

НЕ ЖДИТЕ, КОГДА БОЛЕЗНЬ СВАЛИТ С НОГ

НА ПРИЁМЕ У ОРТОПЕДА

Ограничение физических возможностей для большинства людей является тяжелым потрясением: ведь столько лет здоровое тело воспринималось как нечто само собой разумеющееся. Человек, как правило, оказывается не готовым к тому, что собственное тело может его подвести. Многие люди при словах артрит, артроз вспоминают, как жаловались бабушка или дедушка на боль в суставах "к дождю". Теперь все изменилось: боль может поразить людей разного возраста, в том числе и молодых.

В беседе с врачом-ортопедом областной клинической больницы кандидатом медицинских наук Василием Александровичем ФАРЫГИНЫМ (на снимке) мы попросили рассказать о болях в коленных суставах.



— Василий Александрович, что происходит, когда коленные суставы теряют свою подвижность и постепенно нарастает боль?

— Начинается ухудшение питания хряща. Обычно эластичный и гладкий он становится менее упругим, рыхлым. При нагрузке такой хрящ хуже амортизирует, суставная жидкость теряет свои смазочные свойства, и появляются различные проблемы с коленями. Это упрощенная схема развития артроза.

— Нормально ли, что в 40 лет у человека появляются неприятные ощущения в коленях и что в этом случае делать?

— Это далеко не нормально, но, к сожалению, очень широко распространено. Если вас эти проблемы беспокоят серьезно, нужно обратиться к врачу. Если вы считаете себя здоровым человеком, то надо пересмотреть свои привычки, образ жизни. Однозначно, при любом поражении в коленном суставе вреден избыточный вес, то есть снижение веса на пять килограммов на 50 процентов уменьшает риск развития артроза.

Затем необходимо обратить внимание на подбор обуви, прежде всего это касается женщин, любительниц высоких каблуков. Обратите внимание на двигательный режим, правильность осанки, поскольку слабость мышц современного городского жителя, неудобные позы за рабочим столом приводят к тому, что вырабатывается патологическая походка, позвоночник искривляется, и возникают различные боли в области коленного сустава. Может быть, артроза сустава еще нет, но лечение уже необходимо.

Если вы еще не "созрели" для визита к врачу, то учтите вот такие простые рекомендации: нормализация осанки, выработка правильной походки, подбор обуви, снижение веса. Если у вас боли в колен-

ных суставах, хруст (при условии, что это не воспалительный процесс), когда сустав горячий, красный, опухший, а связано это с возрастными нарушениями, перенапряжением сустава или другими причинами, то ваше утро должно начинаться с упражнений лежа в постели. Прежде чем встать на больную ногу, надо 30—40 раз согнуть, разогнуть колени, чтобы начала выделяться смазка, а потом наступать на больную ногу. То есть любые движения без нагрузки в течение дня в положении лежа или сидя для сустава полезны. А любое положение в покое при артрозе очень вредно, потому что движения пропадут, а боли останутся. При поражении сустава самое простое упражнение — лежа на спине поднимать выпрямленную ногу. Не обе сразу, а по одной. Это улучшает кровообращение внутри сустава, укрепляет мышцы и стабильность сустава.

— Передается ли артроз по наследству?

— Передается по наследству не артроз, а та или иная склонность к развитию артроза. Например, существует синдром слабости соединительной ткани. Это когда вся соединительная ткань в организме обладает повышенной растяжимостью. В чем это проявляется? Что касается кожи, то это раннее появление морщин, потеря эластичности кожи; в суставах — повышенная подвижность, когда пальцы рук могут гнуться в разные стороны; слабость связок, склонность к варикозному расширению вен, опущение внутренних органов — все это в одном флаконе плюс сколиоз, нарушение осанки и плоскостопие. Весь этот комплекс — склонность, которая передается по наследству и обуславливает раннее развитие остеоартроза. Люди с предрасположенностью к таким проблемам не должны выбирать профессии, связанные с дли-

тельным пребыванием на ногах, переносом тяжестей, прыжками, бегом, чтобы к 40 годам не стать инвалидами.

— Как же поддерживать себя в форме, сохранить подвижность суставов на долгие годы?

— Только занятиями лечеб-

подбору обуви, выработке правильной осанки, лечебной физкультуре остаются в силе. Если они не помогают, идите к врачу и решайте вопрос о том, нужно ли делать рентген или назначать лечение.

— К какому врачу нужно идти в первую очередь?

— Сейчас рекламируют врачей общей практики. Если этот врач грамотный, то он сам поставит диагноз, если не разберется, то направит на консультацию к терапевту-ревматологу либо к врачу хирургического профиля. В идеале все больные с диагнозом "Артроз" должны наблюдаться ортопедом. В Орловской области наше ортопедическое отделение единственное, а диспансеризация населения, существовавшая в советское время, к сожалению, разрушена.

Когда больной много лет лечится у общего хирурга или

"Артроз" или этот диагноз заподозрен, то необходима консультация не только участкового врача, но и врача-ортопеда. Потому что некоторые методики, общепринятые на ранней стадии артроза, просто снимают симптомы. И если применять эти методики длительно — 5, 10, 15 лет, то заболевание неуклонно прогрессирует, и к врачам-ортопедам пациент попадает уже в запущенной стадии артроза, когда мы ему эффективно помочь не можем.

— Стоит ли спешить с операцией даже по совету врача?

— Если квалифицированный ортопед-травматолог говорит, что стоит подумать об операции, значит стоит подумать. Если врач не может проводить данную операцию, то целесообразна консультация врача нашей консультативной поликлиники и нашего отделения, для того чтобы уточнить показания к операции, узнать, какие есть плюсы и минусы. Операция — это не панацея. После операции надо соблюдать определенный двигательный режим, консультироваться у врача, подлечиваться. Только после того, как вы получите полную информацию относительно своего заболевания, его прогнозов и возможностей лечения, вы сами принимаете решение: делать операцию или нет.

— Что касается правильного питания, каких продуктов в рационе питания должно быть больше?

— Питание должно быть полноценным и содержать в себе самые необходимые элементы, то есть помимо витаминов пациент должен получать достаточное количество серы, бора, цинка, магния и т. д. После травм и операций

на коленном суставе в пожилом возрасте — из универсальных советов — это молочные продукты. При непереносимости молока употребляйте кисломолочные продукты, например, творог как источник кальция. Полезны клюква, малая доза хорошего красного вина, холодец, мясо, нельзя себе отказывать в белковых продуктах, хотя более диетический вариант — это рыба.

— Что бы вы пожелали нашим читателям?

— Будьте здоровы, любите себя, занимайтесь собой. Не откладывайте в долгий ящик свои проблемы, иначе, когда болезнь свалит вас с ног, доктор уже не сможет вам помочь так эффективно, как если бы вы обратились вовремя.

Елена ДЫШЛЕНКО.
Фото автора.

