





**Илья Смитиенко**

кандидат медицинских наук,  
практикующий врач терапевт-ревматолог

**КАК ЛЕЧИТЬ  
СПИНУ  
И СУСТАВЫ**



МОСКВА  
2016

УДК 616.7  
ББК 54.18  
С50

*Илья Олегович Смитиенко* — практикующий врач терапевт-ревматолог, кандидат медицинских наук, стипендиат университетской клиники г. Марбург (Германия), глава секции ревматологии Национального научного общества воспаления

**Смитиенко, Илья Олегович.**

С50 Как лечить спину и суставы / Илья Смитиенко. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 160 с. : ил. — (Академия доктора Родионова).

ISBN 978-5-699-88789-7

Эта книга — самая понятная, нужная и свежая научная информация о наиболее частых проблемах со здоровьем спины, позвоночника, костей и всех суставов. Практически каждому нужно знать: насколько опасен хруст в суставах, можно ли восстановить разрушенный при артрозе хрящ, чем поможет при болях в коленях или локтях анализ на инфекции, как избежать перелома шейки бедра и какие обезболивающие выбрать, чтобы не превратить их из друзей во врагов.

«Боли в суставах и позвоночнике не обходят стороной ни одного взрослого человека на планете. В ваших руках невероятно увлекательная книга одного из лучших ревматологов нашей страны — доктора Ильи Смитиенко. В ней вы найдете ответы на все основные вопросы, касающиеся заболеваний опорно-двигательного аппарата. Читайте эту книгу и сохраняйте физическую активность как можно дольше!» *Доктор Антон Родионов*

УДК 616.7  
ББК 54.18

© Тихонов Н.В., фото, 2015  
© Башкатов А., фото, 2016  
© Смитиенко И.О., 2016  
© Коломина С., иллюстрации, 2016  
© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-88789-7

# Оглавление

Информация об авторе .....	8
Список сокращений .....	10
Предисловие .....	11

## Раздел I Если болят суставы

### Глава 1

<b>Если болят суставы: к какому врачу обратиться .....</b>	<b>14</b>
1.1. Суставы кистей и лучезапястный сустав ..	14
1.2. Стопы и голеностопный сустав .....	19
1.3. Коленный сустав .....	24
1.4. Тазобедренный сустав .....	28
1.5. Локтевой сустав .....	29
1.6. Плечевой сустав .....	32
1.7. Височно-нижнечелюстной сустав .....	33
1.8. Шея .....	34
1.9. Поясница .....	37
1.10. Распространенные (генерализованные) мышечно-суставные боли .....	41
1.11. Хруст в суставах — не все так страшно! .....	43

**Раздел II**  
**Заболевания суставов и спины**

Глава 2	
<b>Остеoarтрит (артроз)</b> .....	45
Старость суставов? .....	45
Глава 3	
<b>Ревматоидный артрит</b> .....	61
Когда болят и отекают кисти .....	61
Глава 4	
<b>Псориатический артрит</b> .....	70
Псориаз суставов и спины .....	70
Глава 5	
<b>Анкилозирующий спондилит</b> <b>(болезнь Бехтерева)</b> .....	76
Если спина не гнется .....	76
Глава 6	
<b>Реактивный артрит (синдром Рейтера)</b> .....	87
Инфекция не дремлет .....	87
Глава 7	
<b>Важная информация об инфекциях</b> <b>и суставах</b> .....	91
Глава 8	
<b>Подагра</b> .....	98
Болезнь излишеств .....	98
Глава 9	
<b>Ревматическая полимиалгия</b> .....	111
Когда все болит и повышена СОЭ .....	111

Глава 10  
**Остеопороз** .....116  
«Стеклянные кости» .....116

**Раздел III**  
**Лекарства для лечения**  
**ревматических заболеваний**

Глава 11  
**Нестероидные противовоспалительные**  
**препараты** .....133  
Важные факты о НПВП .....134

Глава 12  
**Глюкокортикоиды** .....136

Глава 13  
**Базисные противовоспалительные**  
**препараты** .....138

**Часто задаваемые вопросы** .....150

**Благодарности** .....159

## Информация об авторе



Смитиенко Илья Олегович, доцент, кандидат медицинских наук.

Врач терапевт-ревматолог медицинского центра «Петровские ворота»; руководитель курса ревматологии кафедры внутренних болезней, кардиологии и клинической фармакологии факультета повышения квалификации медицинских работников медицинского института Российского университета дружбы народов; глава секции ревматологии «Национального научного общества воспаления».

С отличием окончил факультет подготовки научных и научно-педагогических кадров Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, затем — ординатуру и аспирантуру Московской медицинской академии на базе Клиники нефрологии, внутренних и профессиональных болезней им. Е. М. Тареева. Прошел обучение в университетской клинике г. Марбурга (Германия). Защитил диссертационную работу в области ревматологии (по системным васкулитам).

Является лауреатом премии «Эксмедика клуб» и стипендиатом президентской стипендии.

Автор книги регулярно читает лекции и проводит круглые столы по всей стране: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Нижний Новгород, Владимир, Великий Новгород, Саратов, Пермь, Якутск, Оренбург, Кемерово, Сургут, Саранск, Иваново, Киров, Самара, Тамбов, Тюмень, Ижевск, Ульяновск, Вологда, Екатеринбург.

## Список сокращений

АД — артериальное давление

ВНЧС — височно-нижнечелюстной сустав

БПВП — базисные противовоспалительные препараты

МРТ — магнитно-резонансная томография

МПК — минеральная плотность костной ткани

КТ — компьютерная томография

НПВП — нестероидные противовоспалительные препараты

УЗИ — ультразвуковое исследование



## Предисловие

**Д**орогие читатели! Перед вами своего рода азбука по ревматологии для людей без медицинского образования. Ревматология — это область медицины, которая занимается изучением и лечением болезней суставов, костей, спины, соединительной ткани и сосудов, причем эти болезни в основном носят воспалительный характер. Ревматические болезни, пожалуй, одни из наиболее разнообразных и сложных как в диагностике, так и в лечении, в особенности когда речь заходит о системных ревматических заболеваниях (воспаляется много органов и тканей). В этой книге мы решили сконцентрироваться преимущественно на проблемах суставов и костей, которые встречаются достаточно часто, и поэтому большинство из нас хотя бы раз в жизни сталкивались или столкнулись с подобными заболеваниями.

Идея создать книгу по болезням суставов родилась из-за ОГРОМНОГО количества заблуждений, мифов и слухов, которые укоренились в нашей жизни. Поэтому мы постарались отделить зерна от плевел и помочь читателю сориентироваться в одной из наиболее сложных медицинских специальностей. Книга конечно же не заменит врача, но безусловно поможет направить ваше общение с доктором в правильное русло и облегчить течение болезни.

В книге всего три раздела. Как мы рекомендуем ее читать? В первой части книги можно сориентироваться в ситуации и понять, к какому специалисту следует обратиться прежде всего: к ревматологу, к ортопеду или даже к неврологу. Затем при необходимости можно перейти к описанию болезней суставов, если вы подозреваете или уже знаете свой диагноз. Это очень важно, поскольку, только зная своего врага (болезнь) в лицо, можно говорить о серьезной борьбе с ним! Последний раздел книги посвящен противоревматическим лекарствам, где доступным языком без страшилок и домыслов описаны основные преимущества и недостатки имеющихся препаратов.

Хочу специально заострить внимание на отсутствии в книге так называемого «конфлик-

та интересов», что означает непредвзятость и независимость от мнения любых компаний, связанных с производством медицинского оборудования, лабораторных тестов или лекарственных препаратов.

Все пожелания и комментарии вы можете отправлять на адрес моей электронной почты [vasculitis@mail.ru](mailto:vasculitis@mail.ru)

С уважением,  
ревматолог, доцент  
кандидат медицинских наук  
*Илья Олегович Смитиенко*



# Раздел I

## Если болят суставы

### Глава 1

#### *Если болят суставы: к какому врачу обратиться*

##### **1.1. Суставы кистей и лучезапястный сустав**

**М**ы редко задумываемся о том, что наши руки и особенно пальцы выполняют очень много рутинных, но очень важных дел: одеться, умыться, приготовить обед, открыть дверь, что-то написать на бумаге или напечатать на компьютере. Именно поэтому деформация (изменение формы) мелких суставов кисти способна значительно ухудшить качество нашей жизни и даже привести к инвалидизации.

Как правило, боли в пальцах кисти с двух сторон связаны либо с так называемыми возрастными изменениями суставов в рамках артроза (правильнее говорить «остеоартрит»), либо с гораздо более серьезной проблемой — ревматоидным артритом. Конечно, пальцы

рук могут болеть и при других заболеваниях (псориатический артрит, подагра и др.), но чаще всего мы, врачи, проводим обследование, чтобы различить именно эти две болезни между собой. Самая главная задача и больного, и врача в том, чтобы вовремя распознать именно ревматоидный артрит (см. подробнее в разделе «ревматоидный артрит»): ведь чем раньше мы его выявим и начнем лечить, тем лучше прогноз. При остеоартрите мелких суставов кистей нет такой спешки и опасности пропустить болезнь на начальных этапах, т.к. для этого заболевания характерно очень медленное прогрессирование!

Не все боли в мелких суставах кистей одинаковы! Есть ряд «тревожных» признаков, которые говорят о вероятном воспалении суставов, именно эти симптомы должны насторожить вас и своевременно направить на консультацию к ревматологу.

- Ночные боли или боли в покое, т.е. когда без движения в пальцах кисти вы испытываете боли.
- Отечность и покраснение суставов.
- Тугоподвижность или скованность в кистях после сна, сохраняющаяся дольше