

Остеоартрит

Артроз – диагноз, который выставляется большинству пациентов, обратившихся к врачу по поводу болей в суставах. Однако отношение к этой болезни разное как у врачей, так и у пациентов. Кто-то небрежно отзывается о данной проблеме, мол, подумаешь, это же возрастное и есть у всех. Кто-то начинает паниковать и метаться по всевозможным специалистам и клиникам в поисках средства для полного исцеления. Где же «золотая середина»? Давайте разбираться.

Остеоартрит или, как его раньше называли, остеоартроз - это хроническое прогрессирующее заболевание, которое поражает все компоненты сустава, такие как хрящ, суставная капсула, связки, околосуставные мышцы и прилежащую к хрящу кость. И из вышесказанного следует несколько выводов. Первое и самое главное – если Вам диагностировали артроз, с этим нужно что-то делать. Ибо фраза «хроническое прогрессирующее заболевание» означает, что при отсутствии адекватного лечения рано или поздно сустав будет разрушен и перестанет выполнять свою функцию. Второе – учитывая, как много компонентов сустава задействованы в развитии болезни, то и проявляться она может разными симптомами, в зависимости от преобладания того или иного компонента. Третье, которое следует из второго – в зависимости от клинической картины методы лечения могут различаться у разных пациентов.

Что же может заставить пациента обратиться к врачу и вступить на тернистый путь борьбы с артрозом? Самая распространенная жалоба – это боль. И типичная боль при остеоартрите как правило беспокоит пациента во время или непосредственно после нагрузки и уменьшается после отдыха. Очень характерна боль при спуске с лестницы (если речь идет об остеоартрите суставов ног). Также может наблюдаться хруст в суставах, деформация сустава, его припухлость, изменение походки (опять-таки при заинтересованности суставов нижних конечностей).

Однако самое неприятное как для врача, так и для пациента, что все эти симптомы у большинства появляются в далеко зашедшей стадии остеоартрита. И поэтому крайне важно обратить внимание на факторы риска развития остеоартрита, чтобы начать лечение на ранней стадии, когда оно максимально эффективно. К ним относятся:

- избыточная масса тела и, как следствие, перегрузка суставов весом;
- женский пол, особенно с наступлением менопаузы;
- перенесенные травмы суставов, длительные их перегрузки (профессиональный спорт, особенности трудовой деятельности);
- сопутствующие хронические болезни (диабет, гипотиреоз, гемофилия и т.д.), воспалительные заболевания суставов (при артрите артроз развивается гораздо быстрее);

- врожденные и приобретенные особенности костно-мышечной системы (плоскостопие, нарушение осанки, гипермобильность суставов);
- возраст, гиподинамия.

Как можно заметить, среди факторов риска есть те, на которые можно повлиять, и те, с которыми придется смириться. И исходя из этого приступим наконец к лечению. Первое, что необходимо сделать, это нормализовать массу тела (слышу недовольный хор за кадром!). Да, трудно, но без этого добиться успеха в борьбе с остеоартритом будет крайне проблематично. Параллельно необходимо позаботиться о создании мышечного каркаса, который будет укреплять сустав и позволит ему эффективно функционировать – да здравствует лечебная гимнастика и адекватная физическая нагрузка! Ни в коем случае не нужно перегружать пораженные суставы чрезмерно и выполнять упражнения через боль. Поэтому инструктор ЛФК и бассейн Вам в помощь. В период обострения и выраженной боли сустав нужно максимально разгрузить, используя различные ортопедические приспособления (трости, фиксаторы, бандажи). Также необходима коррекция особенностей опорно-двигательного аппарата (ортопедические стельки, корсеты).

А теперь переходим к препаратам для лечения остеоартрита. К огромному сожалению врача и разочарованию пациента, волшебной таблетки, которая избавит от остеоартрита навсегда, не существует. А существует длительный процесс комплексного лечения, которое включает в себя широчайший спектр немедикаментозных методов (смотри выше) и системного приема медикаментов. И всеми любимые обезболивающие препараты (известные во врачебной среде как нестероидные противовоспалительные препараты или НПВС) занимают здесь только вспомогательную позицию. А вот первую скрипку играют препараты, известные как хондропротекторы. Однако в их применении есть ряд нюансов. Для начала, это должны быть именно лекарственные средства, а не БАДы, предназначенные для профилактического приема здоровыми лицами. Прием хондропротекторов должен быть длительным, не менее полугода, а лучше года два непрерывного лечения. Именно такая длительность лечения доказала свою эффективность в клинических исследованиях данных препаратов. И не следует забывать о том, что хондропротекторы эффективны только на ранних стадиях остеоартрита, когда еще есть, что протектировать! На поздних (3-4) стадиях прием этих препаратов не принесет ничего, кроме разочарования и финансовых потерь. В этом случае в ход идет тяжелая артиллерия – внутрисуставные уколы гиалуроновой кислоты и протезирование сустава.

Подводя итоги, хочется отметить, что тезис «легче предупредить, чем лечить» в отношении остеоартрита более чем оправдан. Да и лечить нужно начинать как можно раньше.