



«Лечение остеоартрита длительное, и оно требует, чтобы пациент к себе уважительно относился»

С возрастом в организме человека многое меняется. Например, хрящ становится менее эластичным и устойчивым к нагрузкам. Это прямой путь к развитию остеоартрита, самые неприятные последствия которого - операция по замене сустава. Неужели болезнь неизбежна и каждый из нас должен готовить себя к такому будущему? Наш собеседник - Олег Петрович Козлов, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой травматологии и ортопедии БелМАПО - с этим не согласен.

- Артроз (в современной терминологии остеоартрит) - это не неизбежность. Есть примеры, когда у столетних пациентов нет признаков остеоартрита, а у 18-летних эта проблема существует, - рассказывает Олег Петрович. - Причин для развития остеоартрита много: генетика, экология, образ жизни, питание и другие. Да, хрящ изнашивается, но и восстановление идет постоянно, хотя с возрастом несколько замедляется.

- Есть люди, у которых вероятность появления остеоартрита выше, чем у других?

- Да. Это люди с избыточным весом. Если остеоартритом болели мать, отец, дед - у вас тоже есть предрасположенность к остеоартриту.

Наличие сопутствующей патологии соединительной ткани, мышц, связок, сухожилий, сахарный диабет, атеросклероз, тяжелый физический труд, работа в вынужденном и статичном положении, с однотипными движениями, гиподинамия - это тоже факторы риска.

- Как проявляется заболевание? Какие симптомы остеоартрита?

- Первое проявление - боль. Второе - скованность, когда по утрам суставам словно не хватает смазки, и необходимо время, чтобы расхотиться. Третье - ограничение движений. Очень хорошо, с юмором об этом сказал Юрий Никулин. Когда у него спросили, чувствует ли он старость, он сказал: «Да. В раковине стало тяжелее ноги мыть».

- Нужно ли обращаться к врачу при одном из этих проявлений?

- Конечно, да. Осмотр у грамотного специалиста (ревматолога, травматолога) позволит правильно поставить диагноз, своевременно принять меры и предупредить развитие заболевания, снизить риск операции на суставах. Сегодня протезирование - не проблема. Но задача медицины в том, чтобы у пациента как можно позже возникла

необходимость в этой операции! Если ее сделать в 30 лет, то в 45 лет в 90% случаев надо будет достать этот протез и заменить новым. Необходимо с молодого возраста заботиться о суставах и позвоночнике, не перегружать их, укреплять мышцы. При первых признаках начинающегося остеоартрита специалист назначает комплексное лечение, включающее хондропротекторы, физиолечение, бальнеолечение, коррекцию питания и образа жизни. Хондропротекторы - это группа лекарственных средств, содержащих хондроитин, глюкозамин, которые способны предупредить и замедлить разрушение хрящевой ткани, восполнить недостаток необходимых веществ и нормализовать обменные процессы. Хондропротекторы новый хрящ не выращивают, но они подпитывают и сохраняют тот, который есть. Сегодня существует несколько лекарственных форм хондропротекторов: таблетки, капсулы, порошки саше, раствор для внутримышечного введения. Если есть проблемы с приемом капсул, можно сделать свой выбор в пользу порошков саше, которые принимаются удобно по 1 пакетику 2 раза в сутки. Выбор лекар-

ственного средства необходимо обсудить с врачом.

- Значит, с остеоартритом можно прожить и без операции, на хондропротекторах?

- Каждый случай индивидуален. К примеру, если у женщины в 45 лет началась менопауза, начались изменения костно-хрящевой ткани, есть остеоартрит, она должна принимать не только хондропротекторы, но и препараты кальция. У хондропротекторов есть особенность: они не действуют на организм одновременно и разом. Это не аспирин, чтобы таблетку выпил - и температура с 38 снизилась до 36. Хондропротекторы - это препараты длительного симптом-модифицирующего действия, которые принимают по рекомендации врача курсами несколько месяцев в тех дозировках, которые указаны в инструкции. Это долгоиграющая терапия. Лечение остеоартрита длительное, и оно требует, чтобы пациент к себе уважительно относился, зная, что заниматься этим надо на перспективу. К сожалению, мы сталкиваемся с большим количеством пациентов, у которых остеоартрит уже запущен.

- Поговорим о жизни с остеоартритом. У этого заболевания могут быть сезонные обострения?

- Да, остеоартрит имеет сезонность. Обострение заболевания приходится на холодное и сырое время года: осень, зиму, раннюю весну. Многие пациенты, зная свою проблему, начинают заранее профилактический прием хондропротекторов, заботятся о своих суставах, не перегружают, не переохлаждают их.

- Сейчас активный образ жизни, занятия спортом в моде у людей всех возрастов. Остеоартрит этому не помеха?

- Во всем должен быть разумный подход. Движение, конечно, нужно в любом возрасте. Но если вы в 17 лет не катались на горных лыжах, не начинайте в 50. Выбирайте менее экстремальные и более привычные нашему менталитету занятия. Ходьба по 5 - 7 километров в день - самое простое и очень эффективное средство. Хотите заниматься в фитнес-зале? Пожалуйста. Только не рвите жилы и выбирайте нагрузки соответственно возрасту.

БУДЬ В КУРСЕ!

Самые большие проблемы в лечении остеоартрита создают три фактора: позднее обращение к врачу, самолечение и бесконтрольный прием нестероидных препаратов.



Жизнь требует движения!

ХОНДРОМЕД ПЛЮС

облегчает умеренную боль при остеоартрозе коленного, тазобедренного суставов и остеохондрозе

лекфарм®

РЕКЛАМА ЛЕКАРСТВЕННОГО СРЕДСТВА. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Имеются противопоказания и побочные реакции. Противопоказан в период беременности. Производитель СООО "Лекфарм", Беларусь.