



В нашей стране 75% пациентов, приходящих на прием в поликлинику, страдают артрозами. Население стареет, а артроз – болезнь среднего и старшего возраста. Осенью часто случается обострение заболевания. Как избавиться от проблемы?

Чаще всего артрозом болеют женщины с нарушениями гормонального фона. Эти нарушения не только сами по себе опасны для суставов, но и приводят к ожирению, которое часто провоцирует заболевание. С возрастом не в лучшую сторону изменяется походка: она становится тяжелой, замедленной, что также увеличивает нагрузку на суставы. Кстати, изменение походки – один из явных призна-

ков старения женщины.

За рубежом остеоартроз считают профессиональным заболеванием. Фермеры, проводящие жизнь в седле, традиционно страдают поражениями тазобедренных суставов, а рабочие, поднимающие тяжести, – коленных. К слову, нередко болезнь настигает бабушек, ретиво помогающих детям с маленькими внуками. Малыши резво набирают вес, а бабушки от тяже-

лой поклажи зарабатывают артроз.

Врожденная дисплазия тазобедренных суставов – главный фактор риска остеоартроза тазобедренных суставов. Если такой диагноз поставили ребенку, стоит опасаться болезни в будущем.

Первый и главный симптом артроза – боль, усиливающаяся при любых движениях. Поначалу она незначительна и возникает только при серьезных нагрузках на сустав – например, длительном сидении в неудобной позе, продолжительной ходьбе или беге, ношении тяжестей. Стоит немного отдохнуть, расслабить сустав – и все проходит. Но со временем она становится все продолжительней и нестерпимей.

Артроз может развиваться в любых суставах. Иногда поражаются мелкие – кистей и стоп; хуже, если затронуты тазобедренные (коксартроз) и коленные (гонартроз) – последняя разновидность встречается чаще всего.

При артрозе поражаются межсуставные хрящи – наши природные амортизаторы. Они похожи на губку: в спокойном состоянии впитывают жидкость, а при нагрузке выталкивают ее, обеспечивая

смазку сустава и легкое скольжение соприкасающихся поверхностей костей.

Хрящ реагирует на все толчки, рывки, удары; часть волокон неизбежно разрушается. В здоровом суставе они заменяются новыми. Если этого не происходит, сустав компенсирует потерю амортизатора увеличением своей поверхности – края деформируются, образуются костные наросты.

5 ошибок при артрозе

1. Многие увлекаются массажем, хотя массировать больной сустав следует крайне осторожно. От любых агрессивных действий наш организм защищается воспалением, так что на фоне артроза можно сформировать еще одно заболевание, теперь уже воспалительное, – артрит. Лучше не массировать сустав вообще.

2. Часто путают остеоартроз с подагрой, последствиями травмы сустава или ревматоидным артритом и потому применяют абсолютно неподходящее лечение. Например, пьют лекарства, помогающие при подагре, при ревматоидном артрите, способствующие срастанию костей