



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Остеохондроз не приходит внезапно

ОСТЕОХОНДРОЗ ОСЛОЖНЯЕТ ЖИЗНЬ, ТАК ЧТО ПРОФИЛАКТИКА И СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ — ОБЯЗАТЕЛЬНЫ

На периодические боли в спине жалуются очень многие, особенно те, у кого сидячая работа (в том числе за компьютером). А совсем скоро, когда начнется сезон дачных работ, на обострение заболевания начнут жаловаться садоводы.

Вот только, к сожалению, наши граждане не очень-то склонны выполнять правила, позволяющие отдалить наступление заболевания, а уж если оно есть — добиваться длительной ремиссии. Да и за медицинской помощью обращаются, когда станет совсем плохо. А так — пытаются лечиться сами, используя всевозможные мази, которые сейчас предлагаются в избытке.

О том, что такое остеохондроз и что делать для его профилактики, читателям «ВП» рассказывает кандидат медицинских наук Владислав Викторович АНДРЕЕВ (на фото), заведующий учебной частью кафедры неврологии и мануальной медицины Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени Павлова.

— Согласно статистике 80 — 90% взрослых людей жалуются на боли в спине. Самая распространенная причина болей — остеохондроз. Чаще всего он проявляется:

- болями в пояснице, которые могут отдавать в ногу;
- болями в шейном отделе, ограничением подвижности плечевого сустава;
- ощущением ограничения подвижности позвоночника;
- болью в грудном отделе, усиливающейся при физической нагрузке;
- головными болями;
- мурашками, бегающие по рукам и ногам.

Подобные симптомы возникают после тех или иных физических нагрузок (включая работы на дачном участке), длительного сидения за компьютером, даже после поездки стоя в общественном транспорте. Увы, большинство граждан на появление болей поначалу не обращают внимания. Тем более что такие ощущения довольно быстро проходят. Но заболевание начинает прогрессировать. О его обострении могут свидетельствовать: сильные боли, отсутствие эффекта от простых методов лечения (обычно пациенты используют всевозможные противовоспалительные и согревающие мази), усиление болей наступает даже при небольших физических нагрузках.

Достаточно часто остеохондроз может маскироваться под совсем другие заболевания. Например, боли в области груди могут говорить об остеохондрозе грудного отдела позвоночника, тогда как сами пациенты решают, что это болит сердце.

Остеохондроз — это дегенеративно-дистрофическое заболевание, которое возникает из-за нарушения кальциево-



фото автора



Для уточнения диагноза и подбора схемы лечения обычно необходима рентгенограмма позвоночника в двух проекциях. Очень информативна МРТ.

фосфорного обмена в костях позвоночника. Страдают межпозвоночные диски (хрящевые прокладки между позвонками). В них уменьшается содержание жидкости, уменьшается их эластичность и устойчивость к механическим нагрузкам. Это ведет к сдавливанию нервов и сосудов, разрастанию кальциевых шипов, что вызывает уже очень сильную боль. Если ничего не предпринимать для лечения, заболевание будет только прогрессировать, что чревато уже нарушениями функций области таза (вплоть до недержания урины), образованием межпозвоночных грыж и прочими проблемами.

РАЗВИТИЮ ОСТЕОХОНДРОЗА СПОСОБСТВУЮТ

1. Сидячий образ жизни. Многочасовое бдение за компьютером без перерывов и гимнастики.
2. Подъем тяжестей, травмы.
3. Генетическая предрасположенность к недугам опорно-двигательной системы.
4. Избыточный вес (нагрузка на кости при этом повышается).
5. Стрессы.
6. Период менопаузы у женщин.
7. Чрезмерные нерегулярные физические нагрузки (в том числе усиленная работа на шести сотках).

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- 1 Соблюдение режима труда и отдыха. Делайте перерывы, работая за компьютером. Поработали час (максимум два) — 15 — 20-минутный перерыв. В это время ходите по офису, если есть возможность — сделайте элементарную гимнастику.
- 2 Обратите внимание на ваше рабочее место. Когда вы сидите, опираться нужно полностью на две стопы, ноги должны образовывать при этом прямой угол. Отрегулируйте высоту сиденья. Желательно наличие подлокотников. Спинка стула или кресла должна иметь анатомическую форму. Если нет — подложите под спину небольшой валик.
- 3 Чтобы спина была здоровой, вам не обойтись без физических нагрузок. Идеальный вариант — занятия плаванием (в период обострения занятия противопоказаны). Очень полезно плавание на спине. Практически всем показана скандинавская ходьба (но также не в период обострения). Уровень физических нагрузок обсудите с лечащим врачом.
- 4 Не переохлаждайтесь, не сушите на себе мокрый купальник даже в жару.
- 5 Носите удобную обувь на небольшом каблучке.
- 6 Выполнять огородные работы внаклонку недопустимо. Купите наколенники (или подстелите что-то прочное) и встаньте на четвереньки.
- 7 Старайтесь не носить тяжести. Если все-таки приходится что-то нести, распределяйте вес равномерно между двумя руками. Поливая грядки, сначала присядьте, затем уж поливайте.
- 8 Не забывайте о полноценном питании. Обязательно употребляйте продукты, богатые кальцием.
- 9 Спать нужно на достаточно твердой и ровной поверхности. Подойдут ортопедические матрасы.

Важно в случае появления первых симптомов не заниматься самолечением, а обязательно обращаться к врачу-неврологу. Опытный врач остеохондроз заподозрит на основании анамнеза и подбора схемы лечения. Однако для уточнения диагноза и подбора схемы лечения обычно необходима рентгенограмма позвоночника в двух проекциях. Обследование акцентируется на конкретный уровень проявления патологии. Отдельно оцениваются изменения в шейном, грудном или пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Очень информативна МРТ (магнитно-резонансная томограмма). При этом обследовании можно не-

посредственно увидеть грыжу межпозвоночного диска, ее распространение в сторону связок, суставов позвоночника или корешков спинного мозга.

Остеохондроз — возрастное заболевание, но в наше время этот диагноз молодеет. Начальные признаки остеохондроза зачастую выявляются у совсем юных.

Лечение должен назначать врач. Возможно назначение лекарств (в том числе кальцийсодержащих, а также препаратов, улучшающих структуру хряща, и противовоспалительных средств), массаж, лечебная гимнастика, физиотерапия, мануальная терапия.