

Одним из самых распространенных заболеваний позвоночника является **остеохондроз**. По данным Всемирной организации здравоохранения, им страдают до 80% населения Земли.

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ И КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ?

Остеохондроз - это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ в позвоночнике, в первую очередь, в межпозвоночных дисках. При остеохондрозе в межпозвоночных дисках возникает недостаток воды, аминокислот и микроэлементов. В результате ухудшается их эластичное состояние и функции, основная из них – амортизирующая. Заболевание приводит к тому, что межпозвоночный диск уплотняется и выпячивается (пролапс), в дальнейшем возможен разрыв фиброзного кольца и выпадение диска (грыжа диска). Особенно опасно выпадение диска в сторону спинного мозга и его защемление. Поскольку при остеохондрозе межпозвоночный диск деформируется и «усыхает», расстояние между позвонками сокращается. Это приводит к защемлению корешковых нервов, берущих свое начало от спинного мозга, и возникновению боли.



В зависимости от локализации заболевания различают **шейный, грудной и поясничный остеохондроз**.

■ **Шейный остеохондроз** проявляется интенсивной сверлящей или тупой болью в области шеи и в затылке, головными болями, головокружениями, шумом в ушах, ухудшением зрения. Боль может распространяться на плечи, голову, руки и сопровождаться онемением пальцев и физической слабостью рук.

■ **Грудной остеохондроз** вызывает ощущение боли и дискомфорта в области груди и спины, а также боли в области сердца и онемение левой руки. Боль может возникать по типу межреберной невралгии и отдавать под лопатку.

■ **Поясничный остеохондроз** – самый распространенный вид остеохондроза, так как на поясничный отдел позвоночника приходится основная нагрузка веса тела. Основные симптомы: боль в области поясницы, часто отдающая в ноги и ягодицы, онемение ног, нарушение функций половых органов и процесса мочеиспускания.

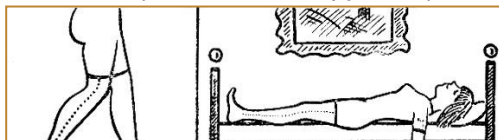
Существует множество гипотез и теорий возникновения и развития остеохондроза. Основные из них сводятся к следующим:

- **Врожденные причины** – к ним относятся: аномалии развития позвоночника, слабость мышц или их пониженный тонус, а также врожденная патология соединительной ткани.
- **Наследственная предрасположенность** – выявлены определенные закономерности между родственными связями и частотой возникновения остеохондроза.
- **Гормональные нарушения** – при них происходят дистрофические процессы как в организме в целом, так и в позвоночнике конкретно. Чаще страдают женщины, т.к. более подвержены гормональным перестройкам (беременность, климакс).
- **Механические причины** – непосильная физическая нагрузка, подъем тяжести, чрезмерные нагибания, разгибания, а также разнообразные травмы спины, занятия спортом без учета допустимых нагрузок.
- **Функциональные причины** – гиподинамия, неправильная осанка, перенос тяжестей, длительное пребывание в одной позе.
- **Инфекции** – если вследствие какой-либо инфекции в позвоночнике нарушается лимфоотток, то это приводит к нарушению питания этого отдела и, как следствие, к заболеванию.
- **Сосудистые нарушения** – при нарушении кровообращения в определенном отделе позвоночника появляются дистрофические изменения в позвонках, в результате – остеохондроз.

Однако, чаще всего к развитию заболевания приводит совокупность нескольких факторов. Их влияние может усугубляться воздействием стресса, переохлаждения, влажности, неблагоприятных погодных условий.

Развитию заболевания больше всего подвержены люди, входящие в так называемую «группу риска». Это:

- Прежде всего те, чья работа сопряжена с длительным пребыванием в однообразном положении: водители, бухгалтеры, кассиры, офисные работники и т.д.
- Люди, работающие в условиях неправильной организации рабочего места (неправильно подобранная мебель, нерациональная организация рабочей зоны).
- При работе, связанной с подъемом тяжести (штангисты, грузчики).
- Те, кто часто подвергается стрессовым ситуациям.
- При избыточной массе тела.
- Беременные женщины.
- Ношение обуви на высоких каблуках.



СИМПТОМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА,

ЕГО ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

При внимательном отношении к собственному здоровью можно на самых ранних стадиях определить первые признаки дискомфорта в различных частях тела и организма. К ним относятся:

«Затекающая» спина. При сидении или стоянии постоянно хочется сменить позу, в позвоночнике появляются жесткие, «негнущиеся» места.

Боли в разных отделах позвоночника, невозможность разогнуться до конца, желание принять определенную позу, в которой не так больно.

Частые головные боли или головокружения, ощущается нарушение зрения – темнеет перед глазами, в поле зрения появляются «мушки».

Эти и другие симптомы служат поводом для незамедлительного обращения к неврологу и более углубленного исследования.

Диагностирование остеохондроза на первом этапе исследований осуществляется с помощью рентгенографии позвоночника.

При необходимости применяется компьютерная томография и магнитно-резонансная томография.

В дополнение к лучевым методам, также проводится исследование функционального состояния мышц шейного, грудного и плечевого отделов позвоночника, а также крупных суставов.

В лечении остеохондроза применяются как медикаментозные, так и немедикаментозные методы.

Медикаментозное лечение осуществляется *внутрь, внутримышечно, внутривенно*; при этом применяются:

- **нестероидные противовоспалительные препараты** – нимесулид, ибупрофен, диклофенак;
- **анальгетические средства** – кеторол;
- **миорелаксанты** – мидокалм, сирдалуд;
- **для восстановления обменных процессов и стимуляции регенерации пораженных тканей** – хондропротекторы – терафлекс, структум, витамины группы В.

При наружном применении используются:

- **мази и гели** – фастум-гель, найз-гель, кетонал;
- **раздражающего действия** – капсикам, финалгон;
- **стимуляторы регенерации тканей** – хондроксид, терафлекс М.

Немедикаментозное лечение - зависит от стадии процесса, наличия и степени обострения.

■ При острой стадии и интенсивном болевом синдроме необходим постельный режим с использованием твердой ортопедической кровати.

■ **Физиотерапевтическое лечение** - показано при всех стадиях заболевания. При этом применяются: диодинамотерапия, синусодемпированные токи, лекарственный электрофорез, магнитотерапия, ультразвуковая терапия, дарсонвализация, поляризованная фототерапия, лазеротерапия, теплолечение, водолечение.

■ По мере купирования болевого синдрома добавляются массаж, мануальная терапия, лечебная физкультура, вытяжение (тракция) позвоночника, иглорефлексотерапия.



ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

Заниматься профилактикой остеохондроза надо еще с детства. Правильно сформированная осанка и навыки работы за столом избежать болезненных симптомов. Но «заботится о спине» никогда не поздно. Для этого необходимо:

Выбирать стулья и кресла, позволяющие сидеть сохраняя позвоночник прямым, а плечи

Регулярно делать перерывы в работе, вставать упражняться, позволяющие снять статическую нагрузку

Никогда не поднимать тяжести рывком, не предметы перед собой, прогибая

Для бега и прыжков выбирать амортизирующей подошвой,

заниматься на упругом покрытии, избегать падений на спину.

Спать на ровной и максимально твердой поверхности с небольшой подушкой, хорошо поддерживающей шею.

Не пользоваться услугами массажистов и «костоправов», у которых нет медицинского образования и разрешения на соответствующую работу.

Регулярно делать упражнения, поддерживающие тонус мышц спины и брюшного пресса. Перед занятиями обязательно проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать правильную нагрузку.

Для любого возраста важно: соблюдение принципов здорового питания, витаминпрофилактика, активный здоровый образ жизни, избегание переохлаждений, чрезмерных нагрузок на позвоночник, отказ от вредных привычек.

При появлении любых неприятных ощущений в позвоночнике, необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

Придерживаясь всех этих рекомендаций, можно не только отсрочить появление остеохондроза, но и вовсе избежать его!

Автор:

Редактор:

Компьютерная верстка и оформление:

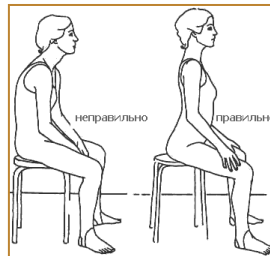
Ответственный за выпуск:

Бедрицкая Е.В. – заведующая физико-терапевтическим отделением 12 ГП

Арский Ю.М.

Згирская И.А.

Тарашкевич И.И.



– лучший способ своей спине»

правильно, расслабленными. и выполнять с позвоночника. носить тяжелые поясицу вперед. **обувь с удобной** стараться



17.08.2017 года