

Артрит, артроз, подагра – весенний букет

Боль в суставах настигает современного человека все чаще. Многочасовая работа за компьютером, малоподвижный образ жизни, а в весенний период еще и снижение иммунитета, – все это приводит к боли в плечевом суставе, позвоночнике; от непродуманных физических нагрузок при лишнем весе болят коленные суставы. Хронические болезни обмена веществ часто сопровождаются артритом – воспалением суставов.



Почему болят суставы и что делать в каждом конкретном случае, рассказывает главный ревматолог Тульской области, заведующая ревматологическим отделением Тульской областной клинической больницы, к. м. н. Сальникова Татьяна Сергеевна.

В чем разница между артритом и артрозом?

И при артрите, и при артрозе (остеоартрите) происходит поражение суставов, однако это разные заболевания. Если при артрозе поражаются только суставы, то артрит подразумевает воспалительный процесс во всем организме. Воспаление может быть вызвано инфекцией, отклонениями в работе иммунной системы или же нарушением обмена веществ. Поэтому при данном заболевании часто страдают не только суставы, но и внутренние органы: печень, почки, сердце. Отличается и возрастная группа, в которой чаще всего встречаются заболевания: воспалительные заболевания суставов чаще начинаются в молодом возрасте – до 40 лет, артрозом же страдают преимущественно пожилые люди.

Симптомы артроза и артрита

✓ Боль

Это один из главных признаков артроза и артрита, однако характер боли у данных заболеваний отличается. Так, при артрозе боль проявляется, в основном, только при движении и сильной дополнительной нагрузке, при этом она может быть не очень сильной (особенно на первой стадии заболевания). Именно поэтому часто люди и не придают ей значения, не обращаются к врачам или пытаются лечиться самостоятельно, запустив тем самым болезнь. На второй стадии боль проявляется уже при небольшой нагрузке, а на третьей – даже в состоя-

нии покоя. Однако она может уменьшиться или пройти совсем, если человеку удастся занять удобное положение.

А вот в случае артрита боль в покое не утихает. Особенно характерны для артрита ночные боли – между тремя и пятью часами утра.

✓ Хруст

Хруст при артрозе возникает из-за того, что разрушается хрящевая прослойка, и происходит трение суставных поверхностей. Однако если у вас иногда хрустят суставы, то это не повод для паники. Хруст при артрозе имеет специфический звук: это не легкое пощелкивание, а грубое, сухое. Чем выше стадия, тем сильнее хруст в суставе.

✓ Уменьшение подвижности и скованность

При артрозе амплитуда движения в пораженном суставе уменьшается. Для артрита же характерна скованность не только в суставе, но и во всем теле.

✓ Деформация

При артрозе изменяется внешний вид сустава, но в этом случае нет припухлости, как при артрите. Симптомами артрита могут быть воспаление, припухание, покраснение, увеличение температуры в месте воспаления (на ощупь оно может быть горячим).

При артрите воспаление суставов также может сопровождаться:

- повышением температуры;
- псориазом;
- воспалением глаз (будто в глазах песок);
- ознобом или повышенной потливостью;
- слабостью;
- выделениями из половых органов;
- похуданием.

Сравним артрит и подагру

Как и другие разновидности артрита, подагра поражает суставы. Но если ревматоидный недуг проявляется симметричным воспалением суставов кистей и стоп, образованием узелков в области локтевых суставов и снижает подвижность суставов, при травматическом варианте поражается

конкретное сочленение, то отложение мочевой кислоты чаще наблюдается на большом пальце стопы и изредка в лучезапястных и других суставах. Выявить подагру поможет биохимический анализ крови.

Для того чтобы правильно диагностировать эти недомогания, помимо опроса пациента и визуального осмотра, прибегают к лабораторным исследованиям. При подагре дополнительно проводят биохимическое исследование крови для определения уровня мочевой кислоты. Важно! При любом заболевании суставов обязательно определение общего анализа крови и СРБ.

Причины возникновения

Метаболическое расстройство чаще всего наблюдается у мужчин среднего возраста, женщины страдают от недуга намного реже. Предрасположенность к расстройству пуринового обмена может быть наследственной или приобретенной, связанной с ожирением, наличием вредных привычек, злоупотреблением мясной пищей, алкоголем.

Другие причины:

- продолжительный прием диуретиков;
- хирургическое вмешательство;
- гемолиз;
- радиотерапия и химиотерапия;
- наличие сопутствующих заболеваний.

Виновики возникновения артрита – аутоиммунные и инфекционные патологии, поражение организма трихомонадами, хламидиями и другими ИППП. Одной из частых причин заболевания становятся стрессы, эмоциональные переживания, нервные потрясения. Замечено, что воспалительный процесс не ограничивается суставами – недуг часто затрагивает и сердце, повышая риск развития инфарктов.

Профилактика артрита и артроза

Умеренная физическая нагрузка.

Любая умеренная нагрузка помогает уменьшить вес, усилить кровообращение, укрепить мышечный корсет, что очень важно для профилактики артроза и артрита. На первых порах необходимо проводить занятия с врачом или инструктором. Хорошо также занятия в бассейне, поскольку в воде нагрузка на суставы намного меньше.

Правильное питание

Стоит также пересмотреть свое отношение к питанию. Для профилактики артроза и артрита лучше отказаться от красного мяса и продуктов с повышенным содержанием жиров. Хорошо, если в вашем рационе будут присутствовать рыба и морепродукты, овощи и фрукты, творог, твердые сыры. Для костей также хороши хрящи и желатин (например, холодец). Рекомендуется увеличить потребление воды до двух литров в день. Откажитесь от алкоголя. Можно начать принимать витамины (группы А, D, В) и кальций.

Профилактика:

- ▶ защита суставов от переохлаждения;
- ▶ ношение обуви на удобном каблучке с использованием индивидуальных ортопедических стелек;
- ▶ исключение скрещивания ног в положении сидя;
- ▶ контроль за весом;
- ▶ здоровый образ жизни, режим отдыха и сна, исключение стрессов.

Лечение артрита и артроза

Важен комплексный подход к лечению этих заболеваний. В первую очередь ограничивается нагрузка на суставы. При артрите используются противовоспалительные средства (в том числе гормональные): мази, инъекции, таблетированные препараты. Применяются лечебная физкультура, ортопедический режим, лечебная диета, физиотерапия.

Для лечения артроза (остеоартрита) применяются хондропротекторы, а также препараты гиалуроновой кислоты, которые вводятся в суставно. Цель – сделать хрящ в суставе более эластичным и устойчивым к нагрузкам, снизить болевой синдром.

При артритах могут использоваться в терапии цитостатики, генно-инженерные биологические препараты, которые способны предотвратить деструкцию суставов и сохранить их функцию.

**ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА**

**РЕВМАТОЛОГИЧЕСКОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ**

**ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ**

- Ревматоидный, подагрический и псориатические артриты
- остеоартроз • остеопороз
- другие воспалительные заболевания суставов и позвоночника

*Современные
методы лечения
Во имя лучшего
качества жизни!*

Заведующая ревматологическим отделением Тульской областной клинической больницы Сальникова Татьяна Сергеевна

Г. Тула, Яблочкова, 1-А

(4872) 48-65-65, 48-49-57
www.medic.tula.ru

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Тульская городская клиническая
больница скорой медицинской
помощи им. Д. Я. Ваныкина

**Поликлиническое отделение
для взрослых оказывает услуги:**

• УЗ диагностика • Рентген • Врач-маммолог • Врачи различных специальностей • Функциональная диагностика • Стоматология • Гинекология
• Водительская комиссия • Комиссия на право владения оружием • Лабораторная диагностика, анализы

ЛЕЧЕНИЕ В ТОКСИКОЛОГИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕНИИ
НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ:
пребывание в палате повышенной комфортности,
профессиональное снятие интоксикации.
Адрес: г. Тула, ул. Первомайская, 13, корпус № 3

(4872) 33-48-12, 35-36-26 ул. Смидович, 12

Профилактическое обследование
в Центре здоровья - **БЕСПЛАТНО**

(4872) 25-29-39 отделение токсикологии
добавочный 331 Первомайская, д. 13

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЭФМЕД+

Лиц. №ЛО-71-01-000266
от 21.08.2009г.
ООО «ЭФМЕД»
РЕКЛАМА.

+ НАРКОЛОГИЯ (зависимость от алкоголя)
полный спектр услуг

+ ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР

+ ТЕРАПИЯ (терапевт) Дополнительная информация по телефону.
полный спектр услуг

8-903-840-59-97, (4872) 38-59-97

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ КОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА