

# Чтобы в старости суставы не болели

**Как избежать этой напасти, а также что делать, если больные суставы вас все-таки беспокоят?**

## АЙ, БОЛИТ!

Артрит — группа суставных заболеваний инфекционного происхождения или развивающихся в результате нарушения питания сустава. Признаки: боли, покраснение, припухание, деформация, нарушение функции суставов.

Артроз — хроническое заболевание суставов обменного характера, которое сопровождается изменениями в поверхностях костей. Проявляется периодическими болями. Артрозами болеет треть пожилого населения.

Чаще всего артроз развивается в тазобедренном, коленном суставах. Согласно данным медицинской статистики, обычно болеют люди среднего и пожилого возраста. Заболевание характеризуется болями, которые возникают периодически, обостряются после резких физических нагрузок или, наоборот, после длительного состояния покоя. Вследствие болей ограничивается подвижность в суставе. Возникают воспаления тканей, окружающих сустав, и нервных стволов, функция сустава страдает и из-за защитного напряжения мышц.

## ЛУЧШЕ РАНО, ЧЕМ ПОЗДНО!

Любой специалист подтвердит, что заболевание суставов носит прогрессирующий характер, поэтому с лечением медлить нельзя. Ведь проще заняться профилактикой суставных заболеваний, нежели лечением. Для профилактики заболеваний суставов необходимо соблюдать особый ре-



жим питания, вести физически активный образ жизни, избегать длительного переохлаждения, резких и тяжелых физических нагрузок. В весенний и осенне-зимний периоды необходимо принимать витамины и аминокислотные комплексы.

## КАК ЛЕЧИТЬ?

Чтобы приступить к лечению, нужно выявить причину развития артроза, уточнить, какие суставы поражены. После этого пройти полное лабораторное обследование, которое включает в себя: общий анализ крови, при необходимости — обследование у уролога или гинеколога для исключения урогенной инфекции.

Лечение суставов можно проводить с помощью лекарственных препаратов, физического воздействия, специальных упражнений, физиотера-

певтическими методами. Если традиционная терапия не оказывает положительного воздействия, применяют хирургическое вмешательство.

Все способы лечения суставов можно условно разделить на два вида. Во-первых, нужны препараты, которые уменьшают боль, снимают воспаление, уменьшают дискомфорт. Ко второй группе относятся методы укрепления и поддержания опорно-двигательного аппарата — хондропротекторы. Они препятствуют разрушению хрящей и снижают проявления боли. Лечебный курс должен продолжаться 3—4 месяца и повторяться два-три раза в год.

## НЕЛЕКАРСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ

Кроме лекарственных методов лечения применяют и другие способы восстановления

суставов: массаж, иглорефлексотерапию, физиотерапию, лечебную гимнастику. Массаж способствует улучшению кровообращения в области больного сустава, оттоку лимфы, уменьшается напряжение, уходит боль.

Широко применяются физиотерапевтические методы лечения — магнитотерапия, лазеротерапия, электрофорез и другие. Лечебная гимнастика является одним из способов профилактики заболевания суставов. Она не должна вызывать боль и напряжение, проводить ее следует на разгруженных и расслабленных суставах, например, лежа или в бассейне.

Основные причины заболеваний суставов:

— механические повреждения (вывихи, ушибы, растяжения и т. д.), которые приводят к возникновению воспалительных процессов в суставах — артрита;

— инфекционные факторы различной природы (хламидии, туберкулезная инфекция), приводящие к инфекционным артритам, ревматизму;

— последствия инфекционных заболеваний (вирусные респираторные инфекции, краснуха и др.), которые вызывают реактивные артриты (инфекции в суставах нет, а воспаление носит иммунный характер);

— возрастные изменения: хрящевая ткань, покрывающая суставные поверхности костей, постепенно теряет эластичность, упругость и стирается, что приводит к артрозам;

— интенсивные физические нагрузки (работа, связанная с переносом тяжестей, профессиональные занятия спортом), обуславливающие возникновение артрозов, острых мышечных спазмов.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

# Женские шалости и привычки

**У женщин есть куча привычек, от которых они не хотят избавляться просто потому, что это составляет их истинно женское очарование. Но, как выясняется, далеко не все женские шалости и привычки могут быть настолько безвредными, как мы считаем.**

## ПРИВЫЧКА ТРАТИТЬ ДЕНЬГИ

Шопинг во многих странах приравнивается к наркомании. В эту зависимость чаще всего попадают женщины в возрасте от 20 до 45 лет. Уже и у нас появляются психологи и психотерапевты, которые специализируются именно на этом виде зависимости. Помимо того, что вы можете потратить все деньги, а благодаря все большему появлению кредитных карточек (сильно ориентированных на женскую аудиторию) еще и влезть в долги, само осознание того, что где-то вы могли проделывать или не успели воспользоваться скидкой, приводит к серьезному стрессу. Психологами давно замечено, как сильно на большинство людей влияют надписи «распродажа» или «sale». Очень часто мы готовы купить вещь с уценкой в одном магазине, когда в соседнем она стоит дешевле, но без надписи «минус 70%». А потом сами страдаем от этого. Не забывайте, что счастье не только в удачных покупках. Если идете в магазин, то старайтесь четко следовать составленному заранее списку.

## ПРИВЫЧКА СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

В нашу жизнь легко вошли не только поисковые системы, но и блоги, сайты знакомств и общения с одноклассниками, одногруппниками и так далее. К тому же если раньше в сетевых играх было преобладание мужского пола, то сейчас девушки легко втягиваются в игры с эльфами, что не может не отразиться на их здоровье. Психологи доказали, что 92% людей, использующих e-mail для личной переписки, испытывают стресс в течение всего дня, ожидая какое-то письмо.

## ПРИВЫЧКА ПОКУПАТЬ ТУФЛИ

У вас весь шкаф забит обувью, а вы все не можете остановиться? Особенно, когда видите вот ту прелесть на высоченной шпильке? Опомнитесь! Ведь каждый второй человек в мире страдает от заболеваний, связанных с деформацией стопы. И 90% из них — женского пола! Это особенно обусловлено нашей любовью к каблукам и смене их высоты. Если же вы регулярно надеваете новую, неразношенную обувь, то ваша стопа со временем деформируется, а косточка под большим пальцем начинает сильно выпирать, что может привести к операции.

## ПРИВЫЧКА СИДЕТЬ НА ДИЕТЕ

Большинство диетологов честно признается, что 70% девушек, которые тем или иным способом ограничивают себя в пище, диета не нужна. И примерно 20% из них — категорически противопоказана. Моду на излишнюю худобу ввели дизайнеры нового поколения и их дистрофичные модели, а также регулярная реклама по телевизору, демонстрирующая нам нереально стройных красоток. Многие из них в жизни гораздо объемнее, но удачно поставленная камера делает их стройными и хрупкими. Помимо этого любой специалист института общественного питания расскажет вам о том, что диета — это самый простой путь набрать вес. Когда вы заставляете какое-то время голодать организм, ваше тело пытается вас «перехитрить», заранее сделав запасы. И самые распространенные места для этого — бедра и живот. Так что если вы сбрасываете во время диеты 3 кг, то в следующую неделю после ее окончания вероятность набрать сразу 5 резко увеличивается. Гораздо полезнее питаться полноценно и разнообразно. Тем более что любое ограничение пищи — это еще и тяжелейший психологический стресс, который у многих ведет опять-таки к большому набору калорий. Так что бросайте эту дурную привычку и ешьте то, что вам хочется.



## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

# Для бодрости

Моя знакомая двадцать лет живет в Америке и рассказала мне, что там популярен клюквенный сок. Она вынуждена часто летать по работе, и поэтому для укрепления сосудов головного мозга врач из Нью-Йорка посоветовал такой рецепт: перетереть лимон, добавить по стакану клюквы и шиповника (его заранее обдать кипятком, чтобы стал мягким), стакан меда, все перемешать. Принимать по 1—2 чайные ложки за 30 минут до еды, не запивать. Со временем уходят головные боли, появляется бодрость.

**Т. МИЛЕХИНА.**  
г. Орел.

## СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ

# Берегите сердце смолоду

**Как оградить себя от сердечно-сосудистых заболеваний? Согласно статистике, за последние годы частота сердечно-сосудистых заболеваний в России выросла почти в три раза. Специалисты связывают это с загрязнением окружающей среды, с увеличением частоты стрессов, употреблением спиртного, курением. Причем есть тенденция к омоложению сердечно-сосудистых заболеваний.**

Наиболее опасными из них являются инфаркт — очаг омертвления в органе, развивающийся из-за прекращения кровоснабжения при спазме или закупорке кровеносного сосуда, а также инсульт — внезапное расстройство функций головного мозга, вызванное нарушением кровоснабжения.

Спасти вам жизнь может не только знание симптомов заболеваний, но и их профилактика. Рациональное питание, физическая активность и отказ от курения и употребления алкоголя отодвигают время появления или даже предотвращают эти заболевания. Обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи не только вызывает ожирение, но и плохо влияет на эластичность сосудов, а это нарушает кровоток. При повышенном артериальном давлении поваренную соль вообще следует исключить из рациона. Даже здоровым людям для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний стоило бы взять за правило никогда недосаливать еду, а соленые деликатесы ставить только на праздничный стол.

Полезна тренировка мышечной и сердечно-сосудистой системы с помощью бань и саун, контрастных процедур. Резкая смена температуры (бег босиком по снегу, купание в бассейне или в

проруби после бани) сначала расширяет, а потом сужает сосуды. Начинать такие процедуры желательно с раннего детства: дети, которых обливают холодной водой после ванны, меньше болеют. Ведь часто инфекции дают осложнения на сердце, что является пусковым механизмом к развитию серьезных сердечно-сосудистых патологий.

А если симптомы появились, не занимайтесь самолечением, а сразу обращайтесь к врачу.

При этих симптомах немедленно обратитесь к врачу:

- давящая боль в груди, которая иногда распространяется на шею и руки;
- бледность и потливость;
- чувство нехватки воздуха;
- слабость или неспособность двигать одной половиной тела;
- онемение в одной половине тела;
- туман перед глазами или потеря зрения на один глаз;
- нарушение речи;
- затруднение при подборе нужных слов и в понимании чужой речи;
- нарушение равновесия;
- боль в ногах при длительной ходьбе.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.