



ПРОЕКТ
Выпуск №1

«ЗДОРОВЫЙ РЕГИОН - ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

Это название проекта, над которым редакция газеты "Сонковский вестник" будет вести работу в 2020 году. На страницах "районки" вы сможете узнать о той или иной медицинской проблеме, познакомиться с необходимой информацией по профилактике заболеваний, найти адреса помощи и прочитать советы специалистов.

Уважаемые читатели! Приглашаем вас к активному сотрудничеству: пишите, звоните, приходите в редакцию, делитесь тем, что вас волнует, задавайте вопросы. Наш сайт <http://sonkovovest.ru>. Адрес электронной почты: sonkovovest@yandex.ru. Наши телефоны: 2-14-80 и 2-14-89.

Сегодня мы поговорим об остеохондрозе - заболевании позвоночника, которое характеризуется развитием изменений в хрящах межпозвонковых дисков и реактивными процессами в окружающих их тканях.

«ЯДОВИТЫЙ» ХРЯЩ. ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ОСТЕОХОНДРОЗЕ



- Сергей Борисович, вопрос первый - что такое остеохондроз?

- Под термином остеохондроз позвоночника понимают первичный дегенеративный процесс в межпозвонковых дисках, который, в свою очередь, ведёт к вторичному развитию реактивных и компенсаторных изменений в kostno-svyazochnom apparete pivochnika. Право говоря, остеохондроз - это серьёзное заболевание, когда в организме начинают происходить дегенеративные нарушения подвижности суставов. Также могут разрушаться связки позвоночника, диски между позвонками. Всё это сопровождается болями, происходит потеря подвижности спины и появляется нарушение кровообращения в других органах.

- На какие типы делится остеохондроз?

- Важно знать, что остеохондроз - коварное заболевание, которое не имеет постоянной чётко выраженной симптоматики. Как правило, он характеризуется периодами обострения и "затишья". Есть три типа остеохондроза: шейный, грудной и пояснично-крестцовый (поясничный). У каждого из трёх видов позвоночного остеохондроза есть свои симптомы. Шейный остеохондроз (встречается в 25% случаев) сопровождается пульсирующей болью головы, шеи, рук и онемением пальцев, иногда возможно ухудшение слуха. Грудной остеохондроз (встречается реже) характеризуется острой болью в спине, возникает ощущение "кола" в груди, боль отдаёт в сердце, временами тяжело глубоко вздохнуть. Пояснично-крестцовый (поясничный) остеохондроз (наблюдается в 50% случаев) имеет классическую картину болезни: боль в пояснице особенно "стрем-

Старение организма - вещь неизбежная. Поэтому рано или поздно с остеохондрозом - изнашиванием позвоночника - сталкивается любой человек. Повернуть дегенеративный процесс вспять невозможно, но приостановить разрушение межпозвонковых дисков и суставов, а также избежать боли и ограничения движений вполне реально. Сегодня наши эксперты - врачи-неврологи ГБУЗ "Сонковская ЦРБ" С.Б. Яковлев, который ответит на все интересующие вопросы.

ляет" при поднятии тяжестей, порой немеют нижние конечности, бывают расстройства мочеполовой системы.

- Сергей Борисович, каковы основные причины остеохондроза?

- Причина первая - неправильный образ жизни. Если у человека сидячая работа, часто и подолгу он находится без движения, носит сумку на одном плече, ходит в неудобной обуви, то всё это может стать причиной возникновения остеохондроза. Кроме того, тяжёлый физический труд и особенно подъём тяжестей могут спровоцировать нарушение хрящей. Так же ожирение (избыточный вес) и даже плоскостопие нередко становятся причиной данного заболевания. Причина вторая - внутренняя. Это может быть наследственность или изменения, вызванные подростковым периодом, интоксикацией организма в целом, гормональные изменения, нервное перенапряжение и стрессы. И третья - это внешние причины. Остеохондроз также может быть вызван различными травмами, нарушением обмена веществ и недостатком витаминов D, C, кальция и фосфора, вредными привычками.

- Какое лечение назначается при остеохондрозе?

- Если во время обследования выяснилось, что боль в спине - это проявление остеохондроза, то в первые сутки после начала приступа необходим только покой. Как правило, для снятия боли назначаются нестероидные противовоспалительные средства, которые принимают не более недели (обычно 3-5 дней). В течение этого времени стоит воздержаться от любых согревающих процедур: горчичников, перцовых пластырей, разогревающих мазей, посещения бани. Это лишь усиливает местное воспаление и отёк. После того как острая боль стихнет, можно приступить к лечебной физкультуре. Не стоит заняться в кровати - доказано, что слишком долгий постельный режим



при болях в спине замедляет процесс выздоровления и может привести к хроническим болям. Так же в этот период назначаются массаж и физиотерапия.

- Что Вы можете сказать о профилактике этого заболевания?

- Сегодня остеохондроз существенно помолодел, поэтому не стоит удивляться его проявлению у молодёжи. О профилактике стоит задумываться с раннего детства, конечно, в этом случае ответственность должны взять на себя родители. Чтобы не сталкиваться с проявлениями остеохондроза, стоит выполнять несложные правила. Важно уделять внимание укреплению мышц спины, брюшной полости и ног. Так же необходимо тщательно дозировать время сидения в одной позе, например, за компьютером. Раз в час следует вставать и выполнять несложную разминку, которая позволит разгрузить тело. И, конечно же, важно контролировать свою осанку.

- Сергей Борисович, кто относится к группе риска?

- К группе риска относятся люди, имеющие искривление позвоночника (сколиоз), избыточный вес, недостаточный вес, чрезмерные физические нагрузки, длительное пребывание в неудобной позе, сидячий образ жизни (основной риск), вредные привычки, которые ведут к нару-



шению обмена веществ (например, курение). При сидячем образе жизни основная нагрузка ложится на шейные и поясничные диски - именно они отличаются наибольшей подвижностью. А значит, трутся они в течение дня и всей жизни человека больше других, поэтому и изнашиваются быстрее. Сидячая работа для организма предполагает узкую специализацию и одновременное выполнение различных действий. В результате позвоночник подвергается не особенно заметному, но ощущаемому для тела воздействию силы тяжести. Усугубляется ситуация временем, проведённым за рулём, и сидением дома на диване. Диски начинают терять свою эластичность. Именно из-за этого сегодня остеохондроз называют болезнью офисных работников.

- Можно ли заниматься спортом при наличии заболевания?

- Да, спортом заниматься рекомендуется. В процессе активных движений улучшается кровообращение в области межпозвонковых дисков, в результате питания хрящевой ткани улучшается и диск разрушается медленнее. При периодических болях в спине рекомендуются упражнения, направленные на растяжение позвоночника. А вот от упражнений на скручивание, резких замахов, прыжков лучше отказаться.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Симптом спарапи - проблема внутри

Складка, идущая посередине языка, говорит о состоянии позвоночника. Если искривление этой складки на самом кончике языка, то можно говорить о шейном остеохондрозе, в середине - непорядок в грудном отделе, кривизна у корня языка - это поясничные неполадки.

"Вреяная" сумка

Оказывается, сумка весом три килограмма и более приводит к заболеваниям позвоночника. Особенно "опасен" длинный ремешок, ведь тогда нагрузка увеличивается ещё больше. Отсюда совет: не набивать сумки до отказа, а носить в них только самое необходимое. Оптимальный выбор - это небольшая или средних размеров сумка общим весом не более двух килограммов.

О чём болит сердце?

А вам доводилось испытывать боль в левой стороне груди? Скорее всего, вы обвиняли стрессы и быстрый темп жизни. Если в груди колет при глубоком дыхании или при резких поворотах, скорее всего, проблема в позвоночнике и опорно-двигательном аппарате.

Держите спину!

Чтобы мышцы лица не провисали (а именно они держат щёки и подбородок), обратите внимание на осанку и посадку головы. Обвисание щёк и образование второго подбородка во многом зависит от крепости мышц задней части головы и шеи. Сутулые плечи и понуряя голова приводят не только к остеохондрозу, но и к изменению формы лица. Прямая спина, подтянутый живот, развернутые плечи и высоко поднятая голова - визитная карточка здорового позвоночника.

ТЕОРИЯ - НА ПРАКТИКЕ

Надежда, 66 лет:

- Восемь лет назад я почувствовала боли в пояснице. Когда они стали нестерпимыми, то обратилась к врачу, который по рекомендации сделал МРТ. В результате обследования в шейном и пояснично-крестцовом отделах были обнаружены прорези межпозвонковых дисков, которые и не давали покоя. Диагноз - остеохондроз. Было назначено лечение. Стало значительно лучше. Через некоторое время снова появились боли. В очередной раз сделала МРТ, только теперь всех отделов позвоночника. Но данное заболевание невозможно излечить полностью. И снова проблемы. И снова лечение. Теперь два раза в год - весной и осенью - при обострении заболевания я срочно принимаю меры - выполняю назначение врача, используя нестероидные противовоспалительные препараты. Кроме того, позвоночник расстираю мазью. Всё это помогает мне избавиться от болевых ощущений и снять очередной приступ. И каждый раз я уже готова к тому, что именно в этот период придётся проходить курс лечения.

Александр, 37 лет:

- Несколько лет назад стал замечать, что весной и осенью у меня болит спина. Ничего не предпринимал, думал, что пройдёт. Дальше - больше! Боли стали усиливаться. Решил сделать МРТ позвоночника, в результате чего выяснилось, что в пояснично-крестцовом отделе позвоночника образовалась небольшая по размеру грыжа, которая не вызывала опасений. По назначению доктора два раза в год для профилактики - весной и осенью - лежал в больнице, делал зарядку. Но сидячая работа и отсутствие полноценного отдыха сделали своё дело. Боли в спине усиливались. И в один прекрасный момент я перестал чувствовать ногу. На "скорой" был доставлен в больницу. Врач срочно направил на операцию, в ходе которой у меня была удалена грыжа, ставшая за два года достаточно большой, и заменён межпозвонковый диск. После чего мне был назначен курс реабилитации. Сейчас всё позади, но заботиться о своём здоровье всё-таки нужно: заниматься физкультурой, больше двигаться, контролировать свой вес, стараться вести здоровый образ жизни. А это тот необходимый минимум, который должен соблюдать каждый из нас!

ВАЖНО ПОМНИТЬ

* Правильно обустраивайте своё рабочее и автомобильное кресло, отрегулировав его под свой рост, используйте поддерживающие спину валики, круговую подушку для расслабления шеи.

* Не разговаривайте по телефону, прижав головную трубку к плечу и одновременно что-то записывая.

* При длительной работе в положении сидя каждый час устраивайте паузу - вставайте из-за стола и прогуливайтесь по помещению.

* При переносе тяжестей, вес которых превышает пять килограммов, распределите груз равномерно между двумя руками.

* Принимайте лекарственные препараты (назначенные врачом), которые могут оказать существенную поддержку позвоночнику благодаря стимулированию регенерации суставного хряща и замедлению развития заболевания.

Страницу подготовила Марина ЭНГЕЛЬГАРДТ