

личии выпота в суставе, его деформации, других грубых изменениях.

Недавно стали применять локальное введение в сустав плазмы, обогащенной тромбоцитами и трансплантацией хондроцитов, взятых у пациента. Но эти методики – инновационные, требуют накопления данных об их эффективности.

Без адекватного лечения в суставах начинаются изменения, которые приводят к нарушению функций, выраженным болям и в конечном счете к необходимости замещения сустава эндопротезом. Если есть изменения в надколеннике, используют артроскопию – более щадящий метод. После операции требуется реабилитация для восстановления оперированного сустава.

У пожилых пациентов нестабильность суставов, мышечная слабость, головокружение могут приводить к падению и переломам. Это связано еще с одной проблемой – остеопорозом, когда нарушается структура костной ткани. Поэтому необходимо хотя бы раз в год делать денситометрию поясничного отдела позвоночника и шейки бедренной кости, особенно женщинам в менопаузе.

Как известно, причина остеопороза – недостаточное поступление кальция с пищей и дефицит витамина D₃. Ешьте обезжиренный творог, жирные сорта рыбы, пейте молоко, добавляйте в блюда кунжутные семечки, а также рыбий жир, он содержит витамин D₃.

Из лекарственных препаратов для профилактики остеопороза принимайте **кальцемин аванс**, в состав которого входят кальций, витамин D₃, а также различные минералы, необходимые для построения костного каркаса.

Римма БАЛАБАНОВА,
профессор,
доктор медицинских наук.