



# Оглавление

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

## Раздел I Если болят суставы

### Глава 1

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Если болят суставы: к какому врачу<br/>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)<br>мышечно-суставные боли ..... | 41        |
| 1.11. Хруст в суставах — не все так<br>страшно! .....                     | 43        |

**Раздел II**  
**Заболевания суставов и спины**

|   |     |
|---|-----|
| Глава 2   |     |
| <b>Остеoarтрит (артроз)</b> .....                                   | 45  |
| Старость суставов? .....  | 45  |
| Глава 3   |     |
| <b>Ревматоидный артрит</b> .....                                    | 61  |
| Когда болят и отекают кисти .....                                   | 61  |
| Глава 4   |     |
| <b>Псориагический артрит</b> .....                                  | 70  |
| Псориаз суставов и спины .....                                      | 70  |
| Глава 5   |     |
| <b>Анкилозирующий спондилит</b><br><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><br><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

**Раздел 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



## Предисловие

**Д**орогие читатели! Перед вами своего рода азбука по ревматологии для людей без медицинского образования. Ревматология — это область медицины, которая занимается изучением и лечением болезней суставов, костей, спины, соединительной ткани и сосудов, причем эти болезни в основном носят воспалительный характер. Ревматические болезни, пожалуй, одни из наиболее разнообразных и сложных как в диагностике, так и в лечении, в особенности когда речь заходит о системных ревматических заболеваниях (воспаляется много органов и тканей). В этой книге мы решили сконцентрироваться преимущественно на проблемах суставов и костей, которые встречаются достаточно часто, и поэтому большинство из нас хотя бы раз в жизни сталкивались или столкнулись с подобными заболеваниями.

Идея создать книгу по болезням суставов родилась из-за ОГРОМНОГО количества заблуждений, мифов и слухов, которые укоренились в нашей жизни. Поэтому мы постарались отделить зерна от плевел и помочь читателю сориентироваться в одной из наиболее сложных медицинских специальностей. Книга конечно же не заменит врача, но безусловно поможет направить ваше общение с доктором в правильное русло и облегчить течение болезни.

В книге всего три раздела. Как мы рекомендуем ее читать? В первой части книги можно сориентироваться в ситуации и понять, к какому специалисту следует обратиться прежде всего: к ревматологу, к ортопеду или даже к неврологу. Затем при необходимости можно перейти к описанию болезней суставов, если вы подозреваете или уже знаете свой диагноз. Это очень важно, поскольку, только зная своего врага (болезнь) в лицо, можно говорить о серьезной борьбе с ним! Последний раздел книги посвящен противоревматическим лекарствам, где доступным языком без страшилок и домыслов описаны основные преимущества и недостатки имеющихся препаратов.

Хочу специально заострить внимание на отсутствии в книге так называемого «конфлик-

та интересов», что означает непредвзятость и независимость от мнения любых компаний, связанных с производством медицинского оборудования, лабораторных тестов или лекарственных препаратов.

Все пожелания и комментарии вы можете отправлять на адрес моей электронной почты [vasculitis@mail.ru](mailto:vasculitis@mail.ru)

С уважением,  
ревматолог, доцент  
кандидат медицинских наук  
*Илья Олегович Смитиенко*



# Раздел I

## Если болят суставы

### Глава 1

#### *Если болят суставы: к какому врачу обратиться*

##### **1.1. Суставы кистей и лучезапястный сустав**

**М**ы редко задумываемся о том, что наши руки и особенно пальцы выполняют очень много рутинных, но очень важных дел: одеться, умыться, приготовить обед, открыть дверь, что-то написать на бумаге или напечатать на компьютере. Именно поэтому деформация (изменение формы) мелких суставов кисти способна значительно ухудшить качество нашей жизни и даже привести к инвалидизации.

Как правило, боли в пальцах кисти с двух сторон связаны либо с так называемыми возрастными изменениями суставов в рамках артроза (правильнее говорить «остеоартрит»), либо с гораздо более серьезной проблемой — ревматоидным артритом. Конечно, пальцы

рук могут болеть и при других заболеваниях (псориатический артрит, подагра и др.), но чаще всего мы, врачи, проводим обследование, чтобы различить именно эти две болезни между собой. Самая главная задача и больного, и врача в том, чтобы вовремя распознать именно ревматоидный артрит (см. подробнее в разделе «ревматоидный артрит»): ведь чем раньше мы его выявим и начнем лечить, тем лучше прогноз. При остеоартрите мелких суставов кистей нет такой спешки и опасности пропустить болезнь на начальных этапах, т.к. для этого заболевания характерно очень медленное прогрессирование!

Не все боли в мелких суставах кистей одинаковы! Есть ряд «тревожных» признаков, которые говорят о вероятном воспалении суставов, именно эти симптомы должны насторожить вас и своевременно направить на консультацию к ревматологу.

- Ночные боли или боли в покое, т.е. когда без движения в пальцах кисти вы испытываете боли.
- Отечность и покраснение суставов.
- Тугоподвижность или скованность в кистях после сна, сохраняющаяся дольше