





**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

© Тихонов Н.В., фото, 2015  
© Башкатов А., фото, 2016  
© Смитиенко И.О., 2016  
© Коломина С., иллюстрации, 2016  
© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-04-120178-4

# Оглавление

Информация об авторе .....	8
Список сокращений .....	10
Предисловие .....	11

## Раздел I Если болят суставы

### Глава 1

<b>Если болят суставы: к какому врачу обратиться .....</b>	<b>14</b>
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	
<b>Остеоартрит (артроз)</b> .....	45
Старость суставов? .....	45
Глава 3	
<b>Ревматоидный артрит</b> .....	61
Когда болят и отекают кисти .....	61
Глава 4	
<b>Псориатический артрит</b> .....	70
Псориаз суставов и спины .....	70
Глава 5	
<b>Анкилозирующий спондилит</b> <b>(болезнь Бехтерева)</b> .....	76
Если спина не гнется .....	76
Глава 6	
<b>Реактивный артрит (синдром Рейтера)</b> .....	87
Инфекция не дремлет .....	87
Глава 7	
<b>Важная информация об инфекциях</b> <b>и суставах</b> .....	91
Глава 8	
<b>Подагра</b> .....	98
Болезнь излишеств .....	98
Глава 9	
<b>Ревматическая полимиалгия</b> .....	111
Когда все болит и повышена 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). Защитил 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

