

УДК 616.72
ББК 54.18
П29

Mayo Clinic Guide to Arthritis: Managing Joint Pain for an Active Life
by Lynne S. Peterson, M.D.

Copyright © 2020 Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER)
First published in the United States by Mayo Foundation for Medical Education and Research
Published by permission of Mayo Foundation for Medical Education and Research
and Nordlyset Literary Agency, LLC (USA) via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevskiy Agency (Russia)

Krakenimages.com / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Петерсон, Линн Ш.

П29 Жизнь без артрита : практическое руководство по избавлению от болей в суставах / Линн Ш. Петерсон ; [перевод с английского А. В. Усачевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. — (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).

Артрит — распространённое заболевание, от которого страдает каждый пятый житель планеты. Сегодня нам известно более ста различных видов артрита. Некоторые разновидности этого заболевания развиваются медленно ввиду естественного износа суставов, а другие вдруг резко поражают человека, а затем исчезают, чтобы позже возникнуть снова. Также существуют артриты хронические и прогрессирующие, течение которых усугубляется со временем. Признаки и симптомы заболевания проявляются у людей настолько по-разному, что два пациента с одинаковым диагнозом могут обращаться с разными жалобами. В этой книге собраны основные способы лечения и профилактики популярных видов артрита, в том числе ревматоидного, а также эффективные способы купирования болей.

УДК 616.72
ББК 54.18

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ИММУНИТЕТ: ИГРА ПРОТИВ СВОИХ.

ГЛОБАЛЬНЫЕ МИРОВЫЕ ОТКРЫТИЯ ОБ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Петерсон Линн Ш.

ЖИЗНЬ БЕЗ АРТРИТА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ



Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Начальник отдела *Т. Решетник*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*

Ответственный редактор *О. Ключникова*

Научный редактор *И. Смитиенко*

Литературный редактор *С. Левданова*

Координатор проекта *С. Триполко*

Художественный редактор *А. Осипов*

Компьютерная верстка *О. Крайнова*

Корректор *В. Елетина*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Сорте, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШС
123308, Россия, Москва қаласы, Сорте көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Түпгар бөлмесі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорртаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приемке претензий на продукцию

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шығармалар

кабальғау жәуапкері өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-қ., литер 5, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Товарищам, посетив портал РФ, заинтересованным сайтам, пожалуйста, сообщите о росте

туралы материалдар мыйна адрес: Бойынша алуа болды: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндүрділген

Сертификаттау жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 27.12.2024.

Формат 70x100^{1/16}. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 32,41. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-207000-6



9 785042 070006 >



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombara.ru [bombarabooks](https://www.instagram.com/bombarabooks) [bombara](https://www.facebook.com/bombara)

ISBN 978-5-04-207000-6



© Усачева А., перевод на русский язык, 2024
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Литрес
Я ТАК ЧИТАЮ

Содержание

ЧАСТЬ 1. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ АРТРИТЕ..... 5

Глава 1. Артрит — это распространенное и сложное заболевание.....	7
Глава 2. Остеоартрит	19
Глава 3. Другие невоспалительные заболевания опорно-двигательной системы.....	31
Глава 4. Ревматоидный артрит	53
Глава 5. Другие воспалительные артриты.....	69
Глава 6. Боль в спине и заболевания позвоночника.....	95
Глава 7. Детский артрит	111
Глава 8. Причины появления боли: периферическая и центральная боль.....	125
Глава 9. Диагностика артрита и боли в суставах.....	135

ЧАСТЬ 2. ЛЕЧЕНИЕ АРТРИТА 148

Глава 10. Лекарственные препараты для лечения артрита	149
Глава 11. Хирургическое лечение	191
Глава 12. Облегчение боли.....	227
Глава 13. Интегративная медицина	239
Глава 14. Инъекции	265

ЧАСТЬ 3 ЖИЗНЬ С АРТРИТОМ..... 277

Глава 15. Сохранить активный образ жизни.....279

Глава 16. Здоровое питание.....307

Глава 17. Психика и здоровье организма335

Глава 18. Как защитить свои суставы.....353

Глава 19. Путешествовать, несмотря на артрит373

Глава 20. На работе.....385

Глава 21. Иммунная система организма и артрит.....395

A black and white photograph showing a close-up of a person's hand resting on their knee. The hand is positioned in the upper right quadrant, with fingers slightly curled. The knee and surrounding fabric are the primary focus, showing texture and folds. The background is blurred, suggesting an indoor setting. The overall mood is contemplative and focused on the physical aspect of the subject.

ЧАСТЬ 1

Что нужно знать об артрите





ГЛАВА 1

Арthritis — это распространённое и сложное заболевание

Когда суставы работают должным образом, мы не обращаем на них никакого внимания. Но как только они начинают болеть, их присутствие уже невозможно заметить. Если из-за артрита вы жалуетесь на боль, скованность, отеки и ограниченную подвижность суставов, то ваш случай далеко не единичный.

Арthritis — распространённое заболевание, от которого страдает каждый пятый житель Соединённых Штатов Америки. Среди тех или иных видов живут более 54 миллионов человек, в том числе 300 000 детей. Одно исследование показывает, что больных артритом гораздо больше, так как многие люди испытывают симптомы

заболевания, но не проходят обследования.

Арthritis является одной из ведущих причин инвалидности в Соединённых Штатах. Расходы на медицинское обслуживание и утрату трудоспособности вследствие артрита составляют более трехсот миллиардов долларов ежегодно. По мере старения населения количество пациентов с артритом неуклонно растёт. По подсчётам экспертов, к 2040 году от кого-либо вид этого заболевания будут страдать не менее 78 миллионов взрослых старше 18 лет.

Многие считают, что артрит — это одно из заболеваний, но на самом деле это не так. Под это общее название подпадают несколько

видов болезней суставов, которые вызывают боль, тугоподвижность, повреждение тканей и потерю двигательной функции. Термин «артрит» произошел от греческих слов «артрон» и «итис», что дословно переводится как «воспаление сустава», однако этим термином пользуются для обозначения заболеваний суставов любого свойства.

Сегодня нам известно больше различных видов артрита. Некоторые разновидности этого заболевания развиваются медленно ввиду естественного износа суставов, другие вдруг резко поражают человека, затем исчезают, чтобы позже возникнуть снова. Также существуют артриты хронические и прогрессирующие, течение которых усугубляется

КОРОТКО О ВОСПАЛЕНИИ

Воспаление — это нормальная физиологическая реакция на инфекцию или полученную травму. Чтобы победить инфекцию, иммунная система выбрасывает соединения, которые стимулируют ответный процесс в организме, характеризующийся повышением температуры, отеками и болью. Однако некоторые заболевания запускают патологическую реакцию иммунной системы, что приводит к развитию постоянного (хронического) воспаления.



со временем. Признаки и симптомы заболевания проявляются у людей не столько по-прежнему, что два пациента с одинаковым диагнозом могут обращаться с разными жалобами.

К самым распространенным симптомам артрита относится боль во время работы суставов и тугоподвижность после длительного периода покоя. Однако многочисленные виды артритов поражают не только суставы. От них могут страдать мышцы, сухожилия

и связки, окружающие и поддерживающие суставы, а также кожа и внутренние органы, такие как легкие, сердце, кишечник, мозг, печень и почки.

Полностью вылечиться от артрита невозможно, но современные методы лечения этого заболевания значительно продвинулись по сравнению с теми, что предлагали пациентам десять лет назад, последние исследования вселяют надежду на скорое появление новых, значительно улучшенных

ЧТО ТАКОЕ РЕВМАТИЗМ?

Если у бабушек и дедушек болят суставы, то они жалуются на «ревматизм» в костях. Ревматизм — это устаревший термин, которым пользовались для описания боли и тугоподвижности, характерных для артрита. Оба слова — ревматизм и артрит — нередко служат для обобщенного описания проблем с суставами.

Известно, что «артрит» — это собирательный термин, объединяющий более ста заболеваний, вызывающих боль, отек и тугоподвижность суставов. А название «ревматическая болезнь» охватывает внушительный спектр заболеваний костей, мышц и суставов.

Ревматология — это раздел медицины, который изучает артриты и другие заболевания костно-мышечного аппарата. Раздел «ревматология» изучает и лечит кости, суставы, мышцы, сухожилия, связки и другие соединительные ткани, обеспечивающие телу опору и поддержку. Ревматологи — это врачи, специализирующиеся на ревматологии и внутренних болезнях.

Помимо лечения артрита ревматологи занимаются определенными заболеваниями, связанными с атакой иммунной системы на собственные ткани организма (аутоиммунными заболеваниями), нарушениями работы опорно-двигательной системы, в том числе болями в спине и бурситами, а также болезнями костей, такими как остеопороз.

АНАТОМИЯ СУСТАВА

Суставы — это области соединения двух и более костей. Суставы служат для скрепления костей и обеспечивают скелету подвижность. Части костей, примыкающие к суставу, покрыты амортизирующим хрящом. Хрящ — это плотная гладкая ткань со скользящей поверхностью, которая защищает концевые части костей от контакта друг с другом и облегчает движение за счет снижения трения.

Синовиальные соединения, которые находятся в шейном отделе, плечах, локтях, запястьях, пальцах рук, в области таза, в коленных, голеностопных суставах и пальцах ног, представляют собой наиболее подвижную разновидность суставов. Эти суставы окружены плотной волокнистой капсулой, которая прикрепляется к кости по обеим сторонам сустава. Суставная капсула стабилизирует и защищает сустав. Капсулу выстилает специальная ткань, которая называется синовиальной оболочкой. Эта тонкая мембрана выделяет синовиальную жидкость — прозрачное вещество, которое питает хрящ и «смазывает» (облегчает движение) сустав, чтобы он беспрепятственно работал.

Связки — это прочные жгуты из волокнистой ткани, которые скрепляют кости между собой. Они поддерживают сустав и помогают ему двигаться только в определенном направлении. Мышцы и сухожилия также служат для соединения сустава. Сухожилия, которые соединяют мышцы и кости, прикрепляются к кости сразу за капсулой, выше или ниже сустава.

Синовиальная сумка (бурса) — это небольшой, заполненный жидкостью мешочек, расположенный между мышцами, сухожилиями и костью. Внутреннюю поверхность суставной сумки выстилает синовиальная оболочка, которая выделяет смазочную жидкость для амортизации сустава и снижения трения, возникающего между сухожилиями и мышцами, скользящими по кости.

видов тер пии. Гр мотное лечение
н р нней ст дии помог ет избе-
ж ть повреждений суст вов и по-
тери подвижности.

Кроме того, дом можно с мо-
стоятельно проводить меропри-
ятия для профил ктики ртрит
и минимиз ции его последствий.

ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ

Суставная капсула

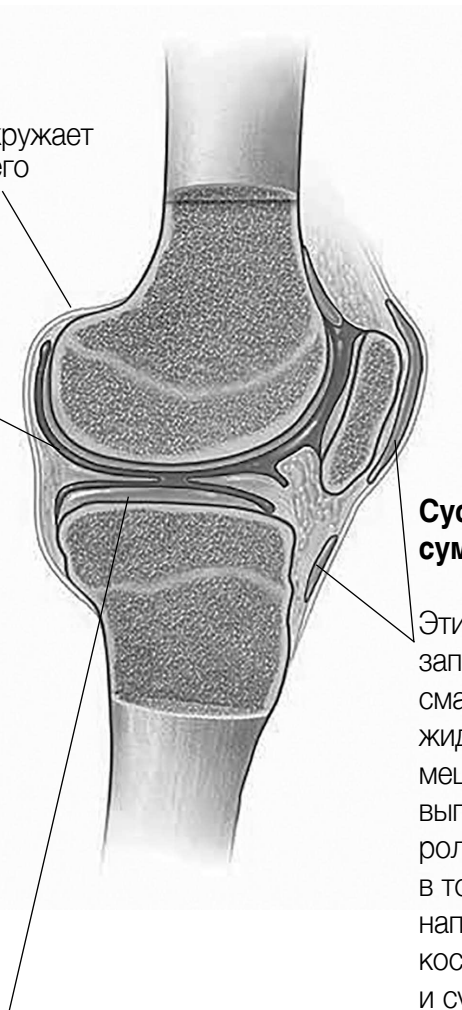
Плотный фиброзный материал, который окружает сустав и служит для его стабилизации

Синовиальная оболочка и жидкость

Синовиальный слой — это тонкая мембрана, выстилающая внутреннюю поверхность суставной сумки. Она выделяет в суставную полость синовиальную жидкость, которая смазывает сустав

Хрящ

Кости в суставе покрыты амортизирующей хрящевой тканью — очень плотным скользящим веществом, которое снижает трение во время движения



Суставная сумка (бурса)

Эти три небольших, заполненных смазывающей жидкостью мешочка выполняют роль буфера в точках сильного напряжения между костями, мышцами и сухожилиями

Активное управление артритом позволяет быть энергичным и наслаждаться полноценной жизнью.

КТО ЗАБОЛЕВАЕТ АРТРИТОМ?

Артрит поражает людей любого возраста. Почти две трети пациентов, страдающих от этого

з болев ния, моложе шестидесяти пяти лет. Обычно первые симптомы появляются после сорок , и риск р звития ртрит повыш ется с возр стом. По консервативным оценк м, половина взрослых от 65 лет и ст рше страдают от той или иной формы ртрит .

Риск р звития р зличных видов этого з болев ния у женщин выше, чем у мужчин, особенно после сорок . Исследов тели придержив ются мнения, что женские гормоны, которые естественным обр зом производит орг низм, влияют н х р ктер и время появления ртрит . Эти же гормоны определяют степень тяжести симптомов ртрит у женщин.

Вероятность р звития ртри т во многом з висит от р совой или этнической прин длежности. Н пример, белые и темнокожие мерик нцы, т кже мерик нские индейцы ч ще страдают от ртрит , чем выходцы из Латинской Америки и Азии.

Люди с избыточным весом н ходятся в группе повышенного риска р звития ртрит , особенно в коленных суст в х. По д нным соцопрос , примерно две трети взрослого н селения Соединенных Шт тов Америки с ди гнозом « ртрит» страдают от избыточного вес или ожирения. Чрезмерн я м сс тел ок зывает существование излишнее

двление н суст вы. Помимо прочего, перенесенные травмы суст вов т кже могут повысить риск появления ртрит .

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ АРТРИТ?

Боль, возник ющ я при ртрите, связан с повреждениями суст в р зного х р ктер . Остео ртрит — с м я р спространенн я форм ртрит — р звив ется вследствие изна шив ния плотного з щитного слоя хрящ , который в норме обвол кив ет примык ющие к суст ву оконечности костей. Ревматоидный ртрит р звив ется из-з неконтролируемой ре кции иммунной системы, котор я вызыв ет хроническое восп ление выстил ющей суст вы оболочки.

Больш я ч сть глубинных причин появления ртрит неизвестн , но исследов тели уверены, что з болев ние р звив ется вследствие сложного вз имного переплетения целого ряд ф кторов, в том числе генетических и экологических.

Хотя верно, что износ суст вов со временем может привести к р звитию остео ртрит , все же это з болев ние нельзя счит ть норм льным спутником старения. Некоторые люди продолж ют жить и д же не подозревают о существовании т кой болезни.

Нет ник ких сомнений в том, что н следственность влияет н вероятность р звития ртрит . Ученые обн ружили конкретные

гены, которые несут ответственность за риск появления ревматоидного артрита. Также им удалось выделить генетические факторы, которые в некоторых случаях способствуют развитию остеоартрита. Но даже у людей с генетической предрасположенностью к заболеванию оно не всегда развивается.

К другим факторам, которые потенциально способны инициировать развитие артрита, относятся инфекционные агенты, такие как вирусы, бактерии, грибы и паразиты, токсичные вещества или веществ из пищи, воды и воздух. Дисбаланс некоторых гормонов и ферментов тоже может сыграть свою роль в появлении заболевания.

Физические повреждения, такие как растяжение связок голеностопного сустава и травмы колен, способны создать благоприятные условия для остеоартрита и других видов дегенеративного заболевания. Малоподвижный образ жизни, лишний вес и деформация суставов, например O-образное искривление ног, тоже не в последнюю очередь приводят к артриту. А стресс и эмоциональная нагрузка усугубляют выраженность симптомов.

ВИДЫ АРТРИТА

Все многочисленные разновидности артрита можно разделить на две большие категории: артриты

с воспалительными симптомами в суставах, когда сустав повреждается в результате воспаления, и симптомы в суставах невоспалительного характера. Разделение артритов на две категории предствляется основополагающим, так как к их симптомам и методам лечения значительно отличаются.

Подлежащее большинство больных артритом страдают либо от остеоартрита, либо от ревматоидного артрита. Остеоартрит — это самый распространенный вид невоспалительного артрита. Кроме того, это заболевание является самой частой встречающейся формой артрита в принципе (подробнее читайте во второй главе). Ревматоидный артрит — наиболее распространенный вид воспалительного артрита, porcentaje населения, однако его симптомы гораздо изнурительнее (подробнее читайте в четвертой главе).

У всех видов артрита есть общие признаки и симптомы, такие как боль или повышенная чувствительность при касании в суставах, тугоподвижность, затруднения во время движения и отек. Кроме того, и другие заболевания опорно-двигательного аппарата могут вызывать те же дискомфорт в суставах. Новые технологии и инновации значительно облегчили процесс диагностики артрита. Но пока не существует тестов, которые

КАК АРТРИТ ИЗМЕНЯЕТ СУСТАВ

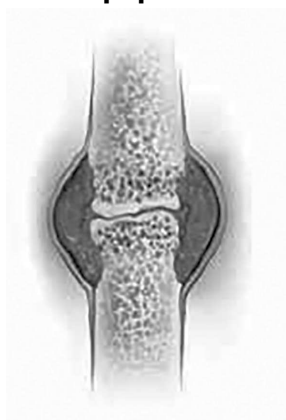
Здоровый сустав



Остеоартрит



Ревматоидный артрит



Наиболее распространенный вид артрита — остеоартрит — возникает из-за истончения хряща, который покрывает часть кости, примыкающей к суставу. При ревматоидном артрите синовиальная оболочка, которая защищает и смазывает сустав, воспаляется, что приводит к появлению боли и отека. За ними следует дальнейшее повреждение сустава

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ АРТРИТА?

Многие факторы риска появления артрита, в том числе наследственность, возраст и пол, находятся вне сферы нашего влияния. Но существует и немало того, что можно предпринять, чтобы снизить вероятность развития артрита. Если вы начали замечать болезненные ощущения и тугоподвижность, то необходимо взять под контроль заболевание и помешать ему воздействовать на ваш организм.

Один из лучших способов профилактики боли и повреждения суставов — это незамедлительный визит к врачу при первых признаках и симптомах, таких как боль в суставе, тугоподвижность или отек. Выявление и надлежащее лечение заболевания на ранней стадии позволяет ограничить степень повреждений.

Чтобы предотвратить развитие артрита или свести к минимуму его последствия, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- Не провоцируйте травмы суставов. Травма сустава может привести к развитию артрита. Обязательно разминайтесь перед тренировками и делайте тщательную растяжку после выполнения упражнений.
- Лечите травмы правильно и незамедлительно. Вы должны обеспечить надлежащий уход за физическим повреждением, чтобы свести к минимуму шанс дальнейших проблем с суставом.
- Поддерживайте высокий уровень физической активности. Упражнения помогают сохранить гибкость и силу суставов. Аэробные упражнения направлены на развитие гибкости, а силовые тренировки укрепляют мышцы, окружающие сустав.
- Соблюдайте принципы правильной биомеханики тела, как во время тренировок, так и в обычной жизни, чтобы избежать ненужной нагрузки на суставы. Если вам необходимо что-то поднять, подключайте к работе крупные суставы и большие мышцы. Не поднимайте и не передвигайте слишком тяжелые предметы.
- Поддерживайте здоровый вес. Избыточный вес и ожирение повышают шансы на развитие остеоартрита. Если вы уже страдаете от артрита, то давление массы тела на суставы может усугубить симптомы.
- Откажитесь от курения сигарет. По результатам исследований, курение повышает риск развития ревматоидного артрита. Отказ от курения помогает избежать развития заболевания.
- Обращайте внимание на питание. Хотя не существует особой диеты, которая помогла бы избежать развития артрита, все же стоит включить в рацион продукты, оказывающие противовоспалительный

эффект, такие как полезные жиры. Они содержатся в оливковом масле, некоторых видах рыбы и орехах. Антиоксиданты и другие компоненты овощей и фруктов тоже помогают бороться с воспалениями. Кальций и витамин D укрепляют кости и защищают от связанных с артритом повреждений.

с высокой точностью могли бы определить вид заболевания.

По этой причине диагностика артрита иногда сопряжена с трудностями. Врачи принимают во внимание описание симптомов, которые озвучивает пациент, оценивают факторы риска, результаты физического осмотра, а также все, что вы знаете. Для постановки правильного диагноза крайне важно честно отвечать на вопросы специалиста. Возможно, вам придется посетить его несколько раз, прежде чем доктор сможет окончательно утвердить диагноз и подобрать наиболее удобное лечение. Но в любом случае, чем раньше вы начнете лечиться, тем

КОГДА НУЖНО ЗВОНИТЬ ВРАЧУ

В большинстве случаев артрит — не повод звонить в скорую. Тем не менее лечение симптомов на ранних стадиях оказывается наиболее эффективным. Но существует ряд проявлений болезни, которым требуется уделять внимание незамедлительно.

Если вы почувствовали боль или тугоподвижность в суставе, которая сама собой прошла через несколько дней, то вам, скорее всего, не нужно звонить врачу. Но если у вас появились признаки и симптомы из списка ниже, не затягивайте с обращением за квалифицированной помощью:

- Появились новые болезненные ощущения или настойчивые симптомы, которые не проходят в течение нескольких дней.
- Боль в суставах сопровождается высокой температурой, сыпью, головной болью или потерей веса.
- Появилась очень сильная боль в одном и более суставах или резко усилились обычные болевые ощущения.
- Вы заметили онемение или боль в руках или ногах, либо боль расходится из очага в шею или пояснице.
- Вы травмировали или повредили сустав.