

КОЛЕННО-ЛОКТЕВОЙ ВОПРОС

по оценкам специалистов, в той или иной степени в лечении нуждаются суставы практически каждого человека, особенно с возрастом. поэтому есть смысл сразу говорить о том, какие методы профилактики заболевания суставов необходимо использовать и что делать, если они уже нездоровы.

ВЛАДА ГАСНИКОВА

Каждый сустав образуется суставными поверхностями костей, концы которых покрыты прочным и эластичным хрящом. Полость сустава заполнена скользкой синовиальной жидкостью, обеспечивающей снижение трения, смягчение ударов и передачу питательных веществ. Для равномерного распределения нагрузки некоторые суставы снабжены менисками, повторяющими форму суставных поверхностей. Поскольку суставы очень подвижны, им необходима серьезная защита: поэтому природа снабдила их прочными связками, а, например, коленный сустав защитила надколенником. Также для большей сохранности сустава его полость со всех сторон охвачена суставной сумкой (капсулой).

Предосторожности, которые природа проявляет к суставам, обусловлены большими испытаниями, которые им предстоит пройти. Самой распространенной и актуальной в наше время проблемой специалисты называют малоподвижный образ жизни. Вследствие недостаточной активности человека в его суставах снижается кровоток, и, как следствие, — обменные процессы, что приводит к нарушению структуры сустава. В первую очередь от этого страдают хрящевая и костная ткани, иначе говоря, в суставе происходят дистрофические и дегенеративные процессы. Именно они приводят к артрозам, остеоартрозам, артриту, которые, собственно, и являются проблемами, с которыми сталкивается большинство современных людей.

Другой крайностью, также разрушительно влияющей на суставы, являются значительные перегрузки, приводящие к износу, когда сустав просто не успевает восстанавливаться и постепенно разрушается. Как правило, такое состояние является следствием тяжелой или однообразной физической работы, профессионального спорта или лишнего веса. Также причинами проблем с суставами специалисты называют травмы, погрешности в питании, аутоиммунные процессы, врожденные нарушения, заболевания позвоночника, нарушение осанки и старение организма.

Чтобы предотвратить заболевания, есть целый комплекс действенных мер, которые

кажутся достаточно незатейливыми. Но именно эти простые вещи сохраняют движение в вашей жизни. «Профилактика заболеваний суставов — это борьба с лишним весом и малоподвижностью, удобная одежда и обувь, правильное питание, плавание, прогулки на свежем воздухе, систематическое выполнение физических упражнений, направленных на развитие гибкости тела, укрепление сухожильно-мышечного аппарата, избегание больших постоянных и однотипных нагрузок на суставы, переохлаждений, мощных осевых нагрузок на позвоночник, вынужденных долгих и неудобных положений», — перечисляет Максим Виноградов, врач восстановительной медицины медицинского центра «Да!».

Денис Колосов, врач-остеопат, имеющий частную практику, рассказывает, что правильное питание для сохранения здоровья суставов подразумевает не только еду в разумных количествах, но и соблюдение диеты. «Следует исключить или ограничить потребление мяса, потому что входящие в него ингредиенты изменяют функционирование соединительных тканей и хрящей. Также нужно воздерживаться от жирного и жареного, поскольку они плохо влияют на работу желчного пузыря, от которого в свою очередь зависит питание суставов. Вместо сахара лучше есть мед, поскольку первый — все-таки химически обработанный продукт. А ненатуральные продукты всегда сказываются на организме хуже, чем созданные природой», — говорит господин Колосов. Особое внимание он обращает на то, что подобная диета важна для людей, ведущих сидячий образ жизни.

В числе профилактических методов борьбы с заболеваниями суставов врачи называют лечебную физкультуру, гомеопатию по методу Фолля, лечение продуктами пчеловодства. В том случае, если вы чувствуете, что перегрузили сустав, мышцы вокруг него или травмировали (ушибли, вывихнули или растянули), с профилактической и лечебной целью специалисты рекомендуют массаж, гирудотерапию (лечение пиявками), различные физиотерапевтические и водные процедуры, прием лекарственных препаратов на натуральной основе, биоло-

гически активные добавки к пище. Однако все эти способы должны быть рекомендованы пациенту врачом в зависимости от показаний.

В какой же ситуации человек должен озаботиться состоянием своих суставов и обратиться к врачу? Признаками начинающихся нарушений в суставах являются прежде всего их болезненность, припухлость, деформация, ограничение подвижности, характерный хруст или скрежет при сгибе. Насчет этих звуков стоит пояснить — тревожными они бывают не всегда. «Хруст или скрежет могут вызвать неполное совпадение суставных поверхностей, их деформация, нарушение структуры или разрушение, краевые костные разрастания, посттравматические рубцовые изменения, снижение эластичности и нарушение структуры связочного аппарата сустава, уменьшение количества синовиальной жидкости, которая, по сути, является смазкой для сустава», — рассказывает Максим Виноградов.

Однако бывает и здоровый хруст (или скорее щелчки) как вариант нормы. «Например, когда человек потягивается с утра или совершает какое-то резкое движение с большой амплитудой, особенно без предварительной подготовки (разогрева) сухожильно-мышечного аппарата. Обычно в таких случаях на какой-то момент происходит относительно быстрое изменение геометрии суставной капсулы, что может сопровождаться характерным щелчком, в чем ничего страшного нет», — говорит доктор Виноградов.

Если же суставы находятся в таком состоянии, когда обойтись без лечения невозможно, стоит узнать, что способы лечения суставов можно разделить на консервативные и оперативные. К консервативным методам лечения относятся лекарственная терапия, физиотерапия, фитотерапия, рефлексотерапия, употребление биоло-

гически активных добавок, физические упражнения, массаж, мануальная терапия, гомеопатия, остеопатия — то есть в основном профилактические средства, которые в зависимости от интенсивности и показаний становятся способом лечения. Но лечение включает в себя целенаправленный комплекс разносторонних процедур.

К оперативному методу лечения заболеваний суставов стоит обращаться только в крайних случаях. «Если можно избежать операции, то лучше избежать, ведь абсолютно любая операция, тем более связанная с костно-суставной системой, позвоночником — это определенная доля риска не только для здоровья, но и для жизни. Вообще, хорошая операция это та, которую удалось избежать. Чтобы снизить вероятность такого выбора, важно знать, что лучшее средство — это своевременная профилактика», — говорит Максим Виноградов.

Индивидуальность операций на суставах настолько ярко выражена, что описать ее разброс для специалистов не представляется возможным. Ведущим центром, специализированно занимающимся заболеваниями суставов, врачи называют ФГУ «Российский научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии имени Р. Р. Вредена». В нем занимаются эндопротезированием суставов, микрохирургией, лечением травм и их последствий, эндоскопической хирургией суставов.

По оценке Дениса Колосова, выявляемость заболеваний суставов в России примерно нулевая, поскольку к врачу люди обращаются только в случаях уже серьезных болей. «Вообще-то помощь специалистов по суставам нужна всем поголовно — повреждения суставов начинаются с родовых травм и преследуют нас всю жизнь. За 16 лет своей остеопатической практики я видел только двоих человек, у которых были абсолютно здоровые суставы», — рассказывает врач-остеопат. ■

АНОНС «БОЛЬНИЦУ» ПОКАЖУТ ПОСЕТИТЕЛЯМ

С 5 по 7 октября в «Ленэкспо» пройдет 15-я Международная специализированная выставка по здравоохранению — «Больница». Одновременно с ней там же стартуют выставки «Фармация» и «Эстетика», охватывающие более специализированные области.

В павильонах «Ленэкспо» в первые дни октября можно будет ознакомиться с огромным разнообразием электромеханического оборудования: в выставке примут участие более 90 компаний, поставляющих оборудование из 14 стран. Деловая программа выставки «Больница» в этом году состоит из трех основных мероприятий. Первое из них — «Дни британского здравоохранения в Санкт-Петербурге». В рамках этого мероприятия пройдет презентация возможностей английского Минздрава, медицинских и сервисных услуг британских клиник, встречи представителей британской науки с российскими коллегами. «Дни британского здравоохранения» ознакомят всех желающих с образовательными и научными программами университетов и колледжей Великобритании. Второе событие деловой программы «Больницы» — цикл лекций и семинаров Петербургского медицинского форума «Актуальные проблемы деятельности медицинской клиники». К дискуссиям будут приглашены главные врачи, директора, руководители финансовых служб, отделов платных услуг и ДМС государственных и частных медицинских клиник. Событие, которое завершит выставку, — VII Межрегиональная конференция «Актуальные вопросы фармации-2010», организованная Фармацевтической ассоциацией Санкт-Петербурга и Северо-Запада. В рамках «Фармации» будут представлены коллективные стенды производителей и поставщиков лекарственных препаратов и биологически активных добавок. В прошлом году выставку посетили более 8,5 тыс. специалистов. Выставка получает поддержку Министерства промышленности и торговли РФ, правительства Санкт-Петербурга, комитета по здравоохранению правительства Санкт-Петербурга, ассоциации «Росмедпром», Фармацевтической ассоциации Санкт-Петербурга и Северо-Запада, Медицинской ассоциации Санкт-Петербурга. **Анастасия Гордеева**

ПРОФИЛАКТИКА



Лабораторная служба Хеликс
309-12-21 *единая справочная*

МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ

все виды исследований | все районы города | выезд на дом, в офис
результаты: на e-mail, по факсу, по телефону, с курьером
уведомления о готовности отправляются по SMS
Хеликс. Анализы — это удобно!

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ

Реклама

Лич. № 78-01-000692