

Ваше здоровье

Когда болят суставы

Я не пытаюсь в этой статье создать пособие по самолечению пациентов, заболевших деформирующим артрозом, – это вредно. Понятно, что любое лечение должно проводиться под контролем лечащего врача, продуманно. Но, если пациент будет максимально информирован о своем заболевании, его причинах и возможных осложнениях, а также будет понимать смысл проводимых лечебных процедур, – это, по моему мнению, будет способствовать более быстрому выздоровлению. Мне хочется, чтобы, прочитав эти строки, вы в какой-то мере могли контролировать ход своего лечения и стали союзником вашего лечащего врача.

О строении сустава

Сустав – это место соединения двух и более костей, обеспечивающее подвижность скелета. Почти все суставы покрыты толстым слоем гиалинового хряща. Хрящ – упругая, очень прочная и гладкая «прокладка», которая обеспечивает идеальное скольжение сочленяющихся костей относительно друг друга, и, кроме того, он амортизирует и распределяет нагрузку при движении и ходьбе.

Вода составляет 70 – 80% массы хряща, и с возрастом он подсыхает и становится тоньше, менее упругим и хрупким.

Питание хряща и его смазка осуществляются суставной жидкостью, которая заполняет всю полость сустава. Сама полость сустава окружена капсулой. Важную роль в деятельности суставов играют мышцы, окружающие сустав.

Во время движения мышцы прокачивают через свои кровеносные сосуды большие объемы крови. Благодаря этому кровь лучше и в больших объемах циркулирует вокруг суставов, доставляя к нему больше питательных веществ. Мышцы берут на себя часть нагрузки на сустав, играя роль активных амортизаторов. Если мышцы, по тем или иным причинам, становятся слабыми или даже атрофируются, то нарушается правильное движение суставов (биомеханика ходьбы).

При заболеваниях суставов, которые чаще всего начинаются после 45 лет, наш суставной хрящ усыхает, делается шероховатым, покрывается трещинками и там, где в норме должно быть скольжение, возникает аномальное трение, хрящи изъязвляются, истончаются и теряют свои амортизационные свойства и перестают смягчать давление на кость, которая уплотняется и деформируется.

При отсутствии медицинской помощи в этот период в суставах начинаются специфические изменения, головки костей, которые остаются без хрящевого амортизатора, начинают расплющиваться – так происходит компенсаторное увеличение суставной площадки, по ее краям разрастается перерожденная костная ткань – остеофиты. (Это то, что люди называют отложением солей). Хотя соли здесь абсолютно ни при чем, я повторюсь, – эти остеофиты представляют собой аномальное разрастание костей в ответ на увеличившуюся осевую нагрузку. Поэтому попытки «разогнать соли в суставах» по совету некоторых горе-целителей не принесут никакой пользы.

Причина артроза

Артроз может развиваться по целому ряду причин, но чаще всего он провоцируется комбинацией целого ряда неблагоприятных для сустава обстоятельств и факторов.

- Травмы и микротравмы сустава.
- Перегрузка сустава или длительная избыточная нагрузка на сустав.
- Наследственность: передается по наследству не артроз, а особенности обмена веществ. Строение хрящевой ткани и слабость скелета передаются детям от родителей генетически.
- Лишний вес.

Нагрузка на сустав в статическом состоянии – 100% веса тела, а при ходьбе и беге она возрастает соответственно, в 3 – 5 раз. Пока вы молоды, хрящевая ткань выдерживает повышенные нагрузки. Но как перенесут повышенное давление ваши суставы в пожилом возрасте, когда эластичность хряща снижается?

Особенно плохо лишний вес действует на суставы, которые уже поражены артрозом. У полных людей артроз тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и суставов стоп протекает тяжелее, чем у людей с нормальным весом.

5. Воспаление суставов – как осложнение гриппа, ревматизма, туберкулеза, псориаза, венерических болезней, кишечных инфекций и других болезней – возникает вторичный артроз, т.к. при воспалении в суставе происходит изменение свойств суставной жидкости, меняются свойства хрящевой ткани, нарушается кровообращение. Поэтому артрит, даже вылеченный, в 50% случаев приводит к развитию остеоартроза в той или иной степени.

6. Гормональные изменения, которые происходят в период возрастной перестройки организма, сахарный диабет, потеря чувствительности в ногах при ряде нервных заболеваний, остеопороз костей – все эти обстоятельства также способствуют развитию артроза.

7. Хронический стресс и длительные избыточные переживания (затяжное горе, хронические неприятности дома или на работе, подавленный гнев или раздражение).

Как показывает опыт работы, лечить пациентов, находящихся в состоянии длительного стресса, врачам-ортопедам гораздо труднее, чем тех, кто находится в состоянии душевного равновесия.

Поэтому, чтобы увеличить шансы на успешное лечение,

пациенту необходимо пересмотреть свое отношение к произошедшим событиям в личной жизни или обратиться к врачу-психотерапевту.

Симптомы артроза

Один их первых и основных симптомов артроза – боль в пораженных суставах. И чаще всего она возникает при нагрузках на пораженный сустав.

Например, при поражении коленного сустава болевые ощущения будут проявляться при ходьбе, приседании, беге, но как только вы ложитесь в постель и найдете удобную позу для больной ноги, боль начнет утихать и вскоре исчезнет, до следующей осевой нагрузки.

На первых порах артрозная боль бывает слабой и возникает лишь при существенной нагрузке. Именно этот фактор приводит к тому, что почти никто не обращается к врачу вовремя. И только когда артроз «развивается» до 2-3 степени, вы идете за помощью, так как деваться уже некуда, боль начинает беспокоить даже в покое и в ночное время, и при перемене погоды (дождь, снег, град).

Второй симптом – хруст в суставе. Этот хруст с болью, так как он связан с трением суставных поверхностей, уже измененных и неидеально подогнанных друг к другу. И чем выше степень поражения артрозом сустава, тем громче хруст.

Ещё один общий для артрозов симптом – тугоподвижность и уменьшение объема движений в суставах.

Чаще артрозом поражаются суставы нижних конечностей. Из всех видов артроза тяжелее других протекает артроз тазобедренного сустава (коксартроз), который без правильного и вовремя назначенного лечения быстро прогрессирует, резко ухудшает качество жизни и приводит к инвалидности.

Лечение больных артрозом

Безусловно, в запущенных случаях полностью вылечить артроз невозможно, но зато можно существенно улучшить состояние суставов, улучшив кровоснабжение сустава, и расширить суставную щель.

Но это произойдет, если пациент доверяет врачу, настроен решительно на выздоровление, готов регулярно делать специальную лечебную гимнастику и не забывать два раза в году проходить курс поддерживающего лечения.

Есть и общие условия и процедуры, ведущие к улучшению состояния здоровья при этом заболевании:

- Снижение веса тела.
- Использование трости или костылей для снижения нагрузки на суставы нижних конечностей, так как это до 40 процентов снижает нагрузку на сустав.
- Необходимо избегать фиксированных поз (длительное сидение и стояние в одной позе и согнутом положении при работе на огороде). Это ухудшает приток крови к больным суставам, вследствие чего ухудшается питание хряща. Разгружать суставы нужно в положении лежа или сидя, в этих же положениях можно выполнять несколько медленных движений для восстановления кровообращения после нагрузки. Примерный ритм – 20 минут нагрузка, 5 – 10 минут отдыха.
- Желательно использовать супинаторы (специальная стелька), которая амортизирует нагрузку на больной сустав при «прихрамывании» на больную ногу при ходьбе. (Носить постоянно).

При артрозах коленных и голеностопных суставов желательно пользоваться при нагрузках и движении ортезами – наколенниками и голеностопными фиксаторами. Они уменьшают нагрузку на больной сустав при ходьбе и долгом стоянии и уберегут его от повторных микротравм. Но носить постоянно их не нужно. Не более 4-х часов подряд, а затем снять, чтобы восстановить кровообращение в суставе и обязательно снимать, когда ложитесь спать.

5. Дозированные занятия на тренажерах и лечебная гимнастика – должны превратиться из неприятной обязанности в полезную привычку, что является наилучшим способом сохранения нормальной функции суставов. И лечебная гимнастика – единственный метод лечения, который не требует финансовых затрат.

Все что необходимо – коврик или одеяло на полу, немного свободного пространства в комнате и желание самого пациента заниматься ею.

А комплекс упражнений вам покажет инструктор ЛФК. Все эти упражнения укрепляют мышцы пораженной конечности и связки больного сустава, но при этом не заставляют его усиленно вращаться, сгибаться и разгибаться.

Делая гимнастику – не спешите. Выполняйте упражнения медленно и плавно, без рывков.

Желаю вам воли и упорства, которые необходимы вам для возвращения былой легкости движений.

С уважением, Ю.Б. ПАВЛОВ, заведующий Ириновским реабилитационным отделением

Контроль Россельхознадзора

Земли вновь в обороте

Завершена проверка исполнения ранее выданного предписания в ОАО "Ленинградец" Всеволожского района.

Предписание исполнено: нарушенный участок рекультивирован, убрана поросль березы, проведено дискование почвы, внесены минеральные удобрения, участок засеян многолетними и однолетними травами. Введено в сельскохозяйственный оборот 20 га земли.

Напомним, в августе 2009 года общество привлекалось к административной ответственности по ст. 8.8 КоАП РФ с наложением штрафа в размере 10 тысяч рублей за допущение работ по снятию и перемещению плодородного слоя почвы и зарастание участка древесно-кустарниковой и сорной растительностью. В 2010 году сроки исполнения предписания пролевались.

Не исполнено в срок

За невыполнение в установленный срок выданного специалистами Управления Россельхознадзора по Санкт-Петербургу и Ленинградской области предписания о согласовании проекта рекультивации земель сельскохозяйственного назначения в отношении ООО «Агро-Инвест» Всеволожского района Ленинградской области составлен протокол об административном правонарушении, предусмотренном статьей 19.5 КоАП Российской Федерации.

Порча земель наказывается

За порчу плодородного слоя почвы на площади 0,3 га в результате использования тяжелой строительной техники, а также захламливание участка площадью 0,0015 га строительным мусором и бревнами ООО «Жельцы» и его генеральный директор привлечены к административной ответственности по ч. 2 ст. 8.7 КоАП РФ с наложением штрафа на сумму 42 тысячи рублей. Выдано предписание: до 01.09.2011 г. убрать с данного участка свалку отходов производства и потребления; произвести работы по приведению данного участка в пригодное для сельскохозяйственного использования состояние и ввести его в оборот (выровнять, вспахать, внести удобрения, произвести посев многолетних трав).

Шерсть немая

Специалистами в области ветеринарного надзора в морском торговом порту Санкт-Петербурга приостановлен ввоз партии немой овечьей шерсти из Австралии весом более 6 тонн.

Обнаружены нейлоновые мешки, на которых отсутствует информация о стране происхождения, производителя, дате выработки, видовой принадлежности животных, а также маркировка продукции. Оформление ввоза партии приостановлено до предоставления разъяснений госветслужбы Австралии. Владелец груза привлечен к административной ответственности.

Вот такая череда

При фитосанитарном досмотре партии соевого шрота из Германии обнаружены семена сорного растения череды волосистой, которая снижает урожай сельскохозяйственных культур, засоряет поля. В соответствии с законодательством Российской Федерации в области обеспечения карантина растений 2750 тонн шрота направлено на переработку по технологии, лишающей жизнеспособности семена выявленного сорняка.

При фитосанитарном досмотре партии зерен киноа из Перу весом 7 тонн, прибывшей на теплоходе "MSC EYRA", выявлены семена сорного растения череды волосистой. Ввоз

груза в страну запрещен. Продукция подлежит возврату отправителю или уничтожению.

Запрещен ввоз персиков

При фитосанитарном досмотре партии персиков из Испании весом около 3,5 тонны выявлена зараженность продукции карантинным вредным организмом – восточной плодовой ложкой.

С целью недопущения распространения карантинного организма на территории Российской Федерации продукция подлежит возврату отправителю или уничтожению.

Сожгли хризантемы и розы

Уничтожены сжиганием 2 партии срезанных цветов хризантем 1940 штук из Нидерландов, зараженных западным (калифорнийским) цветочным трипсом и белой ржавчиной хризантем.

А также в пункте по карантину растений на СВХ «Шушарский» выявлена партия срезанных роз из Нидерландов, зараженных цветочным трипсом. Вся партия – 480 зараженных роз – сожжена под контролем должностных лиц Управления.

Посылка из Бангладеш

Возвращены отправителям поступившие авиапочтой в аэропорт Пулково-2 посылки с продовольственным картофелем из Бангладеш весом 22 килограмма и зелеными зернами кофе из Бразилии весом 0,6 килограмма без фитосанитарных сертификатов и импортных карантинных разрешений на ввоз в Россию.

Мята из Израиля

Под контролем должностных лиц Управления Россельхознадзора уничтожена сжиганием партия свежей мяты из Израиля, зараженной опасным карантинным вредителем – табачной белокрылкой. Всего уничтожено 414 килограммов зараженной продукции.

В ручной клади – не ввозить

Ветеринарными специалистами в аэропорту Пулково-1 пресечены попытки ввоза частными лицами в ручной клади в общей сложности 38,5 килограмма мясной, молочной продукции, домашнего сыра и сала из Азербайджана, Армении и Украины без разрешений Россельхознадзора на ввоз и ветеринарных сопроводительных документов. Вся продукция подлежит уничтожению в мусоросжигательной печи.

Товар вернули

В международном автомобильных пунктах пропуска на границе с Финляндией и Эстонией «Торфяновка», «Брусничное» и «Ивангород» пресечены попытки ввоза частными лицами в общей сложности 51,3 килограмма охлажденной свинины и сухого корма для собак без разрешений Россельхознадзора на ввоз и ветеринарных сопроводительных документов. Продукция возвращена на сопредельную территорию – в Финляндию и Эстонию.

Владелец груза привлечён

В международном автомобильном пункте пропуска «Брусничное» приостановлено движение партии молочносодержащего крема из Великобритания весом около 5,5 тонны. Причиной принятых мер стало отсутствие разрешения Россельхознадзора на ввоз поднадзорной продукции в Россию. Владелец груза привлечен к административной ответственности.

Соб. инф.