



Артрозы



**Подготовили: Елемесова Р,
Жолдаш К
группа 31-2, ОМ**

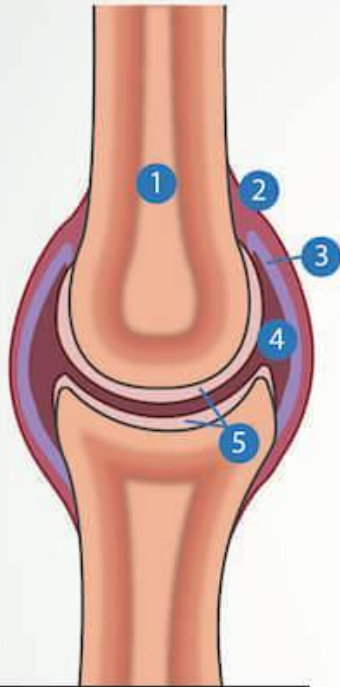
Артроз – хроническое дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов, в результате которого разрушается хрящ, возникают патологические изменения в капсуле, синовиальной оболочке, связочном аппарате и прилегающих костных структурах. Основной причиной болезни является нарушение обменных процессов. Вместе с тем, определенную роль играют травмы, врожденные пороки развития, воспалительные заболевания суставов, чрезмерная нагрузка, излишний вес и ряд других факторов



Причины и факторы риска развития артроза

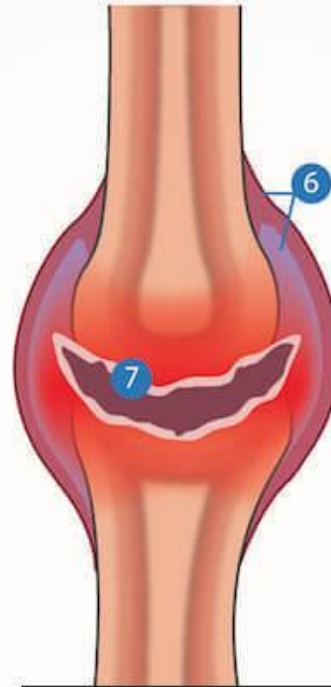
- Травмы (переломы, повреждения менисков, разрывы связок, вывихи и т. д.).
- Дисплазии (врожденные нарушения развития сустава).
Нарушения метаболизма.
- Аутоимунные заболевания (ревматоидный артрит, системная красная волчанка).
- Неспецифическое воспаление (острый гнойный артрит).
Специфическое воспаление (туберкулез, клещевой энцефалит, гонорея, сифилис).
- Некоторые эндокринные заболевания. Дегенеративно-дистрофические процессы (болезнь Пертеса, рассекающий остеохондрит).
- Болезни и состояния, при которых наблюдается повышенная подвижность суставов и слабость связочного аппарата.
- Гемофилия (артроз развивается в результате частых гемартрозов)

Развитие остеоартроза Radiology Study



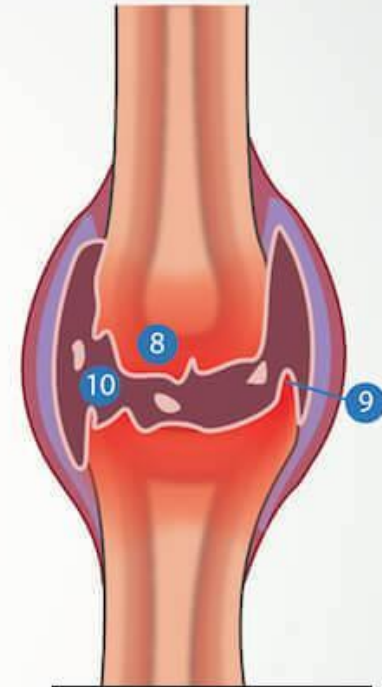
**Нормальный
сустав**

- 1 - кость
- 2 - капсула сустава
- 3 - синовиальная оболочка
- 4 - полость сустава
- 5 - хрящевая ткань



Артрит

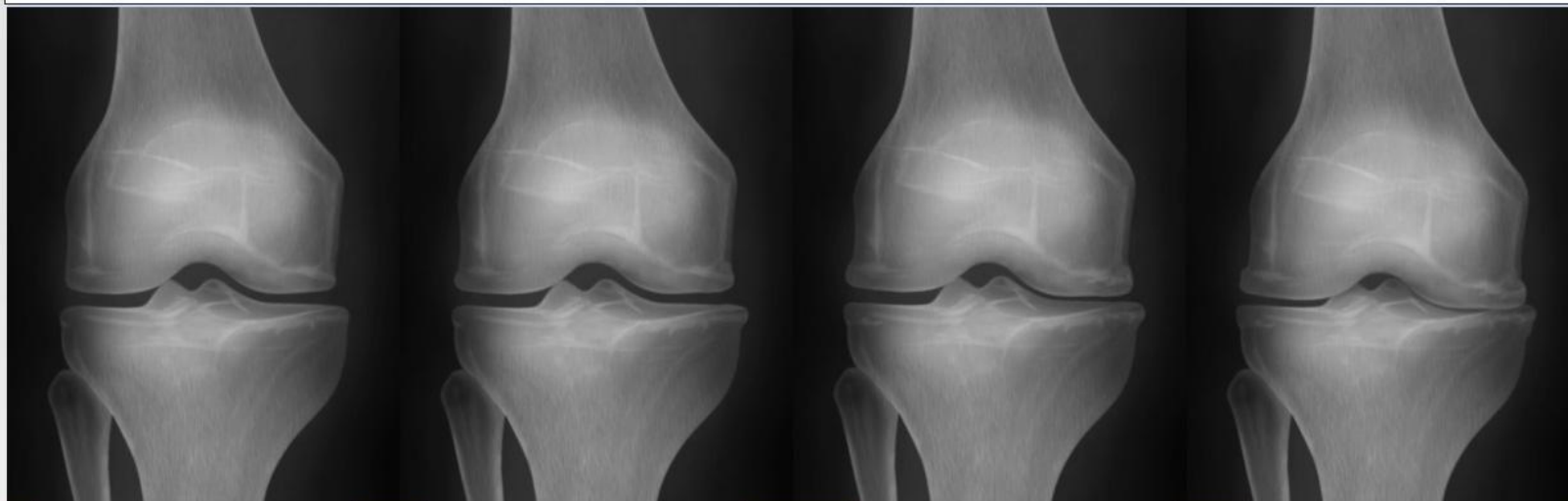
- 6 - утолщение суставной капсулы и синовиальной оболочки
- 7 - размягчение хряща без нарушения его целостности



Артроз

- 8 - фибрилляция поверхностного слоя хряща
- 9 - остеофиты
- 10 - фрагменты хряща

Классификация остеоартроза по Келлгрону-Лоренсу:



1 Стадия

Признаки:
незначительные
остеофиты
сомнительного
клинического значения

2 Стадия

Признаки:
выраженные
остеофиты, суставная
щель не изменена

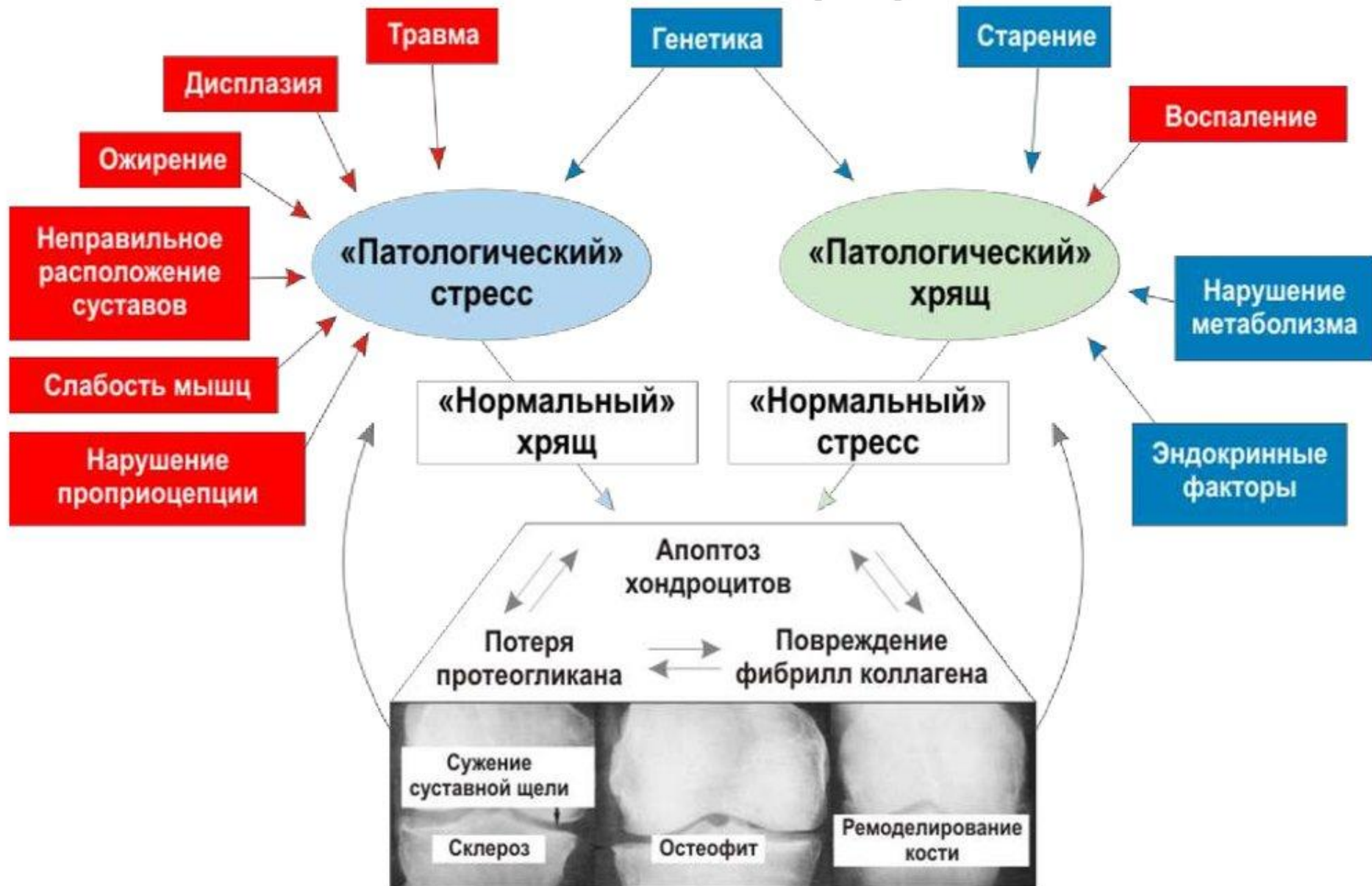
3 Стадия

Признаки:
выраженные
остеофиты, умеренное
сужение суставной
щели

4 Стадия

Признаки:
выраженные остеофиты,
грубое сужение
суставной щели и
субхондральный склероз

Патогенез артроза



Особенности питания при артрозе

- **Необходимо ограничить:**
- соленья;
- количество поваренной соли в блюдах (лучше использовать морскую);
- субпродукты (язык, почки, лёгкие).
- **Следует включить в рацион обязательно:**
- различные виды желе, без ароматизаторов и красителей;
- заливную рыбу и нежирное мясо в желатине, а не на концентрированном бульоне;
- большое количество чистой воды;
- витамины и микроэлементы.

Продукты, в которых содержатся витамины и

минералы, необходимые при артрозе:

- кальций – свежие яйца, сыр, творог средней жирности, печень, молоко, сердце, орехи, мука грубого помола, артишоки;
- фосфор – отруби, салаты, стручки сои, натуральные сыры, рыба, морепродукты;
- магний – семечки подсолнечника, орехи, авокадо, шпинат, стручки бобов, гречневая крупа;
- марганец – натуральные сыры, печень, сердце, птица, желток яйца, морские водоросли, бобы, бананы, миндаль, грецкий орех;
- витамины группы В – говяжья печень, рыба, морепродукты, яйца, молоко, зёрна ячменя, овса, гречки, сердце, апельсины, бананы, авокадо;
- витамины группы С – яблоки, груши, сливы, сладкий перец, белокочанная, цветная капуста, брокколи, цитрусовые, чёрная смородина, зелень; сера, цинк – морепродукты, брокколи.

Что исключить из диеты при артрозе?

- острые и очень пряные блюда;
- изделия из дрожжевого теста, свежий хлеб, [горох](#) и блюда из него, газированные напитки;
- жирные сорта мяса;
- крепкие, наваристые бульоны;
- вяленое мясо и колбасную продукцию;
- вяленую и солёную рыбу;
- жареные блюда;
- крепкий чай и кофе без молока (не более 1 чашки в день).



Рацион на 1 день

Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-4 ложки творога средней жирности. 2 тоста с натуральным маслом, чай с молоком	Фрукты, орехи. Имбирный чай.	Суп на овощном бульоне. Салат из капусты с зеленью. Гречневая каша, отварная курица.	Кисель из фруктов, галетное печенье.	Запечённая рыба, рис.

Список использованной литературы

- www.krasotaimedicina.ru
- www.ayzdorov.ru
- «Диетология»-А.Ю.Барановский
- <https://diseases.medelement.com>