

# Стрессы ломают спину

**Хочу рассказать о весьма неожиданной тенденции. Врачи все чаще наблюдают прогрессирование поражений позвоночника, связанное с перенесенными психологическими травмами. И это особенно зримо проявилось после всем известной ковидной пандемии**



Начну с печальной истории моего пациента, 48-летнего Олега. В 2022 году от онкологии, во многом спровоцированной ковидом, ушла из жизни его супруга. Ко мне этот еще молодой мужчина пришел с палочкой. Грыжа диска в поясничном отделе позвоночника заставляла его буквально стонать при каждом движении. Вот что он рассказал:

– За жизнь я получал немало травм – переломы ног и рук, ушибы позвоночника и перелом ключицы, но все это до болезни супруги не осо-

бенно меня беспокоило. А после ее ухода, буквально через месяц, начались такие боли в спине, что ни двигаться, ни согнуться стало практически невозможно...

Другая моя пациентка, с грыжей среднего отдела позвоночника, в пандемию также перенесла сильный стресс. Ей всего 45 лет, но наблюдаю, что разрушение дисков развивается стремительными темпами. А в целом, за год я насчитал несколько сотен людей среднего, еще вполне активного возраста, чье состояние значительно ухудшилось в

связи с перенесенным острым или затяжным ковидным стрессом.

За рубежом в настоящее время публикуется немало научных работ, доказывающих взаимосвязь разрушения суставов и разного рода поражений позвоночника с тяжелым и пролонгированным стрессом. А особенно – с психотравмой, которой, в частности, является внезапная тяжелая болезнь или уход из жизни близкого человека. Среди медиков в нашей стране эта тема не очень популярна, однако по личному опыту скажу, что если один человек может жить долгое время в хроническом стрессе, и при этом шансы на разрушение суставов и позвоночника у него повысятся весьма незначительно, то у другого они начинают разрушаться очень быстро. Потому что, как известно, где тонко – там и рвется.

Очень важно понять, каковы же факторы, которые в стрессовых ситуациях могут приводить к более быстрому разрушению позвоночника и суставов. Если к любому из нижеперечисленных факторов добавить перенесенную психологическую травму, то шанс, к примеру, на возникновение грыжи межпозвоноч-

ных дисков может возрасти вдвое.

Основным фактором, конечно же, остается остеохондроз позвоночника. В результате происходящих во время него дегенеративно-дистрофических изменений межпозвоноковый диск теряет жидкость, которая является смазкой для вращающихся механизмов, и утрачивает свою эластичность. Высота диска уменьшается, он с трудом выдерживает оказываемое на него давление позвонков и легко травмируется при физических нагрузках. Происходит смещение части диска за пределы пространства между позвонками, и начинает формироваться межпозвоночная грыжа.

Также из провоцирующих факторов и причин развития грыжи наиболее часто встречающиеся – анатомо-физиологические особенности, то есть аномалии развития позвоночника и нижних конечностей: любые искривления, неравномерный рост, неправильное строение костей, врожденные аномалии с неравномерным распределением нагрузки на позвоночный столб. К ним же относятся врожденные или приобретенные нарушения осанки – не-

правильная нагрузка на позвоночный столб вследствие кифоза, лордоза и других видов искривления позвоночника, а также хронические нарушения осанки при работе в неудобной позе.

Еще – любые виды деятельности, где требуется подъем тяжестей, а также работа, связанная с постоянной вибрацией. Кстати, сюда можно отнести и жизнь в доме, который стоит близко от железной дороги либо метро, где вибрация весьма ощутима.

Стоит отметить низкую физическую активность, неразвитость мышц. Когда у человека слабые нетренированные мышцы, то держать позвоночник практически нечему, и остеохондроз развивается значительно быстрее. Однако и чрезмерная физическая активность может приводить к образованию грыжи дисков, особенно неконтролируемые занятия на тренажерах, со штангой и гантелями.

К провоцирующим факторам относится избыточная масса тела, превышающая норму на 10 и более килограммов. Ее «любимый» спутник – диабет сам по себе приводит сначала к артритам, а затем к артрозам и разрушению позвоночника. Образование

лишнего веса провоцирует не только диабет, но и неправильно или слабо работающая поджелудочная железа, которая ведет к сбоям в обмене веществ, в результате которых жиры слишком медленно и неактивно расщепляются.

Одной из причин образования межпозвоночной грыжи становится дефицит веществ, питающих ткани диска. Его нормальные анатомические и физиологические показатели обеспечиваются за счет прямого кровообращения, осуществляемого в процессе диффузии из периферийных сосудов самого диска и прилегающего тела позвонка. Для поддержания оптимального статуса диска требуется, помимо питания, удаление продуктов метаболизма. При дистрофических изменениях в мышечно-связочных тканях позвоночника нарушается кислородный и питательный обмен, что увеличивает риск образования грыжи или усугубляет уже запущенный процесс ее формирования.

Поэтому так важна специальная лечебная диета, которая позволяет выводить из организма токсичные продукты метаболизма, балансировать содержание и восполнять дефицит питательных и витаминно-