

Назначают и нестероидные противовоспалительные препараты в таблетках, капсулах, инъекциях (**кетонал, ибупрофен, диклофенак, аэртал, артрозилен, целебрекс, аркоксиа**), но они обладают серьезными побочными эффектами. Выбор препарата зависит от возраста и сопутствующих заболеваний (болезни желудка, сердца, почек). Принимают их, как правило, непродолжительное время и в сочетании с противоязвенными таблетками (**омепразол, эзомепразол, рабепразол**).

Если сохраняются скованность движения суставов, дискомфорт, незначительные болевые ощущения или боли во все не беспокоят, рекомендуют пользоваться мазями и кремами на растительной основе, на основе хондроитина или комбинированными средствами (**бальзам Дикюля, крема Софья, терафлекс, алезан**).

Мази с разогревающим эффектом (**капсикам, никофлекс, эфкамон**) используют только в исключительных случаях. Они содержат скипидар, капсаицин, камфару и оказывают сильным раздражающим действием на слизистые оболочки, а смываются водой плохо. Если даже незначительное количество такой мази попадет на слизистую глаза или носа, на участок тела с тонкой кожей, неприятные ощущения будут обеспечены на долгое время. Если же использование этих средств необходимо, выбирайте для суставов кистей препараты с невысоким содержанием раздражающих эфирных масел (**крем артроцин, матарен плюс**), а после нанесения надевайте хлопчатобумажные перчатки или варежки. Противопоказано применение любых мазей при нарушении целостности кожного покрова или непереносимости одного из компонентов лекарственного средства.

Инъекции лекарственных препаратов в суставы кистей проводятся редко. Лучший эффект отмечен при введении глюкокортикоидов или препаратов **гиалуроновой кислоты** в сустав большого пальца (первый пястно-фаланговый сустав), но для данных манипуляций должны быть четкие показания.

Большое значение при любых формах остеоартроза, в том числе и артроза кистей рук, придается нефармаколо-

гическим методам лечения. Пациент должен знать об особенностях течения заболевания, понимать, что требуется длительная непрерывная терапия, исключение избыточных нагрузок, переохлаждение кистей рук. Перенапряжение отдельных групп мышц и отсутствие нагрузки на другие негативно сказывается на обменных процессах в хрящевой ткани. Помните, в школе были физминутки: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали»? Поэтому не пренебрегайте лечебной физкультурой. Именно с нее и с самомассажа должен начинаться день. Питание тканей рук также зависит от здоровья шейного отдела позвоночника, поэтому в комплекс утренней гимнастики обязательно включите упражнения на работу мышц всего плечевого пояса. Упражнения согласуйте с врачом и выполняйте регулярно по 30 минут в день. Категорически запрещены резкие движения и повышенные нагрузки на кисть.

Если боли повторяются, используйте специальные ортезы, ограничивающие нагрузку на суставы. Чаще всего фиксируют 1-й запястно-пястный сустав, реже – 1-й пястно-фаланговый сустав кисти.

Из дополнительных методов могут быть назначены магнитное лечение, лазеротерапия, бальнеопроцедуры (парафиновые аппликации, аппликации с озокеритом, лечебными грязями, солевые ванночки). Физиотерапия позволяет улучшить кровообращение в суставе и уменьшить интенсивность воспаления. Каждый из методов имеет противопоказания, поэтому назначается врачом.

Когда возникает остеоартроз, помимо обычного лечения важно соблюдать диету. Лишние килограммы способствуют развитию в том числе и остеоартроза пальцев рук. Не удивляйтесь: несмотря на то, что избыточный вес не приводит к повышенной нагрузке на кисти, он поддерживает в организме вялотекущее воспаление, провоцирующее и развитие остеоартроза, и прогрессирование атеросклероза, не говоря о всевозможных нарушениях обмена веществ.

Исключите из рациона острую (перец, приправы), соленую и жареную пищу, мучную выпечку и сдобу.