

## БОЛЯТ КОЛЕНИ ДНЕМ, ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ – НОЧЬЮ

**В редакцию пришло письмо Галины Алексеевны Савиловой из Саратовской области. «У меня деформирующий гонартроз обоих коленных суставов 3-й степени. Из дома никуда не выхожу, операция по замене суставов противопоказана: проблемы с сердцем и легкими. Очень прошу специалистов вестника помочь в моей непростой ситуации. Мне 65 лет».**

**Об избавлении от боли в ногах спрашивают также А.И. Остапенко из Приморья, Евгения Дмитриевна Сытова из Тверской области, москвички Мария Ивановна Тарнавская и Л.М. Максимова, другие читатели вестника.**

Действительно, люди пожилого возраста часто жалуются на боль в коленных суставах. Более 50% населения старше 50 лет имеют клинические и/или рентгенологические признаки возрастного старения суставов – остеоартроза.

По локализации процесса выделяют гонартроз (патология коленных суставов), коксартроз (тазобедренные суставы), спондилоартроз (заболевание позвоночника), а также суставы кисти и «косточки» на большом пальце стопы.

### НАЗВАНИЙ МНОГО – СИМПТОМ ОДИН

В народе заболевание называют артрозом, артритом, подагрой, другими терминами, которые, что называется, на слуху, но суть недуга, точнее, симптом, от этого не меняется – боль в суставах.

Среди причин недуга – врожденные дефекты развития, наследственность, некоторые профессии, связанные с физически-

ми перегрузками, ожирение, низкая минеральная плотность костной ткани (остеопороз), профессиональный спорт.

При остеоартрозе страдает в основном гиалиновый хрящ, покрывающий суставную кость, он истончается (изнашивается). Поражаются и другие части сустава – субхондральная кость, связки, мышцы.

Такие изменения проявляются утренней скованностью, болью при движении, хрустом, ограничением подвижности и нестабильностью сустава, изменением его вида, костными разрастаниями. Причины боли – воспаление синовиальной оболочки и избыточное скопление синовиальной жидкости в суставе, растяжение связок и сухожилий из-за его нестабильности.

Пациенты нередко спрашивают, почему жгучая боль в коленях часто возникает ночью. Дело в том, что в ночные часы в состоянии покоя из-за венозно-

го застоя повышается внутрикостное давление, что реже бывает днем, когда человек худо-бедно движется.

Длительная хроническая боль, к сожалению, приводит к образованию в центральной нервной системе так называемого очага раздражения, который поддерживает ощущение боли.

Конечно, все это сказывается на качестве жизни человека: он уже не может в полной мере выполнять привычную физическую работу, плохо спит, появляется пессимизм, снижается восприятие положительных эмоций, наконец, развивается тревожно-депрессивное состояние.

### СБРАСЫВАЙТЕ ВЕС ПОСТЕПЕННО

В лечении остеоартроза многое зависит от больного – как говорится, помоги себе сам. Например, одна из главных причин патологии коленных и тазобедренных суставов – ожирение. Самое время проявить волю, приложить усилия и сбросить вес. Однако надо иметь в виду, что быстрая его потеря нежелательна.

Поэтому сначала проанализируйте свой обычный рацион и режим питания. Если с продуктами получаете энергии меньше, чем затрачиваете, значит, будете терять вес постепенно. Если нет заболеваний, при которых необходимо питаться строго по часам, ешьте, когда проголодаетесь. Вечером последний

прием пищи – за 4-5 часов до отхода ко сну. Тем не менее, почувствовав голод, не мучайтесь – выпейте стакан кефира, съешьте яблоко.

Откажитесь от конфет, пирожных, сладких напитков, а сахар замените изюмом. Ограничьте потребление соли – ежедневно не более 5 г с учетом ее наличия в продуктах и блюдах. В меню – постное мясо, обезжиренные молочные продукты, фрукты и овощи. Под запретом – жирная колбаса, сливочное масло.

А вот жирная рыба полезна, она содержит омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые уменьшают воспаление. Другие противовоспалительные продукты – имбирь, свежие корни сельдерея, чеснок, черная смородина, черника.

Физические упражнения тоже помогут снизить вес, но они должны быть умеренными – надо беречь суставы от повышенной нагрузки. Чрезмерное усердие ни к чему, здесь тот случай, когда, как говорят в народе, пользы по щиколотку – беды по колено.

### ХОДИТЕ ПО-СКАНДИНАВСКИ

Слабость мышц, нестабильность суставов требуют ежедневных занятий или дозированной ходьбы. Начните с 20-минутной прогулки, постепенно увеличивая ее длительность и делая небольшие остановки. Исключите бег, прыжки, приседания.

Очень эффективна скандинавская ходьба: использование палок вовлекает в движение не только нижние конечности, но и плечевой пояс. Это улучшает работу сердечно-сосудистой системы, усиливает кровообращение и, следовательно, питание всех мышц.

Не поднимайте с пола тяжелые вещи, перестаньте носить тяжести – есть сумки на колесиках. Ходите по лестнице, держась за поручни, а по улице с тростью – она дает дополнительную опору и разгружает суставы.

Не сидите долго перед телевизором или на скамейке с согнутыми коленями, не опускайтесь на корточки – такое положение нарушает кровообращение в ногах.

При нестабильности коленных суставов надевайте днем эластичные наколенники. Обувь должна быть удобной, не сдавливать ступню, каблук – широкий, устойчивый, не выше 4 см. При плоскостопии используйте специальную стельку.

#### ЧТО НАЗНАЧАЕТ ВРАЧ

Теперь о том, что касается медикаментозного лечения.

В первую очередь необходимо уменьшить боль. Для этого применяют нестероидные противовоспалительные препараты. Однако при длительном применении, как известно, они могут вызывать осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, почек. Поэтому их должен назначать врач с учетом сопутствующих заболеваний.

Обращаю внимание, некоторые препараты, в частности, **индометацин, пироксикам**, отрицательно влияют на хрящ. Сохраняют его **мелоксикам, нимесулид, ацеклофенак, кетопрофен**. Хорошим обезболивающим действием обладает **парацетамол**.

При умеренных болях можно использовать мази, кремы, содержащие нестероидные противовоспалительные средства. Наносите их в соответствующих дозах в зависимости от величины сустава 2-3 раза в день в течение 10-14 дней. Хорошо помогают и локальные средства раздражающего и согревающего действия, например, **капсаицин**.

При сильных болях врач может на короткий период выписать **трамадол**. Если

болевым синдром связан со сдавливанием нервных корешков (нейропатическая боль), используют антиконвульсанты, которые назначает невролог.

Важно знать, что основная группа препаратов для лечения остеоартроза – это медленно действующие средства, так как процессы регенерации хрящевой ткани происходят постепенно. Давно зарекомендовали себя **хондроитин сульфат** и **глюкозамин гидрохлорид** и их комбинации, **диациреин (артродарин, артрокер, диафлекс), пиаскледин 300**. Эти лекарства назначают на длительный период, обычно трехмесячными курсами, с перерывом 2-3 месяца.

Одновременно следует проводить лечение препаратами для внутримышечного введения, желательнее 2 курса в год по 15-20 инъекций. Это **алфлутоп, хондролон, дона, хондрогард, мукосат, румалон**.

При выраженном сужении щели коленного сустава назначают внутрисуставное введение препаратов гиалуроновой кислоты (**синвиск, гиалган фидия, дьюралан, остенил**). Они служат амортизирующей про-

кладкой в суставе и снижают воспаление. Глюкокортикоиды вводят только в коленные суставы при избыточном образовании синовиальной жидкости (киста Бейкера), предвзрительно ее удалив.

Поскольку остеоартроз обычно сопровождается снижением минеральной плотности костной ткани – остеопорозом, рекомендуются препараты кальция, витамина D. Нарушение минерального обмена может вызывать спазм мышц, судороги. Их купируют приемом лекарств, содержащих магний.

Как дополнительные методы лечения используют магнито- и лазеротерапию, мануальную терапию.

При далеко зашедшей стадии остеоартроза – появлении множественных остеофитов, отсутствии движения в суставе, сильной боли – проводят эндопротезирование. Когда есть проблемы с мениском, – о лечении этого недуга спрашивала Евгения Дмитриевна Сытова из Тверской области, – применяют щадящие хирургические методы, в частности, артроскопию.

**Римма БАЛАБАНОВА,**  
**профессор,**  
**доктор**  
**медицинских наук.**