

Автор: Владимир Жураковский, заместитель главного врача

С возрастом в организме человека многое меняется. Например, хрящ становится менее эластичным и устойчивым к нагрузкам. Это прямой путь к развитию остеоартрита, самые неприятные последствия которого – операция по замене сустава.

Артроз (в современной терминологии остеоартрит) – это не неизбежность. Есть примеры, когда у столетних пациентов нет признаков остеоартрита, а у 18-летних эта проблема существует. Причин для развития остеоартрита много: генетика, экология, образ жизни, питание и др. Хрящ изнашивается, но и восстановление идет постоянно, хотя с возрастом несколько замедляется.

Есть люди, у которых вероятность появления остеоартрита выше, чем у других. Это люди с избыточным весом. Если остеоартритом болели мать, отец, дед, тоже есть предрасположенность к остеоартриту. Наличие сопутствующей патологии соединительной ткани, мышц, связок, сухожилий, атеросклероз, тяжелый физический труд, работа в вынужденном и статичном положении, с однотипными движениями, гиподинамия – это тоже факторы риска.

Первое проявление заболевания – боль. Второе – скованность, когда по утрам суставам словно не хватает смазки, и утром необходимо время, чтобы расходиться. Третье – ограничение движений. При наличии таких симптомов необходимо обратиться к врачу (терапевту, травматологу, ревматологу). Осмотр у специалиста позволит правильно поставить диагноз, своевременно принять меры и предупредить развитие заболевания, снизить риск операции на суставах. Необходимо с молодого возраста заботиться о суставах, не перегружать их, укреплять мышцы. При первых признаках начинающегося остеоартрита специалист назначает комплексное лечение, включающее хондропротекторы, физиолечение, бальнеолечение, коррекцию питания и образа жизни. Самые большие проблемы в лечении остеоартрита создают три фактора: позднее обращение, самолечение, бесконтрольный прием нестероидных препаратов. Лечение остеоартрита длительное.

Остеоартрит имеет сезонные обострения, которые приходятся на холодное и сырое время года: осень, зиму, раннюю весну.

Забота о своем организме, контроль веса, регулярные физические нагрузки, избегание стрессов и травм поможет отложить возникновение остеоартрита. Потеря даже нескольких лишних килограммов может заметно снизить нагрузку на суставы.