



На вопросы пациентов по проблемам остеоартроза отвечает кандидат медицинских наук, врач-ревматолог высшей категории, заведующая отделением эндокринологии и остеопороза Шафиева Ирина Алексеевна.

С какими проблемами чаще всего пациенты обращаются к врачу-ревматологу?

– Обычно к ревматологу обращаются пациенты, которых беспокоят боли в суставах или изменения в околосуставных тканях: сухожилиях, мышцах - боли в спине. "Классические" заболевания для лечения у ревматологов – это артрозы и артриты. Иногда боли в суставах являются одним из первых признаков различных неревматических заболеваний. И с такими пациентами приходится разбираться и направлять их к нужным специалистам.

Наверное, к ревматологу приходят в основном пожилые пациенты?

– Конечно, возрастные пациенты обращаются достаточно часто. Основные проблемы пожилых пациентов - это остеоартроз, боли в нижней части спины, остеопороз. Но я не могу сказать, что у меня на приеме мало пациентов молодого и среднего возраста. Вот как раз эти пациенты и страдают воспалительными заболеваниями суставов: ревматоидным артритом, реактивными артритами, подагрой. Артриты – это воспаление в суставе.

Чем отличается артрит от артроза?

– Артрит – это воспалительное заболевание сустава. Артроз- дегенеративное. Но это не значит, что артроз не может сопровождаться артритом и наоборот. В настоящее время очень популярен термин «артрозоартрит», который как раз и говорит о том, что артроз чаще всего сопровождается воспалительным процессом внутри сустава.

Зачем для приема у ревматолога, кроме рентгеновского снимка, пациент должен обязательно подготовить лабораторные анализы?

– Врач назначает лабораторные анализы для того, чтобы, во-первых, установить диагноз и исключить заболевания, которые имеют сходные клинические проявления, а во-вторых чтобы убедиться, что у вас нет противопоказаний к назначению тех или иных лекарственных препаратов.

Как правильно питаться при остеоартрозе?

– При остеоартрозе нет специальной диеты, но питаться надо рационально, чтобы снижать массу тела, если это необходимо. Кроме того, существует ряд продуктов с доказанной эффективностью при остеоартрозе. Одним из таких продуктов является желатин. Желатин – это натуральное, вязкое, прозрачное вещество, которое получают путем вываривания в воде сухожилий, связок, костей и некоторых других животных тканей, в состав которых входит коллаген. Желатин используется в кулинарии, медицине и косметологии. Наибольший интерес для народной медицины желатин представляет как средство, применяемое для лечения заболеваний суставов. Как сообщило агентство Рейтер, в Америке было

произведено исследование, в котором участвовали 175 пожилых больных с остеоартритом коленных суставов. Им ежедневно давали по 10 г порошка желатина. Уже после 14 дней такого лечения у многих улучшилась подвижность сустава и сила мышц. Дело в том, что аминокислоты (те самые аминокислоты, которые мы получаем из протеинов), содержащиеся в желатине, поддерживают эластичность суставных хрящей и замедляют или даже предотвращают их разрушение.

Желатин для суставов. Рецепт. Народная медицина рекомендует простой рецепт для профилактики и лечения заболеваний суставов, таких как артрит, остеопороз, остеоартроз, вывихи и растяжение связок. Этот рецепт будет также полезен и тем, у кого от природы слабые волосы и ногти.

Вечером перед сном залейте 1 ч. ложку желатина полстаканом холодной кипяченой воды. За ночь желатин должен разбухнуть. Утром положите в разбухший желатин 1 ч. ложку меда и долейте стакан доверху горячей кипяченой водой. Хорошо размешайте содержимое стакана и выпейте эту смесь в теплом виде натощак.

Лечение проводят курсами по 10 дней. Потом 10 дней перерыв. Лечение некоторых заболеваний может быть довольно длительным: 3 месяца и более. Все зависит от степени заболевания и индивидуальных особенностей организма.

Для профилактики заболеваний суставов и как средство для укрепления волос и ногтей этот рецепт можно использовать 1-2 раза в неделю. Впрочем, вполне достаточно просто включить в свой рацион блюда, приготовленные с желатином: холодец, заливное, муссы, желе, мармелад.

Зачем нужны стельки в обувь, если у меня боли в коленных суставах?

– Стельки в обувь при остеоартрозе врач назначает в случае, если у вас есть плоскостопие. Они помогают правильно перераспределять нагрузку на суставы ног, в том числе и коленные суставы. Особенно эффективны индивидуально подобранные стельки (ПОЛЯКОВ).

Нужно ли фиксировать коленный сустав при артрозе?

– Нестабильность в коленном и голеностопном суставах очень часто приводит к усилению болевого синдрома. Иногда улучшение самочувствия можно добиться только фиксацией. Для этого необходимо использовать эластичный бинт или специальные биндажи на коленный или голеностопный суставы (ПОЛЯКОВ).

Какая тактика лечения артроза применяется в настоящее время. Может и лечить артроз не стоит?

– Лечение остеоартроза можно разделить на несколько этапов. При неэффективности одного этапа, переходят к другому:

I этап

Устранение механических факторов (ношение ортопедической обуви, корсета или поддерживающего пояса, использование трости).

Снижение массы тела.

Разгрузка пораженного сустава.

Физиотерапия (тепловые процедуры, водолечение).

Лечебная физкультура (основная задача – уменьшить нагрузку на сустав и укрепить мышцы): коррекция осанки и длины нижних конечностей, упражнения с изометрической нагрузкой, упражнения для отдельных мышечных групп.

Локальные анальгетики и НПВП (мазь, гель, крем).

II этап

Системные НПВП при возникновении признаков манифестного остеоартроза и при появлении признаков воспаления.

Пероральные и ректальные НПВП: ибупрофен, диклофенак, кетопрофен, лорноксикам, прироксикам, целекоксиб.

Хондропротекторы.

При стойком синовите – внутрисуставное введение глюкокортикоидов.

III этап

При неэффективности консервативного лечения – ортопедические операции: эндопротезирование тазобедренного или коленного сустава, артроскопия с абразивной хондропластикой.