

Научно-популярная брошюра  
"Бытовая ревматология: в шутку и всерьез"

Рецензент С. В. Прядкина - врач высшей категории, главный ревматолог отдела здравоохранения Администрации Оренбургской области

Дорошенко Ю. А. "Бытовая ревматология: в шутку и всерьез". - Оренбург, 1995. - 20 с.

Автор брошюры Дорошенко Юрий Александрович - кандидат мед. наук, доцент, заведующий кафедрой терапии факультета усовершенствования врачей Оренбургской государственной медицинской академии.

Брошюра написана для широкого круга читателей с целью знакомства их с основными ревматическими заболеваниями. В доступной эмоциональной форме излагаются повседневные простые методы первичной и вторичной профилактики некоторых из них. Естественно, не рассчитывая на абсолютную оригинальность и эффективность своих предложений, автор надеется привлечь внимание населения и медицинской общественности к современной "эпидемии" ревматических заболеваний, особенно дегенеративных, и возможности их предупреждения.

Художник: Иванов В. В.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Ревматические болезни в настоящее время представляют собой сложную медико - социальную проблему как для врачей, так и для населения в целом. Несмотря на успехи медицины в диагностике и лечении ряда ревматических болезней, сдержать их рост в современном обществе пока не удастся. По сути дела, каждый из нас может быть потенциальным пациентом с одним из ревматических недугов, и, в первую очередь, с повреждением суставов дегенеративного характера.

Ныне ревматические заболевания - это одна из ведущих причин временной утраты трудоспособности и инвалидизации лиц молодого творчески активного возраста. Проявления ревматических заболеваний многообразны и зачастую опасны для жизни в случае нарушения больными врачебных назначений, пренебрежительного отношения к своему здоровью.

В то же время физическая активность, полноценный творческий труд, счастье в доме могут надолго воцариться в семьях таких больных, если они будут внимательны к своему здоровью и более требовательны к своему образу жизни, соблюдению определенных условий своего быта.

На мой взгляд, это главная идея представленной брошюры, публикуемой для широкого круга читателей.

Автор предлагает серию "бытовых" рекомендаций, позволяющих как больным, так и здоровым сохранить или улучшить функцию суставов, позвоночника, укрепить свой организм, предупредить возможные осложнения. В доступной форме излагаются те причины возникновения ревматических заболеваний, ликвидация которых может предупредить возникновение болезни или ее обострений. И это, безусловно, полезно для всех и для каждого.

Зот почему, считаю, предлагаемую работу автора весьма актуальной и своевременной, тем более, что в последнее время не достает такого рода литературы, обращенной к массовому читателю, посвященной благодатной профилактической цели изложенной лаконично и достаточно информативно в простой доступной пациентам форме.

В. М. Сукач - канд. мед. наук, заместитель главного врача по лечебной работе Оренбургской областной клинической больницы.

### Дорогие читатели!

Удья вы пожилыми мужчинами или женщинами средних лет, юношами или детьми - всем вам адресована эта краткая, полезная, на наш взгляд, брошюра. Хотелось бы верить и надеяться на ее пользу.

Не будем оригинальны, если скажем, что радости жизни в полной мере раскрываются лишь здоровому человеку. Еще древние метаметили: "В здоровом теле - здоровый дух".

Но в наше время скоростей и стрессов, время новых технологий и экологических катастроф за здоровье "планеты всей" надо беречься, а здоровье конкретного человека надо просто беречь.

На каждом шагу нас подстерегают тысячи причин, которые вызывают сотни и сотни недугов. Чаще, чем о других, вы слышите об ишемической болезни сердца и гипертонии, аллергии, раке, сахарном диабете, хроническом бронхите.

Но есть группа болезней, которые называют ревматическими. В настоящее время около ста. Как правило, это тяжелые заболевания, поражающие многие органы и системы человеческого организма. Но зачастую первым и долгое время единственным их прояв-

лением является поражение суставов и/или позвоночника.

Да, большинство ревматических болезней не является столь фатальным, как рак или инфаркт миокарда. Но коварство их в том, что заболевают ими в основном люди молодого трудоспособного возраста. Как правило, ревматические болезни носят хронический неуклонно прогрессирующий характер течения, что вызывает ограничение или полную потерю трудоспособности больных в возрасте, далеком от пенсионного. Оставаться один на один с такими болезнями, которые в добавок сопровождаются ежедневными суставными болями, человеку, несомненно, трудно, а подчас почти невыносимо. Теряется интерес к жизни, нарушаются отношения в семье, долгие дни и ночи приходится проводить в больнице.

Не буду голословен. Скажу, например, что хотя бы одним из ревматических заболеваний в нашей стране страдает практически каждый десятый взрослый житель, а среди лиц определенных профессий частота ревматических заболеваний достигает 34,0-52,0%.

По уровню временной нетрудоспособности им принадлежит в настоящее время 2-3 место среди всех болезней, а в качестве причины инвалидизации ревматические заболевания стали занимать 3-4 место.

Ученые сегодня доказали, что целый ряд из ревматических болезней легче предупредить, чем лечить. Особенно, если известны причины или факторы, способствующие их возникновению и течению.

Ниже мы кратко попытаемся охарактеризовать наиболее часто встречающиеся ревматические болезни и с юмором, но вполне серьезно подсказать, как предупредить или уменьшить их неблагоприятное воздействие на организм.

## ОСТЕОАРТРОЗ

Итак, самым частым из ревматических заболеваний является **стеоартроз**. Суть его заключается в поражении суставного хряща, который истощается, а в конце концов, может совсем исчезнуть. Это вызывает компенсаторную реакцию костей, образующих сустав, которые, напротив, начинают разрастаться. Конечно, вы слышали о "пяточных шпорах" или видели узелки на ногтевых фалангах пальцев - все это проявления остеоартроза. Аналогичные изменения могут происходить в хряще между телами позвонков и их называют, остеохондрозом позвоночника.

Главным проявлением остеоартроза периферических суставов или остеохондроза позвоночника является боль. Она, как правило, возникает после физической нагрузки, к концу дня или в первую половину ночи, нередко во время вставания со стула, кровати и в начале ходьбы. Поэтому такую боль называют "механической", а иногда - "стартовой".

Остеоартроз и остеохондроз чаще возникают у лиц, имеющих врожденные или приобретенные дефекты скелета и статики (плоскостопие, сколиоз и другие деформации грудной клетки, Х- или 0-образное строение ног), избыточный вес, болезни сосудов ног. Способствует возникновению болезни тяжелый физический труд, однообразные многократно повторяющиеся движения, неудобная рабочая поза, длительное стояние.

А такие условия быта и производства, как сквозняки, частое помещение рук в холодную воду, ношение резиновой обуви могут вызвать осложнение артроза и остеохондроза в виде воспаления околосуставных мягких тканей или нервных корешков. И тогда боли в суставах и/или позвоночнике усиливаются, становятся более постоянными, а сами суставы припухают и даже краснеют. В таких случаях без врача не обойтись.

Как же предупредить остеоартроз и его осложнения? Посмотрите на рисунки NN 1-4. Улыбнитесь, но запомните. И главное -

уйте нашим советам.

## РЕВМАТИЗМ

Многим из вас хорошо известно название этого заболевания, истинная его сущность остается пока уделом специалистов и ученых, а их среди взрослых до 1-1,5%.

Многие годы в народе, да и среди медиков бытовало мнение, ревматизм - это болезнь суставов, которые действительно довольно серьезно страдают при ревматизме. Однако с помощью русского ученого Г.И. Соколовского и француза Ж. Буйо стало известно, что ревматизм - болезнь системная, и страдают при нем не только сердце и сосуды. Изменения же в суставах после лечения исчезают бесследно. Вот почему говорят, что ревматизм "лизает" сердце, но "лижет" суставы.

Заболевают ревматизмом преимущественно дети и подростки, хотя он может возникнуть и у лиц старших возрастов. Вызывает ревматизм микроорганизмы, которые называют стрептококками, их особый штамм -  $\beta$ -гемолитический, группы А". Данный стрептококк запускает болезненный процесс, а далее в его развитии и прогрессировании уже принимают участие многие факторы и прежде всего - нарушение в иммунной (защитной) системе организма.

Начинается болезнь, как правило, после острой тяжело протекающей и плохо леченной ангины. Поэтому считается, что главное условие борьбы с ревматизмом - правильное, достаточное по времени и обязательно назначенное врачом лечение ангины, которое должно длиться не менее 10 дней.

Вместе с тем, сегодня достоверно известно, что стрептококков много на руках, особенно под ногтями и кольцами, которые в большинстве своем так любят носить современные модницы. Что же, это не возбраняется, надо лишь тщательнее соблюдать правила

личной гигиены и не забывать почаще мыть руки, как это делают, например, японцы, среди которых заболеваемость ревматизмом одна из самых низких в мире.

Самое серьезное, к чему приводит ревматический процесс - это формирование пороков сердца, хотя могут страдать и многие другие органы и системы.

Думаю, читатель теперь понимает, сколь грозными являются ревматизм и "безобидная" на первый взгляд ангина, или привычка ребенка грызть ногти. Однако, вы можете возразить, ведь ангиными болеют значительно большее количество людей, чем заболевает ревматизмом. Что ж, это действительно так. Ибо для развития ревматизма необходимо не только наличие возбудителя (стрептококка), но и важно состояние организма самого человека. Поэтому он проявляется там, где имеются плохие жилищные условия, сырость и сквозняки, большая скученность людей, плохое питание, слабое физическое развитие и т. д., то есть все то, что ослабляет естественные защитные силы человека. Отсюда ясно, что еще одним фактором профилактики ревматизма является укрепление организма человека, мобилизация его защитных сил, а также улучшение условий быта и труда.

Об этом наш рисунок-шутка N 5.

### РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Этим заболеванием чаще болеют молодые женщины, хотя не мало среди больных и мужчин. А если оно возникает у детей и подростков, то называется ювенильным. В среднем страдают ревматоидным артритом от 0,6 до 1,3% населения (в разных странах частота встречаемости различная).

Причины болезни по-настоящему не известны, но хорошо изучены ее клинические проявления. Прежде всего, это симметричное

ажение, как правило, мелких суставов кистей и стоп. Хотя ут вовлекаться в процесс крупные суставы и даже суставы воночника. Суставы опухают, краснеют, все это сопровождается болью и тугоподвижностью или скованностью различной длительности (в зависимости от активности болезни). Чем выше активность, тем тяжелее и разнообразнее проявления вплоть до поражения внутренних органов (сердца, почек, легких), сосудов, лимфатических узлов и др. Страдает общее самочувствие больно-

В настоящее время известно много лекарственных и других средств для снятия активности болезни, но полностью победить пока не удастся. Задача врача и больного - замедлить прогрессирование болезни и, прежде всего, разрушение суставов, которое может закончиться анкилозом - полной гибелью сустава. А го в свою очередь сопровождается сложными деформациями (искривлениями) вследствие вывихов и подвывихов. Деформация суставов значительно нарушает их функцию, ограничивая физическую активность больного вплоть до невозможности самообслуживания.

Ежедневно и ежечасно, преодолевая боль, сквозь слезы больной должен сопротивляться искривлению суставов, применяя комплекс физических упражнений, всевозможных бытовых приспособлений, позволяющих сохранить правильное (физиологическое) направления оси сустава. И очень важно верить в свои силы, в победу воли над болезнью, найти себя в этом мире, несмотря на боль и тяжелый недуг.

Некоторые примеры показаны на рисунках N 6 и 7.

### ПОДАГРА

Подагра известна с глубокой древности. В "старые добрые времена." ею страдали в основном богатые люди, использующие в



Некоторые примеры показаны на рисунках N 6 и 7.

## ПОДАГРА

подагра известна с глубокой древности. В "старые добрые времена" ею страдали в основном богатые люди, использующие в своем пищевом рационе большое количество белковых продуктов и жиров. Иногда в связи с этим подагру называли "болезнью аристократов". В наше время в развитых странах мира отмечен рост частоты встречаемости подагры, ибо многие стали "аристократами", употребляющими большое количество мяса, рыбы, бобовых, бобов, соусов, алкоголя - всего того, что способствует отложению кристаллов натриевой соли мочевой кислоты в организме (суставах, почках, мягких тканях), повышению ее в крови.

подагрой болеют в основном мужчины. Первый приступ подагры может быть в любом возрасте, но в большинстве случаев после 40 лет. В последние годы наблюдается некоторое учащение случаев развития подагры в молодом возрасте (20- 30 лет). У женщин подагра обычно начинается в климактерическом периоде.

Наиболее характерен для подагры артрит (воспаление) 1- го пальца стопы. Палец при этом значительно утолщается, приобретает красный и даже бордовый цвет. Приступ возникает остро, неожиданно и, как правило, ночью. Боль настолько сильна, что врачи неоднократно обращали внимание на разорванную одежду, кровавые царапины на теле, которые они наносили во время приступа.

Несмотря на "внезапность" приступа, все-таки нередко ему предшествует нарушение режима питания - переедание, особенно потребление пищи, богатой пуринами (мясные супы, бульоны, жареное мясо, дичь и т. д.) или злоупотребление алкоголем.

приводить к повышению артериального давления и нарушению кции почек.

Лечение подагры осуществляется только под контролем врача.

А вот в профилактике подагры вообще и суставных приступов нейшее значение имеет соблюдение диеты (стол N 6). При этом сключается или ограничивается употребление мяса и его экс-актов, рыбы (сардины), устриц, печени, фасоли, гороха, шпи-га, ветчины, сои, грибов, мозгов, цыплят, сала, алкоголя. з ограничения можно принимать овощи, фрукты, молоко, сыр, ца, зерноплоды (см. рисунок N 8).

### БОЛЕЗНЬ (СИНДРОМ) РЕЙТЕРА

Еще несколько лет назад мы вряд ли включили бы это заболе-ание в нашу работу. Но сегодня, как утверждают американские лециалисты, болезнь Рейтера – самое частое поражение суставов молодых мужчин. И мы в своей клинической практике также беждаемся в этом.

Болезнь Рейтера – воспалительный процесс, развивающийся в ольшинстве случаев в тесной хронологической связи с инфекцией ючеполового тракта или кишечника. Возбудителем этих инфекций ище всего (60–70%) являются микроорганизмы, называемые хла-идиями. Они живут внутри клеток хозяина; поэтому обнаружить их нелегко.

Для болезни Рейтера характерно поражение суставов, мочепо-ловых органов и глаз. В основном страдают крупные суставы ног (коленные, голеностопные). Они, как правило, отечны, гиперемии-рованы, болезненны. Часто воспаляется ахиллово сухожилие (ахиллобурсит), бывает больно наступать на пятки (подпяточный бурсит). Кожа на стопах уплотняется, становится грубой, раст-рескивается и шелушится – кератодермия.

В то же время появляются расстройства мочеиспускания, могут быть прозрачные выделения из мочеиспускательного канала (уретры). Возможны и другие воспалительные изменения половых органов, в диагностике которых должен помочь уролог.

Больные ощущают чувство жжения в глазах или присутствие "песка", слизистые глаз краснеют, может нарушиться острота зрения вплоть до полной слепоты.

Таковы основные проявления этой своеобразной и теперь довольно частой болезни.

Передается она, как правило, половым путем. А несвоевременная диагностика и неправильное лечение ее чреваты вторичными артрозами, нарушением половой функции, бесплодием, слепотой.

Лечение проводят совместно ревматолог (терапевт) и уролог. При этом противопоказаны пенициллин и подобные ему препараты, о чем всегда должны помнить как больные, так и врачи. Необходимо дифференцировать болезнь Рейтера с гонореей, лечение которой наоборот эффективно вышеназванными антибиотиками. В интересах любого молодого человека предупредить как болезнь, так и ее осложнения. Это прежде всего: упорядочение половых контактов, разборчивость в выборе сексуального партнера и использование профилактических средств (презервативов). При выявлении болезни обязательно параллельное лечение полового партнера.

Молодые люди, для вас наш рисунок N 9.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Вот пока и все. Вы познакомились лишь с малой толикой из ревматических заболеваний, но зато самых распространенных. Может быть, мы чуть драматизировали ситуацию, но это не должно отрицать у вас оптимизма в отношении возможности профилактики

ических заболеваний. Главное при этом - здоровый образ жизни. Банальная, но вечная истина и архисложная в реализации. Ставаясь, запомните:

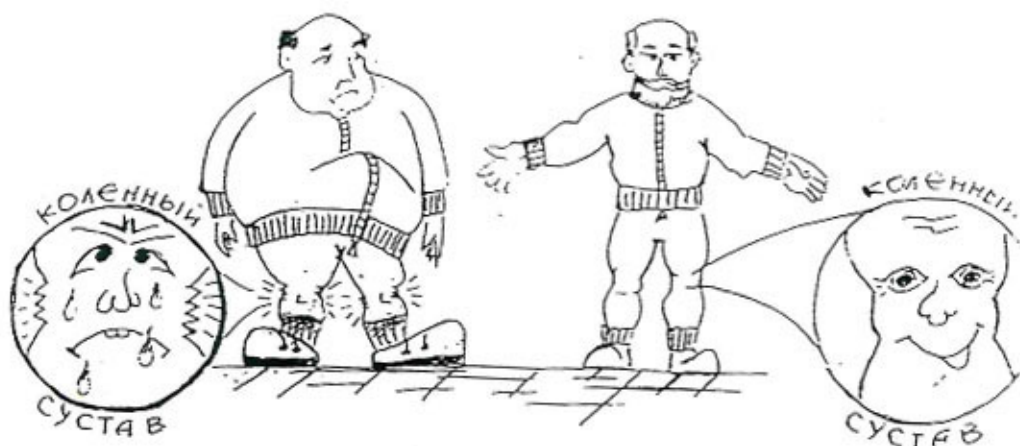
Ревматические болезни семимильными шагами распространяются по планете.

Всякую хворь легче предупредить, чем излечить!

Чаще всего враги собственному здоровью - мы сами!

Многие болезни, в том числе и ревматические, уходят своими корнями в детский и юношеский возрасты. Русская пословица гласит: "Береги платье снову, а честь смолоду". Мы бы добавили, каждый из нас берег "смолоду" и свое здоровье, чтобы не узнать позже грустную французскую строфу: "O, если бы молодость знала, если бы старость могла...".

Будьте здоровы!



Чтобы быть здоровью ног -  
 надо сбросить свой жирок.

Укрепляют мышцы, разгружают хрящи

ПЛАВАНИЕ ▶



◀ ГИМНАСТИКА

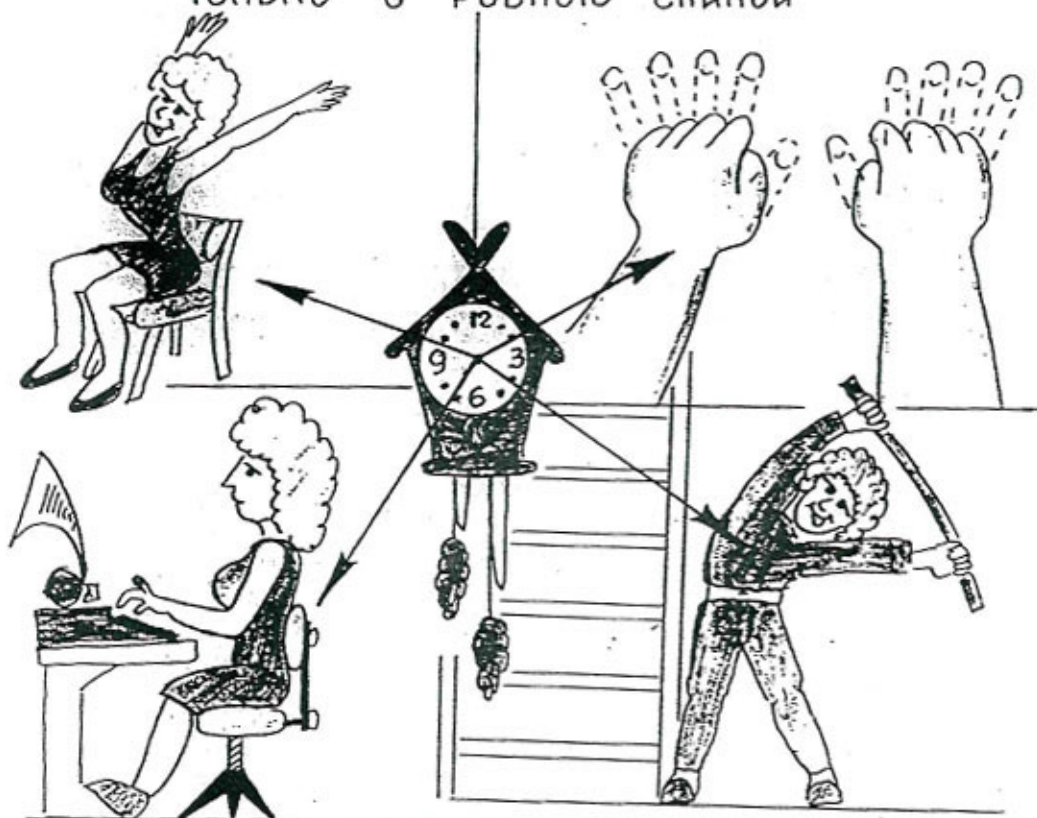


МАССАЖ ▶

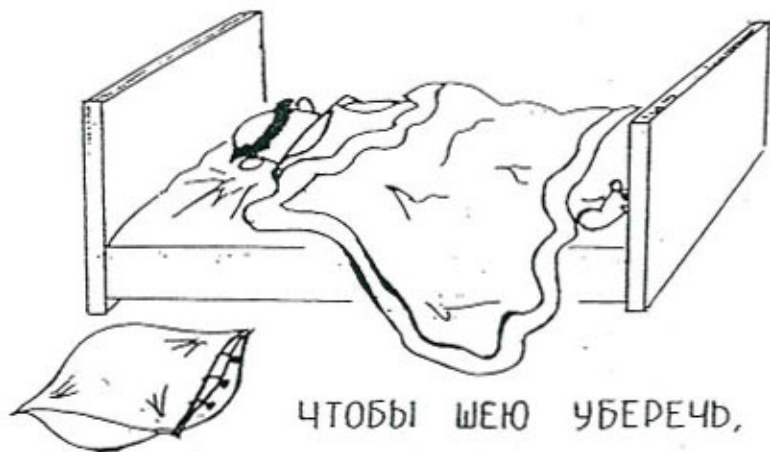




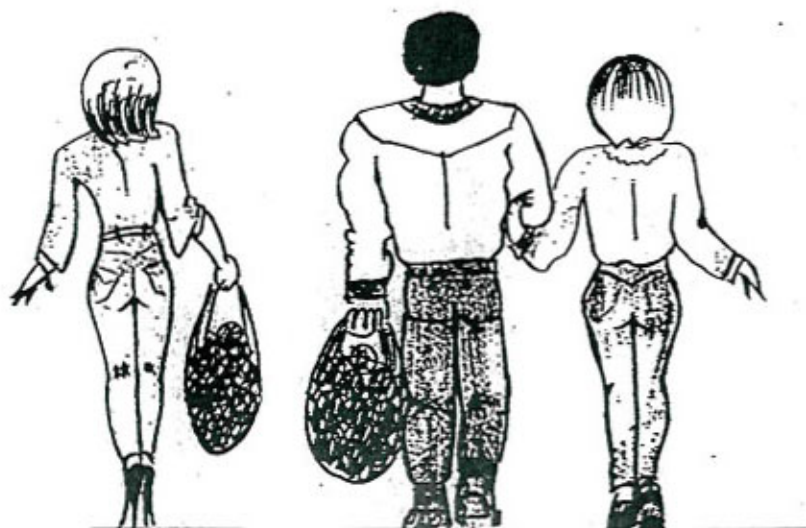
В КЛАССЕ, ШКОЛЕ И КИНО,  
ЧТО НА КНИГУ, ЧТО В ОКНО  
ТЫ СМОТРИ, СИДИ И СТОИ  
ТОЛЬКО С РОВНОЙ СПИНОЮ



НА РАБОТЕ-НАПРЯЖЕНИЕ, ПЕРЕГРУЗКА-МЕРКНЕТ СВЕТ,  
СДЕЛАЙ ПАРУ УПРАЖНЕНИЙ  
И АРТРОЗУ МЕСТА НЕТ!  
И НАЧАЛЬНИК И ПРОСТОЙ СОВЕТ ЗАПОМНИТЕ ТАКОЙ:  
ЧЕРЕЗ ЧАС ИЛИ ЧЕРЕЗ ДВА  
ВСЕМ ПОЛЕЗНА эЛФЭКА!



ЧТОБЫ ШЕЮ УБЕРЕЧЬ,  
БЕЗ ПОДУШКИ НАДО ЛЕЧЬ.



НЕ ХОДИ НА КАБЛУКАХ,  
БУДЕТ СИЛЬНОЙ  
БОЛЬ В НОГАХ.

ЧТОБ АВОСЬКУ НЕ НЕСТИ,  
НУЖНО МУЖА  
ЗАВЕСТИ.



ПОМНИТЬ НУЖНО НАМ ВСЕГДА,  
БЕЗ ОПОРЫ — НИКУДА.



ЕСЛИ НИЗКО, НЕТ ОПОРЫ,  
 ВЕТЕР В СПИНУ, ТО -  
 БЕДА!  
 А ХОЛОДНАЯ ВОДА  
 ВАС ПОГУБИТ НАВСЕГДА.

ЧТОБ МЫТЬ ПОСУДУ  
 И СТИРАТЬ,  
 ВАМ НУЖНО ПОЗУ  
 ВЫБИРАТЬ:



ЛУЧШЕ СИДЯ,  
 МОЖНО СТОЯ,  
 НО С ОПОРОЮ, ТОГДА  
 БУДЕТ СЛАВНОЮ  
 СПИНА.



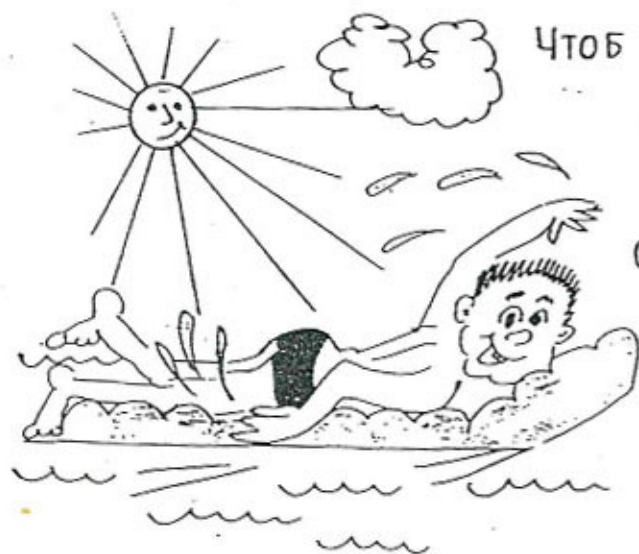
НЕ ЗАБУДЬТЕ, ЧТОБ  
 ВОДА  
 ТОЖЕ ТЕПЛОЮ БЫЛА.  
 ПОЯС ЕСТЬ НА ПОЯСНИЦЕ -  
 ПОЯСНИЦА  
 НЕ БОИТСЯ.

Рисунок 4.

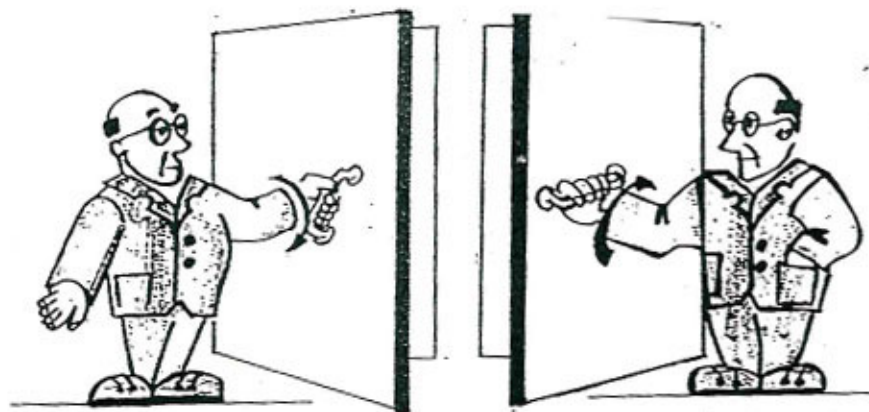




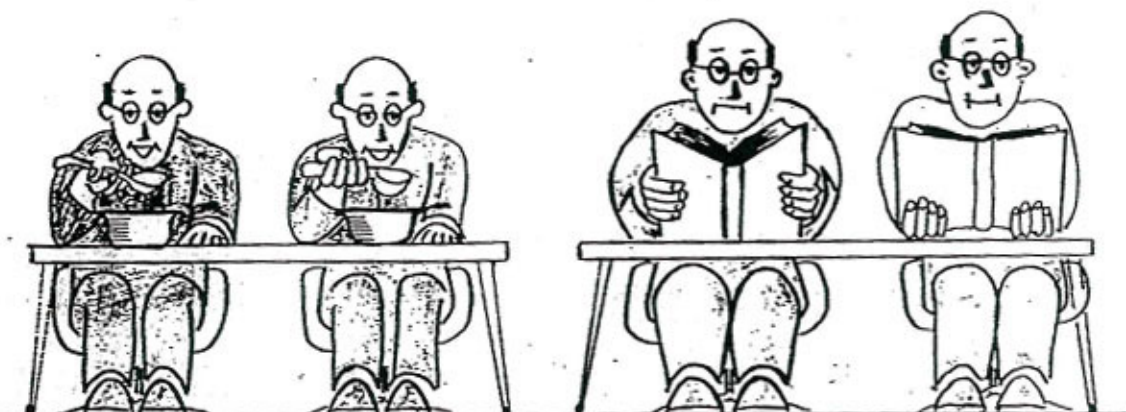
АНГИН ВАМ СЛЕДУЕТ БОЯТЬСЯ  
КАК ФАКТОРА БОЛЕЗНИ  
ПЕНИЦИЛЛИНОМ ИЗБАВЛЯТЬСЯ  
ОТ НИХ ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ!



ЧТОБ БОРОТЬСЯ  
С РЕВМАТИЗМОМ  
ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ОРГАНИЗМОМ!  
СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И  
ВОДА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
КРАСОТА!

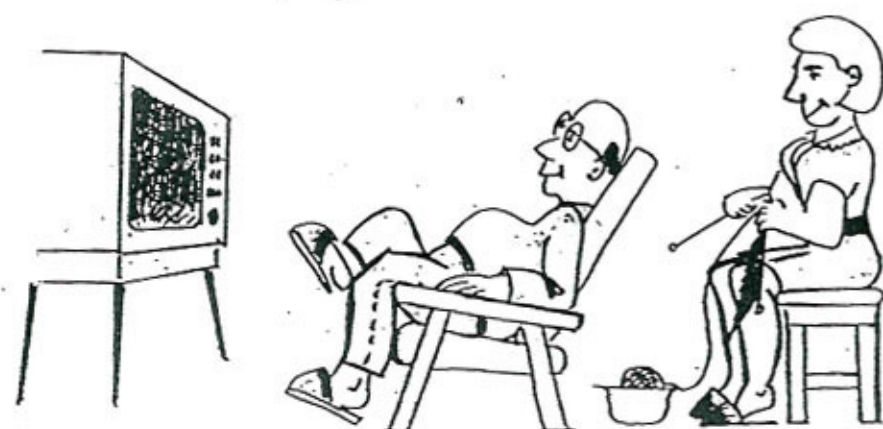


ЧТОБЫ РУКИ НЕ СКРИВИТЬ НУЖНО РУЧКИ ЗАМЕНИТЬ



ЛОЖКИ, ВИЛКИ И НОЖИ  
С ТОЛСТОЙ РУЧКОЙ  
БЫТЬ ДОЛЖНЫ

СБОКУ КНИГУ НЕ ДЕРЖИ  
РУКИ СНИЗУ  
ПОДЛОЖИ



В КРЕСЛЕ ЛУЧШЕ НЕ ЛЕЖИ,  
СЯДЬ НА СТУЛЬЧИК - ПОВЯЖИ



Рисунок 7.



Профилактика подагры -  
НЕ ПОЕЗДКА В ГОРОД ГАГРЫ!  
МЕНЬШЕ МЯСА И БОБОВ,  
БОЛЬШЕ СВЕКЛЫ, ОГУРЦОВ,  
МЕНЬШЕ СОУСОВ, ВИНЦА -  
ВОТ И ПРАВДА ДО КОНЦА.



Чтобы жизнь свою заполнить  
счастьем, радостью, весной,  
Про хламидий должен помнить  
ты, дружище молодой!