



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

**лечение, диеты,
рецепты**



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Марина Смирнова

**Лечебное питание. Заболевания
суставов. Лечение, диеты, рецепты**

«РИПОЛ Классик»

2013

Смирнова М. А.

Лечебное питание. Заболевания суставов. Лечение, диеты, рецепты
/ М. А. Смирнова — «РИПОЛ Классик», 2013 — (Здоровый
образ жизни и долголетие)

Наиболее распространенными заболеваниями суставов являются артриты и артрозы. Если вы столкнулись с одним из этих заболеваний, то рекомендации, приведенные в нашей книге, помогут вам облегчить симптомы вашего заболевания и улучшить общее состояние.

© Смирнова М. А., 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

Содержание

Подагра	5
Артроз	6
Ревматоидный артрит	7
Болезнь Бехтерева	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Марина Александровна Смирнова

Лечебное питание. Заболевания суставов. Лечение, диеты, рецепты

Подагра

В старину подагру называли «болезнь аристократов» или «царская хворь». Ею страдали Александр Македонский, Юлий Цезарь, Карл Великий, Карл XII, Людовик XI, Фридрих III, Генрих VII, Генрих VIII, Елизавета I, Фридрих II, Людовик XIV, Иван Грозный, Борис Годунов, Пётр I, Оливер Кромвель, адмирал Нельсон, Микеланджело, Данте Алигьери, Галилей, Эразм Роттердамский, Монтень, Вольтер, Бетховен, Рубенс, Ренуар, Мопассан, Диккенс, Тургенев, Дарвин, Колумб, Чаплин, Черчилль и другие известные люди.

Развитие этой болезни провоцируют высококалорийная пища, обилие мясных блюд, деликатесов, копченостей и алкоголя, в особенности красного вина и пива. Такой рацион и в древности, и сейчас выбирают для себя те, у кого нет нужды экономить на еде. Однако, если в прошлом это были в основном представители высших слоев общества, теперь заболеть «аристократическим» недугом рискуют люди, ведущие неправильный образ жизни. Типичный современный подагрик – мужчина средних лет, энергичный, любящий удовольствия и имеющий высокий материальный достаток. Медики отмечают, что женщины болеют подагрой в 10 раз реже, чем мужчины.

Иногда подагрой называют шишку на первом суставе большого пальца стопы, сформировавшуюся в результате поперечного плоскостопия. Однако это совсем другая болезнь, по-научному именуемая hallux valgus (кривой большой палец стопы). У женщин она встречается в 4 раза чаще, чем у мужчин. Причиной такой деформации является слабость костно-мышечного аппарата, развитие которой провоцируют неудобная, узкая обувь, высокие каблуки, длительное пребывание на ногах. Сначала на первом суставе большого пальца разрастается хрящевая ткань, затем она окостеневает, в результате чего он постепенно отклоняется от прямой линии. Стопа деформируется, а сустав воспаляется и болит.

Кроме неправильного питания, постоянного переедания и увлечения алкоголем, есть и другие факторы, запускающие механизм развития подагры, например малоподвижный образ жизни или постоянное переутомление. Отрицательную роль может сыграть наследственность, особенно в сочетании с вредными привычками. Первый приступ болезни может спровоцировать переохлаждение, инфекционное заболевание, травма или стресс.

Подагра представляет собой заболевание всего организма, связанное с нарушением пуринового (мочеислого) обмена. Происходит накопление в крови мочевой кислоты, ее соли (ураты) откладываются в суставах, хрящах, сухожилиях, коже, почках, стенках кишечника и даже в мозговой оболочке. Мочевая кислота конечно же выводится почками, однако если ее уровень слишком высок, почки перестают справляться со своей задачей.

Артроз

Артроз, или остеоартроз, – болезнь суставов, вызванная дистрофическим изменением суставного хряща. Медики различают первичные формы, при которых нарушения метаболизма хрящевой ткани имеют генетическую причину, и вторичные формы, развившиеся в результате заболеваний, травм или перегрузок здорового суставного хряща. В народе этот недуг называют отложением солей.

Развивается болезнь незаметно. Примерно с 30 лет начинается естественное старение суставного хряща, а к 50 годам он почти полностью утрачивает эластичность, истончается, становится шероховатым и трескается, обнажая кость. В результате страдают и сами кости. Высыхая, они уплотняются, деформируются и покрываются наростами-остеофитами. Изменения охватывают суставы, которые начинают болеть. Чаще всего недуг затрагивает коленные, голеностопные, тазобедренные и плечевые суставы. Встречаются артрозы локтевого и лучезапястного сустава, нередко страдают межпальцевые суставы кисти и стопы. Бывает так, что у одного больного поражено сразу несколько суставов, в таком случае используется термин «полиартроз».

От остеоартроза страдает около 16 % населения, причем женщины болеют чаще, чем мужчины. Он не только ухудшает самочувствие человека, но и зачастую приводит к его инвалидности.

На развитие недуга способна повлиять и профессиональная деятельность человека.

Например, у строителя могут заболеть локоть и плечо, а у продавца или парикмахера, вынужденного много времени проводить на ногах, страдают коленные и тазобедренные суставы.

Остеоартроз «молодеет»: врачи отмечают, что если у бабушки суставы ныли в 60 лет, а у ее дочери – в 50, то у внучки они могут заболеть уже в 40 лет.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – это воспалительное заболевание тканей суставов. Врачи отмечают, что женщины страдают от него в 2–3 раза чаще, чем мужчины. Ревматоидный артрит «терзает» человечество с древнейших времен. Следы этой болезни были обнаружены на скелетах американских индейцев в захоронениях, относящихся к 4500 году до н. э. Документ, в котором впервые описываются симптомы данного недуга, датируется 123 годом н. э.

Причины развития ревматоидного артрита различны. Его могут спровоцировать грипп, ангина, иммунные нарушения, стресс, физическое переутомление и гормональная перестройка организма. Эта болезнь не знает возрастных границ и может проявиться как в 25, так и в 50 лет. Иногда она поражает совсем маленьких детей. Данный недуг часто приводит к инвалидности.

Ревматоидный артрит захватывает многие суставы конечностей (полиартрит) – кистей, стоп, лучезапястные, локтевые и коленные суставы.

Течение болезни медленно прогрессирующее, а периоды обострения сменяются ремиссией.

Существует несколько этапов развития ревматоидного артрита. Для I стадии характерно опухание синовиальных сумок, вызывающее боль. II стадия – стремительное деление клеток, приводящее к уплотнению синовиальной оболочки. На III стадии воспаленные клетки высвобождают фермент, поражающий кости и хрящи, что нередко заканчивается деформацией охваченных болезнью суставов, усилением боли и даже потерей двигательных функций.

В том случае, если болезнь зашла слишком далеко, могут появиться признаки поражения периферической нервной системы (невриты) и внутренних органов – сердца, легких, почек. Довольно часто ревматоидный артрит сочетается с такими недугами, как остеоартроз, ревматизм и системные заболевания соединительной ткани.

Болезнь Бехтерева

При болях в пояснице обычно возникает мысль об остеохондрозе и радикулите, однако данный симптом может свидетельствовать о совсем другом заболевании, известном как анкилозирующий спондилоартрит, или болезнь Бехтерева.

Это хроническое воспалительное заболевание суставов и позвоночника. Его причиной является генетическая предрасположенность. Иммунная система людей, обладающих антигеном HLA-B 27, по ошибке принимает ткани суставов и связок за чужеродное образование, в результате чего развивается воспаление.

Высокому уровню агрессивности иммунитета способствуют различные хронические инфекции, из-за которых лечение зачастую не является эффективным. Болезнетворные микробы могут никак не проявлять себя, человек ничего не подозревает, но иммунитет «знает» о присутствии «чужаков». К таким инфекциям относятся хронический тонзиллит и фарингит (воспаление миндалин и слизистой оболочки глотки), хроническое воспаление околоносовых пазух, герпес (пери одические высыпания на губах или половых органах), дисбактериоз кишечника, кишечные паразиты, инфекции мочеполовой сферы (простатит, уретрит, цистит и т. д.), воспалительные кисты у корней зубов. Обострение заболевания могут спровоцировать и обычные сезонные вирусные инфекции. Излишней агрессивности иммунитета также способствуют стрессы, неврозы и эмоциональное переутомление.

Болезнь Бехтерева поражает суставы, сухожилия и связки. Изменения также происходят в синовиальной оболочке суставов и костной ткани. Сначала в суставах и сочленениях крестца развивается воспалительный процесс, а затем поражение распространяется по всему позвоночнику. В дальнейшем могут пострадать любые суставы – от тазобедренных до суставов пальцев.

В большинстве случаев воспаление можно вылечить с помощью лекарственных средств. Однако иногда происходит окостенение связок позвоночника, межпозвонковых суставов и дисков. В результате позвонки как бы срастаются между собой, лишая позвоночный столб гибкости и подвижности. При отсутствии лечения через несколько лет может наступить полная обездвиженность, так как все позвонки превратятся в одну негнущуюся костную структуру. Этот процесс называется «анкилозирование».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.