



АКАДЕМИЯ
ДОКТОРА РОДИОНОВА

Илья Смитиенко

кандидат медицинских наук,
практикующий врач терапевт-ревматолог

**КАК ЛЕЧИТЬ
СПИНУ
И СУСТАВЫ**



МОСКВА
2016

УДК 616.7
ББК 54.18
С50

Илья Олегович Смитиенко — практикующий врач терапевт-ревматолог, кандидат медицинских наук, стипендиат университетской клиники г. Марбург (Германия), глава секции ревматологии Национального научного общества воспаления

Смитиенко, Илья Олегович.
С50 Как лечить спину и суставы / Илья Смитиенко. —
Москва : Издательство «Э», 2016. — 160 с. : ил. —
(Академия доктора Родионова).

ISBN 978-5-04-120178-4

Эта книга — самая понятная, нужная и свежая научная информация о наиболее частых проблемах со здоровьем спины, позвоночника, костей и всех суставов. Практически каждому нужно знать: насколько опасен хруст в суставах, можно ли восстановить разрушенный при артрозе хрящ, чем поможет при болях в коленях или локтях анализ на инфекции, как избежать перелома шейки бедра и какие обезболивающие выбрать, чтобы не превратить их из друзей во врагов.

«Боли в суставах и позвоночнике не обходят стороной ни одного взрослого человека на планете. В ваших руках невероятно увлекательная книга одного из лучших ревматологов нашей страны — доктора Ильи Смитиенко. В ней вы найдете ответы на все основные вопросы, касающиеся заболеваний опорно-двигательного аппарата. Читайте эту книгу и сохраняйте физическую активность как можно дольше!» *Доктор Антон Родионов*

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-04-120178-4 © Тихонов Н.В., фото, 2015
© Башкатов А., фото, 2016
© Смитиенко И.О., 2016
© Коломина С., иллюстрации, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

Оглавление

Информация об авторе	8
Список сокращений	10
Предисловие	11

Раздел I **Если болят суставы**

Глава 1

Если болят суставы: к какому врачу обратиться	14
1.1. Суставы кистей и лучезапястный сустав ..	14
1.2. Стопы и голеностопный сустав	19
1.3. Коленный сустав	24
1.4. Тазобедренный сустав	28
1.5. Локтевой сустав	29
1.6. Плечевой сустав	32
1.7. Височно-нижнечелюстной сустав	33
1.8. Шея	34
1.9. Поясница	37
1.10. Распространенные (генерализованные) мышечно-суставные боли	41
1.11. Хруст в суставах — не все так страшно!	43

Р а з д е л II
Заболевания суставов и спины

Глава 2	
Остеоартрит (артроз)	45
Старость суставов?	45
Глава 3	
Ревматоидный артрит	61
Когда болят и отекают кисти	61
Глава 4	
Псориатический артрит	70
Псориаз суставов и спины	70
Глава 5	
Анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева)	76
Если спина не гнется	76
Глава 6	
Реактивный артрит (синдром Рейтера)	87
Инфекция не дремлет	87
Глава 7	
Важная информация об инфекциях и суставах	91
Глава 8	
Подагра	98
Болезнь излишеств	98
Глава 9	
Ревматическая полимиалгия	111
Когда все болит и повышенена СОЭ	111

Глава 10

Остеопороз	116
«Стеклянные кости»	116

Р а з д е л III
Лекарства для лечения
ревматических заболеваний

Глава 11

Нестероидные противовоспалительные препараты	133
Важные факты о НПВП	134

Глава 12

Глюкокортикоиды	136
------------------------------	-----

Глава 13

Базисные противовоспалительные препараты	138
---	-----

Часто задаваемые вопросы	150
---------------------------------------	-----

Благодарности	159
----------------------------	-----

Информация об авторе



Смитиенко Илья Олегович, доцент, кандидат медицинских наук.

Врач терапевт-ревматолог медицинского центра «Петровские ворота»; руководитель курса ревматологии кафедры внутренних болезней, кардиологии и клинической фармакологии факультета повышения квалификации медицинских работников медицинского института Российского университета дружбы народов; глава секции ревматологии «Национального научного общества воспаления».

С отличием окончил факультет подготовки научных и научно-педагогических кадров Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, затем — ординатуру и аспирантуру Московской медицинской академии на базе Клиники нефрологии, внутренних и профессиональных болезней им. Е. М. Тареева. Прошел обучение в университетской клинике г. Марбурга (Германия). Защищил диссертационную работу в области ревматологии (по системным васкулитам).

Является лауреатом премии «Эксмедика клуб» и стипендиатом президентской стипендии.

Автор книги регулярно читает лекции и проводит круглые столы по всей стране: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Нижний Новгород, Владимир, Великий Новгород, Саратов, Пермь, Якутск, Оренбург, Кемерово, Сургут, Саранск, Иваново, Киров, Самара, Тамбов, Тюмень, Ижевск, Ульяновск, Вологда, Екатеринбург.

Список сокращений

АД — артериальное давление

ВНЧС — височно-нижнечелюстной сустав

БПВП — базисные противовоспалительные
препараты

МРТ — магнитно-резонансная томография

МПК — минеральная плотность костной ткани

КТ — компьютерная томография

НПВП — нестероидные противовоспалительные
препараты

УЗИ — ультразвуковое исследование

