Боль и скованность в суставах. Эти неприятные ощущения, как правило, усиливаются под

утро. Чтобы облегчить свое состояние, пациентам необходимо встать, походить, размяться.

При острых артритах (инфекционных, реактивных) появляется очень сильная боль, сустав опухает и краснеет. При хронических артритах этих симптомов может не быть, однако наблюдается гипертермия суставов: они горячие на ощупь.

– Какой вид артрита встречается чаще всего?

– Наиболее распространен реактивный артрит. Он возникает как следствие перенесенных инфекционных заболеваний: кишечных, урологических (например, хламидиоза), краснухи, гельминтоза, лямблиоза.

Однако надо понимать, что недуг вызывают не сами микробы. Дело в том, что артрит – заболевание autoimmune. Это означает, что иммунитет больного избыточно или не правильно реагирует на внешние

раздражители. Например, бывает, что инфекция в организме уже уничтожена, больной выздоровел, но иммунитет продолжает воевать.

– А какой вид артрита самый опасный?

– Один из самых грозных видов артрита – системный ювенильный ревматоидный артрит. Он может очень быстро разрушить суставы пациента: буквально за считанные месяцы появляются выраженные деформации. Поэтому очень важно как можно скорее начать лечение. Хотя даже при активной и правильной терапии не всегда удается добиться хорошего результата, суставы теряют гибкость и разрушаются.

– Что может привести к развитию артрита?

– В первую очередь – генетическая предрасположенность. Если у родственников был артрит, есть большая вероятность, что и у пациента болезнь рано или поздно даст о себе знать. Однако для того, чтобы сработал генетический фактор, должны «подключиться» и другие провокаторы болезни.

– Среди них низкий или повышенный иммунитет, травмы, слабый связочный аппарат, дисплазия тазобедренных суставов, гипермо-

бильный синдром, аллергические реакции, псориаз, инфекционные заболевания и т. д.

– Как понять, когда нужно идти к врачу?

– Обращаться к специалисту необходимо, если боль в суставе не проходит в течение 2–3 дней.

– Какое лечение проводят при острой стадии?

– Назначают нестероидные противовоспалительные препараты. Лечение должно длиться не менее 4–6 недель. Если пациент прекратит прием лекарств раньше времени, возможен рецидив или даже переход артрита в хроническую форму.

– Как лечат хронический артрит?

– Назначают иммunoспрессивные препараты, которые останавливают агрессивный иммунитет. Еще используют биологические агенты, которые изменили перспективы здоровья тяжелых пациентов с ювенильными артритами. Метотрексат – золотой стандарт в ревматологии используют в мировой практике больше 50 лет. Все новые препараты, которые выходят на рынок, должны подтвердить, что они не менее действенны, чем метотрексат.

Страдания позвоночника



О симптомах и методах лечения остеохондроза мы побеседовали с врачом-неврологом высшей категории, профессором, доктором медицинских наук, заслуженным врачом РФ Анной Наумовной БЕЛОВОЙ (г. Нижний Новгород).

– Зачастую люди называют остеохондрозом любые боли в спине. Правы ли они?

– 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.

– Говорят, что практически невозможно найти человека старше 40 лет, который не страдал бы остеохондрозом?

– 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 пациента.

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.

– Всегда ли при остеохондрозе болит спина?

– Нет. Остеохондроз 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.

– Как же восстановить пораженные хрящи?

– К сожалению, это невозможно.

В отличие от многих других тканей, межпозвонковые диски к регенерации (восстановлению) не способны. 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.

– Получается, пациенту невозможно помочь без скальпеля?

– 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.

Также существует специальный комплекс упражнений для укрепления и растяжения мышц спины, который каждый пациент может выполнять на дому. 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.

– Тем не менее какие-то лекарства вы все же назначаете?

– Больным остеохондрозом выписывают нестероидные противовоспалительные препараты для снятия боли и воспаления в межпозвонковых дисках для укрепления стресса.

Что делать нельзя...

- Нельзя в положении стоя поднимать штанги или гири.
- Нельзя долго сидеть на одном месте.
- Нельзя переохлаждаться и купаться в холодной воде.
- Нельзя кататься на горных лыжах, играть в бадминтон или теннис.
- Нельзя носить обувь на высоких каблуках.

... и можно

- Можно плавать на спине, кролем или брасом.
- Можно заниматься аэробикой и аквааэробикой.
- Можно регулярно вытягивать позвоночник на шведской стенке.
- Можно ходить в удобной обуви минимум 1,5–2 километра в день.
- Можно спать на ортопедическом матрасе.

сканирование SASA

Терапия при остеохондрозе

Рассказывает врач-терапевт Александр Анатольевич ШКАРУПА
(г. Нижний Новгород).

– При остеохондрозе применяются противовоспалительные препараты, обезболивающие, снижающие мышечный гипертонус, улучшающие питание (кровоснабжение) пораженного отдела позвоночника и др.

Очень эффективен в лечении воспаления суставов **диклофенак** (ортофен). Это лекарство применяется в виде мазей, таблеток и инъекций. Есть группа препаратов, щадящие действующих на желудок, например **нимесулид** (найз, нимесил).

Из новых лекарств следует отметить препараты, в состав которых входит **мелоксикам** (в инъекциях или таблетках): мовалис, мовасин, мирлокс. Они удобны в применении, употребляются один раз в день.

Быстро действующие препараты, обладающие в большей степени обезболивающим эффектом (**МИГ 400**, **ксефокам**, **кеторол**, **кетанов** и др.), применяются самостоятельно или в сочетании с вышеизложенными противовоспалительными препаратами.

При остеохондрозе назначают

миорелаксант центрального действия – **мидокалм**. Этот препарат снижает повышенный мышечный тонус и ригидность (окоченелость) мышц в зоне поражения позвоночника, уменьшая тем самым боль и улучшая кровоснабжение. Мидокалм применяется в виде таблеток и инъекций.

При остеохондрозе, осложненном корешковым синдромом, лечение совмещают с **инъекциями прозерина, эуфиллина** и т. п.

Кроме медикаментозного лечения применяют **физиотерапию**: ультразвук, лазер, магнит, амплипульс (воздействие лечебными токами), массаж.

При лечении остеохондроза помогут мануальная терапия, игло-рефлексотерапия, вытяжение (илилтракция) позвоночника (длительное растяжение рук, ног и мускулов при помощи гирь, канатов, блоков и специальных приспособлений). Большое значение имеет лечебная физкультура, но проводиться она должна под руководством врача.

Лекарства при заболеваниях суставов

В нашей таблице представлены препараты для лечения таких заболеваний, как остеохондроз, артроз, артрит. Желтым цветом выделены оригинальные патентованные препараты, они прошли клинические исследования и доказали свою эффективность. Остальные лекарства относятся к так называемым дженерикам (аналогам), химическая формула которых полностью соответствует оригиналу, но цена может быть значительно дешевле. Когда действие патента оригинального лекарства заканчивается, дженериковые компании имеют право дать выпускенному препарату название (бренд). К самым дешевым аналогам относятся лекарства, не имеющие собственного имени (брэнда), а называющиеся по МНН – международному непатентованному наименованию действующего вещества.



Foto Legion-Media

МНН – международное непатентованное наименование (химическое вещество)	Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна-производитель
Золедроновая кислота	Акласта	Для инфузий, флакон	14990	Швейцария
Золедроновая кислота	Резорба	Для инфузий, флакон	7500	Россия
Золедроновая кислота	Резокластин	Для инфузий, флакон	14350	Россия
Золедроновая кислота	Золедрекс	Для инфузий, флакон	6320	Индия
Золедроновая кислота	Золедроновая кислота	Для инфузий, флакон	8500	Латвия
Золедроновая кислота	Верокласт	Для инфузий, флакон	12750	Россия
Золедроновая кислота	Золерикс	Для инфузий, флакон	10250	Россия
Золедроновая кислота	Резорба	Для инфузий, флакон	7500	Россия
Глюкозамин	ДОНА	Раствор для внутримышечного введения, 6 ампул	1670	Италия
Глюкозамин	Эльбона	Раствор для внутримышечного введения, 6 ампул	1350	Россия
Глюкозамин	Сустагард Ар-тро	Раствор для внутримышечного введения, 5 ампул	980	Россия

МНН – международное непатентованное наименование (химическое вещество)	Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна-производитель
Глюкозамин	ДОНА	Таблетки по 750 мг, 60 шт.	1758	Италия
Глюкозамин	Глюкозамина сульфат	Таблетки по 750 мг, 30 шт.	687	США
Глюкозамин	Сустилак	Таблетки по 1500 мг, 60 шт.	1730	Россия
Глюкозамин	Артракам	Таблетки по 1500 мг, 20 шт.	890	Россия
Глюкозамин + Хондроитин	Терафлекс	Капсулы, 100 шт.	2340	США
Глюкозамин+Хондроитин	Артра	Капсулы, 60 шт.	1050	США
Глюкозамин+Хондроитин	КОНДРОнова	Капсулы, 60 шт.	550	Индия
Глюкозамин+Хондроитин	Артравир-комплекс-ИНКАФАРМ	Капсулы, 60 шт.	370	Россия
Глюкозамин+Хондроитин	Тазан	Таблетки, 30 шт.	450	Россия
Глюкозамин+Хондроитин	Терафлекс Хондрокрем форте	Крем, туба	540	США – Россия
Глюкозамин+Хондроитин	Хондроглюксид	Мазь, туба	87	Россия
Глюкозамин+Хондроитин	КОНДРОнова	Мазь, туба	252	Индия
Хондроитина сульфат	Структум	Капсулы, 250 мг, 12 шт.	128	Франция

* Примерные цены приведены на время подписания издания в печать.

МНН – международное непатентованное наименование (химическое вещество)	Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна-производитель
Хондроитина сульфат	Хондроитин-АКОС	Капсулы 250 мг, 50 шт.	330	Россия
Хондроитина сульфат	Драстон	Раствор для внутримышечного введения, ампулы, 10 штук	1220	Великобритания
Хондроитина сульфат	Хондрогард	Раствор для внутримышечного введения, ампулы, 10 штук	1160	Россия
Хондроитина сульфат	Хондролон	Раствор для внутримышечного введения, ампулы, 10 штук	850	Россия
Хондроитина сульфат	Хондроксид	Раствор для внутримышечного введения, ампулы, 10 штук	670	Россия
Хондроитина сульфат	Артрадол	Раствор для внутримышечного введения, ампулы, 10 штук	730	Россия
Хондроитина сульфат	Мукосат	Раствор для внутримышечного введения, ампулы, 5 штук	670	Россия
Хондроитина сульфат	Хондроитин сульфат	Раствор для внутримышечного введения, ампулы, 5 штук	740	Россия

МНН – международное непатентованное наименование (химическое вещество)	Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна-производитель
Хондроитина сульфат	Хондроксид	Мазь, туба	365	Россия
Хондроитина сульфат	Хондроксид	Гель, туба	320	Россия
Хондроитина сульфат	Хондроитин	Гель, туба	87	Россия
Хондроитина сульфат	Хондроитин-АКОС	Мазь, туба	79	Россия
Лефлуномид	Арава	Таблетки, 30 шт.	3040	Франция
Лефлуномид	Элафра	Таблетки, 30 шт.	2758	Румыния
Лефлуномид	Лефлуномид	Таблетки, 30 шт.	2500	Россия
Лефлуномид	Лефлуномид Канон	Таблетки, 30 шт.	980	Россия
Лефлуномид	Лефлайд	Таблетки, 30 шт.	2040	Россия
Лефлуномид	Ралеф	Таблетки, 30 шт.	2150	Россия
Диклофенак	Вольтарен	Таблетки 50 мг, 20 шт.	310	Австрия
Диклофенак	Диклофенак	Таблетки 50 мг, 30 шт.	27	Россия
Диклофенак	Ортофер	Таблетки 50 мг, 30 шт.	20	Россия
Диклофенак	Ортофен	Таблетки 50 мг, 30 шт.	18	Россия
Диклофенак	Диклофенак	Таблетки 50 мг, 20 шт.	37	Сербия
Диклофенак	Диклофенак Сандоз	Таблетки 50 мг, 20 шт.	80	Германия

МНН – международное непатентованное наименование (химическое вещество)	Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна-производитель
Диклофенак	Вольтарен	Раствор для внутримышечного введения, 5 ампул	280	Австрия
Диклофенак	Диклак	Раствор для внутримышечного введения, 5 ампул	120	Германия
Диклофенак	Диклоген	Раствор для внутримышечного введения, 5 ампул	30	Индия
Диклофенак	Диклонат П	Раствор для внутримышечного введения, 5 ампул	140	Польша
Диклофенак	Диклофенак	Раствор для внутримышечного введения, 10 ампул	80	Россия
Диклофенак	Диклофенак	Раствор для внутримышечного введения, 5 ампул	75	Индия
Диклофенак	Диклофенак	Раствор для внутримышечного введения, 5 ампул	85	Сербия

МНН – международное непатентованное наименование (химическое вещество)	Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна-производитель
Диклофенак	Ортофер	Раствор для внутримышечного введения, 10 ампул	125	Россия
Диклофенак	Вольтарен эмульгель	Гель 20 г	695	Швейцария
Диклофенак	Диклофенак	Гель 30 г	270	Индия
Ибупрофен	Нурофен	Суспензия для приема внутрь 100 мл	210	Великобритания
Ибупрофен	Ибупрофен	Суспензия для приема внутрь 100 мл	170	Россия
Ибупрофен	Долгит	Гель 20 г	250	Германия
Ибупрофен	Ибупрофен	Мазь 25 г	65	Россия
Мелоксикам	Мовалис	Раствор для внутримышечного введения, 3 ампулы	370	Германия
Мелоксикам	Артрозан	Раствор для внутримышечного введения, 3 ампулы	285	Россия
Мелоксикам	Амелотекс	Раствор для внутримышечного введения, 3 ампулы	360	Россия
Мелоксикам	Мелоксикам ДС	Раствор для внутримышечного введения, 3 ампулы	240	Вьетнам

МНН – международное непатентованное наименование (химическое вещество)	Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна-производитель
Мелоксикам	Мовасин	Раствор для внутримышечного введения, 3 ампулы	205	Россия
Мелоксикам	Мовалис	Таблетки 15 мг, 20 шт.	980	Германия
Мелоксикам	Мовасин	Таблетки 15 мг, 20 шт.	190	Россия
Мелоксикам	Мелоксикам Тева	Таблетки 15 мг, 10 шт.	165	Израиль
Мелоксикам	Амелотекс	Таблетки 15 мг, 10 шт.	95	Россия
Мелоксикам	Мелоксикам	Таблетки 15 мг, 20 шт.	45	Россия
Мелоксикам	Матарен	Таблетки 15 мг, 20 шт.	95	Россия
Мелоксикам	Би-ксикам	Таблетки 15 мг, 20 шт.	190	Россия
Мелоксикам	Мелоксикам Прана	Таблетки 15 мг, 20 шт.	50	Россия
Мелоксикам	Мирлокс	Таблетки 15 мг, 20 шт.	370	Польша
Кетопрофен	Артрозилен	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения	240	Италия
Кетопрофен	Кетонал	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения	205	Германия

МНН – международное непатентованное наименование (химическое вещество)	Торговое название	Форма выпуска	Цена* (руб.)	Страна-производитель
Кетопрофен	Фламакс	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения	210	Россия
Кетопрофен	Флексен	Раствор для внутримышечного введения	215	Италия
Кетопрофен	Кетопрофен-Эском	Раствор для внутривенного и внутримышечного введения	190	Россия
Кетопрофен	Артрозилен	Капсулы 320 мг, 10 шт.	260	Италия
Кетопрофен	Кетонал	Таблетки 100 мг, 20 шт.	195	Германия
Кетопрофен	Кетопрофен	Таблетки 100 мг, 20 шт.	170	Россия
Кетопрофен	Фламакс	Капсулы 50 мг, 20 шт.	130	Россия
Кетопрофен	Флексен	Капсулы 50 мг, 30 шт.	140	Франция
Кетопрофен	Быструмкапс	Капсулы 200 мг, 20 шт.	205	Польша
Кетопрофен	Кетопрофен Органика	Таблетки 100 мг, 20 шт.	130	Россия

Таблица составлена врачом – клиническим фармакологом, кандидатом медицинских наук Ольгой РУИНОЙ.

Опасайтесь третьей стадии!

Мне поставили диагноз: вторичный артроз коленного сустава второй стадии. Объясните, пожалуйста, что это значит и как мне теперь лечиться?

А. ОЛЕЙНИКОВА, г. Омск.

На вопрос отвечает заведующий отделением травматологии и ортопедии Приволжского окружного медицинского центра Игорь Юрьевич ЕЖОВ (г. Нижний Новгород).

— 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: trauma, дисплазия и 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 сопрово-

ждается улучшением функции суставов.

Вне зависимости от причины различают три стадии артроза. При первой, или начальной, стадии артроза 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 деформа-

ции 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.

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

В первую и вторую стадии развития артроза могут оказаться эф-

ективными так называемые хондропротекторы: румалон, мукасат, хондролон, алфлутоп, дона. Их следует применять курсами 2 раза в год, по 20–30 внутримышечных уколов.

Для внутрисуставного ведения применяют препараты гиалуроновой кислоты: ферматрон, синвиск, синокром, хиаларт, остеинил, дюролан, гиастат и др.

Ранее применялась методика малотравматичной операции — декомпрессии кости, однако успех от применения этой методики колеблется в пределах от 40 до 90% и он недолговременен. 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.

Обратите внимание!

Чтобы свести к минимуму вероятность появления суставных проблем, нужно с самого детства правильно питаться.

Много кальция содержится во всех молочных продуктах, в кунжуте, халве, сырах твердых сортов. Витамин D в основном вырабатывается в организме под воздействием солнечных лучей. В пищевых он содержится в яйцах, масле, печени трески.

В сутки человеку требуется примерно 1000 мг кальция и 800 МЕ (международных единиц) витамина D.

Гимнастика при коксартрозе

Расскажите, пожалуйста, на страницах вашей газеты про методику лечения коксартроза мануальным терапевтом Виталием Гиттом.

Пенсионеры из г. Дятьково Брянской обл.

Виталий Демьянович Гитт – известный мануальный терапевт, он стал первым специалистом, добившимся высоких результатов в лечении самых сложных артозов тазобедренных суставов – коксартрозов.

По мнению Гитта, на протяжении жизни все органы, суставы и кости человека находятся в процессе постоянной перестройки. Поэтому ежедневным, методичным воздействием на позвоночник и суставы можно заставить их меняться в ту или иную сторону.

При лечении артозов Гитт советует придерживаться трех основных правил: ежедневные микродвижения, перкуссионный массаж, малобелковая диета.

Главной составляющей в лечении коксартроза, как считает Гитт, является специальная гим-

настика. Однако ни одно из рекомендемых упражнений не должно доставлять хотя бы малейшего болевого ощущения. Боль крайне вредна суставам.

1. Выполнять лучше на полу, предварительно постелив коврик или одеяло. Лягте на живот, положите руки под голову или вытяните вдоль тела. Под стопы поместите небольшую подушечку или валик. Максимально расслабьтесь.

Перекатываясь на животе, слегка покачивайте бедрами вправо-влево. Амплитуда движений не должна превышать 2–3 см. Не напрягайте мышцы, не пытайтесь приподнимать таз. Если почувствуете малейшую боль, сократите амплитуду движений и постараитесь расслабиться. Упражнение выполняется 3 раза в день по 10 минут (до еды).

2. Выполняется полулежа на спине с упором на локти. Вытяните и немножко расставьте ноги, поочередно поворачивая их наружу и внутрь. Амплитуда движений крайне незначительна – не более 0,5–1 см. Под колени желательно положить небольшую подушечку.

При болевых ощущениях необходимо уменьшить амплитуду движений, изменить ширину разведения ног и максимально расслабиться.

3. Выполняется сидя. Колени должны находиться примерно на ширине плеч, а стопы плотно стоять на полу. Легко и без напряжения сводите и разводите колени. Амплитуда движений – 0,5–1 см. В начальной стадии руки лучше держать на коленях, а после приобретения навыков – где угодно. Если почувствуете боль, поставьте ноги чуть уже или шире.

4. Это упражнение рекомендуется делать только при начальной стадии коксартроза. Выполняется стоя. Встаньте здоровой ногой на небольшое возведение, при этом больная нога должна максимально свешиваться вниз. Покачивайте большой

ногой вперёд-назад и вправо-влево. Обязательно придерживайтесь опоры. Делайте 2–3 раза в день по 5–10 минут.

5. Это упражнение предназначено для самых слабых пациентов. Сделайте петлю из широкого ремня или полотенца. Повесьте ее над кроватью в ногах, на высоте приблизительно 25 см. Лягте на постель и вставьте больную ногу в петлю примерно до середины икры.

Полностью расслабьте ногу и слегка покачивайте ею вправо-влево или сгибая-разгибая в колене. Движение выполняется с минимальной амплитудой.

+ Проверьте себя

Для того чтобы узнать, есть ли у вас коксартроз, надо лечь на спину, подтянуть ногу к груди и попробовать развернуть голень внутрь. Это можно сделать самому или с помощью близких. При пораженном суставе процедура становится несколько болезненной, а угол сгиба ноги и поворот голени ограниченными.

ДЛЯ ТЕХ, КТО ДУМАЕТ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!

ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ

100
шагов
к здоровью



ФИЛАКТИКА
ГНОПОМОЩЬ

ДАЖЕ
в ИЮНЕ!

реклама

16+

По медицинской статистике, проблемы с печенью и желчным пузырем есть у двух человек из трех. В России болезни печени стоят на 3-м месте по частоте диагнозов. Поэтому данную книгу совершенно необходимо иметь в каждом доме.

Печень – очень выносливый орган. Она долго терпит погрешности в питании и образе жизни. Но в конце концов начинает болеть. Болезней у нее много: и ожирение, и цирроз, и лямблии, и гепатит, и даже тромбоз и инфаркт.

То же можно сказать и о желчном пузыре, в котором у половины населения есть камни или песок. Как жить с этими заболеваниями, что может помочь из домашних средств – надо знать каждому.

Наше издание подскажет:

- как избежать болезней,
- как устраниить токсическое воздействие на печень
- и ознакомит с личным опытом людей, которые самыми простыми способами сумели избавиться от боли в печени.

СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ,
КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ И НА ПОЧТЕ

Представленная в газете информация не заменит консультацию врача

Специальный выпуск газеты «Сам себе лекарь» –
Лекарства: доступные аналоги № 3(31), 2018

Главный редактор В.И.ИВАНОВА
Тел. (831) 469-98-67
e-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель и издатель
000 «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1, офис 5

Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1, офис 3

Рекламное агентство

Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-36,
e-mail: reclama@gmi.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@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке: тел. (831) 469-98-77,
e-mail: sklad@gmi.ru

Вопросы по претензиям: тел. (831) 469-98-46,
e-mail: pretenziya@gmi.ru

Импортер в Республике Беларусь

000 «Арго-НН», 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15,
офис 302, тел. (017) 328-68-46

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору
в сфере связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства мас-
совой информации ПИ № ФС77- 59340 от 18 сентября 2014 г.,

Подписано в печать 8 мая 2018 г.

в 16 часов (по графику – в 16 часов)

Дата выхода в свет 8 июня 2018 г.

Тираж 20000. Заказ 803. Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография»,
606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Фотография на обложке: Thinkstock.com/Gettyimages.com

© Оригинал-макет 000 «Редакционный центр «Газетный мир». Все права защищены.
Копирование, размножение, распространение и перепечатка (целиком или частично),
а также иное использование материалов данного издания без письменного раз-
решения 000 «Издательство «Газетный мир» не допускаются. Любое нарушение права
будет преследоваться на основе российского и международного законодательства.



4 620011 161772