

ОСТЕОХОНДРОЗ

Одним из самых распространенных заболеваний позвоночника является **остеохондроз**. По данным Всемирной организации здравоохранения, им страдают до 80% населения Земли.

ОСТЕОХОНДРОЗ И ПРИЧИНЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Остеохондроз - это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ в позвоночнике, в первую очередь, в межпозвонковых дисках, где возникает недостаток воды, аминокислот и микроэлементов. В результате



ухудшается их эластичное состояние и функции, основная из них – амортизирующая. Со временем межпозвонковый диск уплощается и выпячивается (пролапс), возможен разрыв фиброзного кольца и выпадение диска (грыжа диска). Особенно опасно выпадение диска в сторону спинного мозга и его защемление. При остеохондрозе межпозвонковый диск деформируется и «усыхает», расстояние между позвонками сокращается, защемляя корешковые

нервы, берущие свое начало от спинного мозга, – возникают боли.

В зависимости от локализации заболевания различают *шейный, грудной и поясничный остеохондроз*.

■ **Шейный остеохондроз** проявляется интенсивной сверлящей или тупой болью в области шеи и затылка, головными болями, головокружением, шумом в ушах, ухудшением зрения. Боль может распространяться на плечи, руки, сопровождаясь онемением пальцев и физической слабостью рук.

■ **Грудной остеохондроз** характеризуется болью и дискомфортом в области груди и спины, в области сердца и онемением левой руки. Боль может возникать по типу межреберной невралгии и отдавать под лопатку.

■ **Поясничный остеохондроз** – самый распространенный вид остеохондроза, так как на поясничный отдел позвоночника приходится основная нагрузка веса тела. Основные симптомы: боль в области поясницы, часто отдающая в ноги и ягодицы, онемение ног, нарушение функции половых органов и процесса мочеиспускания.

Существует множество теорий причин возникновения остеохондроза:

- *Врожденные причины:* аномалии развития позвоночника, слабость мышц, их пониженный тонус, врожденная патология соединительной ткани.
- *Наследственная предрасположенность*
- *Гормональные нарушения,* вызывающие дистрофические процессы в организме, включая позвоночник. Чаще страдают женщины, т.к. более подвержены гормональным перестройкам (беременность, климакс).
- *Механические причины:* непосильная физическая нагрузка, подъем тяжести, разнообразные травмы спины.
- *Функциональные причины:* гиподинамия, неправильная осанка, перенос тяжестей, длительное пребывание в одной позе.

- *Инфекции* в позвоночнике, нарушающие лимфоотток и питание отдельных отделов позвоночника.

- *Сосудистые нарушения*, сопровождающиеся нарушением кровообращения и дистрофическими изменениями в позвонках.

Однако, чаще всего к развитию заболевания приводит совокупность нескольких факторов, действие которых может усугубляться воздействием стресса, переохлаждения, влажности, неблагоприятных погодных условий.

Развитию заболевания более подвержены люди **«группы риска»**:

- лица, работа которых сопряжена с длительным пребыванием в однообразной позе: водители, бухгалтеры, кассиры, офисные работники и др.

- работающие в условиях неправильной организации рабочего места (неверно подобранная мебель, нерациональная организация рабочей зоны)

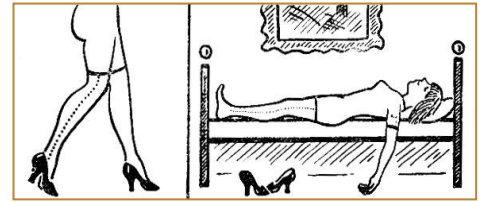
- регулярно поднимающие тяжести (штангисты, грузчики)

- подверженные частым стрессовым ситуациям

- имеющие избыточную массу тела

- беременные женщины

- лица, носящие обувь на высоких каблуках.



СИМПТОМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ, ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

При внимательном отношении к собственному здоровью можно на ранних стадиях определить *первые признаки* развивающегося остеохондроза:

- **«затекающая» спина** - при сидении или стоянии постоянно хочется сменить позу, в позвоночнике появляются жесткие, «негнущиеся» места

- **боли в разных отделах позвоночника** - невозможность разогнуться до конца, желание принять определенную позу, в которой не так больно

- **частые головные боли** или головокружения, ощущается нарушение зрения – темнеет перед глазами, в поле зрения появляются «мушки».

Эти и другие симптомы служат поводом для незамедлительного обращения к неврологу и более углубленного исследования.

Диагностирование остеохондроза на первом этапе исследований осуществляется с помощью *рентгенографии* позвоночника. При необходимости применяется *компьютерная* и *магнитно-резонансная томография*. В дополнение к лучевым методам, также проводится исследование функционального состояния мышц шейного, грудного и плечевого отделов позвоночника, а также крупных суставов.

В лечении остеохондроза применяются как медикаментозные, так и немедикаментозные методы. Немедикаментозное лечение зависит от стадии процесса, наличия и степени обострения.



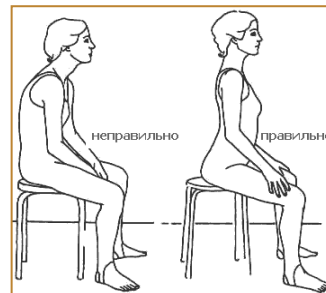
При острой стадии и интенсивном болевом синдроме необходим постельный режим с использованием твердой ортопедической кровати.

Физиотерапевтическое лечение - показано при всех стадиях заболевания. По мере купирования болевого синдрома добавляются массаж, мануальная терапия, лечебная физкультура, вытяжение (тракция)

позвоночника, иглорефлексотерапия.

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

Профилактикой остеохондроза следует заниматься еще с детства. Правильно сформированная осанка и навыки работы за столом – лучший способ избежать болезненных симптомов. Но «заботиться о своей спине» никогда не поздно. Для этого необходимо:



- *Выбирать стулья и кресла, позволяющие сидеть правильно, сохранять позвоночник прямым, а плечи расслабленными*
- *Регулярно делать перерывы в работе, вставать и выполнять упражнения, позволяющие снять статическую нагрузку с позвоночника.*
- *Никогда не поднимать тяжести рывком, не носить тяжелые предметы перед собой, прогибая поясницу вперед.*
- *Выбирать спортивную обувь с удобной амортизирующей подошвой, стараться заниматься на упругом покрытии, избегать падений на спину.*
- *Спать на ровной и максимально твердой поверхности с небольшой подушкой, хорошо поддерживающей шею.*



■ *Не пользоваться услугами массажистов, у которых нет медицинского образования и разрешения на соответствующую работу.*

■ *Регулярно делать упражнения, поддерживающие тонус мышц спины и брюшного пресса. Перед занятиями обязательно проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать правильную нагрузку.*

■ **Для любого возраста важно:** *соблюдение принципов здорового питания, витаминпрофилактика, активный здоровый образ жизни, избегание переохлаждений, чрезмерных нагрузок на позвоночник, отказ от вредных привычек.*

Придерживаясь всех этих рекомендаций, можно не только отсрочить появление остеохондроза, но и вовсе избежать его!

Подготовила ассистент кафедры гигиены детей и подростков И.Г. Занкевич