



# Чтобы остеохондроз не согнул в баранку!

— Татьяна Леонидовна, что такое остеохондроз и почему он возникает? Кто подвержен заболеванию в большей степени?

— Остеохондроз — дегенеративное дистрофическое заболевание позвоночника.

Проще говоря, это старение: нарушается строение хрящевой ткани, что приводит к болям и ухудшению качества жизни. Данному заболеванию подвержены все, кто ходит на двух ногах. У животных, передвигающихся на четырех лапах, его не может быть потому, что у них нагрузка на позвоночник распределяется совсем иначе. Старение позвоночника может начаться уже с 14 (!) лет, однако все зависит от того, насколько у человека натренированы мышцы спины, которые должны поддерживать ее в правильном положении. Очень сильно остеохондрозу подвержены женщины после 45 лет. Это связано с менопаузой, нарушениями гормонального спектра, что приводит к вымыванию кальция из костей.

— По каким признакам можно определить, что остеохондроз уже вошел в вашу жизнь?

— Остеохондроз дает о себе знать болями в шее, которые распространяются на затылочную часть головы, отдают в плечо, руку, могут возникать головокружения. Обычно у правой страдает правое плечо, у левой — левое. Если на поясничном уровне — появляются боли в ногах и онемение, ощущение «мурашек», когда ноги мерзнут без причины. Боли в грудной области появляются реже. Кроме того, остеохондроз нередко становится причиной многих серьезных недугов. Люди бесконечно находятся на больничных, а некоторые даже получают инвалидность и уже не могут вести нормальный образ жизни. Поэтому если появились первые признаки — лучше сразу обратиться за медицинской помощью, чтобы врач подтвердил или исключил патологию.

— За последние годы остеохондроз сильно «помолодел». В чем же причина?

— Действительно, в последнее время за помощью обращается много молодых людей в возрасте от 19 до 27 лет. На мой взгляд, это связано с компьютеризацией, приобретающей все большую популярность. Когда человек долгое время проводит за компьютером, он, как правило, не следит за своей осанкой... В целом, на развитие остеохондроза влияет малоподвижный образ жизни. Кстати, часто приходят на прием менеджеры — девушки и молодые люди, работающие в офисах, а также мужчины с шахтерской профессией, тяжелый физический труд которых приводит к болям в пояснице.

— Чем опасно это заболевание? Что будет, если не лечиться?

— К сожалению, полностью изле-

По статистике, 80 процентов всех болей, возникающих в спине, связаны с остеохондрозом. Этим заболеванием страдают и мужчины, и женщины. И если раньше остеохондроз достигал людей лишь в пожилом возрасте, то сегодня двадцатилетний пациент с подобным диагнозом уже не редкость. Как бороться с этим недугом, рассказывает врач-невролог Т.Л. ЛЫСЕНКО.

читься от остеохондроза нельзя. Когда процесс старения в позвоночнике уже запущен, его развитие можно только приостановить. Обычно здоровый хрящ, который находится между двумя позвонками, выполняет амортизирующую функцию, а при остеохондрозе он начинает выступать в просвет позвоночного канала. Заболевание опасно тем, что может развиться грыжа позвонков, сдавливающая нервные корешки, что, в свою очередь, приводит к онемению, нарушению движения в конечностях. Если это происходит на шейном уровне — могут развиваться сильные головные боли, снизиться зрение, слух.

— А какие есть методы лечения?

— Чтобы восстановить хрящ, достаточно два раза в год проходить курс лечения особыми веществами — хондропротекторами, не дожидаясь, когда станет плохо и появится болевой синдром. Также проводятся лечебно-медикаментозные блокады — лекарственное вещество вводится рядом с больным суставом или на уровне поражения позвоночника. Существуют блокады как минимум двух разновидностей. В первые дни врач снимает с помощью лекарств боль, а затем восстанавливает хрящ, чтобы заболевание как можно дольше не обострялось. Кроме лекарственных методов, в нашей поликлинике можно пройти курсы физиолечения, массажа.

— Нужно ли соблюдать определенную диету при лечении остеохондроза?

— Специальной диеты нет, но, безусловно, пища должна быть сбалансированной. Организму необходимо достаточное количество микроэлементов, белков и жиров. Для оздоровления позвоночника также нужен кальций. Стоит больше употреблять молочных продуктов — сыр, творог, молоко. Обязательно необходимы витамины группы В, которые есть в хлебе, печени. А чтобы хрящи в позвоночнике оставались здоровыми, кушайте мясо с хрящиками и связками — например, холодец. Не забывайте про поливитамины: курсы витаминных комплексов нужно принимать хотя бы два раза в год — весной и осенью. Посоветую не злоупот-



реблять пищей, потому что лишний вес тоже серьезно перегружает позвоночник.

— Все-таки можно ли продлить молодость позвоночника и избежать остеохондроза? Каковы методы профилактики?

— Повторюсь, избежать на сто процентов старения позвоночника не получится, но можно приостановить процесс. Здесь самое главное — быть активным, заниматься спортом. Однако физические нагрузки должны быть умеренными. Люди, которые занимаются спортом профессионально, часто страдают проблемами в спине из-за перегрузок. То есть, чтобы продлить молодость позвоночника, в свое удовольствие посещайте спортзал, бассейн. Бывали случаи, когда пациенты с диагнозом «межпозвоночная грыжа», увлекались плаванием и полностью излечивались от своего недуга. Дело в том, что этот вид спорта укрепляет мышечный каркас спины, а за счет развитой мышечной мускулатуры позвонки не могут сдвигаться и давить на позвоночные диски.

Для оздоровления спины подойдет и лечебная физкультура, йога. На самом деле, здоровье человека в его руках. Не стоит надеяться на то, что немного поболит и пройдет. Боли в спине и шее могут в дальнейшем аукнуться вдвойне. В запущенных случаях человеку приходится делать операцию, назначается длительное лечение, затем реабилитационные мероприятия.

— Татьяна Леонидовна, в медицине много различных специализаций, почему вы выбрали именно неврологию?

— Мне кажется, нет ничего более интересного. Я влюбилась в нее еще во время обучения в Кемеровской государственной медицинской академии. С четвертого курса совмещала учебу с работой медицинской сестры в неврологическом отделении в областной клинической больнице в Кемерове.

Туда обычно поступают больные с тяжелыми заболеваниями, такими, как рассеянный склероз, миастения, болезнь Паркинсона. Они практически неизлечимы, эти заболевания можно

только приостановить путем постоянного приема препаратов, которые улучшают качество жизни.

После окончания интернатуры устроилась в поликлинику № 5 в Кемерове.

Последний год перед переездом на юг Кузбасса работала в неврологическом отделении областного клинического госпиталя ветеранов войн. Имею сертификат по работе с заболеваниями экстрапирамидной нервной системы, прошла обучение в Томске по лечению паркинсонизма и двигательных расстройств. Владею методом ботулинотерапии — это лечение с помощью препаратов ботокс, диспорт, ксеомин. Неврологи пользуются ими не в целях «наведения красоты», как в косметологии, а чтобы помочь при таких заболеваниях, как, например, кривошея. Это страшная болезнь, причем люди часто даже не подозревают, что больны. По неизвестной причине, мышцы шеи начинают работать так, как им хочется. Голова человека произвольно поворачивается на бок, и он не может с этим справиться. Препараты ботокса также вводятся пациентам, перенесшим инсульт, чтобы проще было разработать парализованные конечности.

— То есть с такими заболеваниями тоже можно к вам обращаться?

— Пока в нашей поликлинике мы не занимаемся этим, но планируем развить данное направление. Хотя и в таких сложных случаях, конечно, обращаться за медицинской помощью стоит уже сейчас. Если больной не пройдет лечение в нашей поликлинике, ему подскажут, куда двигаться дальше, ведь зачастую люди просто не знают, к какому врачу обратиться.

И помните, хронические боли, кроме всего прочего, могут привести к изменению психики. Когда человек постоянно терпит боль, возникают депрессия, чувство тревоги, накапливается стресс. В результате ухудшается ситуация на работе, в семье. Поэтому лучше не ждать, когда незначительный дискомфорт перерастет в серьезную проблему. При первых же признаках недомогания обращайтесь к специалистам.

В поликлинике «Авиценна» также ведут прием и проводят лечебно-медикаментозные блокады врач-нейрохирург Олег Анатольевич Шигин, врач-невролог Сергей Павлович Ложкин.

Уважаемые читатели, поликлиника «Авиценна» желает здоровья вам и вашим близким! Записаться на консультацию специалистов поликлиники можно по телефонам 3-31-32, 4-03-33 (регистратура) или обратиться по адресам: ул. Брянская, 12 и 13. Врач-невролог Т.Л. Лысенко ведет прием в будние дни — с 9.00 до 16.00.

Беседовала  
Анна ЧЕРЕПАНОВА.