

ОЛЬГА КОПЫЛОВА

СУСТАВЫ

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВЕДУЩИХ ВРАЧЕЙ

«ПОСОВЕТУЙТЕ,
ДОКТОР!»

ОРТОПЕДИЯ И
РЕВМАТОЛОГИЯ:
ВСЕ САМОЕ
НОВОЕ И
ЭФФЕКТИВНОЕ



Москва
2016

УДК 617.3
ББК 54.58
К65

Копылова, Ольга Сергеевна.

К65 Суставы. Советы и рекомендации ведущих врачей /
Ольга Копылова. – Москва : Эксмо, 2016. – 192 с.

ISBN 978-5-699-73830-4

Суставы – самое слабое звено в опорно-двигательном аппарате. Кости и мышцы – дело наживное. Мышцы от нагрузок побоят-побоят, но потом проходят, кости даже после тяжелейших переломов срастаются, а вот восстановить суставы очень сложно. Эта книга о том, как уберечь суставы от заболеваний, как подарить им вторую жизнь, если избежать болезни не удалось. В книге рассказывается об эффективных методах лечения костей и суставов, а также о том, чем лечиться бесполезно.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 617.3
ББК 54.58

ISBN 978-5-699-73830-4

© Копылова О.С., текст, 2014
© Копылова Е.Д., иллюстрации, 2015
© ООО «Метафора», 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Серия книг «Посоветуйте, доктор!» составлена по материалам популярной передачи Радио России «Посоветуйте, доктор!». Ее ведет любимая миллионами ведущая Ольга Копылова. Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране: с 2006 года она выходит на государственном канале «Радио России» в прямом эфире в субботний прайм-тайм — с 13.10 до 14.00 по московскому времени.

За годы своего существования программа снискала любовь и доверие слушателей, завоевала заслуженный авторитет у российских и зарубежных представителей медицины. Ее ценят как пациенты, так и врачи.

Это одна из немногих медицинских программ, которая глубоко и масштабно освещает проблемы и достижения нашей медицины. В программе в приоритетном порядке поднимаются вопросы государственной важности, рассказывается о борьбе с такими серьезными социально значимыми заболеваниями, как болезни сердечно-сосудистой системы, туберкулез, злокачественные новообразования, диабет. В прямом эфире активно обсуждаются вопросы репродуктивного здоровья, охраны здоровья матери и ребенка, здоровья детей. Ведущая и участники программы рассказывают о внедрении инновационных методов диагностики и лечения, медицинской реабилитации, об оснащении учреждений здравоохранения современной техникой, об обеспечении лекарствами. Каждый новый выпуск про-

граммы ждут и с интересом слушают пациенты и врачи из всех регионов России и за рубежом.

Автору и ведущей программы Ольге Копыловой удалось объединить вокруг программы и привлечь к сотрудничеству наиболее авторитетных врачей и ученых, руководителей профильных медицинских центров России. Они достойно представляют отечественную медицину в эфире главной государственной радиостанции страны.

В программе неоднократно выступали и делились своими рекомендациями со слушателями мэтры отечественной медицины, в том числе:

Адамян Лейла Владимировна — академик РАН, главный акушер-гинеколог России, заместитель директора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В. И. Кулакова;

Акчурин Ренат Сулейманович — мэтр отечественной кардиохирургии, академик РАН, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского Кардиологического научно-производственного комплекса;

Байбарина Елена Николаевна — д.м.н., профессор, главный специалист-неонатолог России, директор Департамента медицинской помощи детям и службы родовспоможения;

Богородская Елена Михайловна — д.м.н., проф., директор Московского научно-практического центра борьбы с туберкулезом, главный фтизиатр ДЗМ;

Бойцов Сергей Анатольевич — доктор медицинских наук, профессор, главный специалист России по профилактической медицине, директор Государственного научного центра профилактической медицины;

Бокерия Лео Антонович — академик РАН, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, президент Лиги здоровья нации;

Веселкин Николай Петрович — ученый-физиолог, доктор биологических наук, профессор, академик РАН, директор Института эволюционной физиологии и биохимии имени И. М. Сеченова РАН в Санкт-Петербурге;

Гинтер Евгений Константинович — академик РАН, директор Государственного медико-генетического научного центра;

Готье Сергей Владимирович — академик РАН, директор Института трансплантологии и искусственных органов им. акад. В.И. Шумакова, главный трансплантолог России;

Дземешкевич Сергей Леонидович — кардиохирург с мировым именем, доктор медицинских наук, профессор, директор Российского научного центра хирургии им. акад. Петровского;

Каприн Андрей Дмитриевич — доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, директор Московского научно-исследовательского онкологического института имени П.А. Герцена;

Карамов Эдуард Владимирович — ученый-вирусолог с мировым именем, доктор биологических наук, проф., руководитель лаборатории иммунохимии НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского и лаборатории молекулярной биологии ВИЧ в ГНЦ «Институт иммунологии», один из разработчиков отечественной вакцины против ВИЧ;

Козловская Инесса Бенедиктовна — создатель школы космической медицины в России, создатель Школы гравитационной физиологии движений, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, заведующая Лабораторией гравитационно-сенсорной физиологии и профилактики Института медико-биологических проблем РАН;

Коновалов Александр Николаевич — нейрохирург с мировым именем, академик РАН, директор Института нейрохирургии имени академика Бурденко, президент Ассоциации нейрохирургов России;

Краснопольский Владислав Иванович — член-корреспондент РАН, профессор, директор Московского областного научно-исследовательского института акушерства и гинекологии;

Кубышкин Валерий Алексеевич — академик РАН, директор Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Медведев Святослав Всеволодович — д.б.н., член-корреспондент РАН, директор Института мозга человека в Санкт-Петербурге;

Медведева Ирина Васильевна — член-корреспондент РАН, проректор по научной работе, заведующая кафедрой госпитальной терапии Тюменской медицинской академии;

Насонов Евгений Львович — выдающийся российский ученый, академик РАН, президент Ассоциации ревматологов России, директор Института ревматологии РАН;

Неробеев Александр Иванович — специалист с мировым именем в области реконструктивной хирургии, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пластической и челюстно-лицевой хирургии Российской медицинской академии последипломного образования, главный специалист Медицинского центра Президента России;

Пискунов Геннадий Захарович — член-корреспондент РАН, зав. кафедрой оториноларингологии Российской медицинской академии последипломного образования, главный оториноларинголог МЦ Управления делами Президента РФ;

Покровский Анатолий Владимирович — академик РАН, президент Российского общества ангиологов и

сосудистых хирургов, президент Европейского общества по сосудистой хирургии, руководитель отделения хирургии сосудов Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Рошаль Леонид Михайлович — доктор медицинских наук, профессор, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, президент Национальной медицинской палаты, член Совета при Президенте РФ по содействию развитию институтов гражданского общества и правам человека, председатель Международного комитета помощи детям при катастрофах и войнах, эксперт Всемирной организации здравоохранения;

Сухих Геннадий Тихонович — академик РАН, директор крупнейшего в стране Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. Кулакова;

Терновой Сергей Константинович — академик РАН, руководитель отделения томографии Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического центра, заведующий кафедрой лучевой диагностики ММА им. Сеченова;

Хубутия Анзор Шалвович — профессор, главный трансплантолог Москвы, президент Межрегионального общества трансплантологов, директор Научно-исследовательского института скорой помощи имени Склифосовского;

Чазова Ирина Евгеньевна — профессор, член-корреспондент РАН, директор Института клинической кардиологии имени Мясникова Российского кардиологического научно-производственного комплекса, президент Российского медицинского общества по артериальной гипертензии;

Чучалин Александр Григорьевич — академик РАН, главный терапевт России, директор Научно-исследовательского института пульмонологии;

Шабалин Владимир Николаевич — академик РАН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра;

Янковский Николай Казимирович — член-корреспондент РАН, профессор МГУ им. Ломоносова, директор Института общей генетики имени Вавилова, член Всемирного совета организаций по исследованию генома человека.

Программа уделяет особое внимание поддержанию обратной связи со слушателями. С гостями программы регулярно организуются встречи. На эти встречи может прийти любой слушатель и очно задать свои вопросы лучшим представителям отечественной медицины. Многих пациентов со сложными и редкими заболеваниями из отдаленных регионов России, которые обращаются в программу «Посоветуйте, доктор!» за помощью, ведущая и гости программы помогают определить на бесплатное лечение в лучшие клиники страны. На базе ведущих государственных клиник страны программа регулярно организует бесплатные акции и мероприятия для слушателей — диагностические дни, встречи с известными специалистами, школы здоровья.

Теперь и вы сможете стать участником всех этих акций, познакомиться с новейшими достижениями мировой и отечественной медицины, освоить уникальные прикладные методики оздоровления — гимнастики, диеты, лечебные тренировочные курсы. Авторами этих методик самооздоровления являются известные врачи. Все это вы найдете на страницах серии книг по материалам программы «Посоветуйте, доктор!». Серия составлена ведущей программы Ольгой Копыловой.

Это продолжающаяся серия — следите за новинками!

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1

Заболевания суставов 14

Суставы и связки — слабое звено? 14

Артроз или артрит? 15

У кого и почему болят суставы? 16

Жизнь после травмы мениска 17

Диагностическая артроскопия —
что это такое? 19

Диагностический тест «Есть ли у вас болезни
суставов?» 20

Визит к врачу: чем раньше, тем лучше! 25

Нехирургическое лечение суставов.
Препараты для введения в сустав 27

Народные средства при болезнях суставов 30

Физиотерапия: вред или польза? 32

Вопросы и ответы 32

ГЛАВА 2

Чем поможет движение 37

Сустав — сложная система 37

Секреты здоровья знаменитостей.	40
Спорт и суставы — ущерб или выгода?	41
Боль в суставах: прислушайтесь к сигналу!	44
Кинезотерапия — полезна ли гимнастика, если сустав уже болен?	45
Упражнения открытых и закрытых кинетических цепей	47
Изометрическая гимнастика	49
Какие симптомы нельзя игнорировать?	50
<i>Хруст и «музыка» в суставе</i>	50
<i>Боль в коленях при спуске по лестнице</i>	51
<i>Отечность и скованность ног в сидячем положении</i>	51
<i>Ночные боли</i>	52
<i>Изменение формы конечностей</i>	53
<i>Избыточный вес.</i>	53
Правильное питание при болезнях суставов	54
Вопросы и ответы	55

ГЛАВА 3

Новые подходы к лечению суставов	59
Почему так сложно лечить суставы.	59
Препараты кальция — а нужны ли они?	61
Всякая нагрузка — по возрастным возможностям.	62
Где БАД, а где лекарство?	64
Эффективность препаратов гиалуроновой кислоты	65
Снятие боли — скорая помощь	66
<i>Магнитотерапия и электроиммуностимуляция</i>	68

Легче предупредить, чем лечить!	69
Миф об «отложении солей»	70
Почему лечить плечи сложнее, чем колени?.....	71
Обзор малотравматичных вмешательств.....	72
Современное лечение пяточной «шпоры».....	74
Ударно-волновая терапия — эффективное лечение заболеваний суставов	74
Гимнастика для суставов	75
<i>Упражнения при болях в тазобедренных и коленных суставах</i>	76
<i>Упражнения для плечевого сустава</i>	78
Вопросы и ответы	80
ГЛАВА 4	
Артроз суставов	84
Артроз молодеет!.....	84
Ревматологическая ортопедия: немного истории.....	85
Хирургическое лечение артроза	87
Виды суставных протезов.....	88
Операция в преклонном возрасте	89
Перелом шейки бедра: спасет ли эндопротезирование?	89
Обезболивание при артрозе	90
Что приводит к артрозу?	91
Опасности статической позы.....	94
Профилактика остеохондроза и артроза	95

<i>Лечебная поза «Ласточка на животе»</i>	96
<i>Ортопедические кресла для автолюбителей</i>	97
Гипермобильность суставов: не в балет, а на диагностику!	98
Артроз и артрит	99
Обувь на высоких каблуках — угроза для суставов . . .	100
Летом лучше босиком!	101
Вопросы и ответы	101
ГЛАВА 5	
Профилактика и лечение остеопороза	105
Почему остеопороз лечат эндокринологи?	106
Когда нужно начинать беспокоиться?	107
Остеопороз и рахит	108
Проверка на прочность: диагностика остеопороза . . .	109
Остеопороз, артрит, остеоартроз: в чем разница?	110
Диагностический тест «Склонность к остеопорозу» . .	112
Препараты для лечения остеопороза	115
Бабушкино средство — яичная скорлупа	116
Нормы потребления кальция	117
Кальций и атеросклероз	120
Факторы риска вторичного остеопороза	121
Кости после операции на щитовидной железе	122
Кто чаще болеет остеопорозом?	125
Болевой синдром при остеопорозе	126

Лекарства из группы риска	127
Уменьшение роста — важный сигнал	128
Чего избегать при остеопорозе?	128
Еще раз о болезнях и нарушениях здоровья, которые ведут к остеопорозу.	129
Поддерживаем нормальный вес	131
Эффективная профилактика остеопороза	132
Источники витамина D.	133
Пределы нормы	134
Движение движению рознь	135
Тест FRAX для оценки риска переломов у человека... ..	136
Гимнастика для предупреждения остеопороза	140
Профилактика падений	141
Скрининговые исследования	142
Диагноз поставлен: что делать дальше?	143
Если кальция слишком много	145
Уровень кальция: средства контроля.	146
Вопросы и ответы	147
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
Содержание кальция в продуктах питания	171
Содержание витамина D в продуктах питания	180
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Медцентры в Москве и Санкт-Петербурге	183
Алфавитный указатель	187



ГЛАВА 1

Заболевания суставов

Как только человек встал на ноги, он обрек себя и свое потомство на заболевания позвоночника и суставов. В вертикальном положении мы потеряли биомеханические преимущества равномерного распределения тяжести тела на позвонки и суставы. По мнению ученых, переход к прямохождению еще далеко не завершен. Боли в пояснице, смещенные межпозвонковые диски, изношенные коленные и тазобедренные суставы — вот та цена, которую приходится платить человеку за те сомнительные преимущества выбранного нашим пращуром способа передвижения.

Об особенностях этого процесса рассказал доктор медицинских наук, профессор факультета Фундаментальной медицины Московского государственного университета, член Президиума Российского артроскопического общества и Общества спортивной медицины Вадим Эрикович Дубров. Будучи представителем знаменитой династии Дубровых — врачом в пятом поколении и профессором медицины в четвертом поколении, — Вадим Эрикович по праву считается в научном мире признанным авторитетом в области лечения заболеваний суставов и прежде всего коленных суставов.

СУСТАВЫ И СВЯЗКИ — СЛАБОЕ ЗВЕНО?

Бытует мнение, что самое слабое звено в опорно-двигательном аппарате человека — это суставы и связки. Почему-то считается, что если возникает

проблема с костями или с мышцами, то они восстановятся, поболят-поболят и восстановятся. Даже самые сложные переломы костей срастаются, а вот если возникли проблемы со связками или с суставами, то очень часто требуется хирургическое вмешательство врача-ортопеда.

Это расхожее суждение нельзя назвать безосновательным. Действительно, если имеются проблемы с суставами, с их хрящевой поверхностью, капсулой или синовиальной оболочкой, ситуация более чем серьезная.

В том, что касается связок, медики более активно и перспективно настроены — тут можно успешно корректировать очень многие проблемы, которые возникают у пациентов.

АРТРОЗ ИЛИ АРТРИТ?

Многие люди, чаще пожилые и не очень просвещенные в медицинском плане, зачастую путают артроз и артрит. Теоретически, это совершенно два разных состояния: артрит — это воспалительное заболевание, а артроз — заболевание, как сейчас говорят, дегенеративное, то есть связано оно с нарушениями обмена веществ в хрящах суставов.

При артрозе изменяется структура сустава. Сначала появляются незначительные изменения в хряще, потом — в капсуле, потом изменяются костные структуры, и в результате происходит то, что мы называем «деструкция», а иногда и разрушение сустава.

Любая болезнь порой проходит через стадии обострения, и артроз не исключение. Тогда может воз-