



Заболеван ия суставов в гериатрии

**Исполнитель:
Ильюкова Р.Н.**

*

Всем давно известно, что движение – это жизнь. Эту установку закладывают каждому человеку с самых ранних лет, приучая к физической активности с детского сада. Однако, люди, страдающие от тех или иных заболеваний суставов, воспринимают эту фразу несколько иначе. Именно для них движение – это боль. Как определить первые признаки надвигающейся болезни? Какие существуют методы лечения заболеваний суставов? Можно ли избежать этого недуга?

Все ли люди подвержены заболеваниям суставов?

Что такое сустав?



Сустав-это подвижное соединение, обеспечивающее костям движение, сгибания и разгибания. Все суставы покрыты синовиальной оболочкой и суставной сумкой. Суставная щель заполнена синовиальной жидкостью, которая омывает сустав и предотвращает трение костей друг об друга. В случае, когда работа сустава нарушена, развиваются суставные болезни. Главным симптомом является сильная боль в области поврежденного сустава.

По статистике заболеваниям суставов подвержены 75% населения, старше 65 лет. Заболевание начинает развиваться гораздо раньше, но часто протекает достаточно скрыто, с редкими периодическими обострениями. Причинами заболевания являются старческие изменения в структурах костей и суставов, ухудшение качества синовиальной жидкости, ревматические воспаления.

Причины болезней суставов у лиц пожилого и старческого возраста

На самом деле, болезнь возникает в более молодом возрасте. Точнее, существуют некоторые факторы, которые постоянно воздействуют на суставы, увеличивают нагрузку и приводят к их ускоренному износу. К ним можно отнести:

- Возрастные изменения – ухудшение качества хрящевой ткани, отложения солей. Все это сильно ухудшает процесс скольжения внутри сустава. Кроме того, уровень кальция с возрастом значительно снижается, что увеличивает риск травматизации, а именно переломов;
- Профессиональный спорт тоже жесток – регулярные нагрузки, специальные диеты, частые травмы провоцируют возникновение заболеваний суставов;
- Хронические инфекции, в результате которых в организме постоянно присутствует небольшое воспаление, отрицательно влияют на состав синовиальной жидкости;

*

- Заболевания эндокринной системы ведут к нарушению гормонального фона. Дисбаланс гормонов может привести к хрупкости и ломкости костей и их соединений;
- Огромную роль играет наследственность. По последним исследованиям, дети, чьи родители страдали от болезней суставов, также к ним предрасположены;
- Чрезмерная влажность и низкие температуры являются причиной ревматоидных артритов;
- Низкая физическая активность приводит к ухудшению циркуляции и микроциркуляции крови. В результате этого, хрящи испытывают гипотрофию.

Каждый случай необходимо рассматривать в индивидуальном порядке, собирая тщательный анамнез жизни и болезни. Большую роль в развитии любого заболевания имеют стрессы, проживание в условиях плохого климата, приём ряда лекарственных препаратов, питание.

На какие типы можно разделить все болезни суставов?

Существует классификация болезней суставов по типу их поражения:

- Воспалительно-инфекционного характера
- Дегенеративные

Первый тип заболеваний возникает в результате поражения организма каким – либо инфекционным заболеванием. Сильное воспаление наносит непоправимый вред на суставы. Основными симптомами, в этом случае, будут отеки в районе пораженного сустава, болезненность, местное увеличение температуры.

Симптомы появляются остро и внезапно, спустя несколько дней они постепенно угасают. Это говорит о том, что заболевание перешло в хроническую форму.



*

- Самым распространённым воспалительным заболеванием суставов считается артрит. Часто встречается болезнь Бехтерева, нередко люди обращаются к врачам с подагрой. Артрит бывает как инфекционный, так и ревматоидный. В зависимости от количества повреждённых суставов, развивается моно- или полиартрит.
- Дегенеративные повреждения суставов больше свойственны лицам пожилого и старческого возраста, так как основной причиной возникновения болезни являются возрастные изменения в структуре сустава. Конструкция истончается, становится более хрупкой, развивается остеопороз.
- Ещё одним распространённым заболеванием является артроз. Он начинается с поражения сустава, которое переходит в разрушение. Хрящевая структура сначала истончается, а затем полностью стирается. Начинается трение костей, что приносит человеку сильную боль. В месте подобного повреждения можно заметить узловатость сустава. Движения становятся скованными и ограниченными.

*

Здоровый сустав

Изменения при артрозе



Виды заболеваний суставов по локализации

Опытный специалист сможет определить, какой сустав поврежден при первичном осмотре, без дополнительных исследований. Это обусловлено тем, что больные суставы видно невооруженным взглядом.

Различают следующие повреждения:

- Плечелопаточный периартрит;
- Шейный остеохондроз;
- Болезни плечевых суставов;
- Заболевания локтевых суставов;
- Коксартроз;
- Гонартроз;
- Артроз голеностопного сустава;
- Заболевания суставов кистей рук.

Основные симптомы заболевания

Симптомов, указывающих на первичные проблемы с суставами очень много. Чаще всего пожилые люди жалуются на:

- Нарастающие со временем боли в суставе или суставах;
- Резкие боли при ходьбе по лестницам;
- Чувство скованности по утрам сразу после пробуждения;
- Суставная боль при различных острых респираторных заболеваниях;
- Звук хруста во время минимальной двигательной активности.

Все эти симптомы необходимо тщательно изучить, назначить лечение и подобрать комплекс специальных процедур. Стоит помнить о том что чем позднее будет назначено лечение, тем дольше будет идти процесс частичного или полного выздоровления.

Методы лечения болезней суставов

Как и любое другое заболевание, поражение суставов лечится комплексом из трёх направлений. Это медикаментозное лечение, ЛФК и физиопроцедуры, а также заключительный этап (реабилитационный) – посещение профильного санатория.

Лечащий врач подбирает две группы препаратов. Первая группа – этиотропные лекарственные средства, которые борются с причиной возникновения болезни. Вторая группа препаратов – это лекарственные вещества, направленные на снятие симптомов заболевания. Сюда входят различные НПВС в таблетках и уколах, специальные мази, кремы и гели. В некоторых случаях, когда консервативное лечение не помогает, требуется хирургическое вмешательство.

Специальная диета для лиц, страдающих заболеваниями суставов

Важным этапом корректировки состояния человека с больными суставами является соблюдение диеты. В меню должны присутствовать свежие овощи и фрукты, сложные углеводы и насыщенные жиры. Оптимальным источником белка считаются нежирные сорта мяса и птицы.

Для того, чтобы избежать проблем с суставами, в рацион должны входить молочные и кисломолочные продукты, содержащие кальций и витамин Д. Стоит обратить внимание на творог, кефир, снежок, красную рыбу, твёрдые сорта сыра. Витаминами и микроэлементами богаты сухофрукты – курага, изюм, инжир, финики.

Пользу для организма несут овощные свежевыжатые соки. Если кроме заболеваний суставов в анамнезе есть заболевания желудка и желудочно-кишечного тракта, от употребления такого напитка стоит отказаться.



Следует избегать употребления некоторых продуктов:

- Жареных блюд;
- Алкогольных напитков, которые негативно влияют на стенки кровеносных сосудов;
- Тортов и пирожных, содержащих большое количество простых быстрых углеводов.

Следует отказаться от чрезмерного употребления соли, которая вытягивает воду на себя, ухудшая качество синовиальной жидкости и её количество. Кроме того, соль провоцирует отеки.

Питаться необходимо часто и дробно. Особое внимание следует уделить индексу массы тела. Людям, которые подвержены заболеваниям суставов требуется контроль за своим весом. Лишний вес негативно сказывается на состоянии суставов, оказывая на них чрезмерную нагрузку и ускоряя износ.

Разрешённые и неразрешённые напитки

Кроме еды, важным моментом является употребление жидкости. Большое количество чистой питьевой воды улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ, улучшает приток крови к суставам. Наилучшим вариантом является чистая негазированная вода без всяких примесей. Она должна быть комфортной температуры для желудка – 37-38 градусов. Средний объем жидкости в сутки составляет 2 литра. Число может изменяться в большую сторону в жаркое время года и во время физической активности.

Щелочная минеральная вода без газа является хорошим питьем при заболевании суставов. Назначать её должен врач. Именно такая вода способна вымыть мочевую и щавелевую кислоты из организма.

Такие напитки как чай и кофе не исключаются из рациона полностью, но количество их строго ограничено. Кофе желательно употреблять с молоком, не более двух чашек в сутки, чай лучше пить некрепкий.

От газированных сладких напитков необходимо отказаться. Большое количество сахара в составе очень вредно как для суставов, так и для всего организма в целом. Также следует отказаться от употребления любых алкогольных напитков.

*



Народные рецепты

В народной медицине существует несколько простых рецептов, с помощью которых можно предотвратить развитие болезней суставов.

- Смешать 50 гр. камфоры и 50 гр. горчицы, 1 яичный белок и пол литра водки. Все тщательно перемешать, настоять не менее 3 часов. Полученным средством мазать повреждённые суставы для снижения болевого синдрома.
- 350-400 грамм плодов каштана залить литром водки. Дать настояться в течение двух недель, ежедневно перетряхивая. Использовать наружно.
- Смешайте в ёмкости 1 столовую ложку тёртого имбиря, 1 столовую ложку берёзовых почек, щепотку красного молотого перца, мелко нарубленный чеснок. Залейте кашицу маслом и подогрейте на водяной бане. Смесь храните в холодильнике, перед использованием подогревайте. Втирайте в область поражённых суставов на 15-20 минут.

*

- В оливковое масло добавляются измельчённые травы – крапива, череда, чабрец. Добавляется тёртый свежий имбирь, барбарис. Прогреть массу на водяной бане. Использовать под тёплую повязку на 20-30 минут дважды в день.
- Рекомендуется употреблять дважды в день отвары из трав, обладающих желчегонным действием. **ВНИМАНИЕ!** Необходима консультация врача и отсутствие в анамнезе заболеваний печени и желчного пузыря.
- Ещё одним методом, применяемым при болях в суставах, является лист лопуха, который прикладывается к области поражённого сустава и фиксируется повязкой.

Основные советы для предотвращения развития болевого синдрома

Для того, чтобы пожилой возраст был в радость, человек должен быть здоров. Для этого нужно тщательно следить за своим здоровьем и заниматься профилактикой возникновения различных возрастных заболеваний.

Для того, чтобы избежать возникновения проблем с суставами, есть несколько простых, но эффективных правил:

- Необходимо тщательно контролировать рацион, избегая употребления «пищевого мусора» и запрещённых продуктов и напитков;
- Выполнение комплекса лечебной физкультуры, подобранного квалифицированным врачом;
- Разумная нагрузка на суставы;
- Контроль массы тела;
- Употребление витаминов и биологически активных добавок обязательно;
- Спать на ортопедических матрасах.

*

*Желаю здоровья, любви и тепла,
Чтоб жизнь интересной и долгой была,
Чтоб в доме уют был, любовь да совет,
Чтоб дом защищен был от горя и бед.*

