

Капризные суставы

Наши суставы не любят тяжести, крепкого алкоголя и прыжков в снег после жаркой бани

В редакции «Орловской правды» состоялась прямая линия с главным врачом-ревматологом Орловской области, заведующей ревматологическим отделением областной клинической больницы Людмилой Сергеевной Хахичевой.

— **Никогда не страдала от выступающих косточек на больших пальцах ног. А после 55 лет появились косточки и продолжают расти. Что это может значить?**

Елена Петренко, Орловский район

— У вас развивается поперечное плоскостопие. Как только наметилась деформация первого пальца стопы, необходимо подобрать ортопедические стельки. За консультацией надо обратиться к врачу-ревматологу или ортопеду.

— **Чтобы поставить точный диагноз при подозрении на артрит, артроз или другие ревматические заболевания, что лучше: рентген, УЗИ или МРТ?**

Алевтина Иванова, г. Орёл

— Всё зависит от предполагаемого диагноза. Для выявления остеоартроза достаточно рентгена суставов. Иногда при ревматоидном артрите, болезни Бехтерева назначается МРТ суставов. Это решает врач индивидуально для каждого пациента.

— **Моя дочь в 23 года вдруг стала вегетарианкой. Из белковых продуктов ест только рыбу. Как это может отразиться на её организме?**

Виктория Афонина, г. Орёл

— Ничего хорошего в этом отказе нет. Только с мясом наш организм получает тот белок, который связывается с железом. Поэтому у вашей дочери есть риск развития железодефицитной анемии. Вегетарианский образ жизни совсем не полезный, как его представляют многие СМИ. Питание должно быть сбалансированным, организм должен получать белки и животного, и растительного происхождения.

— **У меня болят ноги с обратной стороны коленей. Больше при ходьбе, но бывает и в покое, иногда в суставах слышен хруст.**



Лечусь своими методами. Мне 61 год, и у меня есть лишний вес.

Валентина Семёновна, г. Орёл

— По вашим жалобам с учётом избыточного веса и возраста можно предположить, что у вас деформирующий остеоартроз коленного сустава. Надо сделать рентген, чтобы определить стадию артроза.

— **Это не излечивается?**

— К сожалению, нет. Заболевание считается хроническим и может прогрессировать. Но возможно улучшить состояние и уменьшить боль. Надо пользоваться противовоспалительными мазями и гелями, постараться снизить вес. Наши суставы очень не любят лишних килограммов. Запишитесь на консультацию к ревматологу.

— **Мне 26 лет. Занимаюсь фитнесом, делаю приседания для ягодичных мышц с грузом 18 килограммов. Вначале болели колени, но со временем всё прошло. Что надо делать для профилактики, чтобы боль не вернулась?**

Анна, г. Орёл

— Если уже были проблемы с коленными суставами, я вам советую приседания с тяжестями вообще исключить. Лишняя нагрузка на колени может привести к распуханию суставов, истончению и вос-

действию, как боли в суставах, поэтому пока сложно поставить точный «суставной» диагноз. Должно пройти время, чтобы организм очистился. Рекомендую вам побольше пить чистой воды, поменьше есть сладкого, консервантов. Для уменьшения боли примените нестероидные противовоспалительные мази, кремы, спреи. Обязательно запишитесь для обследования к ревматологу. Если нет такой возможности, то к терапевту, который назначит первоначальное обследование.

— **Я молодая, и суставы у меня не болят, но, глядя на свою бабушку, которая страдает от болей в тазобедренных суставах, задумываюсь... Что делать в молодости, чтобы не было повода обратиться к ревматологу в старости?**

Анастасия Яковенко, г. Орёл

— Ничего особенного не требуется. Занимайтесь физкультурой с умеренной нагрузкой, меньше ешьте жареного, консервированного, жирного. Старайтесь ходить в удобной обуви, чтобы каблук не превышал пяти сантиметров. Ведите активный образ жизни. Отдыхайте не за компьютером, а на свежем воздухе. Не допускайте избыточной массы тела. И, конечно, не забывайте, что алкоголь и никотин наносят большой вред суставам.

— **Какие продукты полезны для профилактики ревматических болезней?**

Наталья Ветрова, г. Орёл

— В первую очередь — продукты, богатые кальцием. Это нежирные молочные продукты, твёрдые сыры, цветная капуста, курага, семена кунжута, авокадо. Кстати, в любимый салат оливье вместо картош-

ки можно добавить авокадо. Очень вкусно.

Полезен домашний холодец, но его можно есть не чаще двух раз в месяц, так как он содержит холестерин. Также полезны продукты, богатые витамином D. Это рыбы жирных сортов. Необходимо пить обычную чистую воду до 1,5 литра в день. Желательно до еды, а не после. Чай, кофе, супы не учитываются.

— **Мой муж в 77 лет делает по 50 приседаний каждый день. Говорю ему, что это «стирает» суставы, что не надо заниматься с таким фанатизмом. А он не слушает...**

Антонина Белова, г. Орёл

— И напрасно. Приседания в пожилом возрасте — это большая и ненужная нагрузка на коленные суставы. Лучше лёжа «крутить велосипед», можно по очереди каждой ногой, сначала в одну сторону, потом в другую — пользы больше будет. Также нежелательно стоять на коленях, долго сидеть на корточках.

— **Передаётся ли болезнь Бехтерева и другие суставные болезни по наследству?**

Александра, г. Орёл

— Наследственность имеет значение, но правильнее сказать, существует так называемое семейное накопление. Были в моей практике случаи, когда два родных брата страдали болезнью Бехтерева, потом два двоюродных брата, ещё два случая, когда болели отец и сын.

Не всегда страдают близкие родственники. Иногда бывает, что болезнь передаётся и через несколько поколений. Вероятность есть, но не обязательно, что это должно случиться.

— **В 54 года у меня без всякой видимой причины заболел коленный сустав. Врач сказал, что это начальная стадия артрита, назначил лечение, но я его советы не выполнял, так как у меня всё прошло само по себе. Возможно ли такое?**

Александр Петров, Орловский район

— Да, возможно. Бывает, что у пациента даже без лечения наступает спонтанная ремиссия (исчезновение симптомов болезни. — Прим. авт.). Но это случается у незначительного количества больных. Однако, как правило, через какое-то

время, даже может через несколько лет, болезнь возвращается. И тогда уже назначается активная терапия.

— **Мне 77 лет. Появилась боль в кисти правой руки, можно сказать, она уже не рабочая. Большой палец даже немного изменил форму, на нём появилась «горбинка».**

Жанна Васильевна, г. Орёл

— По симптомам вполне возможно, что развивается деформирующий артроз суставов кисти. Нужно сделать рентген двух кистей с захватом лучезапястных суставов в прямой проекции, чтобы видеть изменения и сравнить их.

До похода к врачу вы можете помочь себе сами. Смазывайте больные участки противовоспалительными мазями местного применения. Достаточно два-три раза в день. Пить таблетки я вам не рекомендую, так как не знаю состояния ваших почек и желудка. Ещё совет: не нагружайте больную руку. Забудьте про тяжёлые сумки. Суставы не любят контраста температуры — не надо работать то в горячей, то в холодной воде.

— **Моя сестра говорит, что лучшая физкультура для суставов — это дача.**

А у меня после огорода все кости разламываются. Кто из нас прав?

Инна Максимова, Орловский район

— Работу на даче нельзя считать лечебной гимнастикой. Тяжёлый физический труд, ношение тяжестей, наоборот, пагубно действуют на суставы. Полезны плавание и упражнения в положении сидя и лёжа.

— **Как вы относитесь к бане? Это полезно для суставов?**

Евгения Кротова, г. Орёл

— Полезна русская баня с паром. Причём первый прогрев не должен длиться более 10 минут при температуре около 70 градусов. После парной желательно завернуться в простыню, чтобы сохранить тепло. Ни в коем случае не надо нырять в прорубь или прыгать в снег. Больным суставам контрастные процедуры не нужны. Пейте в бане только тёплые травяные чаи. На алкоголь и пиво — полный запрет.

Ирина ПОЧИТАЛИНА

ЦИФРА

≈800

пациентов в год проходят через ревматологическое отделение областной клинической больницы

палению хряща. А в результате — артроз. Для формирования ягодичных мышц можно делать упражнения лёжа или сидя.

— **Мне 71 год. После нескольких курсов антибиотиков у меня начали болеть суставы. Ноги сводит судорогой, от боли ночами не сплю...**

Любовь Леонидова, г. Орёл

— У некоторых антибиотиков есть такое побочное

