

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

ПЕРЕДМОВА

Дорогі читачі! Книга, яку ви тримаєте в руках, по суті є логічним продовженням моєї попередньої книги — «Артроз. Позбуваємося болю в суглобах».

Оскільки саме артрози є найчастішими причинами болю в суглобах, то моя перша книга була цілком присвячена лише артрозу та боротьбі з ним.

У цій же праці йтиметься про менш поширені, проте значно грізніші недуги — про артрити, а також про ті захворювання суглобів та навколосуглобових структур, які не відносяться до двох вищезгаданих категорій (артроз, артрит), проте також достатньо часто зустрічаються в медичній практиці.

З повагою, лікар Євдокименко

АРТРИТИ

Артрит і артроз — захворювання, які уражають суглоби. Саме тому, а також завдяки співзвучності цих назв чимало людей не усвідомлюють відмінності між цими недугами або сприймають їх як щось близьке за сутністю.

А між тим, артрит і артроз — це аж ніяк не одне і те саме!

Артроз — незапальна хвороба, при якій страждають виключно суглоби. Інші структури організму при ній, якщо говорити простіше, у процесі не задіяні.

Артрит же, натомість, є **запальним захворюванням всього організму**, яке супроводжується ураженням цілої групи суглобів.

Для більшості артритів характерним є запалення суглобів, яке проявляється їх припуханням, почервонінням та сильними болями, не вшухають у стані спокою, а деколи й посилюються уночі.

У більшості випадків таке запалення зумовлене або інфекцією, або збоєм і надміру активною діяльністю імунної системи, яка помилково скеровує власні сили проти свого ж таки організму. Окрім того, у деяких випадках артрит розглядають як свідчення загального порушення обміну речовин.

Зміни, яких зазнає людський організм при деяких видах артрити, негативно впливають не лише на суглоби. Часто-густо вони загрожують ускладненнями і загальному стану здоров'я людини. Подеколи ж, якщо не вжити вчасно всіх

чиком», у душі його наростало почуття протесту, гніву та розчарування від нав'язаної йому долі. У результаті дуже сильних, але стримуваних негативних емоцій та внутрішньої пригніченості в нього розвинувся анкілозивний спондилоартрит, що спричинив часткову знерухомленість хребта.

На початку лікування ми провели Артему цикл кріотерапії рідким азотом, підібрали курс протизапальних препаратів і призначили ефективну лікувальну гімнастику для покращення рухливості хребта.

Стан молодого чоловіка значно покращав. Водночас мені вдалося розплющити Артему очі на психологічні корені його проблеми. Потім ми разом виробили подальшу лінію поведінки для молодого чоловіка, спрямовану на зміну його долі. Від того, вдасться чи ні Артему повністю реалізувати намічену програму, тепер залежить, зможемо ми закріпити успіх терапії, чи хвороба повернеться знову.

РОЗВИТОК ХВОРОБИ БЕХТЕРЄВА

При хворобі Бехтерева запалення найчастіше починається з крижово-клубових зчленувань (місце з'єднання крижів та клубових кісток); потім поширюється на поперековий відділ хребта і «лізе» вгору по усьому хребту. Проте трапляються і атипові випадки хвороби Бехтерева, коли запалення починається з верхніх відділів хребта (а запалення крижово-клубових зчленувань довго перебігає без симптомів).

Надалі запальний процес може поширитися на будь-які суглоби — від кульшових до суглобів пальців. При цьому найчастіше при хворобі Бехтерева запалюються колінні або скокові суглоби, а також сухожилля підп'яtkової ділянки («шпори») або ахіллові сухожилля. При такому запаленні ахіллові сухожилля можуть сильно набрякати, і тоді вони набувають веретеноподібної форми.

Увага! Деколи ураження ахіллових чи підп'яtkових сухожилів та больові відчуття у ділянці п'ят є першим симптомом хвороби Бехтерева, випереджаючи запалення хребта й суглобів.

Слід особливо насторожитись тоді, коли болі й запалення у ділянці п'ят чи ахіллових сухожилів виникають у молодого чоловіка або молодій жінці віком до 30 років. Якщо таке запалення супроводжується сильним набряком сухожилля, якщо йому не передувала травма, то в 90 % випадків це вказує на запальний характер захворювання. І тоді пацієнтові треба перевірятись на наявність хвороби Бехтерева, ревматоїдного, реактивного або псоріатичного артриту.

На щастя, запалення сухожилів та суглобів при хворобі Бехтерева рідко буває таким самим «жорстоким», як при ревматоїдному чи псоріатичному артриті. У багатьох випадках його досить просто придушити за допомогою лікарських засобів.

Набагато гіршим є те, що при хворобі Бехтерева відбувається «закостеніння» зв'язок хребта, його міжхребцевих суглобів та дисків. Триває поступовий процес «зрощення» хребців між собою, хребет утрачає свою гнучкість і рухливість. Без належного лікування за кілька років може настати повна знерухомленість хребта, коли практично всі хребці зростаються в одну негнучку кісткову структуру. Називається такий стан «анкілозування».

СИМПТОМИ ХВОРОБИ БЕХТЕРЄВА

Приблизно в 10 % випадків хвороба Бехтерева «стартує» з поперекового чи шийного радикуліту: хворий відчуває різкий «простріл» або з попереку в одну чи обидві ноги, або з шиї у руку. Проте набагато частіше анкілозивний спондилоартрит (як ще називають хворобу Бехтерева) починається поступово, повільно. Спочатку симптоми хвороби можуть дуже сильно нагадувати симптоми банального остеохондрозу. Пацієнт скаржиться на нерізкі болі у попереку, які посилюються після спокою та відпочинку, а також при змінах погоди. Зате після легких фізичних вправ та прогрівань неприємні відчуття у спині ненадовго слабшають.

Машковский М. Д. Лекарственные средства. Издание пятнадцатое. М.: Новая Волна, 2006.

Менегетти А. Психосоматика. М.: Онтопсихология, 2005.

Мешков А. П. Диагностика и лечение болезней суставов. Издательство Нижегородской государственной медицинской академии, 1999.

Минеджян Г. З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. М.: Адрес-пресс, 1991.

Насонов Е. Л. Ревматология. Клинические рекомендации. М.: Гэотар-медицина, 2005.

Насонова В. А., Астапенко М. Г. Клиническая ревматология. М.: Медицина, 1989.

Насонова В. А., Сигидин Я. А. Патогенетическая терапия ревматических заболеваний. М.: Медицина, 1985.

Носков С. М. Болезни суставов. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенков В. Л. Лекарственные растения. СПб.: Лениздат, 1990.

Петров Р. В., Зиганшина Л. Е. Лекарственные средства. Справочник-путеводитель практикующего врача. СПб.: Гэотар-медицина, 2003.

Рейнберг С. А. Рентгенодиагностика заболеваний костей и суставов. М.: Медицина, 1964.

РЛС Доктор 2008. Ревматология. Регистр лекарственных средств России (РЛС). М.: РЛС, 2008.

Семенов Э. В. Физиология и анатомия человека. М.: СЭВ-пресс, 2005.

Сигидин Я. А., Муравьев Ю. В., Жуковский Г. Н. и др. Новые подходы к базисной терапии ревматоидного артрита. // Терапевтический архив, 1989, № 2.

Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. М.: Медицина, 1985.

Тер-Вартаньян С. Х., Яременко О. Б., Худина В. С. Локальная инъекционная терапия при поражениях суставов. М.: Книга-плюс, 1997.

Ушаков А. А. Руководство по практической физиотерапии. М.: АНМИ, 1996.

Харт Ф. Д. Лечение ревматических заболеваний. М.: Медицина, 1986.

ПРО АВТОРА

Євдокименко Павло Валерійович, лікар-ревматолог. У 1984 році з відзнакою закінчив медичне училище. У 1994 році закінчив медичний інститут, після чого працював у Московському міському центрі артрозу, підвищував кваліфікацію в НДІ ревматології (ревматологічному центрі), консультував та викладав терапію на кафедрі внутрішніх хвороб Російського університету дружби народів.

За останні роки П. В. Євдокименко опублікував у низці науково-популярних видань понад 50 статей, присвячених захворюванням хребта і суглобів, а також гіпертонічній хворобі. Великий резонанс викликали статті, розміщені редакцією журналу «Світ здоров'я» в Інтернеті, та поради лікаря, якими він неодноразово ділився у теле- та радіопередачах.

Підвищений інтерес до публікацій і численні відгуки стали для автора стимулом до написання книг про захворювання спини та суглобів.

У результаті, в 2001 році побачила світ перша книга лікаря Євдокименка «Остеохондроз — міфи та реальність», а 2003 року вийшло перше видання книги «Артроз. Артрит» і книга «Біль у спині. Посібник для хворих».

У 2004 році вийшла друком книга «Біль у ногах. Посібник для хворих», а у 2005 році — «Біль у руках. Посібник для хворих».

У 2006 році вийшла нова книга лікаря Євдокименка — «Про що здогадуються, але не кажуть лікарі», а в 2008 році — перевидання книг «Артроз» і «Артрит».

У 2010 році вийшли друком нові видання книг «Причина твоєї хвороби. Про що вам не розкажуть лікарі», «Біль у спині та шиї. Що треба знати про свою хворобу» та «Біль у ногах. Що треба знати про свою хворобу».

У 2011 році побачило світ нове видання книги «Біль та отерпелість у руках. Що треба знати про свою хворобу», а також переклад українською книг «Причина твоєї хвороби. Про що вам не розкажуть лікарі», «Біль у спині та шиї. Що треба знати про свою хворобу».

Загальний наклад випущених і проданих книг лікаря Євдокименка перевищив 300 000 примірників.

Нині П. В. Євдокименко займається лікуванням захворювань хребта і суглобів в одному з московських медичних центрів.

Докладну інформацію про те, де приймає пацієнтів лікар Євдокименко, можна отримати на його сайті в Інтернеті:

www.evdokimenko.ru

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
Частина I	
АРТРИТИ	8
Розділ 1. Суглобовий ревматизм	14
<i>Симптоми ревматизму</i>	15
<i>Лікування ревматизму</i>	17
<i>Профілактика рецидивів ревматизму</i>	18
<i>Харчування при ревматизмі</i>	19
Розділ 2. Реактивний артрит	22
<i>Розвиток та симптоми реактивного артрити</i>	23
<i>Діагностика та лікування реактивного артрити</i>	25
Розділ 3. Ревматоїдний артрит	27
<i>Причини ревматоїдного артрити</i>	27
<i>Симптоми ревматоїдного артрити</i>	33
<i>Перебіг ревматоїдного артрити</i>	37
<i>Діагностика ревматоїдного артрити</i>	37
<i>Лікування ревматоїдного артрити</i>	39
<i>Симптоматичне лікування ревматоїдного артрити</i>	40
<i>Базисна терапія ревматоїдного артрити</i>	66

Методи фізичного та механічного впливу на імунну систему	99
Місцеве лікування активної стадії ревматоїдного артриту	101
Фізіотерапевтичне лікування ревматоїдного артриту	107
Харчування при ревматоїдному артриті	108
Розділ 4. Псоріатичний артрит (псоріатична артропатія)	108
Симптоми псоріатичного артриту	109
Діагностика псоріатичного артриту	115
Лікування псоріатичного артриту	116
Розділ 5. Хвороба Бехтерева (анкілозивний спондилоартрит)	122
Причини хвороби Бехтерева	122
Розвиток хвороби Бехтерева	124
Симптоми хвороби Бехтерева	125
Діагностика хвороби Бехтерева	129
Ускладнення, спричинювані хворобою Бехтерева	130
Лікування хвороби Бехтерева	130
Комплекс вправ для лікування хвороби Бехтерева	136
Розділ 6. Подагра, або подагричний артрит	175
Симптоми подагри	176
Діагностика подагри	178
Лікування подагри	180
 Частина II	
ІНШІ ХВОРОБИ СУГЛОБІВ ТА СУХОЖИЛЬ	185
Розділ 7. Ревматична поліміалгія	185
Симптоми ревматичної поліміалгії	186
Діагностика ревматичної поліміалгії	187
Ускладнення при ревматичній поліміалгії	187
Лікування ревматичної поліміалгії	188

Розділ 8. Ушкодження менісків (меніскопатія)	
і блокада колінного суглоба	190
<i>Симптоми ушкодження менісків</i>	193
<i>Діагностика ушкодження менісків</i>	195
<i>Лікування ушкодження менісків</i>	195
Розділ 9. Ліктьовий бурсит	198
<i>Причини ліктьового бурситу</i>	199
<i>Симптоми ліктьового бурситу</i>	200
<i>Лікування ліктьового бурситу</i>	200
Розділ 10. Запалення стегнових сухожиль (трохантерит) ...	202
<i>Причини трохантериту</i>	203
<i>Симптоми трохантериту</i>	203
<i>Діагностика трохантериту</i>	204
<i>Лікування трохантериту</i>	205
Розділ 11. Запалення колінних сухожиль	
(періартрит сумки «гусячої лапки»)	207
<i>Причини періартриту сумки «гусячої лапки»</i>	208
<i>Симптоми періартриту сумки «гусячої лапки»</i>	208
<i>Діагностика періартриту сумки «гусячої лапки»</i>	209
<i>Лікування періартриту сумки «гусячої лапки»</i>	210
Розділ 12. Запалення п'яткових сухожиль	
(«п'яткові шпори» й ахіллобурсит)	210
Розділ 13. Епікондиліт ліктьового суглоба (лікоть тенісиста) ...	214
<i>Симптоми епікондиліту ліктьового суглоба</i>	215
<i>Діагностика епікондиліту ліктьового суглоба</i>	217
<i>Лікування епікондиліту ліктьового суглоба</i>	218
<i>Вправи для лікування епікондиліту</i>	
<i>ліктьового суглоба</i>	219
Розділ 14. Плечолопатковий періартрит	
(запалення сухожиль плеча)	226
<i>Причини плечолопаткового періартриту</i>	226
<i>Симптоми плечолопаткового періартриту</i>	228

<i>Діагностика плечолопаткового періартриту</i>	230
<i>Лікування плечолопаткового періартриту</i>	231
<i>Вправи для відновлення рухливості капсули плечового суглоба</i>	233
ФІТОТЕРАПІЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СУГЛОБІВ	245
<i>Настої та відвари для внутрішнього вживання</i>	124
<i>Трав'яні чаї (збори) з лікарських трав</i>	255
ПІСЛЯМОВА	261
ЛІТЕРАТУРА	262
ПРО АВТОРА	264