

## Лечение артроза

Деформирующий артроз суставов - самое распространённое заболевание опорно-двигательного аппарата человека. Среди ста взрослых людей, признаки артроза находят у двенадцати процентов, и по мере старения населения, этот процент возрастает.

В наше время деформирующий артроз «молодеет». Это связано с малой физической активностью детей и подростков. Ведь в детские годы, когда, закладывается фундамент здоровья, недостаток движения ведёт к слабому развитию опорно-двигательного аппарата. И уже в зрелом возрасте перегрузки у таких людей легко провоцируют повреждение хряща и, как следствие, развитие этой болезни.

### Причины развития, симптомы, диагностика и лечение артрозов

Развитию деформирующего артроза способствуют: избыточный вес тела, физические перегрузки, нарушения статики, перенесенные когда-то травмы суставов, переломы костей со смещением, заболевания вен, внутренних органов, нарушение обмена веществ.

Чаще поражаются коленные, тазобедренные суставы, суставы кистей и стоп. В основе болезни лежит нарушение целостности суставного хряща. Хрящ, чаще в зоне наибольшей нагрузки, начинается стираться и истончаться. Процессы восстановления хряща не успевают за процессом распада и, в тем большей степени, чем больше нагружает суставы заболевший человек. Вторично вовлекается в болезнь синовиальная оболочка (поверхность суставной полости), которая вырабатывает смазку для сустава. Из этой жидкости суставной хрящ берёт необходимые ему питательные элементы. Воспалённая синовиальная оболочка не может вырабатывать полноценную, так необходимую хрящу для смазки и питания, жидкость. Появляются боли в суставах, хруст, припухлость.

### Симптомы деформирующего артроза

Боли при деформирующем артрозе носят «механический» характер, т.е. увеличиваются после физической нагрузки, к вечеру. Они провоцируются переменной погодой, стрессами, часто переохлаждением. Характерны и так называемые «стартовые» боли в начале движения. По мере прогрессирования болезни, сужается суставная щель, идёт уплотнение, прилегающих к хрящу, суставных участков костей, изменяется синовиальная оболочка, появляются изменения в околосуставных тканях – мышцах, связках, сухожилиях. Компенсаторное разрастание хряща по периферии суставной поверхности приводит к последующей костной деформации сустава, подвывихам. Болезнь постепенно снижает качество жизни пациента, ведёт к постоянным болям, нарушению функции суставов, снижению трудоспособности. В финале болезни – оперативное лечение или инвалидность, особенно, при поражении тазобедренных суставов.

### Диагностика и лечение артроза

Для благополучного лечения важно своевременно поставить диагноз. Для этого необходима консультация квалифицированного специалиста, рентгенография или сонография сустава, проведения лабораторных исследований. В отдельных случаях прибегают к артроскопии.

Как лечить деформирующий артроз? Деформирующий артроз, как всякое хроническое заболевание, требует постоянного соблюдения определённых правил жизни, движения, питания, контроля за массой тела. Всё это не просто. Требуется много терпения и усилий со стороны пациента, умения и настойчивости семейного врача. Современная медицина предлагает немало средств для уменьшения болей и прогрессирования деформирующего артроза. Это и негормональные противовоспалительные средства, препараты для компрессов и примочек, медикаменты для улучшения качества суставной жидкости, а также средства укрепляющие

суставной хрящ. В медицинском лечении артроза часто используются внутрисуставные инъекции и гомеопатические препараты. Широко применяются различные методы лечебной физкультуры и физиотерапии.

Следует сказать, что лечение деформирующего артроза не дёшево. Оплата консультаций, различных методов обследования, оплата медикаментов требует от пациента немалых материальных вложений. Только годовой курс лицензированных хондропротекторов стоит около 2 тысяч гривен. К тому же, у части пациентов медикаментозное лечение вызывает нежелательные побочные действия, аллергии, раздражение желудка и кишечника.

### Лечение артроза сакскими грязями

Пройдя все этапы стационарного и амбулаторного лечения, пациент часто задумывается, а нет ли такой терапии, которая привела бы к более стойкому и продолжительному эффекту. И здесь стоит упомянуть о санаторно-курортном лечении. Грязи и нафталан, сероводородные и родоновые ванны — эти известные курортные факторы особенно эффективны в дебюте заболевания, при артрозах 1-2 стадии.

В ряду многих курортов курорт Саки занимает одну из лидирующих позиций в лечении хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата. Сакский санаторий «Полтава-Крым» находится на берегу Чёрного моря, недалеко от солёного Сакского озера, в котором самый мудрый врач — Природа создала уникальный лечебный бальзам — лечебную грязь. В состав грязи входят сероводород, различные растворимые вещества (соли калия, магния, кальция и многие другие), нерастворимые вещества (окиси железа, калия, кальция, кремнезём). Сакская грязь содержит много органических веществ — углеводов, жиров, остатков разложившихся растительных и животных организмов. Установлено наличие в ней витаминно-, фолликулино-, бактерицидных, гуминовых, битуминозных веществ. Она богата биогенными стимуляторами, которые усиливают жизнестойкость организма, его сопротивляемость болезням. Грязь способна сдерживать рост микробов и даже убивать их.

Механизм действия лечебной грязи сложен. Её действие воспринимается, прежде всего, кожей, в которой находится множество нервных окончаний — рецепторов. Информация с рецепторов поступает в кору головного мозга, который регулирует все важные функции организма. Активизируется работа гипофиза, гипоталамуса, коры надпочечников. Это приводит к увеличению выработки организмом собственных противовоспалительных и обезболивающих веществ. Усиливается кровообращение, обмен веществ, происходят положительные изменения в иммунной системе. Всё это ведёт к уменьшению проницаемости клеточных мембран, стабилизации работы клеток. Доказано, что грязь обладает рассасывающим действием. При грязелечении происходят положительные изменения в гиалиновом хряще.

В санатории работают высококвалифицированные специалисты хорошо знакомые с этим заболеванием. Здесь можно пройти необходимое обследование для уточнения диагноза определения степени деформирующего артроза — рентгенографию, ультразвуковое исследование суставов. При необходимости проводятся клинические и биохимические исследования крови. Врачи санатория подскажут вам, как жить, чтобы приостановить прогрессирование артроза.

### Грязелечение и лечебные процедуры при артрозе

Основа основ лечения артроза — грязелечение. В зависимости от состояния пациента, наличия сопутствующих заболеваний, стадии болезни, в клиническом санатории «Полтава-Крым» (Саки) разработаны различные методики лечения артроза. Чаще всего при деформирующем артрозе грязь назначается в виде аппликаций на конечности, поясницу или в виде общих грязевых укутываний. Температура грязи обычно 38-40 по Цельсию. Расстановка процедур через день или по 2 дня подряд с перерывом на 3-й день. В свободные от грязелечения дни назначают различные ванны — рапные, шалфейные, жемчужные. В комплекс лечения входят различные физиопроцедуры,

массаж, гидромассаж, локальные души, лечебная гимнастика. Эффективность лечения повышают летом - морские купания, зимой — гидрокинезотерапия — занятия лечебной гимнастикой в бассейне с тёплой минеральной водой. При необходимости назначается медикаментозное лечение, в том числе и внутрисуставное введение лекарств. На курс лечения необходимо принять 7-10 грязевых процедур. При наличии выраженного обострения артроза лечение проводится более щадяще — назначается гальваногрязелечение (электрогрязь), ванны, противовоспалительная физиотерапия, медикаментозная терапия.

#### Эффективность лечения артроза грязью

Более 30 лет грязелечение в санатории «Полтава-Крым» является основой лечения суставов и артрозов, что доказывает высокую эффективность Сакских лечебных грязей. «Как кто-то пошептал и всё прошло...», «я летала...», «я перестал замечать лестницы...» - вот дословные высказывания пациентов с диагнозом артрит, прошедших курс лечения грязями в Клиническом санатории "Полтава-Крым" в Саках.

При соблюдении всех рекомендаций, после курса грязевых процедур улучшение длится от 6 до 12 месяцев. Повторить лечение можно не ранее 8 и не позже 12 месяцев. Более стойкого и длительного улучшения можно ожидать после 2-3 курсов грязелечения и у пациентов с 1-2 степенью артроза. Поэтому не стоит откладывать курортное лечение на «потом», когда появятся деформации суставов и значительно ухудшится их функция. Ради будущего благополучия воспользуйтесь лечением на грязевом курорте как можно раньше от начала болезни. Собираясь в санаторий, не забудьте посоветоваться со своими лечащими врачами, пройдите необходимое для санаторного лечения, обследование — анализы крови и мочи, флюорографию, электрокардиографию. Женщинам необходим осмотр гинеколога, мужчинам уролога. В сомнительных случаях звоните в санаторий для консультации с нашими специалистами.

Заканчивая разговор об этой болезни, хотим сказать, что прогноз во многом зависит от пациента. Задача врача поставить правильно диагноз, снять обострение, научить вас правильному поведению. Ваша задача — строго выполнять рекомендации общего характера: соблюдать правила двигательного режима, сменить работу, если она связана с перегрузками, не набирать лишний вес, избегать травм и переохлаждений, систематически, а не от случая к случаю заниматься лечебной гимнастикой, 1-2 раза в год проходить профилактическое лечение, ежегодно проводить курс санаторно-курортного лечения. Соблюдение этих правил позволит приостановить деформирующий артроз. Помните, что дорога к здоровью не проста. Требуется большое желание и упорство, чтобы достичь этой желанной цели — страны Здоровья.