

Часто страдаете ангинами и инфекционными заболеваниями?
Жалуетесь на постоянные боли в области суставов? Не затягивайте
с походом на прием к ревматологу.

Замучила подагра? Не переедать!

Сегодня наш собеседник -врач-ревматолог с 44-летним стажем Августа Ивановна КУПЦОВА, которая специализируется на лечении заболеваний воспалительно-дистрофического характера. В ее компетенцию входит лечение всех патологических состояний опорно-двигательного аппарата.

- Августа Ивановна, расскажите, с какими ревматическими заболеваниями к вам обращаются пациенты?

Прежде всего, необходимо обозначить, что ревматические заболевания включают в себя более сотни различных форм и проявлений, которые поражают суставы, позвоночник, мышцы и кости, а иногда и всю соединительную ткань. Стоит заметить, что заболевания ревматического характера всегда приводят к снижению качества жизни больного, а также потери трудоспособности. Печальная статистика свидетельствует о том, что в 70 процентов случаев ревматические болезни приводят к инвалидности. Больной испытывает порой сильнейшую боль при совершении любых движений, например, с трудом поднимается с кровати, встает со стула. Преимущественное большинство ревматических заболеваний характеризуется хроническим течением и сезонными обострениями.

Чаще всего пациенты обращаются с такими наиболее характерными формами проявления ревматических заболеваний, как ревматоидный артрит, остеоартроз (остеоартрит), подагра и другие.

- Расскажите о ревматоидном артрите, как он проявляется? Есть ли какие-то меры профилактики этого заболевания?

Эта болезнь может проявляться совершенно по-разному. Чаще всего первыми признаками болезни являются отеки суста-



Августа КУПЦОВА,
врач-ревматолог с большим стажем

вов пальцев рук и лучезапястных суставов. Вообще при ревматоидном артрите симптомы заметнее утром. Больше болят, отекают и становятся менее подвижными суставы. Боль может продолжаться до нескольких часов и часто отступает только после приема

лекарств. При ходьбе больной испытывает боль под подушечками пальцев ноги, затем возникают отеки коленных, голеностопных и локтевых суставов, а также болезненная потеря подвижности плечевых суставов. Иногда может пройти несколько дней и даже недель, пока больной поймет, что с ним что-то не в порядке.

Самыми серьезными являются деформации и ограничение подвижности коленного и локтевого суставов. Невозможность полного расправления коленного сустава (колено остается в согнутом положении) является серьезным препятствием для нормальной ходьбы. В локтевом суставе проблемой становится полное сгибание сустава. Сустав фиксируется в слегка согнутом состоянии, и в отличие от коленного сустава сложным становится не выпрямление, а сгибание локтя.

Наиболее серьезным последствием этого воспаления является полная неподвижность сустава. При ревматоидном артрите позвоночник обычно не поражается. Воспаление иногда затрагивает суставы шейного отдела позвоночника, что является серьезным заболеванием. Так как ревматоидный артрит является общим заболеванием, он может помимо суставов затрагивать и другие ткани и органы. Очень часто наблюдаются истончение кожи, атрофия мышц.

Меры профилактики направлены на повышение защитных сил организма и на борьбу со стрептококковыми инфекциями. В профилактике ревматизма большое значение имеют закаливание, прогулки и труд на свежем воздухе. Переболевшие ревматизмом свое закаливание должны проводить обязательно под контролем врача.

Консультирует врач

- А как проявляется подагра?

- Подагра - заболевание суставов, вызываемое нарушением обмена веществ, которое обусловлено отложением солей мочевой кислоты. Подагрой страдают преимущественно мужчины после 40 лет и женщины после менопаузы. Она поражает любые суставы: пальцев, кистей, локтей, коленей, ступней. Чаще всего от подагры страдают суставы пальцев ступни. К факторам риска относятся также артериальная гипертония, сахарный диабет, наследственная предрасположенность, нарушение питания.

Как правило, приступ подагры развивается на фоне приема алкоголя (особенно пива) или переедания. Заболевание проявляется внезапной и интенсивной болью, покраснением и жаром в суставе. Приступы подагры случаются, как правило, ночью. Острая боль в пораженном суставе может быть вызвана даже весом простыни.

К сожалению, от подагры вылечиться полностью нельзя, но ее можно контролировать. Для этого необходимо изменить характер питания, корректировать массу тела и своевременно лечить все обменные заболевания (атеросклероз, диабет), которые являются спутниками подагры.

- Как известно, заболевание легче предупредить, чем лечить. Какая профилактика подагры существует?

- Прежде всего необходимо ограничить употребление в пищу продуктов, богатых белком. Например, мясо, рыбу, мясные и рыбные бульоны, бобовые, цветную капусту. Нужно исключить алкоголь, так как он тормозит выведение из организма мочевой кислоты, повышая ее содержание в крови.

К профилактическим мерам также относятся следующие факторы: повышение двигательной активности, достаточный питьевой режим, ежедневное пребывание на свежем воздухе, ограничение употребления кофе и чая, борьба с никотиновой зависимостью.

И. ТВЕРИТИНА,
внештатный корреспондент.
Фото А. ЧЕРЕМНЫХ.