



Это я тот самый пациент, который «Леночка, прости, что звоню, только когда что-то беспокоит». Хотя люблю всем сердцем, запоем читаю каждое слово в блоге, бесконечно доверяю, обожаю и уважаю. Я так счастлива, что мой друг, мой проводник в мире медицины еще и такой талантливый писатель. Книгу прочитала залпом: и посмеялась, и порыдала, и нашла у себя симптомы всех болезней, и поставила диагноз самостоятельно. Шучу. Спасибо за эту... нет, не приоткрытую шторку, а распахнутую дверь в мир ревматологии!

ОЛЬГА ЧЕПУРНАЯ,

журналист, редактор, блогер @olechkin_durdom

Ревматологические заболевания встречаются редко, адекватной информации о них мало, поэтому очень важно рассказывать о таких болезнях понятным языком. Автор книги настолько захватывающе рассказывает о ревматологии, что это будет интересно даже человеку, далекому от медицины! В то же время коллеги найдут массу полезного для себя. Рекомендую к прочтению всем!

КИРА ЗОТКИНА,

ревматолог Lahta clinic, мл. научный сотрудник НМИЦ им. В.А. Алмазова

В английском языке есть понятие «эдьютейнмент» – сочетание образования (эдьюкейшн) и развлечения (энтертейнмент).

В русском языке этого понятия пока нет, а вот явление есть.

Развлечение + обучение – лучший способ запомнить и понять новое. И книга Елены Выставкиной доказывает это самим фактом своего существования. Она одновременно и образовательная, и развлекательная. Причем развлекательная настолько, что от нее невозможно оторваться даже человеку, у которого нет ни ревматологического диагноза, ни медицинского образования.

Казалось бы, такой читатель – не целевая аудитория Елены, но... книга-то полна загадок и разгадок! Она хватает человека за его любопытство и не отпускает до последней страницы. Словом, если вы думаете, читать или не читать, – читать обязательно. Получите и удовольствие, и медицинские знания. Пусть они вам никогда не пригодятся, но... кто знает?

СВЕТЛАНА ИКОННИКОВА,

писатель, тренер онлайн-школы Нины Зверевой

ЕЛЕНА ВЫСТАВКИНА

РЕВМАТОЛОГИЯ
по ПОЛОЧКАМ

ДОЛГОЖДАНОЕ
ПРОДОЛЖЕНИЕ

СОПУТСТВУЮЩИЕ БОЛЕЗНИ,
ОСЛОЖНЕНИЯ
И ЗАПУТАННЫЕ
СЛУЧАИ



БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 616-002
ББК 55.5
В93

Под научной редакцией *Киры Зоткиной*,
ревматолога Lahta clinic,
мл. научного сотрудника НМИЦ В. А. Алмазова

Выставкина, Елена Александровна.

В93 Ревматология по полочкам : сопутствующие болезни, осложнения и запутанные случаи / Елена Выставкина. — Москва : Эксмо, 2023. — 464 с. : ил. — (Выставкина Елена. Понятная ревматология от известного врача и популярного блогера).

ISBN 978-5-04-188888-6

Елена Выставкина — врач-ревматолог, кандидат медицинских наук, автор популярного блога о ревматологии. В новой книге автор рассматривает ревматологические болезни в комплексе с другими заболеваниями и факторами. А также более подробно и глубоко разбирает ревматологические диагнозы. Книга поможет разобраться в том, стоит ли использовать разогревающие мази и придерживаться аутоиммунного протокола, чем опасны клизмы и для чего в ревматологии используют гормоны. Объяснит, как влияют на суставы ОРВИ, воспалительные заболевания кишечника, коронавирус и другие болезни.

Автор — Елена Выставкина — врач-ревматолог, преподаватель в РостГМУ, кандидат медицинских наук, мама троих детей, более пяти тысяч благодарных пациентов.

**УДК 616-002
ББК 55.5**

© **Выставкина Е.А.**, текст, 2023
© **Давлетбаева В.В.**, иллюстрации, 2023
© **Лена Кечеджиева**, фото, 2023
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»**, 2023

ISBN 978-5-04-188888-6

Оглавление

Предисловие	9
Введение	11

ЧАСТЬ I

РЕВМАТОЛОГИЯ В ДИАГНОЗАХ

Глава 1. Недифференцированный артрит	14
История 1. Артрит непонятого назначения	17
Глава 2. Та самая волчанка	23
История 2. Ничья девочка	33
Глава 3. Болезнь Стилла	49
История 3. Ангина, которой не было	53
Глава 4. Болезнь Шегрена (или Сьегрена). Песок в глазах.	62
История 4. Сухая история.	71
Глава 5. Фибромиалгия	79
История 5. Несчастливая симулянтка	92
Глава 6. Вторичный остеопороз и его тайные провокаторы	101
История 6. Легким движением руки.. хирург вылечил остеопороз	109

ЕЛЕНА ВЫСТАВКИНА

Глава 7. Болезнь кошачьих царапин	120
История 7. Кошкин дом	127
Глава 8. Гранулематоз Вегенера	134
История 8. Я хочу дышать — так много и так мало	140
Глава 9. Артроз и его фон	146
История 9. Турбобабушка	161
Глава 10. Панникулит Крисчена — Вебера	174
История 10. Мостики	182
Глава 11. Синдром Шарпа — ревматологическая мозаика	189
История 11. Не шампунь, не ополаскиватель, не кондиционер, но три в одном	196

ЧАСТЬ II

РЕВМАТОЛОГИЯ И ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Глава 12. Коронавирус и его последствия	204
История 12. Корона и шлейф	210
Глава 13. Вакцинация и ревматология	217
История 13. Проклятая прививка	222
Глава 14. Туберкулез суставов и позвоночника	228
История 14. Пианистка учится ходить	237
Глава 15. Беременность и ревматология	241
История 15. Встреча в роддоме	245

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 16. Ревматологические пациенты и их неревматологические проблемы	251
История 16. Сибирская новогодняя эпилепсия . . .	256

Глава 17. Воспалительные заболевания кишечника и суставы	262
История 17. Торг уместен	273

ЧАСТЬ III

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ — ПРОВЕРКА НА ВШИВОСТЬ

Глава 18. Звериное лечение	282
История 18. Собачья жизнь — собачьи таблетки . .	286

Глава 19. Преднизолон: что такое хорошо и что такое плохо	292
История 19. Супергерой и суперпреднизолон	300

Глава 20. Аутоиммунный протокол	311
История 20. Перелом, анемия, язва и другие подарки аутоиммунного протокола	317

Глава 21. Шлаки и клизмы — казнить нельзя помиловать	325
История 21. Тридцать три несчастья в санатории . .	333

Глава 22. Мазать или не мазать?	342
История 22. Пациенты, боли и мази	347

Глава 23. Его императорское величество иммунитет . .	353
История 23. Крепче не значит лучше	358

ЧАСТЬ IV

ЗАПУТАННЫЙ СЛУЧАЙ

Глава 24. Неэффективность терапии в ревматологии	366
История 24. Неудобный пациент	375
Глава 25. Подагра — и заболевания, с которыми ее путают	385
История 25. Спасите мою ногу	392
Глава 26. «Не мое», или Теннис пациентом	403
История 26. «Аутоиммунная» боль в спине	407
Глава 27. Сепсис: воспалительный, системный и ужасный	418
История 27. Васкулит в гостях у хирурга	422
Глава 28. Усталость — чья жалоба?	431
История 28. Страшная усталость	442
Алфавитный указатель	458

Предисловие

Здравствуйте, мой дорогой читатель! Я очень рада, что вы держите в руках мою книгу. Она уже вторая в серии «Понятная ревматология». Как и первая моя книга «Ревматология по косточкам», эта книга — тоже зебра.

В ней чередуются теоретические и практические главы. За главой с описанием симптома или диагноза следует история пациента, который столкнулся с этой проблемой. Мои дети назвали информационные главы «пояснительной бригадой». Пожалуй, это самое точное определение.

Хочу признаться: главная причина того, что я когда-то начала писать о медицине — не в научных журналах, а в соцсетях, а потом и в книгах, — это потеря доверия между врачами и пациентами.

Так случилось, что «мы» и «они» разошлись по разные стороны ринга. Врачи отчитывают пришедших к ним на прием — пациенты не договаривают, скрывают информацию. Врачи не уделяют внимание важным нюансам — пациенты не выполняют рекомендации. Врачи настаивают на лечении — пациенты подозревают их в финансовой заинтересованности. Врачи не дают направления на бесплатные анализы — пациенты устраивают скандалы.

Удар, удар, туше.

ЕЛЕНА ВЫСТАВКИНА

За взаимными упреками и выпадами забылось главное. Задача у врача и пациента — общая. Цель врача — помочь. Цель пациента — эту помощь получить.

Все это может произойти, если врач и пациент будут союзниками. Если хотите, сообщниками. Будут доверять друг другу. Объединятся против болезни. Начнут разговаривать.

Нет никаких «мы» и «они». Есть команда.

Мне бы очень хотелось, чтобы мои книги стали тем самым словарем-переводчиком с медицинского на человеческий. На «пациентский».

Мне кажется, если мы начнем говорить на одном языке, всем нам — и врачам, и пациентам — будет легче услышать друг друга.

Введение

О чем эта книга?

О ревматологических заболеваниях: артритах всех мастей, заболеваниях позвоночника, аутоиммунных заболеваниях. О том, как их распознать, что с ними делать. И что более важно — как все эти заболевания переживают люди. Пациенты с диагнозами.

Чем отличается эта книга от первой «Ревматологии по косточкам»?

Эта книга не только о ревматологических заболеваниях. Мы с вами посмотрим шире. Гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца — хронических заболеваний много, и они повсюду. Вы можете и сами продолжить этот список.

Ревматология не сферический конь в вакууме. Она существует бок о бок с другими проблемами:

- хроническими заболеваниями;
- врожденными особенностями;
- индивидуальными нюансами.

Именно поэтому эта книга называется «Ревматология по полочкам». Мы пойдем дальше, чем в первой книге.

ЕЛЕНА ВЫСТАВКИНА

Разберем, как вычленять важные ревматологические симптомы среди других болезней. Узнаем, как сопутствующие диагнозы могут влиять на суставы, прятать нужные симптомы.

И снова — каждый диагноз и каждая «особая ситуация» будет сопровождаться совершенно реальной историей, которая случилась с пациентом на приеме у ревматолога. На приеме у меня.

ЧАСТЬ I

РЕВМАТОЛОГИЯ В ДИАГНОЗАХ

Глава 1

Недифференцированный артрит

Вот так диагноз!

Дословный перевод — «какой-то» артрит. Не определенный. Непонятный. Не подходящий ни под одно описание существующего артрита. Артрит есть. Какой-то.

Что за диагноз такой? Врач расписался в собственном незнании? Бессилии?

Существует ли такой диагноз?

Да, это абсолютно правомерный диагноз, который существует во всех странах мира.

Если артрит начинается не типично, если картина не укладывается ни в один из классических портретов других артритов, врач ставит именно этот диагноз.

Этот диагноз на всю жизнь?

Недифференцированный артрит за 6–12 месяцев трансформируется во что-то более определенное. За это время ревматолог скорректирует диагноз до определенного артрита:

- реактивного;
- ревматоидного;
- псориатического;
- подагрического и т. д.

Артрит не определенный, значит, и лечить не надо?

Недифференцированный артрит лечить нужно обязательно. Это шанс, что через год мы получим более благоприятный расклад с целыми суставами. Целыми структурно и функционально.

Правда ли, что недифференцированный артрит может превратиться в ревматоидный артрит?

Правда. Каждый третий пациент с недифференцированным артритом — это будущий пациент с ревматоидным артритом. Именно поэтому так важно своевременно начинать терапию, а не ждать, пока «гром грянет».

Во что еще может вылиться недифференцированный артрит?

Недифференцированный артрит может перейти в системные заболевания: полимиозит, волчанку, системную склеродермию, а также реактивный артрит. Недифференцированный артрит может закончиться и полным выздоровлением. Уже это стоит того, чтобы начать лечение вовремя.