



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

Если болят суставы: к какому врачу обратиться	14
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	
Остеоартрит (артроз)	45
Старость суставов?	45
Глава 3	
Ревматоидный артрит	61
Когда болят и отекают кисти	61
Глава 4	
Псориатический артрит	70
Псориаз суставов и спины	70
Глава 5	
Анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева)	76
Если спина не гнется	76
Глава 6	
Реактивный артрит (синдром Рейтера)	87
Инфекция не дремлет	87
Глава 7	
Важная информация об инфекциях и суставах	91
Глава 8	
Подагра	98
Болезнь излишеств	98
Глава 9	
Ревматическая полимиалгия	111
Когда все болит и повышена СОЭ	111

Глава 10
Остеопороз116
«Стеклянные кости»116

Раздел III
Лекарства для лечения
ревматических заболеваний

Глава 11
Нестероидные противовоспалительные
препараты133
Важные факты о НПВП134

Глава 12
Глюкокортикоиды136

Глава 13
Базисные противовоспалительные
препараты138

Часто задаваемые вопросы150

Благодарности159

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

Дорогие 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

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

Мы 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