

ВЫРАСТИТЬ ГРЫЖУ – ДЕЛО НЕХИТРОЕ

Каждый день наш позвоночник должен «работать» – иметь полезную физическую нагрузку. Однако современная жизнь такова, что, проснувшись, человек попадает сначала в кресло автомобиля, затем – в рабочее кресло, а вечером, вернувшись домой, располагается в кресле перед телевизором. Синдром «трех кресел» лишает позвоночник необходимого количества движений, в результате чего страдает его гибкость, нарушается питание элементов.

Малоподвижный образ жизни – пожалуй, главная из причин, ведущая к «позвоночным» бедам.

СМЕЩЕНИЕ ДИСКА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Позвоночник – жизненная ось организма. Он позволяет нам ходить вертикально, внутри него в позвоночном канале находится спинной мозг, от которого идут нервные стволы ко всем органам и каждому участку тела. Нервы осуществляют регуляцию их нормальной деятельности. Основные составляющие позвоночника – это костные позвонки и хрящевые диски между ними. Позвонки выполняют опорную функцию, а диски дают ему гибкость, подвижность, амортизацию осевой нагрузки.

Чередование позвонков и межпозвоночных дисков – это очень прочная конструкция, так называемая броня для спинного мозга. Однако под действием ряда причин межпозвоночный диск может значительно сместиться. Вначале он выпячивается, или, сказать правильнее, выбухает. Это начальная и, к счастью, обратимая стадия формирования грыжи. Называется она **протрузия диска**.

При провоцирующих факторах рано или поздно эта стадия заканчивается формированием экструзии диска – значительным, от 5 мм и более, его смещением и выходом за пределы соседних позвонков. В некоторых случаях это сопровождается разрывом наружного фиброзного кольца и повреждением хрящевой основы диска.

Куда хуже, если от этого диска отрывается фрагмент (секвестр). Он может свободно перемещаться и давать дополнительные осложнения вплоть до паралича. Секвестрация грыжи – наиболее опасный вид развития патологического процесса.

Наиболее часто грыжи (особенно протрузии) межпозвоночных дисков отмечаются в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Причин для их появления – множество.

Вырастить грыжу – дело нехитрое. Наряду с гиподинамией, то есть малоподвижным образом жизни, на ее формирование могут повлиять травмы, физические перегрузки, чрезмерное поднятие тяжестей. В числе про-

воцирующих факторов – плоскостопие, ожирение, стрессы, вредные привычки, такие как алкоголь и курение, несбалансированное питание, обезвоживание организма, тесная одежда, высокие каблуки...

Чаще всего грыжи межпозвоночных дисков проявляются в трудоспособном возрасте. Вначале человека беспокоят эпизодические тупые и ноющие поясничные боли, как правило, связанные с физическими нагрузками, стрессами или переохлаждением. Боли локализуются непосредственно в пояснице, причем как с одной стороны, так и с обеих, могут отдавать в ягодицы, ноги. Онемение, покалывание, жжение, снижение чувствительности, слабость мышц ног вплоть до «шлепаяния» или свисания стопы – вот те «звонки», которые невозможно проигнорировать.

Признаки боли на последних стадиях, как правило, носят резкий, жгучий или простреливающий характер и отдают в зоны, расположенные ниже очага поражения.

Чтобы подтвердить диагноз, необходимо сделать компьютерную и особенно магнитно-резонансную томографию. В настоящее время данный метод диагностики межпозвоночных грыж является наиболее информативным и точным.

УДАЛЯТЬ ИЛИ НЕ УДАЛЯТЬ?

На приеме пациенты часто задают мне один и тот

же вопрос: «Нужно ли удалять грыжи или продолжать мучиться с ними?». Скажу так: оперативное лечение показано только в самых тяжелых ситуациях. Например, когда пережаты нервные корешки, которые влекут за собой ряд бед: некупируемые боли, недержание кала, мочи, нарушение потенции. В настоящее время большое распространение получили микрохирургические и эндоскопические операции. Во всех других случаях предпочтение отдается консервативному лечению.

Препаратами выбора в данном случае являются нестероидные противовоспалительные средства, такие как **вольтарен, мовалис, диклофенак, ксефокам, мелоксикам**. Они прекрасно снимают боль, отек, воспаление сдавленных тканей, но нехороши тем, что при длительном приеме влекут за собой ряд побочных эффектов. В первую очередь наносят вред желудку. Мой совет: чтобы минимизировать их негативное воздействие на ЖКТ, принимайте лекарства, снижающие выработку соляной кислоты в желудке. Например, **омез, омепразол, пантопразол**. В тяжелых случаях для снятия болей НПВП используются в инъекциях. Как внутримышечно, так и капельно в течение 5-10 дней.

При сильных и длительных болях также назначаются мощные анальгетики – **кеторолак, кетанов, кетонал**. Весьма эффек-

тивны в данном случае инъекции глюкокортикоидных гормонов (**дипроспан, дексаметазон, преднизолон с лидокаином**) в виде околопозвоночных блокад.

В качестве сильного обезболивающего показан **ацеклагин** (по 1 таблетке 1 раз в день, курс – от 10 до 30 дней).

Для снятия мышечных спазмов порекомендую **мидокалм** в инъекциях или таблетках (по 150 мг 2 раза в день в течение 10-14 дней).

Витамины группы В – **нейромультивит, нейробион, мильгамма** также обладают обезболивающим эффектом. Их применяют внутримышечно по 2 мл 1 раз в день в течение 5-10 дней.

Местно для растирания болевых зон позвоночника используют обезболивающие и сосудистые мази, кремы, такие как **Фебротид, терафлекс хондрокрем форте, живокост**, а также препараты в виде жидкости – **меновазин, ализартрон**. Периодичность – 2-3 раза в день, курс – до 3 недель. Все местные препараты можно чередовать друг с другом.

Кроме того, эффективны **иппликатор Кузнецова, аппликатор Ляпо**. Принцип их работы заключается в том, что, воздействуя своими иголочками на кожный покров, они снимают боль, воспаление, спазмы, напряжение, прострелы, нормализуют кровообращение в зоне пострадавшего участка.

Спазмы, мышечные подергивания (особенно в мышцах ног) начинаются при недостатке магния в крови. Кроме того, этот микроэлемент помогает регулировать передачу нервных импульсов к мышцам, нормализует вязкость крови. В таком

случае рекомендую **магнелис В₆** (по 3 таблетки утром и днем и 2 таблетки вечером). Курс – 1 месяц.

Если позвоночный диск критически не деформирован, улучшить питание хряща помогут хондропротекторы. Например, **хондрогард, алфлутоп** – по 2 мл внутримышечно 1 раз в день, по 10 инъекций каждого, чередуя друг с другом. Курс – 20 дней. Далее следует принимать **терафлекс** (по 0,5 г 2 раза в день в течение месяца, далее – по 0,5 г 1 раз в день до 6 месяцев).

Эффективным способом для устранения болевых ощущений в районе поясницы при лечении грыжи считается вытяжение позвоночника. Оно может быть нескольких видов: аппаратное, водное, аутогравитационное (под воздействием собственного веса), сухое (тренажерное). Однако у этого метода есть как сторонники, так и противники. Первые видят одни только плюсы в том, что при вытяжении позвоночника освобождаются зажатые нервные окончания, восстанавливается кровообращение, уходит воспаление и боль. Вторые опасаются того, что процедура нанесет вред так называемому фиброзному кольцу в позвоночнике, а также повредит оболочку суставов. Однако в любом случае вытяжение позвоночника не следует назначать пациентам с межпозвоночными грыжами больших размеров.

Из физиотерапевтических процедур показаны магнитотерапия, грязевые аппликации, дарсонвализация голеней, иглорефлексотерапия, а также гирудотерапия (пиявки), ходьба, лечебная гимнастика на постоянной основе. Сгибания-разгибания ног, вращения ног в

суставах, катание стопами скалки или игольчатого тренажера, полуприседания с поддержкой – вот малая часть тех упражнений, которые необходимо выполнять в течение дня, но обязательно под врачебным контролем. Правильно составленный гимнастический комплекс (для каждого пациента он будет индивидуален) активизирует кровообращение в зоне поражения, укрепляет и одновременно разгружает мышцы, распрямляет позвонки, увеличивает межпозвоночное пространство.

Чрезвычайно полезен и массаж. Он нацелен на улучшение питания тканей (повышение кровотока и лимфооттока, снабжение клеток питанием и кислородом), снятие мышечного напряжения, профилактику атрофии, снижение давления на межпозвоночные диски. Правда, данная процедура запрещена в острые периоды болезни.

МЕД, АЛОЭ И ГЛИНЯНАЯ ЛЕПЕШКА

Народные способы лечения грыжи пояснично-крестцового участка позвоночника эффективны при первоначальных признаках болезни.

Очень действенным средством считается мумий, поскольку обладает великолепным свойством заживления, а также реабилитации тканей. Если нет аллергии на продукты пчеловодства, мумий можно использовать в виде мазей, аппликаций, растирок, принимать внутрь, растворив 20 мг (это 1 таблетка) в стакане воды, 2 раза в день до еды. Курс – 10 дней. Со временем можно не растворять таблетки в воде, а рассасывать, эффект ниже не будет.

Хорошим обезболивающим, улучшающим ка-

пиллярное кровообращение средством считается компресс из меда и сока алоэ. Для этого возьмите следующие ингредиенты: сок алоэ – 1 часть, жидкий цветочный мед – 2 части, медицинский спирт – 3 части. Тщательно перемешав, сложите все в стеклянную банку, при комнатной температуре настаивайте 1 сутки, после чего уберите средство в прохладное место.

Компресс (если нет выраженного воспаления) ставится так: пропитав данной смесью кусок марли, сложенной в несколько слоев, наложите его на болевую зону, сверху укройте полиэтиленом и укутайте шерстяным шарфом. Держите около часа, лучше в положении лежа.

Хороший, многократно подтвержденный на практике эффект лечения межпозвоночной грыжи дает глина. Голубая глина помогает убрать отеки и воспаление, красная – восстанавливает костную и хрящевую ткань.

Для приготовления аппликаций возьмите немного глины, добавьте горячей воды, чтобы легче размялись комочки, приготовьте лепешку размером с ладонь и толщиной 1-2 сантиметра. Наложив лепешку на поврежденную зону, сверху накройте хлопчатобумажной тканью, держите 1-2 часа. Курс лечения – до исчезновения боли.

Как видите, вариантов лечения много, но главное – профилактика. Следите за питанием, весом, соблюдайте питьевой режим (не менее 2-2,5 л жидкости в день), избегайте стрессов, физических перегрузок и в то же время больше двигайтесь!

Ольга АНТОНОВСКАЯ,
врач-невролог
первой категории.