



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Как навсегда избавиться от боли в суставах



**РИПОЛ
КЛАССИК**

УДК 616.7
ББК 54.18
3-17

Зайцева, И. А.

З-17 Как навсегда избавиться от боли в суставах / Ирина Александровна Зайцева. — М. : РИПОЛ классик, 2008. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-7905-4745-4

Большинство людей старше 40 лет страдают суставными заболеваниями, являющимися причиной постоянных или периодических болей. Как избавиться от боли в суставах? Возможно ли полное исцеление от этого недуга? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в этой книге.

УДК 616.7
ББК 54.18

Здоровый образ жизни и долголетие

Зайцева Ирина Александровна

КАК НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *О. Г. Rogov*

Художественное оформление: *Е. А. Амитон*

Компьютерная верстка: *О. С. Габужа*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *Т. К. Певная*

Издание подготовлено при участии ООО «М-ПРЕСС»

ISBN 978-5-7905-4745-4

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ
классик», 2007

Введение

Заболевания суставов — нередкое явление в амбулаторной практике. Причинами их возникновения могут стать травмы, инфекционные заболевания, а также наследственные факторы.

В результате постоянных или периодических болей люди, страдающие суставными заболеваниями, не могут вести активный образ жизни, заниматься спортом, а нередко и обычными повседневными делами.

Во избежание подобных проблем при первых признаках заболевания суставов необходимо своевременно обратиться к врачу. Следует также принимать профилактические меры: не допускать перегрузок, переохлаждения, травм.

В данной книге приведены практические рекомендации, однако, прежде чем их применять, необходимо знать причину возникновения боли.

В главе 1 описаны характерные признаки суставных заболеваний. В практической части книги приведены такие методы лечения, как фитотерапия, лечебный массаж, ванны, металлотерапия, а также рассказано о лечении суставных заболеваний продуктами пчеловодства и с помощью бани и сауны.

1

Болезни суставов

Сильные боли в суставах возникают как результат травм или суставных заболеваний. При осмотре поврежденного сустава, как правило, обнаруживаются припухлость, скопление жидкости в полости сустава, изменение костной ткани, деформация суставного хряща, разрушение капсулы и т. д.

Все болезни суставов условно разделяются на 2 группы: артриты и артрозы. Первая группа представляет собой заболевания воспалительного характера, вторая — преждевременное изнашивание суставного хряща.

Самой распространенной причиной болей в суставах у людей после 40 лет является остеоартроз.

Реже встречаются ревматоидный артрит и подагра.

Причиной болей в суставах у детей, как правило, являются травмы и врожденные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Помимо этого, причиной боли могут быть воспалительные заболевания.

Болезни суставов опасны тем, что ограничивают движение, в результате чего человек не может вести активный образ жизни. Именно поэтому при возникновении боли в суставах необходимо обратиться к врачу.

Описание болезней

Основной причиной суставных болей является артрит. Признаками этого заболевания являются боли в суставе, особенно при движении, ограничение его подвижности, припухлость сустава, изменение формы, покраснение кожи. Нередко перечисленные симптомы артрита сопровождаются повышением температуры тела.

Встречается заболевание одного сустава (моноартрит) и нескольких суставов (полиартрит).

Причинами артрита могут быть инфекционные заболевания, септические и очаговые инфекции. Артрит может быть следствием травмы, аллергической реакции, нарушения обмена веществ, заболевания нервной системы, недостатка витаминов.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит — хроническое воспалительное заболевание соединительной ткани, поражающее суставы конечностей. Вследствие воспалительного процесса поражаются синовиальная оболочка, суставной хрящ и капсула сустава. Это приводит к смещению и деформации суставных поверхностей костей.

Причины возникновения ревматоидного артрита до сих пор не известны. Предположительно, это заболевание имеет инфекционно-вирусное происхождение. Артрит возникает в качестве осложнения после инфекционно-вирусного за-

болевания, а также на фоне генетической предрасположенности. Деформация сустава происходит вследствие появления особой соединительной ткани, нарастающей вокруг сустава, которая разрушает суставной хрящ, замещая его, и делает сустав частично или полностью неподвижным.

Ревматоидный артрит характеризуется хроническим воспалением всех мелких суставов кистей и стоп. Боль, как правило, носит приступообразный характер, возникает периодически и длится от нескольких часов до нескольких суток. С каждым приступом боли происходит разрушение новых суставов.

На начальной стадии развития болезни появляется незначительная боль в суставах. Приступы наиболее интенсивны во второй половине ночи и утром. По утрам может наблюдаться скованность движений.

На стадии обострения заболевания наблюдаются значительное повышение температуры и острая боль в пораженном суставе.

Постепенное развитие заболевания характеризуется нарастающей болью и припухлостью сустава. Скованность движений при этом незначительная, температура тела в пределах нормы.

Начинается ревматоидный артрит с поражения мелких лучезапястных, пястно-фаланговых и проксимальных межфаланговых суставов. Позже поражаются плечевые и тазобедренные суставы, болевые ощущения возникают через несколько лет после начала болезни, как правило, на последней стадии. Одновременно с этим

начинают болеть голеностопный сустав и суставы позвоночника.

Ревматоидный артрит характеризуется симметричным поражением суставов. Иногда появляются ревматоидные узелки, представляющие собой плотные круглые образования размером 2–3 см. Они, как правило, появляются в области локтевого сустава, ахиллова сухожилия и седалищных бугров. Иногда узелки возникают в области мелких суставов кистей и стоп. Они могут располагаться подкожно или в сухожилиях. По мере развития заболевания размер узелков меняется. На стадии ремиссии они могут исчезнуть полностью.

Вблизи пораженных суставов наблюдается атрофия мышц. В период развития болезни в крови появляется особый белок — микроглобулин, считающийся ревматоидным фактором, при длительном течении заболевания развиваются анемия и лейкопения. На развернутой стадии болезни наблюдается деформация кистей рук и ног, а также некроз в области ногтей.

При суставно-висцеральных формах ревматоидного артрита, кроме суставов, поражаются сердце, легкие, почки и центральная нервная система. В редких случаях наблюдается поражение глаз.

Одной из форм проявления ревматоидного артрита является септическая. Она характеризуется ознобом, обильным потоотделением, атрофией мышц, увеличением печени и лимфатических узлов.

Инфекционные формы артрита

К инфекционным формам артрита относятся болезнь Бехтерева, синдромы Рейтера, Шегрена и др.

Болезнь Бехтерева

Болезнь Бехтерева представляет собой хроническое заболевание воспалительного характера. Оно поражает суставы осевого скелета: межпозвонковые, реберно-позвоночные, крестцово-подвздошные. Причины возникновения болезни неизвестны. Наиболее подвержены этому заболеванию мужчины.

Характерными признаками болезни Бехтерева являются воспаления мест прикрепления к кости сухожилий, связок, фиброзной части межпозвонковых дисков, капсул суставов. Кроме того, может наблюдаться воспаление костей, образующих сустав.

Это заболевание отличается отсутствием ревматоидного фактора в крови и подкожных узелков, а также поражением периферийных суставов. При болезни Бехтерева также могут появиться боль в спине, воспаление глаз и развитие псориаза, воспалительные процессы в мочеполовой системе.

Синдром Шелти

Это заболевание характеризуется тяжелой формой хронического полиартрита, спленомегалией и лейкопенией, анемией, повышением СОЭ. Кроме того, наблюдается образование ревматоидных узелков. Люди, страдающие синдромом Шелти, подвержены развитию инфекцион-

ных воспалительных процессов, у них повышена температура. Наиболее часто это заболевание наблюдается у женщин.

Синдром Стилла

Данное заболевание характеризуется продолжительной лихорадкой септического типа, ознобом, потливостью, в отдельных случаях — появлением сыпи.

При этой форме ревматоидного артрита поражаются 3–4 крупных или мелких сустава, как правило, лучезапястные, запястно-пястные, предплюсневые, плечевые и тазобедренные. В редких случаях появляются сильные боли в области шеи и ограниченная подвижность.

Псевдосептический синдром

Этот синдром является самой тяжелой формой ревматоидного артрита. Этому заболеванию наиболее подвержены молодые люди.

Характерные симптомы — озноб и обильное потоотделение, атрофия мышц, сужение суставной щели и сыпь, а также поражение глаз и центральной нервной системы. Заболевание развивается очень быстро и сопровождается сильным поражением внутренних органов.

Спондилоартрит

Данное заболевание обычно развивается при синдроме Бехтера, синдроме Рейтера и других инфекционных заболеваниях и характеризуется воспалением суставов позвоночника. Наиболее часто боли возникают в пояснично-крестцовом отделе в результате поражения крестцово-подвздошных суставов.

Больной ощущает скованность движений, при движении боль усиливается, а в состоянии покоя — ослабевает. Довольно часто спондилоартрит сопровождается артритом суставов конечностей, а также поражением сухожилий в местах их прикрепления к костям. Кроме того, при спондилоартрите ухудшается зрение, страдают сердце и другие органы. В результате блокирования межпозвонковых суставов появляется сильная боль.

При диагностике спондилоартрита проводится рентгенологическое исследование.

Неинфекционные формы артрита

К неинфекционным формам артрита относятся остеоартрит (деформирующий артрит), эндокринопатический артрит, а также артриты, возникающие при нарушении обмена веществ.

Остеоартрит

Остеоартрит является одним из наиболее часто встречающихся заболеваний суставов. Как правило, им страдают люди преклонного возраста, у молодых людей это заболевание встречается значительно реже, но в более тяжелой форме. Причины заболевания неизвестны.

Остеоартрит особенно опасен тем, что при этой болезни происходит преждевременное изнашивание суставного хряща в результате нарушения в нем обмена веществ. На поверхности пораженного сустава нарастает костная ткань (экзостоз), что приводит к значительной