

Оглавление

Вступление. Разделенная беда — уже полбеда	6
Глава 1. Были бы кости....	9
Несколько слов о скелете	10
Популярная биомеханика	15
Популярная биохимия	18
Глава 2. На что жалуетесь?	19
Виды заболеваний	19
Симптомы и диагностика	34
Причины возникновения болезни	39
Факторы, способствующие развитию заболевания.	42
Глава 3. Девять обязательств перед самим собой . .	44
Регулярно консультируйтесь с врачом	45
Не отказывайтесь от традиционных методов лечения	46
Не пренебрегайте средствами народной медицины.	47
Выполняйте физические упражнения.	48
Заполните свой досуг тем, что любите больше всего	49
Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу	50
Нормализуйте вес	50
Боритесь с депрессией	51
Помогайте тем, кто рядом с вами	53
Программа лечения артрита работает!	53

4 • • • Артроит и артроз. Профилактика и лечение

Глава 4. От любви и артрита лекарства нет 57

Прежде чем начать прием лекарства 57

Препараты первой группы 61

Препараты второй группы (базисные) 67

Хондропротекторы 70

Глава 5. А если без лекарств? 76

Начинаем с чистки 76

Тибетские методики 84

Лечение сабельником болотным 88

Залмановские скипидарные ванны 90

Волшебный бишофит 93

Целебный шунгит 96

Голубая целительница глина 97

Рецепты, рецепты, рецепты 99

Анапоследок — золотой ус! 110

Глава 6. О вкусной и здоровой пище 112

Что такое здоровая пища? 113

Антиоксиданты в борьбе со свободными
радикалами 113

Особенности питания при приеме
некоторых лекарств 119

Продукты, уменьшающие воспаление 122

Диетическое питание 123

Зимой и летом 132

Диета доктора Хея 135

А теперь поговорим о лишнем весе 140

Несколько легких диет 147

Глава 7. Двигайтесь! 152

Как начать заниматься? 152

У вас еще остались сомнения?	156
Протестируйте себя	161
Комплексные тренировки	166
Ходьба	171
Езда на велосипеде	174
Упражнения в воде	175
Упражнения с отягощением	178
Упражнения на растяжение, или стретчинг	180
От простого к сложному	183
Танцетерапия	199
Глава 8. Уныние — грех	202
Боль, депрессия, снова боль	202
Это популярное слово «депрессия»	204
Признаки депрессии	205
Группа риска	208
Что делать, если депрессия уже с вами	209
Осторожнее с антидепрессантами!	211
Что делать?	213
Подальше от стресса	213
Спите больше!	217
Заключение. Чему мы научились	219

Вступление

Разделенная беда — уже полбеда

Дорогие читатели! Эта книга создавалась усилиями многих людей, и я прежде всего должна их поблагодарить — моих пациентов, членов клуба «Здоровые суставы», ставших мне настоящими друзьями. И хотя в качестве автора указана только я, врач-терапевт ростовской областной больницы, без неоценимой помощи моих дорогих пациентов книга никогда бы не увидела свет.

Когда-то много лет назад я решила проанализировать свою профессиональную деятельность и результаты лечения больных, страдающих артритом, — в основном людей немолодых (две трети из них женщины), нередко одиноких, мужественно сражающихся со своей болезнью. И, проанализировав, я заметила: чем энергичнее, решительнее идет эта борьба, чем больше вера в победу — тем заметнее успех. Но как же помочь тем, кто от природы не обладает необходимой внутренней силой, кто готов опустить руки, сдаться, смириться с участью инвалида, запертого болезнью в четырех стенах квартиры?

Увы, немало таких примеров было у меня перед глазами и столь убедительной выглядела статистика, столь явно напрашивался вывод, который можно сформулировать, перефразировав известное выражение: «Со здоровым духом — здоровое тело», что однажды я не выдержала и поделилась

своими раздумьями с Тамарой Ивановной, своей давней пациенткой, оптимисткой по натуре и организатором по призванию. И она, ни минуты не колеблясь, ответила мне: «Один в поле не воин. На миру и смерть красна, а уж борьба с недугом и по-давно!»

И тогда мы вместе начали разрабатывать идею клуба здоровья. Не буду утверждать, что мы были пионерами в этом благородном деле, — подобные клубы создавались и до, и после нашего. Мы же можем гордиться, что клуб наш продолжает жить и развиваться, объединяет в своих рядах поистине единомышленников: а как же может быть иначе, если речь идет о борьбе за собственное здоровье, работоспособность, полноценную жизнь!

В работе клуба мы сочетаем самые разные виды деятельности: часто меня просят рассказать о причинах возникновения болезни, ее течении, возможностях исцеления, об известных науке способах лечения, лекарственных препаратах и биологически активных добавках, появляющихся в аптеках.

На каждой нашей встрече — а проходят они дважды в неделю — мы достаточное количество времени (не менее получаса) уделяем физическим упражнениям. Собственно говоря, деятельность нашего клуба как раз началась с занятий лечебной гимнастикой, постепенно расширяясь, вбирая новые направления и становясь все более разносторонней.

Я думала на первых порах о том, чтобы привлечь к работе клуба психолога. Ведь известно, как я уже говорила ранее, что положительный настрой, вера в свои силы очень помогают пациентам. А тем, кто

близок к депрессивному состоянию, помочь гораздо тяжелее. Однако позже оказалось, что профессиональный психолог вовсе не нужен — коллективный дух, сопереживание, поистине братская взаимопомощь творят чудеса: вытягивают из глубокой депрессии, вселяют надежду, преображают молчунов и стойков, привыкших страдать в одиночку.

Теперь члены нашего клуба встречаются для совместных чаепитий, обмениваются народными рецептами, которые узнают самостоятельно, обсуждают семейные проблемы и даже... танцуют! Но об этом я расскажу позже, когда дело дойдет до подробного разговора о физических нагрузках.

Вот и все о клубе. Напоминаю, что книга создана благодаря помощи многих моих пациентов, в первую очередь Тамары Ивановны Усатовой. Я постаралась раскрыть как можно доходчивее, избегая сложной медицинской терминологии (хотя полностью исключить ее не удалось), медицинские аспекты, а Тамара Ивановна кропотливо собрала все, что знала сама и чем поделились с ней друзья по клубу, из области народной медицины. Так, объединив ресурсы, сплотив силы, мы бросили их на борьбу с недугом — и победили!

Надеюсь, наш опыт окажется полезен и вам, дорогие читатели. Если у вас появятся вопросы, пожелания, замечания — пишите на адрес издательства:

194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.

Глава 1

Были бы кости...

Вы больны? Вас мучает артрит? Станет ли вам легче, если вы узнаете, что вы не одиноки?

Приведу необычайные факты, демонстрирующие, насколько верно данное утверждение.

Благодаря исследованиям ученых мы знаем, что артрит всегда терзал все живое, что имеет кости: он поражает суставы не только людей, но и животных, имеющих костный скелет, включая птиц, земноводных, рептилий и даже живущих в воде млекопитающих — китов и дельфинов. И это не новая тенденция, не напасть последних лет.

Сделаем краткий экскурс в историю. Так, археологи обнаружили признаки артрита у египетских мумий! Но и это еще не все: палеонтологи увидели следы этого заболевания при исследовании скелетов первобытных людей, возраст которых превышал 500 тысяч лет. Еще шаг назад, в историческое прошлое: 200 миллионов лет назад остеоартритом болели динозавры!

Согласитесь, такая картина впечатляет. Получается, что наша болезнь сопровождала человечество на всем пути его развития. Не пора ли найти средство борьбы с древним заболеванием, избавить население Земли от опаснейшего недуга?

Ученые не перестают работать над этой проблемой. О результатах их усилий я расскажу вам в следующих главах книги. Пока же выясним, что

происходит с костной системой человека и почему возникает болезнь, с которой мы боремся.

Несколько слов о скелете

В человеческом скелете 143 различных сустава, которые действуют как шарниры, рычаги и амортизаторы. Мы ходим, бегаем, переворачиваемся с боку на бок в постели, поднимаемся по лестнице или прыгаем в воду, танцуем или стучим по клавишам компьютера — все бесчисленное многообразие движений выполнимо благодаря суставам. Вне зависимости от того, какой это сустав — большой коленный или маленький сустав пальца ноги, — каждый из них представляет собой сложный узел, который дает возможность выполнять различные движения. Эти чудесные «механические устройства» удерживают кости достаточно близко друг от друга, что позволяет осуществлять скоординированные движения. В то же время суставы обеспечивают плавное скольжение костей, благодаря чему они не задевают друг друга.

Виды суставов

Все суставы человеческого скелета подразделяются на три вида:

- фиксированные;
- частично подвижные;
- мобильные.

К *фиксированным* суставам относятся сочленения, которые соединяют костные пластины в черепе и удерживают кости таким образом, что они

имеют минимальную подвижность. Такие неподвижные суставы, которые также называются фиброзными сращениями, не подвержены артриту.

Малоподвижные суставы соединяют кости так, что они могут ограниченно двигаться друг относительно друга. В их числе крестцово-подвздошные сочленения, которые соединяют нижнюю часть позвоночного столба с тазом (и таким образом соединяют верхнюю и нижнюю части тела). Это так называемые плоские суставы, которые очень редко поражаются остеоартритом.

Главной мишенью остеоартрита являются *мобильные* суставы. Они также называются синовиальными. Мобильные суставы отличаются разнообразием форм.

Например, локтевые суставы являются блоковидными и напоминают дверной механизм, благодаря им мы можем касаться плеч кистями рук. Места сочленения бедренных костей с тазом являются шаровидными суставами. Диапазон движений в этих суставах гораздо шире, чем в блоковидных суставах. Благодаря этому можно перемещать ноги вперед и назад, влево и вправо, а также по полукруглости. Имеются еще седловидные суставы, которые соединяют кости в основании больших пальцев, и плоские суставы, расположенные в области запястий и других частей тела.

Отличаясь большим разнообразием размеров и форм, мобильные суставы тем не менее выполняют сходные функции и имеют похожую структуру. Удерживая кости на минимальном расстоянии, они в то же время позволяют им плавно двигаться друг относительно друга. Строение мобильных сус-

тавов хотя и сложное, но является в значительной степени однотипным. В этих суставах имеются:

- *суставная капсула* — плотная оболочка или «мешок», который окружает сустав и соединяет одну кость с другой, фиксируя их;
- *синовиальная оболочка* — внутренняя выстилка суставной капсулы, которая выделяет синовиальную жидкость, необходимую для смазки и питания хряща;
- *хрящ*, который закрывает концы костей, смягчает толчки и в то же время образует настолько гладкую поверхность, что при движении концы костей могут легко скользить друг относительно друга;
- *связки*, соединяющие кости между собой и обеспечивающие их правильное положение;
- *сухожилия*, соединяющие мышцы с костями, обеспечивающие возможность движения, действующие как вторичные стабилизаторы;
- *мышцы*, при сокращении которых возникает движущая сила; при нанесении удара в область сустава мышцы страдают в наибольшей степени;
- *бурсы* — маленькие, заполненные жидкостью мешочки, расположенные в «стратегически важных» точках и играющие роль своеобразной «мягкой подкладки», защищая связки и сухожилия от стирания и износа.

Суставной хрящ

Если вы не очень хорошо учили анатомию в школе и не представляете себе, что это такое, то навер-

няка неоднократно и с удовольствием обгладывали куриную ножку. Помните, как выглядит конец косточки? Это и есть суставной хрящ.

В организме имеются хрящи многих типов, которые осуществляют самые различные функции. Хрящ, находящийся в суставе, называется суставным. Хрящ представляет собой эластичную гелеобразную ткань, которая находится на костных окончаниях. Он содержит от 65 до 80 % воды, эта жидкость уменьшает трение при соприкосновении костей друг с другом и смягчает постоянные травмирующие воздействия, которым подвергаются кости в повседневной жизни.

Здоровый хрящ похож на губку, проложенную между твердыми костными окончаниями. Когда сустав находится в состоянии покоя, эта губчатая субстанция впитывает жидкость (особенно синовиальную жидкость), но когда на сустав оказывается давление, жидкость выделяется вновь. Например, всякий раз, когда вы делаете шаг и на ногу приходится вес вашего тела, хрящ в коленном суставе сжимается и из него вытесняется синовиальная жидкость. Но когда вы поднимаете ногу, чтобы сделать следующий шаг, жидкость вновь поступает в хрящ. При воздействии на сустав постоянно меняющейся нагрузки жидкость вытесняется из хряща и вновь им поглощается.

Для обеспечения свободного, безболезненного движения в суставах должно присутствовать это волшебное вещество. Важность его настолько высока, что я, рискуя утомить вас химико-биологической терминологией, все же остановлюсь на описании его работы подробнее.

Представьте себе любой механизм, детали которого щедро смазаны маслом высокого качества. При работе механизма не происходит ни малейшего трения, детали легко и быстро скользят, не цепляясь друг за друга и не замедляя своего движения. Теперь попробуйте вообразить некую фантастическую смазку — в пять раз более скользкую, чем упомянутое масло (мечта всех механиков!). Такова хрящевая ткань — материал, который позволяет концам костей скользить легко и просто друг относительно друга. Фактически среди искусственных материалов, созданных человеком, нет ни одного, который обладал бы столь же малым трением и столь же высокой способностью к смягчению толчков, как здоровый хрящ.

Вы наверняка слышали, что организм человека более чем на 60 % состоит из воды. Процентное соотношение воды в хряще еще выше — от 65 до 80 % его массы. Остальная часть представлена коллагеном и протеогликанами — веществами, которые придают хрящу значительную упругость и чрезвычайно высокую способность смягчать толчки. Вода, коллаген и протеогликаны образуют хрящевую основу, которая является «местом рождения» хряща.

Коллаген — это универсальный белок; он присутствует во многих частях организма в самых различных формах, что позволяет ему выполнять разнообразные функции. Так, женщины знают, что основная причина старения кожи — это потеря коллагена, и процесс этот, увы, не в силах остановить самые высокооплачиваемые косметологи. Вместе с тем коллаген — это неотъемлемая состав-

ляющая хряща; он придает хрящу эластичность и способность смягчать толчки. Коллаген также образует каркас, на котором находятся протеогликаны. В некотором смысле это «клей», скрепляющий хрящевую основу.

Протеогликаны — это большие молекулы, состоящие из белка и углеводов. Они пронизывают волокна коллагена и переплетаются с ними, образуя внутри хряща плотную сетку, придавая хрящевой ткани упругость, благодаря которой хрящ сжимается и разжимается.

Эти удивительные вещества способны также удерживать воду. Я уже приводила в качестве примера губку и сделаю это снова. Представьте, что вы держите ее под водой. При сдавливании вода выходит, но если губку отпустить, она вновь впитает воду. Хрящ функционирует подобно этой губке; он быстро поглощает воду, когда нагрузка с сустава снята, и вновь выделяет воду, когда нагрузка приложена. Такие свойства позволяют хрящу реагировать на наши движения, смягчать толчки и при этом не разрушаться подобно твердому материалу. Кроме того, хрящ содержит специальные клетки, называемые хондроцитами.

Хондроциты — это миниатюрные фабрики, которые производят новые молекулы коллагена и протеогликанов, обеспечивая постоянное наличие этих жизненно важных веществ.

Популярная биомеханика

Главный очаг заболевания — это суставной хрящ. При артрите нарушается структура суставного

хряща — гладкого, голубовато-белого блестящего образования, соединенного с костными окончаниями.

Артрит вызывает изменения также в прилежающих к суставу областях. Такими областями являются:

- подхрящевые участки кости (то есть концы кости, с которыми соединяется хрящ);
- капсулы, которые окружают суставы;
- смежные с суставом мышцы.

Со временем происходит высушивание хряща, износ этого защитного буфера, который находится между костями. По мере развития болезни хрящ размягчается и трескается. При прогрессировании заболевания могут образовываться костные выросты (остеофиты), патологические уплотнения кости (остеосклероз) и полости в кости, заполненные жидкостью (подхрящевые кисты). И, разумеется, чем больше изношен хрящ, тем больше кости трутся одна о другую, что вызывает боль, деформацию костей и в конечном счете воспаление. В тяжелых случаях хрящ может вообще исчезнуть, и концы костей останутся полностью открытыми.

Глядя на рентгеновский снимок сустава, пораженного артритом, легко заметить его изменение. Сустав деформирован, суставная щель неравномерно сужена.

Что происходит с хрящом во время болезни

Поверхность поврежденного хряща выглядит рваной и шероховатой, с трещинами и затвердевшими

участками. В результате полного износа в ней появляются отверстия, и она становится похожей на свитер, изъеденный молью. В хряще также могут образоваться трещины.

Организм обычно реагирует на это тем, что, пытаясь «заделать пробоины», образует новую хрящевую ткань. Однако эта рубцовая ткань зачастую хуже прежней: при ударных воздействиях она не способна защитить концы костей. В результате они деформируются и под воздействием нагрузки частично утрачивают свою способность поворачиваться и амортизировать толчки. Пытаясь исправить положение, организм может образовать на концах костей избыточное количество костной ткани. В результате поверхности сустава перестают быть ровными и гладкими, становятся бугристыми, образуются костно-хрящевые эрозии, и в итоге безболезненное движение становится невозможным.

При разрушении сустава его выстилка (синовиальная оболочка) иногда воспаляется. В синовиальной оболочке имеется множество нервных окончаний и болевых рецепторов, и воспаление вызывает боль, подчас невыносимую.

В ответ на это синовиальная оболочка вырабатывает все больше синовиальной жидкости — водянистого вещества, которое смазывает и предохраняет хрящ. Все было бы хорошо, но жидкость заполняет суставное пространство, что вызывает распирание сустава и причиняет еще большую боль. Сама синовиальная оболочка может опухнуть и начать выделять жидкость, похожую на гной.

Больной сустав распухает, его движения затрудняются.

Популярная биохимия

Мы уже коснулись немного этой темы, когда я рассказывала о коллагене, протеогликанах и хондроцитах.

При артрозе хондроциты начинают работать с перебоями, вырабатывая неполноценные коллаген и протеогликаны, — менее стабильные, с низкой молекулярной массой.

Что же происходит дальше? Важные части белка протеогликана, участвующего в выработке хрящевой ткани, став слабыми, теряются, утрачиваются, покидают эту ткань.

Но и это еще не все. Процесс разладки механизма продолжается. В ответ на происходящее организм начинает вырабатывать специальные ферменты, которые, вместо того чтобы бороться с негативными явлениями, начинают еще больше разрушать коллаген и протеогликаны.

Подробнее о различных гипотезах относительно причин возникновения артрита мы поговорим в следующей главе.

Глава 2

На что жалуетесь?

Виды заболеваний

Артрит, артроз, остеохондроз, спондилоартрит, полиартрит... Прочитайте эти слова внимательно, и вы увидите разницу в структуре названий: одни слова имеют окончание *-оз*, другие — *-ит*. В медицинской практике разница окончаний имеет большое значение.

Все названия болезней, заканчивающиеся на *-ит*, означают заболевания, связанные с *воспалением*. Причины возникновения — аутоиммунные, инфекционные и аллергические, а также связанные с нарушением обмена веществ.

Названия, имеющие окончание *-оз*, указывают на то, что природа заболевания — *дистрофическая*, связанная с *патологическим изменением тканей сустава*. Обычно такая болезнь является наследственной. Чаще всего поражаются суставы кистей рук, позвоночника, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.

Далее я коротко расскажу об известных заболеваниях и их характерных признаках. Естественно, я не рекомендую вам диагностировать себя самостоятельно — надеюсь, вы посещаете врача и отлично знаете название своей болезни, в противном случае самодиагностика может привести к плачевным результатам. Смысл излагаемого далее материала — информационный. Кроме того,

внимательно прочитав описание вашей болезни, вы, возможно, узнаете что-то новое для себя, а знание — это сила. Ведь бороться с врагом, которого вы «знаете в лицо», гораздо легче.

Первичный и вторичный остеоартриты

Артрит проявляется в двух различных формах — *первичной и вторичной*.

Первичный артрит — более распространенная форма — медленно прогрессирующим заболеванием, которое обычно развивается после 45 лет. Оно поражает в основном суставы, испытывающие значительную нагрузку, такие как коленные и тазобедренные, а также суставы шеи, пальцев, пояснично-крестцового отдела позвоночника. Обычно является результатом чрезмерной нагрузки, воздействующей на сустав (хрящ и подхрящевые участки костей).

Вторичный остеоартрит существенно отличается от первичного. Зачастую он возникает в возрасте до 40 лет и имеет определенные причины: травму или повреждение, разболтанность сустава (например, слабый или «болтающийся» коленный сустав), инфицирование сустава, нарушения обмена веществ (например, при подагре, отложении солей кальция или постоянном применении некоторых медикаментов), операции на суставе.

Травма, особенно у молодых людей, является основной причиной деформирующего артрита. Травма может быть острой (например, внезапное серьезное повреждение) или хронической (повторно возникающей через какое-то время). Хроническая травма является причиной накопления поврежде-

ний в суставе при появлении одной микротравмы за другой. Отдельные микротравмы не опасны, но их совокупное действие в течение длительного времени может вызвать повреждение тканей сустава. Довольно часто наблюдается хроническая травма сустава, который неустойчив из-за того, что когда-то была порвана удерживающая связка.

Причиной другой формы хронической травмы являются повторяющиеся ударные нагрузки. Они периодически вызывают смещения, которые травмируют сустав. Бейсболист, выбивающий мяч сотни тысяч раз, человек, работающий с отбойным молотком и годами воспринимающий плечами вибрации этого инструмента, балерина, которая часто танцует на пуантах, — все они страдают от повторяющихся ударных нагрузок. Со временем такие нагрузки могут повредить хрящ и подхрящевые участки костей и вызвать вторичный остеоартрит. Повторяющиеся ударные нагрузки являются главной причиной возникновения вторичного остеоартрита, особенно в суставах, которые испытывают чрезмерные нагрузки или уже патологически изменены.

Остеоартрит также может быть вызван искривлением костей и неправильным формированием суставов.

Остеоартроз

Является хроническим заболеванием суставов, связан с их дегенерацией.

Остеоартроз также подразделяется на первичный и вторичный. При *первичном* причина кроется в нарушении работы систем, поддерживающих

хрящ в работоспособном состоянии. (Вспомните, о чем я рассказывала вам в первой главе, в подразделе о биохимических процессах, которые происходят в суставах.)

При вторичном остеоартрозе процесс заходит дальше, когда вслед за нарушением биохимического баланса происходит деформация кости, и, как результат, — нагрузка перераспределяется, еще более усугубляя повреждение сустава.

Анкилозирующий спондилоартрит — болезнь Бехтерева

Болезнь Бехтерева чаще встречается у молодых людей. Для этого заболевания характерен изгиб или сращивание спинных позвонков. На ранних стадиях на проявления болезни порой не обращают внимания, потому что боли в спине похожи на те, что возникают при подъеме тяжестей. Но что же происходит на самом деле? Связки и сухожилия, участвующие в работе позвоночника, воспаляются. Позвонки реагируют на это воспаление увеличением выработки костной ткани. Казалось бы, эта ответная реакция организма направлена на то, чтобы справиться с воспалением, однако результат оказывается негативным: позвонки начинают вращать друг в друга. В итоге позвоночник становится похож на бамбуковый шест, и спина под тяжестью головы наклоняется вперед.

Воспаление обычно начинается в нижней части позвоночника и почти всегда переходит на тазовый отдел. На поздних стадиях болезнь поражает среднюю и верхнюю части позвоночника. Заболевание может распространяться вниз к бедрам, яго-

дицам или вверх к груди, что вызывает боль при глубоком вдохе. Также недуг может затронуть плечевые, коленные и голеностопные суставы. Но чаще всего болезнь локализуется в нижней части позвоночника, причем имеет относительно спокойное течение.

В наибольшей степени заболеванию подвержены молодые люди в возрасте от 16 до 35 лет. В возрасте до 40 лет от этой болезни страдает примерно один из 1000 человек. По статистическим данным, у мужчин это заболевание встречается в три раза чаще, чем у женщин, однако следует иметь в виду, что у женщин проявления менее выражены и не всегда могут быть вовремя обнаружены.

Инфекционный артрит

Многие виды бактерий, вирусов и патогенных грибов способны вызвать инфекционный артрит (иначе называемый септическим артритом или пиогенным артритом), который характеризуется нарушением функции одного или нескольких суставов, их воспалением, высокой температурой и (иногда) ознобом. Наиболее часто поражаются коленные суставы, а также тазобедренные, плечевые, запястные и голеностопные. При своевременном обнаружении инфекционный артрит полностью излечивается.

Фактически любая инфекция может стать причиной развития данной формы артрита. Существует много путей, по которым инфекция проникает в организм. Факторами риска являются: травма, хирургическое вмешательство, наличие абсцесса или инфицированной кости вблизи сустава, а также

укусы животных или насекомых (синдром Лайма) и любые другие повреждения. Инфекция может поступить из легких, мочевых путей, кожи.

В ответ на поступление инфекции организм мобилизует все силы, но в этом случае он превышает меру необходимой самообороны. Повышается температура, появляются боль, озноб, покраснение и отек одного или нескольких суставов, а также потеря подвижности пораженных суставов. Организм выделяет ферменты, которые, стремясь уничтожить бактерии, разрушают саму хрящевую ткань. По этой причине сустав воспаляется и начинает болеть. Риск заболевания инфекционным артритом особенно высок у тех, кто страдает от диабета, серповидноклеточной анемии, болезней почек и некоторых форм рака.

При лечении инфекционного артрита требуется прежде всего устранить источник инфекции и лишь затем начинать воздействовать на сам воспаленный сустав.

Острый гнойный артрит

Острый воспалительный процесс в суставе вызывается гнойной микробной флорой, часто стафилококками. Обычно поражается только один сустав: тазобедренный, коленный, плечевой, локтевой, лучезапястный, голеностопный. Повышается температура, сустав опухает, краснеет. Постепенно заболевание переходит в остеоартрит.

Юношеский (ювенильный) артрит

Признаками юношеского артрита являются резкие колебания температуры тела, озноб, кожная

сыпь, отечность суставов пальцев ног, а также коленных, голеностопных, локтевых, плечевых суставов, боли в этих областях.

Как можно судить из названия, такой болезнью страдают дети до 16 лет. Существуют три формы юношеского артрита: *системный, многосуставной и поражающий несколько суставов*. При этих заболеваниях воспаление суставов имеет общие признаки (тугоподвижность, отечность, боль, повышение температуры и покраснение).

Системный юношеский артрит начинается с подъема температуры до 39,5°C и выше. Температура снижается через несколько часов; на следующий день она вновь поднимается.

Повышение температуры может сопровождаться сильным ознобом, увеличением лимфатических узлов, кожными высыпаниями специфического розового цвета. Эти проявления могут наблюдаться на протяжении нескольких недель или даже месяцев. Болезнь способна поражать несколько суставов, а также затрагивать кровь, сердце и легкие. Кроме того, возможны боли в желудке и выраженная анемия.

При *многосуставном* юношеском артрите поражаются несколько суставов (пять или более). Обычно страдают симметрично расположенные суставы (например, оба коленных). В некоторых случаях у пациентов могут отмечаться небольшое повышение температуры и воспаление глаз. Девушки более подвержены этому заболеванию. Со временем оно может перейти в ревматоидный артрит.

При юношеском артрите, *поражающем несколько суставов*, чаще всего оказываются затронутыми

крупные суставы, такие как коленный, голеностопный или локтевой. Это могут быть суставы, которые расположены несимметрично.

Псориатический артрит

Эта форма артрита является наследственным заболеванием. Псориаз характеризуется появлением красных чешуйчатых бляшек, которые часто покрывают шею, колени и локти, а также оставляют следы на ногтях. При псориатическом артрите часто поражаются суставы рук или ног; при этом пальцы порой настолько сильно распухают, что становятся похожими на сосиски. Кожа над ними имеет синюшный или багрово-синюшный цвет.

Это заболевание чаще всего затрагивает суставы конечностей. Диагноз можно поставить лишь в том случае, когда у пациента имеются характерные для псориаза поражения кожи и ногтей. Хотя это заболевание является хроническим, большинство людей, страдающих от псориатического артрита, чувствуют себя в целом удовлетворительно, если не принимать во внимание боль в суставах. У больных не отмечается ослабления костей, а также отсутствует быстрая утомляемость.

Обычно псориатический артрит встречается у людей в возрасте от 20 до 30 лет, хотя его симптомы могут появиться в любом возрасте. От этого заболевания страдают от 13 до 47 % больных псориазом.

Артрит при язвенном колите

Иногда проблемы в суставах возникают вследствие язвенного колита — на фоне обострения или

в случае особо сложных форм болезни, когда поражаются крупные суставы. В отличие от других видов артрита такой недуг может быть полностью вылечен.

Ревматоидный артрит

Является аутоиммунным заболеванием, возникающим при самопроизвольном включении иммунной системы, которая начинает атаковать собственные ткани организма, словно они являются чужеродными. Мягкие формы ревматоидного артрита характеризуются неприятными ощущениями в суставах; в серьезных случаях возможны болезненные деформации суставов и повреждения внутренних органов.

Воспаление суставной выстилки, которая примыкает непосредственно к хрящу, приводит к тому, что она отекает и разрастается. Такая разросшаяся выстилка может со временем начать внедряться в хрящ, в другие ткани, прилежащие к суставу, и даже в кости, что ослабляет структуру всего сустава. В конечном счете сустав начинает болеть и перестает нормально функционировать. При воздействии нагрузки в суставе может произойти смещение, которое способно вызвать его деформацию.

Обычно заболевание поражает симметрично расположенные суставы (суставы обеих рук, например). Они распухают, воспаляются, начинают болеть, становятся тугоподвижными. Возможны повышение температуры, потеря веса, а также общее недомогание. Если затронуты слезные и слюнные железы, появляются сухость глаз и сухость во

рту. Кроме того, могут поражаться и другие ткани (например, околосуставные — связки и мышцы), органы и системы организма, поэтому ревматоидный артрит относят к системным заболеваниям.

От ревматоидного артрита страдают многие миллионы человек, при этом женщины болеют в три раза чаще, чем мужчины. Обычно болезнь начинается в возрасте 20–40 лет, хотя иногда заболевают и дети, а также люди старшего возраста. Примерно у 10% больных это заболевание лишь один раз проявлялось в острой форме, а затем наступал период длительного, но временного улучшения — ремиссии. У остальных 90% воспаление суставов носит хронический характер, однако заболевание протекает спокойно, внезапные обострения отмечаются редко. Со временем болезнь может прогрессировать.

Хроническое воспаление сустава приводит к разрушению суставного хряща, деформации сустава. Затем нарушается функция сустава (он становится тугоподвижен), возникают боли.

Остеоартрит (артрозоартрит) — это не ревматоидный артрит

Остеоартрит и ревматоидный артрит часто путают, так как эти заболевания имеют сходные названия и характеризуются поражением суставов. Но это совершенно разные болезни.

В основе ревматоидного артрита лежит нарушение иммунной системы, которое может привести к слабости, быстрой утомляемости, высокой температуре, анемии и другим расстройствам, в том числе воспалению суставов. (При нарушении иммун-

ной системы организм отторгает собственные ткани так, как если бы они были чужеродными.) Ревматоидный артрит поражает симметричные суставы (оба запястья, оба локтя и т. п.). Ниже приведены некоторые основные различия между остеоартритом и реже встречающимся ревматоидным артритом.

Остеоартрит	Ревматоидный артрит
Обычно проявляется после 40 лет	Обычно развивается в возрасте между 25 и 50 годами
Развивается постепенно в течение нескольких лет	Зачастую начинается внезапно
Характеризуется односторонним поражением суставов	Характеризуется симметричным поражением суставов
Покраснение, повышение температуры и припухлость (воспаление) суставов нетипичны	Покраснение, повышение температуры и припухлость (воспаление) суставов наблюдаются почти всегда
Обычно поражает суставы рук, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, а также позвоночник. Лишь иногда поражает запястные, локтевые или плечевые суставы. Не вызывает ощущения общего недомогания	Поражает практически все суставы, включая коленные, запястные, локтевые и плечевые. Часто вызывает ощущение недомогания, быструю утомляемость, а также высокую температуру и потерю веса

Бурсит и тендинит

Эти заболевания можно лишь с натяжкой включить в число суставных болезней, потому что при них в основном поражаются мягкие ткани. Однако причиной их возникновения является, как и в случае артрита, перегрузка сустава. Именно плечевые, локтевые, запястные, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, а также суставы

ступней и пальцев рук часто страдают от чрезмерных физических нагрузок.

Чаще всего бурсит и тендинит возникают у тех любителей спорта, которые тренируются нерегулярно. Заболевания характеризуются повышенной чувствительностью и болью в области плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных суставов. Боль распространяется на соответствующие конечности и порой сопровождается повышением температуры.

Бурсы — это маленькие мешочки, заполненные жидкостью и расположенные в различных частях сустава. В каждом коленном суставе имеется не менее восьми бурс, а во всем организме их насчитывается несколько десятков. Бурсы играют роль амортизирующих прокладок между мягкой тканью и выступающей частью кости. Если к суставу прикладывается слишком большое давление, бурсы могут воспалиться. Наиболее часто это происходит при чрезмерных нагрузках, в условиях повторяющихся отрицательных воздействий или в результате травмы, которую, к примеру, можно получить при падении на колено или локоть. Бурса при этом заполняется большим количеством жидкости, и это причиняет боль.

Бурситу часто сопутствует тендинит. Тендинит характеризуется раздражением или воспалением сухожилий. Сухожилия находятся между мышцами и костями и обеспечивают их совместное функционирование. Сокращение мышц автоматически вызывает и движение сухожилий. При разрывах сухожилий риск развития тендинита увеличивается. Особенно часто разрывы происходят

во время занятий игровыми видами спорта, для которых характерны толчки или прыжки.

Тендинит, как правило, появляется внезапно. Он обычно ограничен одной областью и может беспокоить человека на протяжении многих дней и недель. Наиболее распространенными участками тела, подвергающимися нагрузкам, являются внешняя и внутренняя часть локтя («локоть теннисиста»), сухожилия, которые приводят в движение кисть руки («кисть компьютерщика»).

Подагра

Описание этой «благородной» болезни — болезни королей и аристократов — можно найти в литературе, изображение — в живописи. В переводе с греческого слово «подагра» означает «нога в капкане». В памяти встает образ короля Генриха VIII, который, положив на табурет перевязанную ногу, в одной руке держит кубок с вином, в другой — огромный кусок баранины. Подагру также называли «болезнью богатых», так как считали, что она связана с избыточным весом, перееданием (особенно злоупотреблением мясной пищей) и неумеренностью в употреблении алкогольных напитков. Сегодня уже известно, что подагра является метаболическим нарушением и неправильно подобранная диета способна ухудшить состояние больного.

При подагре мочевая кислота или образуется в избыточном количестве, или чрезмерно выделяется, а иногда происходит и то и другое одновременно. Когда в организме много мочевой кислоты, она начинает откладываться в виде кристаллов в сус-

тавах. Представьте, что произойдет с деталями хорошо пригнанного и отлично смазанного механизма, если между ними появятся острые твердые осколки.

Эти «осколки» чаще всего откладываются в суставе большого пальца стопы, хотя подагра также может поражать и другие суставы стопы, а также суставы пальцев рук, запястные, локтевые, коленные и голеностопные. Больной сустав внезапно сильно распухает, становится горячим и тугоподвижным; иногда это сопровождается высокой температурой и ознобом. Кожа над суставом становится ярко-красной или фиолетовой. При остром приступе подагры больной может сильно страдать. В некоторых случаях сустав становится настолько чувствительным, что даже легкое прикосновение простыни вызывает мучительную боль.

Факторами риска развития этого заболевания являются наследственная предрасположенность, употребление алкоголя, высокое давление, прием некоторых медикаментов, наличие избыточного веса. Оставленная без внимания, подагра представляет большую опасность, так как кристаллы мочевой кислоты могут откладываться и в других органах, например, в почках, хрящах и сухожилиях.

Псевдоподагра

Механизмы данного заболевания сходны с процессами, происходящими при подагре. Основное отличие состоит в том, что при псевдоподагре в суставах откладываются кристаллы не мочевой кислоты,

а кальция. При этом заболевании часто поражаются коленные, запястные и голеностопные суставы.

Болезнь начинается внезапно. Для нее характерны боль, отек суставов, а также разрушение хрящевой ткани.

Приступ может длиться в течение нескольких дней или недель, при этом продолжительность острой стадии составляет от 12 до 36 часов. Иногда заболевание может поразить одновременно несколько суставов. Случается, что боль усиливается в результате какой-либо деятельности.

Соли кальция могут откладываться в хряще, что приводит к состоянию, которое называется хондрокальциноз (что в переводе с латыни означает «кальций в хряще»).

Обычно псевдоподагра не атакует людей в возрасте до 65 лет, но затем не разбирает пола: мужчины и женщины страдают от нее одинаково часто. Это заболевание может явиться следствием хирургического вмешательства, травмы, стресса, однако диета не оказывает на него воздействия. Несмотря на то что кристаллы, повреждающие суставы, содержат кальций, употребление пищи, богатой соединениями кальция, например молока, не влияет на ход заболевания.

Болезнь Рейтера

Синдром Рейтера поражает суставы, глаза, кожу, мочевые пути. Такой диагноз ставится при наличии симптомов артрита и, по крайней мере, двух признаков из числа нижеперечисленных:

- уретрит (воспаление уретры);
- простатит (воспаление простаты);

- стоматит (язвочки во рту);
- конъюнктивит (острый эпидемический конъюнктивит);
- дерматит (чешуйчатые высыпания на коже).

Причина синдрома Рейтера неизвестна. Стимулировать развитие болезни могут различные инфекции, в том числе передаваемые половым путем или через желудочно-кишечный тракт.

Синдрому Рейтера в наибольшей степени подвержены мужчины в возрасте от 20 до 40 лет.

Симптомы и диагностика

Что вы чувствуете утром, встав с постели? Утреннюю бодрость? Или боль и скованность в суставах? Если второе — вполне вероятно, что вы не напрасно взяли в руки эту книгу. Надеюсь, она поможет вам в борьбе с болезнью.

Боль

Боль может быть слабой, умеренной или глубокой и пульсирующей.

Беда в том, что болезнь подкрадывается незаметно, начинается с незначительной боли, которая возникает только при нагрузке. Часто после отдыха боль проходит — и тогда нам кажется, что это была простая усталость. Поэтому больному очень трудно ответить на закономерный вопрос врача о том, когда же появились первые симптомы. Однако по мере развития заболевания острая боль может возникать сразу же после непродолжительной работы или при незначительном движении. В конце концов сустав начинает болеть без

нагрузки и в состоянии покоя. И даже ночью боль преследует человека, становясь невыносимой (такая боль вызвана венозным застоем в околосуставном отделе).

Существуют так называемые стартовые боли при возобновлении движения после покоя. Причина — оседание хряща и трение суставов друг о друга. Через некоторое время боль стихает, так как хрящевая ткань благодаря движению возвращается на свое место.

Очень сильной, как бы заклинивающей, болью сопровождается отлом небольшой части кости или хряща, если она попадает между трущимися поверхностями. Боль не допускает движения в пострадавшем суставе, поэтому говорят о блокаде сустава или о застывшем суставе.

Скованность сустава

Другим симптомом является скованность или, как говорят врачи, тугоподвижность сустава. Суставы может «заклинивать» после длительного периода покоя, например, при езде в автомобиле или при просмотре фильма в кинотеатре. На начальной стадии заболевания тугоподвижность носит кратковременный характер, и сустав можно легко разработать. Но по мере развития болезни уменьшается амплитуда движений, причем не помогают даже разогревающие упражнения и непрерывное движение.

Крепитация

На ранних стадиях остеоартрита больной сустав (или суставы) может издавать хруст и скрип, кото-

рые принято называть крепитацией (чаще всего хруст исходит от коленного и реже от тазобедренного сустава). Крепитация связана с трением суставных поверхностей, которое возникает при обычной работе сустава или при воздействии на сустав во время медицинского обследования.

Деформация сустава

При разрушении хряща и повреждении костей, сбое в работе регуляторных механизмов пораженный сустав может деформироваться. Костные выросты способны изменить форму сустава и затруднить движение костей. Узелки Гебердена уродуют суставы, которые расположены у самых кончиков пальцев. Эти узелки представляют собой симметричные, узловатые наросты размером с горошину. Узелки Бушара могут вызвать увеличение и деформацию средних суставов пальцев.

Возможны также образование костных кист, возникновение гиперостоза. Проблемой может стать накопление жидкости в суставной полости. В некоторых случаях из одного сустава, пораженного остеоартритом, врачу приходится удалять не менее 100 мл жидкости.

Врачебная диагностика

Я всегда стремлюсь как можно подробнее расспросить больного о том, не болел ли он инфекционными заболеваниями, аллергией, не было ли травм, каков характер боли.

Кроме того, я осматриваю его, ощупываю все проблемные зоны, чтобы понять, есть ли болезненные ощущения при прикосновении (пальпации).

Правда, на ранних стадиях болезни болевых ощущений в области сустава при нажатии может вообще не быть. Тогда надо присмотреться, нет ли припухлости в суставе. Боль же возникает потому, что организм выделяет большое количество жидкости, она давит на ткани, прилегающие к суставу, и это становится очевидным при прикосновении.

Я также стараюсь проверить, не ограничено ли движение суставов, возникает ли боль при наклонах и сгибании сустава (пассивном движении), есть ли хруст и скрипы в суставе (крепитация).

Так, если артритом поражена рука, больному, возможно, будет трудно выполнить нормальные для здоровой руки движения, например, сжать в руке мячик. Если артрит развился в коленном суставе, пациенту трудно присесть на корточки. В случае нарушений в позвоночнике человеку нелегко наклоняться или поворачиваться.

Кроме того, я всегда проверяю, возникает ли боль при пассивном движении. Для этого прошу больного максимально расслабиться и довериться мне, а потом аккуратно сгибаю и поворачиваю больной сустав. Если боль чувствуется и при пассивном движении, это серьезный аргумент в пользу артрита.

Следующий шаг для подтверждения диагноза — рентгеновский снимок. В случае артроза на рентгеновском снимке ясно видны изменения в кости сразу ниже хряща. Часто можно наблюдать сужение суставной щели. В запущенных случаях отчетливо видны костные выросты, участки, имеющие патологическую плотность, и полости с жидкостью.

В зависимости от стадии разрушения сустава, которая определяется при рентгенологическом обследовании, выделяют три степени артроза:

- *I стадия* — незначительное неравномерное сужение суставной щели, легкое заострение краев суставных поверхностей, небольшое ограничение движений;
- *II стадия* — выраженное сужение суставной щели, значительные костные выросты, ограничение подвижности;
- *III стадия* — полное отсутствие суставной щели, деформация и уплотнение суставных поверхностей, обширные костные разрастания, кисты, деформация сустава и значительное ограничение его подвижности.

Также в обследовании применяются артроскопия и пункция, позволяющие изучить синовиальную жидкость, а в особых случаях — магнитно-резонансная томография.

Если у больного поднялась температура, его бьет озноб, боли не стихают, суставы опухают — врач может заподозрить гнойный артрит и направить на сдачу крови на анализ. Если выявлены лейкоцитоз, повышение СОЭ, необходима пункция суставной жидкости для проведения бактериологического исследования. Чтобы правильно диагностировать ревматоидный артрит, Американская ревматологическая ассоциация выработала четкие критерии. К ним относятся:

- утренняя скованность;
- боль при движениях или пальпации в одном суставе;

- отечность околосуставных тканей;
- припухание других суставов;
- симметричность припухших суставов;
- наличие подкожных узелков;
- ревматоидный фактор в крови;
- рыхлый сгусток при исследовании суставной жидкости;
- характерные изменения внутрисуставной оболочки;
- характерные изменения подкожных узелков.

Чем больше перечисленных признаков имеется у пациента, тем с большей уверенностью можно заявить, что налицо ревматоидный артрит.

Причины возникновения болезни

Должна сказать, что, по сути, ни один ученый не может с уверенностью утверждать, что знает причину возникновения артрита. Поэтому мне не остается ничего иного, как только изложить все существующие гипотезы.

Биохимическая теория

Хондроциты, о которых мы говорили выше, обеспечивают выработку коллагена, протеогликанов и воды — хрящевую основу. Но иногда эта «фабрика» дает сбой, пропорции конечного продукта нарушаются. Организм пытается исправить положение и вырабатывает дополнительное количество хондроцитов, которые в свою очередь в избытке производят коллаген и протеогликаны. К сожалению, наряду с этим возрастает и объем избыточной

жидкости, которая «смывает» только что синтезированные, а возможно, и ранее образованные молекулы. В результате необходимых соединений становится меньше, чем раньше.

Есть и второй вариант развития вышеописанного сценария. По нему хондроциты не только формируют компоненты, участвующие в образовании хрящевой ткани, но и синтезируют ферменты, которые разрушают молекулы коллагена и протеогликанов. Таким образом наблюдается обратный эффект, и разрушение хрящевой ткани происходит быстрее, чем ее образование. Хрящевая ткань становится хрупкой, а сам хрящ трескается и быстро изнашивается.

Теория механического повреждения

Иногда участок кости, находящийся под хрящом, может быть поврежден в результате травм или слишком больших или постоянно повторяющихся физических нагрузок — профессиональных, бытовых или спортивных. Кроме того, повышенная нагрузка может быть результатом избыточного веса.

Особо опасны такие травмы, как внутрисуставные переломы или переломы трубчатых костей рядом с суставом, вывихи, в том числе повторяющиеся, разрывы связок и сухожилий.

Кислотная теория

Часть ученых называет причиной возникновения артрита накопление кислотных отходов, которые откладываются в суставах, нарушая их подвижность. Со временем эти кислотные залежи затвер-

девают, кристаллизируются, и ситуация еще больше усугубляется. Кроме того, не надо забывать, что эти кислотные отложения являются ядовитыми.

Организм начинает бороться, возникают воспалительные процессы, следом идет деформация суставов.

Аллергическая теория

Существует и такая теория, которая во всем винит аллергическую реакцию на пищевые продукты. По этой гипотезе в результате необъяснимого сбоя организм начинает расценивать безопасные вещества как вредные и атакует их, выделяя гистамин. Избыток гистамина оказывает очень неблагоприятное воздействие, нарушая биологический баланс организма.

Теория свободных радикалов

Свободные радикалы возникают в организме в результате отложения вредных токсичных отходов. Они откладываются тогда, когда их становится слишком много и организм уже оказывается не в силах выводить их, как делал это ранее. Наибольшую угрозу представляют собой жирные кислоты, которые образуются из жиров животного происхождения. Справиться с ними организму сложнее всего. Окисление животных жиров приводит к формированию свободных радикалов. Естественно, организм не желает терпеть загрязнения и начинает «генеральную уборку», усиленно вырабатывая специальные ферменты — что-то вроде специальной «жидкости для мытья». Однако ино-

гда эти ферменты оказываются столь высокоактивны, что воздействуют не только на вредоносные свободные радикалы, но и на здоровые ткани, разрушая их.

Наследственная теория

Общеизвестным фактом является то, что некоторые разновидности артрита передаются по наследству из поколения в поколение. Таким образом, родственники больных оказываются в группе риска и должны быть особо внимательны к здоровью своих суставов.

Факторы, способствующие развитию заболевания

Статистика изменчива, но можно утверждать, что в целом артритом болеет каждый сотый человек. Если детализировать статистику с учетом возраста, то получится, что приблизительно 2% лиц в возрасте до 45 лет, 30% в возрасте между 45 и 64 годами и от 63 до 85% в возрасте старше 65 лет страдают от остеоартрита. Надо подчеркнуть, что истинные показатели должны быть выше, так как у многих людей, страдающих остеоартритом, отсутствуют отчетливые проявления этого заболевания.

Если проследить за статистикой с учетом пола, то можно заметить, что в возрасте до 45 лет мужчины в большей степени подвержены остеоартриту, чем женщины. Причина, возможно, кроется в том, что они испытывают большие физические нагрузки. Однако уже в возрасте от 45 до 55 лет муж-

чины и женщины имеют равные шансы заболеть остеоартритом, а после 55 лет женщины более вероятные жертвы этого заболевания, нежели мужчины. После 55 лет у женщин остеоартрит не только встречается чаще, но и носит более серьезный характер. Миллионы женщин всех возрастов страдают от остеоартрита, причем заболевание у женщин регистрируется в два раза чаще, чем у мужчин.

Таким образом, *возраст и принадлежность к женскому полу* совершенно явно оказываются факторами риска.

Существуют приобретенные факторы: **вредные привычки** (курение и чрезмерное употребление спиртных напитков), **избыточный вес, аллергические заболевания**, травмы суставов, профессиональные и спортивные нагрузки на суставы.

Нельзя сбрасывать со счетов и такие осложнения, как **врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата**: риск возникновения артрозов и артритов у тех, кто страдает такими дефектами, почти в 8 раз выше, чем у обычного человека.

Как ни печально, но **операции на суставах** — например, лечение перелома с использованием металлических конструкций — также повышают вероятность развития артрита, поскольку оказывают неблагоприятное механическое воздействие на сустав.

Неправильное питание также может привести к развитию заболеваний суставов: об этом речь пойдет в главе 6.

Глава 3

Девять обязательств перед самим собой

Обязательства, о которых речь пойдет ниже, мы выработали совместно на наших клубных встречах. Они написаны на большом плакате, который украшает комнату для занятий. Эти обязательства, или принципы, каждым вступающим в клуб проносятся как присяга, клятва верности — но не какой-нибудь надуманной идеологии, а самой что ни на есть наиважнейшей: верности себе, своему здоровью!

Вот они — сначала просто перечислю их, а потом раскрою каждое обязательство немного подробнее.

1. Регулярно консультируйтесь с врачом.
2. Не отказывайтесь от традиционных методов лечения.
3. Не пренебрегайте средствами народной медицины.
4. Выполняйте физические упражнения.
5. Заполните свой досуг тем, что любите больше всего.
6. Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу.
7. Нормализуйте свой вес.
8. Боритесь с депрессией.
9. Помогайте тем, кто рядом с вами.

Эта программа лечения (Девять обязательств перед самим собой) помогла и продолжает помогать большому числу пациентов. Да, я не могу сказать, что все члены нашего клуба после проведенного лечения полностью забыли о болезни. Однако эти люди с оптимизмом смотрят в будущее, они не одиноки, знают, как помочь себе и тем, кто будет нуждаться в помощи. Они верят, что их диагноз не приговор, а лишь одна из тех трудностей, которые можно преодолеть, особенно сообща.

Советую вам переписать себе в записную книжку эти девять нехитрых правил и ежедневно сверяться с ними.

Конечно, не стоит испытывать чувства вины, если что-то пошло вразрез с ними. Слабости позволительны, и никто не накажет вас за «невыполнение домашнего задания». Но помните — мы не случайно назвали эти правила обязательствами перед самим собой. Если вы встали на путь оздоровления, то делаете это для себя, ради собственного будущего, не омраченного страданиями. Так что решайте, давать ли себе поблажку или же двигаться вперед, в жизнь без боли и вынужденных ограничений.

Давайте теперь рассмотрим подробнее каждое из девяти правил.

Регулярно консультируйтесь с врачом

Симптомы, характерные для остеоартрита, возникают при различных состояниях, и поэтому многие люди, которые сами ставят себе диагноз, ошибаются. Это означает, что они неправильно лечатся и понапрасну страдают. Бурсит, например, зачастую

проявляется очень похоже на остеоартрит. Эти проявления без правильного лечения могут беспокоить больного в течение ряда лет, хотя верно диагностированный бурсит сравнительно легко лечится. В большинстве случаев при условии надлежащего диагностирования и лечения можно приостановить и развитие подагры.

Делаем вывод: прежде чем начать лечение по предложенной нами программе, не забудьте проконсультироваться с врачом и установить точный диагноз!

Не отказывайтесь от традиционных методов лечения

Традиционным, лекарственным методам лечения будет отведена целая глава книги, где я расскажу о различных лекарствах, их положительных и отрицательных сторонах. Но повторю еще раз: эта информация является исключительно справочной и приводится в книге не для того, чтобы вы отказывались от встреч с врачом, назначали сами себе лечение или, все же придя на прием, демонстрировали ему свое превосходство.

Не забывайте, что врач — профессионал, и к его назначениям нужно относиться с уважением. Если же у вас возникнут какие-то сомнения, загляните в книгу или, если есть возможность, посоветуйтесь еще с двумя-тремя врачами. Человек, даже будучи профессионалом, может ошибаться, но вы, так сказать, наиболее заинтересованная сторона и в конечном счете сами отвечаете за свое здоровье. Поэтому, получив максимум информа-

ции, вы все же должны принимать решение самостоятельно.

Не пренебрегайте средствами народной медицины

Все человечество можно разделить на три категории:

- те, кто относится к народной медицине с недоверием, даже враждебно, и считает, что химико-фармацевтическая промышленность вполне удовлетворяет всем запросам современного человека;
- те, кто отрицает таблетки, предпочитая лечиться примочками собственного изготовления из сырья, выращенного на подоконнике;
- промежуточная группа, допускающая пользу и того и другого подхода, но с оговорками.

Как мы знаем, максимализм простителен для юных и бескомпромиссных, а зрелые люди склонны смотреть на вещи шире. Что уж говорить о тех, кто болен, — утопающий, как говорится, хватается и за соломинку.

Не буду переубеждать тех, кто составляет первую группу (они могут вовсе не читать главу 5). Только напомним, как помогал в детстве лист подорожника, приложенный к разбитой коленке...

В главе 5 приведены десятки рецептов, которые испробованы членами нашего клуба на себе. Сбор рецептов, обмен ими и опытом их применения — любимое времяпрепровождение участников наших неформальных встреч.

Выполняйте физические упражнения

Для чего нам нужны физические упражнения? Можно обозначить две основные и очевидные задачи.

Первая задача — лечебная. Регулярные, правильно подобранные упражнения оказывают на суставы оздоравливающее действие.

Начнем с того, что физические нагрузки для здорового человека, такие, например, как бег, являются профилактикой артрита. Когда при выполнении физического упражнения вы прикладываете усилие, жидкость, в которой содержатся питательные вещества, выдавливается из хряща, как если бы он был мокрой губкой. Затем, когда давление снимается, эта жидкость вновь впитывается хрящом, который таким образом получает питательные вещества и становится влажным. Непрерывное выдавливание и впитывание жидкости служат важным условием, обеспечивающим здоровье хряща. Без этого хрящ становится тонким, сухим и более уязвимым.

Соответствующие упражнения не только поддерживают «хрящевую губку» в работоспособном состоянии, они еще и укрепляют структуры, прилегающие к суставу, что позволяет уменьшить нагрузку на сам сустав.

Однако и для того, кто уже болен, физические упражнения полезны и являются прекрасным средством для лечения артрита. Они способствуют удержанию питательной жидкости в больном суставе и, укрепляя прилегающие структуры, снижают нагрузку на сам сустав.

Вторая задача — контроль веса. Я уже говорила о том, что избыточный вес — это серьезный фактор риска, это увеличение нагрузки на суставы, а следовательно — опасность ухудшить их состояние. **Физические упражнения** — хороший способ сжечь лишние калории и уменьшить вес.

Подробнее об упражнениях и других видах физической активности я расскажу в главе 7.

Заполните свой досуг тем, что любите больше всего

Что греха таить, жизнь здорового человека далека от совершенства. Сначала он работает на износ, не слишком заботясь о том, чтобы щадить свой организм, — ведь ему нужно обеспечить более или менее сносное материальное положение для себя и своей семьи. Потом, придя домой, падает на диван перед телевизором с тарелкой сытной еды и бутылкой пива (бокалом вина, рюмкой водки...). И через часок-другой — на боковую, ведь впереди новый рабочий день.

Неприглядная, но такая знакомая картина. Человеку, заболевшему артритом, она может показаться раем земным: вот ведь была возможность работать от рассвета до заката и наслаждаться заслуженным диванным отдыхом. Болезнь же лишает и этих сомнительных удовольствий, наказывает болью, ограничением подвижности...

Но ведь когда закрывается одна дверь — открывается другая, а мы этого не замечаем, потому что со слезами сожаления глядим на закрывшуюся. Не будем повторять традиционных человеческих

ошибок. Жизнь дает нам новый шанс — заняться тем, о чем давно мечтали, но откладывали за неимением времени. Теперь это время пришло: пора найти хобби по душе, отдаться ему со всей страстью и получить от этого максимальное удовольствие.

Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу

На наши суставы влияет и то, что вы употребляете (или не употребляете) в пищу. Некоторые виды продуктов могут способствовать или препятствовать образованию свободных радикалов, разрушающих сустав, а также увеличивать или уменьшать воспаление и стимулировать восстановление хрящевой ткани.

В главе 6 приведены лечебные диеты, которые являются своего рода программой полноценного питания. Они препятствуют появлению симптомов остеоартрита и поддерживают суставы, равно как и весь организм, в здоровом состоянии.

Нормализуйте вес

Да-да, и снова об этом! Для суставов, несущих нагрузку (особенно тазобедренных и коленных), избыточный вес исключительно вреден. Исследователи убедительно показали связь между чрезмерной полнотой и остеоартритом, особенно остеоартритом коленного сустава.

Врачи заметили, что больные остеоартритом нередко страдают избыточным весом и незадолго до возникновения заболевания многие из них приба-

вили в весе. Пятьдесят процентов больных остеоартритом на протяжении 3–10 лет до появления недуга страдали избыточным весом.

Нормализация веса является необходимым условием эффективного лечения артрита. В ходе повседневной жизни некоторые суставы нередко подвергаются воздействию нагрузок, которые в десятки раз превышают вес тела. (При увеличении веса всего на 2,5 кг нагрузка, приходящаяся на некоторые суставы, увеличивается на 10–45 кг!) Таким образом, нормальный вес является одним из важнейших условий здорового состояния суставов. Многие пациенты обнаружили, что снижение веса уже само по себе является «лекарством».

«Мне совсем не понравился тот факт, что с определенного возраста у меня начал расти живот, — признался один 57-летний член нашего клуба. — Я решил похудеть, так как меня раздражало, что я вынужден покупать брюки от раза к разу все большего размера. Но если бы я знал, что, сбросив вес, я избавлюсь от болей в коленях, которые терзают меня вот уже на протяжении 10 лет, я бы уже давно сел на диету! Я же боролся с болью, поглощая килограммы обезболивающих таблеток. А выход был так прост!»

Боритесь с депрессией

Когда каждое движение приносит боль, когда кажется, что все требует гигантских усилий, и когда все время чувствуешь себя таким старым, легко впасть в депрессию. Однако депрессия может

лишь усилить боль и помешать процессам восстановления, поэтому жизненно важно начать улыбаться как можно скорее. В главе 8 говорится о том, как при остеоартрите воздействовать на свое психологическое состояние. Положительные эмоции могут зарядить вас энергией, что ускорит выздоровление.

Изменение психологического настроя способно творить чудеса. Новая медицинская наука — психонейроиммунология — доказала, что иммунная система и другие системы организма реагируют на негативные и позитивные эмоции.

Настрой на нечто положительное представляет собой особый род целебного воздействия, которое является эффективным вне зависимости от того, чем вы болеете. Ниже приводятся некоторые рекомендации, которые помогут сохранить состояние психологического комфорта.

Пусть вас не угнетает состояние вашего здоровья. Жалобы и сетования типа «ну почему я?» могут подорвать душевные силы и помешать наступлению на болезнь. Концентрируйтесь на лечении, а не на мыслях о том, как болезнь изменила вашу жизнь. Думайте о том, как хорошо вскоре вы будете себя чувствовать, о том, как вы вновь будете любить многое из того, что вас окружает.

Не обособляйтесь от друзей и родственников. Одиночество — весомый фактор риска возникновения многих заболеваний, особенно у пожилых. Одиноким или живущим обособленно людям хуже поддаются лечению, чем те, у кого есть спутник жизни, семья, друзья. Как можно чаще ходите в гости. Если нет возможности выходить из дома,

сами приглашайте в гости друзей. Вам станет легче, если вы заведете какое-нибудь домашнее животное.

Будьте целеустремленными. Люди, которые бросают вызов превратностям судьбы, имеют в конечном счете больше шансов на победу.

Помогайте тем, кто рядом с вами

Это последнее в списке обязательство перед самим собой — вовсе не наименее значимое. Как раз наоборот: это основополагающий принцип деятельности нашего клуба.

Если вы страдаете, помогите другим, и вам станет легче! А то, что отдано бескорыстно, от чистого сердца, вернется многократно умноженным: ответной помощью друзей и близких, их искренней благодарностью.

Помните сами и не уставайте напоминать об этом близким: выход из сложной ситуации всегда находится где-то поблизости, так что надейтесь на лучшее!

Программа лечения артрита работает!

Программа лечения артрита, с которой я начинаю вас знакомить, дает надежду тем, у кого в прошлом был небогатый выбор методов лечения. Подавляющее большинство пациентов получает, по крайней мере, значительное облегчение и избегает пагубного воздействия многих «стандартных» методов лечения, предлагаемых существующей системой здравоохранения. Вот примеры того, как эта программа помогла некоторым людям.

Пятидесятилетняя Ольга Александровна, работающая оператором, пришла ко мне на прием с проблемами суставов пальцев. Примерно год назад она впервые ощутила боль и скованность в пальцах левой руки, но решила, что вчера слишком много работала и рука просто устала. К тому же боль вскоре прошла.

Однако на следующий день все повторилось: утренняя боль, затем облегчение, мысль о мышечной усталости... Когда суставы стали скрипеть, она поняла, что тут что-то более серьезное. К тому же и боль уже не отпускала так легко, продолжаясь в течение рабочего дня, мешая работать.

Теперь Ольга Александровна — один из членов нашего клуба, она последовательно выполняет Девять обязательств перед самим собой, принимает прописанные ей лекарства, участвует в общих занятиях лечебной физкультурой, продолжает работать, так как не испытывает большие боли, а также помогает другим пациентам, особенно новичкам, освоиться в клубе.

Дмитрий, 53-летний профессиональный хореограф, в прошлом танцор, обратился ко мне с болями в спине и ногах. Конечно, нет ничего удивительного в том, что постоянные и чрезмерные нагрузки на позвоночник и ноги привели к серьезным проблемам: остеохондрозу позвоночника, а также деформирующему артрозу тазобедренных и коленных суставов.

Он был очень подавлен, и не только из-за преследующей его днем и ночью боли: танцы были смыслом его жизни, а также средством заработка, теперь же он чувствовал, что уже не может продолжать заниматься любимым делом с прежней самоотдачей.

Врач, к которому он пришел на консультацию, предложил ему операцию. Дмитрий категорически отказался. И тогда кто-то из его друзей рассказал ему о нашем клубе.

Теперь Дмитрий следует нашей программе лечения, он восстановил подвижность суставов, избавился от боли и даже ведет для членов клуба танцевальные занятия: после совместного обсуждения мы выбрали аргентинское танго как наиболее щадящий танец, не сопровождающийся большими физическими нагрузками. Но об этом я расскажу в главе 7, посвященной движению.

Конечно, иногда встречаются и более сложные случаи, когда исцеление не приходит быстро и без усилий.

Так, 60-летняя Анна Владимировна страдает остеоартритом левого тазобедренного сустава. Причем болезнь эта является наследственной: обе ее сестры уже были прооперированы, им установлены протезы. Анне Владимировне не хотелось прибегать к этой крайней мере, но чувствовала она себя все хуже и хуже. Сильная боль значительно ограничила ее подвижность, больная предпочитала сидеть перед телевизором и отвлекать себя от боли и переживаний

чем-нибудь вкусным. Естественно, вскоре это привело к тому, что она набрала вес — 23 лишних килограмма, еще больше усугублявших положение.

Ей было очень трудно ходить, но однажды она взяла себя в руки и пришла в наш клуб. Мы познакомили ее с правилами, обязательными для всех вступающих в наши ряды. Она стала следовать им, и благодаря диетам, приведенным в главе 6, смогла сбросить почти все набранные килограммы. Анна Владимировна принимает наряду с лекарствами биологически активные добавки (о них речь пойдет в главе 4) и уже потихоньку присоединяется к нашим занятиям лечебной физкультурой.

Она до сих пор испытывает некоторую, хотя и не столь сильную, как раньше, боль в левом тазобедренном суставе, но может ходить почти не хромая. Ее подавленность исчезла без следа, а значит, исчезла и потребность постоянно есть. Болезнь не прошла окончательно, но Анна Владимировна понимает, что необходимо трудиться, и не покладая рук работает над своим здоровьем.

Глава 4

От любви и артрита лекарства нет

Конечно, выражение, вынесенное в название этой главы, — шутка. И я докажу это массой примеров.

В этой главе мы в соответствии с Девятью обязательствами перед самим собой поговорим о тех препаратах, которые известны современной медицине. Разговор этот не из легких, так как, с одной стороны, я совершенно не хочу, чтобы вы начали самостоятельно назначать себе лекарства, — позвольте это сделать врачу, который учтет весь неповторимый комплекс проблем и в связи с этим будет выбирать метод лечения. С другой стороны, препаратов существует огромное количество, фармакологическая индустрия всего мира не сидит сложа руки, а непрестанно трудится над созданием все новых и новых лекарств, что косвенно свидетельствует о трудности решения проблем, связанных с лечением артрита.

Прежде чем начать прием лекарства

В борьбе со страданиями лекарственные препараты — это мощное оружие, но отнюдь не «самонаводящиеся ракеты», которые точно «знают» свою цель. Очень часто стрельба идет наугад, и эти мощные снаряды либо пролетают мимо, либо поражают не ту мишень.

В случае учебной стрельбы на полигоне это не так уж и страшно, но когда таким полигоном ста-

новится ваш организм, последствия могут быть весьма плачевными.

Многие, очень многие люди пострадали от приема лекарств, и дело здесь не только в неверном назначении препаратов. Может ли быть уверен врач, что больной принимает необходимое ему лекарство в допустимой дозе, в нужное время и по соответствующим показаниям? Боюсь, что нет. Некоторые пациенты, пришедшие на прием к врачу-ревматологу и жалующиеся на явно выраженные боли в суставах, ничего не знают о других, скрытых проблемах — и врач смело назначает лекарства, не учитывая существующее состояние здоровья больного. Да если перечислять причины, почему одни лекарства не лечат, а другие — и вовсе калечат, не хватит сотни страниц! Не буду увлекаться этим — лучше подумаем, как избежать негативных последствий приема «не тех» лекарств.

Тут я посоветую не стесняться и обратиться с вопросами к врачу. Например, с такими:

- Зачем я должен принимать лекарство?
- Каковы самые распространенные и наиболее редкие побочные действия данного средства?
- Кто в наибольшей степени подвержен влиянию этих побочных действий?
- Каковы ранние признаки возникновения этих побочных действий?
- Есть ли какое-либо другое средство, которое в большей степени соответствовало бы моим потребностям?
- Имеется ли какая-нибудь другая разновидность данного лекарства, которая бы оказы-

вала такое же действие, но при этом была дешевле?

- Сколько раз в день я должен принимать это лекарство? Когда? Должен ли я принимать его с пищей, запивая водой или натошак?
- Имеются ли какие-нибудь виды пищи или напитков, употребления которых следует избегать во время приема этого лекарства?
- Имеются ли какие-нибудь виды деятельности, которыми нельзя заниматься полностью или частично во время приема лекарства?
- Как быстро это лекарство начинает действовать?
- Каковы признаки того, что лекарство начало действовать?
- Если лекарство действует, сколько времени его следует принимать?
- Если лекарство не действует, сколько времени его следует принимать, до того как переходить на что-либо другое?
- Может ли помочь в данном случае какой-либо другой, немедикаментозный метод лечения?

Не бойтесь показаться назойливым. Как говорила мне когда-то мама, если я не слишком хорошо отвечала в институте и очень переживала из-за этого: «Стыд пройдет — зачет останется». Если же вы по-настоящему беспокоитесь о своем здоровье и не хотите участвовать в опасных экспериментах — обстоятельный и подробный разговор с врачом необходим.

Получив ответы на эти вопросы, нужно сказать врачу обо всех принимаемых вами медикаментах,

пищевых добавках и т. п. Следует также упомянуть о том, отмечались ли побочные действия при приеме каких-нибудь средств, имеется ли у вас аллергия или повышенная чувствительность к какому-либо лекарству или другим веществам. Врачу следует сообщить обо всех этих проявлениях, так как даже самая незначительная реакция может иметь большое значение.

Если вас не удовлетворяют ответы, настаивайте на других средствах лечения или по возможности проконсультируйтесь с другим врачом. Когда речь идет о вашем здоровье, окончательное решение всегда за вами. И прежде чем принять это решение, вы имеете право получить исчерпывающие ответы на все свои вопросы.

А теперь попробуем разобраться, каковы основные группы препаратов, которые назначают вам врачи.

Так, всю массу лекарственных средств можно условно разделить на две группы, или две «линии обороны».

Первая — это *быстродействующие* средства: нестероидные противовоспалительные (НПВП) (в числе которых до боли, извините за каламбур, всем известные аспирин и парацетамол) и гормональные препараты — кортикостероиды.

Вторая группа препаратов является *медленнодействующей*, но данные лекарственные средства позволяют не только снимать симптомы — боль или воспаление, но и воздействовать глубже, на истоки болезни. Их также называют базисными, они предотвращают или замедляют разрушение суставов, но не являются противовоспалительными.

Препараты первой группы

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)

Парацетамол

Парацетамол — это анальгетик и антипиретик, то есть он снимает боль и снижает температуру.

Если боль не сопровождается воспалением, врач, вероятно, выберет парацетамол, так как он дешевле и не оказывает сильно выраженного побочного действия.

При употреблении парацетамола в стандартных дозах (менее 4 г в течение суток) он действует достаточно эффективно и хорошо переносится. Однако в случае длительного приема парацетамол может вызвать не слишком выраженное, но ощутимое снижение функции печени, что в свою очередь сказывается на почках. Если принимать его необходимо — чтобы снизить вероятность возникновения почечной недостаточности, принимайте парацетамол с пищей и откажитесь от алкоголя.

Аспирин и салицилаты

В 1758 году преподобный Эдвард Стоун обнаружил, что экстракт ивовой коры понизил высокую температуру и уменьшил боль у пятидесяти его пациентов. В течение многих лет этот экстракт изучался и подвергался очистке, и в результате было получено нестероидное противовоспалительное средство, которое получило название аспирин.

Аспирин и салицилаты уже более 100 лет используют для лечения остеоартрита и ревматизма

и применяют как обезболивающее практически при любых видах боли. Первоначально выделенные из ивовой коры, эти соединения блокируют образование веществ, которые являются причиной повышения температуры, вызывают воспаление и боль. В малых дозах аспирин и салицилаты используют как обезболивающее, а в больших дозах — как противовоспалительное средство. Существуют надежные доказательства того, что аспирин эффективен при лечении остеоартрита, поэтому он по-прежнему остается одним из основных средств.

Аспирин надо принимать во время еды, а если его назначили в дозе больше 1 г на один прием, таблетку обязательно нужно разжевывать и запивать молоком.

Другие препараты

Они были созданы в 60-х годах XX века. Вначале был получен индометацин (индоцин), затем ибупрофен (адвил, мотрин).

На сегодняшний день на фармацевтическом рынке представлено более 100 различных НПВП: флексен, диклофенак, индометацин, пироксикам, бруфен, вольтарен и другие. НПВП способны существенно облегчить жизнь больного, хотя вылечить ревматоидный артрит с помощью одних нестероидных противовоспалительных препаратов невозможно.

Кроме того, как я уже говорила, эти препараты борются с симптомами, но в тех случаях (а это 90 % общего числа заболеваний), когда болезнь носит затяжной характер, лекарства приходится приме-

нять долго, и, как следствие приема, возникают различные негативные последствия. Обычно страдает желудок — развивается гастрит, а нередко язва желудка.

Следующим поколением нестероидных противовоспалительных препаратов стали «селективные» противовоспалительные средства (например, *мовалис*). Побочный эффект их приема не столь тяжел, и поэтому мовалис при ревматоидном артрите в большинстве случаев может применяться длительно, на протяжении нескольких месяцев, а иногда даже лет, с минимальным риском развития побочных эффектов. Максимальная суточная доза мовалиса — 15 мг. Однако точнее ее, естественно, определит врач.

Мовалис не назначают пациентам, у которых при приеме аспирина или других НПВП наблюдались приступы бронхиальной астмы, полипы слизистой носа, крапивница. Он противопоказан при беременности, а также в период лактации (грудного вскармливания).

Побочные действия НПВП

НПВП весьма популярны среди врачей при лечении остеоартрита. Однако, как я уже упоминала, быстро снимая боль и воспаление, они в то же время способны оказывать крайне неблагоприятные побочные воздействия, из-за которых становятся просто опасными, например такие, как:

- тошнота;
- судороги;
- диспепсия;
- понос;

- повышенная чувствительность к солнечному свету (светобоязнь);
- нервозность;
- спутанность сознания;
- сонливость;
- головная боль;
- язва желудка или желудочное кровотечение;
- воспаление горла или высокая температура (которые могут явиться первыми признаками заболевания костного мозга и связаны с приемом фенилбутазона);
- отечность пальцев рук, ног, увеличение массы тела, нарушение мочеиспускания (могут быть признаками нарушения сердечной деятельности или почечной недостаточности; о появлении этих признаков следует немедленно сообщить врачу);
- анафилаксия (острая аллергическая реакция, для которой характерны затруднения при дыхании или глотании, распухший язык, головокружение, обморок, крапивница, отечность век, быстрый и неритмичный пульс, изменение цвета лица, — эти признаки свидетельствуют о тяжелом состоянии, и поэтому при появлении любого из них следует немедленно обратиться к врачу);
- повышение артериального давления.

Уменьшение побочных воздействий

Несмотря на то что при употреблении НПВП обычно возникают побочные эффекты, их можно избежать, выполняя следующие рекомендации.

- Практически все НПВП следует принимать во время еды.
- Чтобы не допустить развития язвы, врач может одновременно с НПВП назначить *мизопростол*. Однако это лекарство используется также для медикаментозного аборта, поэтому при беременности врач предложит другое лекарство.
- Чтобы при приеме таблеток или капсул предохранить слизистую пищевода и желудка от раздражения, следует выпивать не менее стакана воды.
- После приема лекарства нельзя ложиться в течение 30 минут. Сила тяжести способствует прохождению таблетки через пищевод.
- Всегда принимайте только то количество лекарства, которое прописано врачом. Никогда не удваивайте дозу, даже если вы пропустили время приема лекарства.
- Беременные женщины и кормящие матери могут принимать НПВП лишь в том случае, если они находятся под медицинским наблюдением, а лекарственные средства назначены врачом.
- Не употребляйте алкоголя, так как в противном случае возрастает риск возникновения желудочных заболеваний.
- Без особого указания врача не употребляйте аспирин или парацетамол.
- Сообщите врачу обо всех принимаемых вами лекарствах, вне зависимости от того, куплены они по рецепту или без него; это необхо-

димо для того, чтобы врач смог убедиться в совместимости назначаемых препаратов.

- Если предстоит хирургическая операция, обязательно сообщите хирургу о приеме НПВП (даже в случае малых доз).
- При употреблении НПВП следует отказаться от вождения автомобиля или управления сложными механизмами, так как у некоторых эти средства могут вызвать сонливость, беспокойство или головокружение.
- Не злоупотребляйте солнечными ваннами. При лечении НПВП чувствительность кожи может повыситься.

Противовоспалительные кортикостероидные гормоны

Кортикостероиды — это гормоны стресса, об этом надо помнить, когда вы решаетесь принимать лекарства данной группы (преднизолон, метилпред, гидрокортизон и т. д.). Бесспорно, они быстро приносят облегчение: уменьшается боль в суставах, исчезает утренняя скованность, слабость и ознобы. Но за все надо платить — в прямом и переносном смысле: во-первых, цена этих средств действительно высока, а во-вторых, пациенту приходится расплачиваться здоровьем: гормоны наносят достаточно мощный удар по всем системам организма. Результат — снижение иммунитета и усиление болезни после отмены препарата.

Часто врачи используют кортикостероидные гормоны (кеналог, гидрокортизон, дипроспан, флостерон) для внутрисуставного введения — это

помогает больному пережить период особо острого воспаления отдельных суставов. При внутрисуставном введении гормоны быстро снимают боль и уменьшают воспаление сустава, но лечебного эффекта хватает всего на две-три недели. Затем воспаление вновь начинает понемногу нарастать.

Препараты второй группы (базисные)

Базисные средства не зря так названы — они действительно борются с основой, базой болезни, не просто снимают симптомы, но и способствуют излечению. Однако не нужно ждать мгновенного чуда — как я уже говорила ранее, это медленнодействующие препараты, и эффект можно почувствовать не ранее чем через месяц.

Кроме того, существует и вторая сложность: врачу не всегда сразу удастся найти верный препарат, и ему приходится действовать методом проб и ошибок, а на это может уйти от 4 месяцев до полу-года.

Итак, все базисные препараты можно разделить на пять групп:

- соли золота;
- антималярийные средства;
- антимикробный препарат сульфасалазин;
- иммуноподавляющие средства;
- пеницилламин.

Препараты золота

Препараты золота (кризанол, ауранофин, ридаура, кризанол, тауредон) — широко назначаемая

ревматологами группа базисных препаратов. Эффективность их действия высока, а статистика утверждает, что они помогают 70% больных.

Прием препаратов золота может сопровождаться побочным действием в виде кожной сыпи, воспаления слизистой рта, угнетения кроветворения и ухудшения деятельности почек.

Еще одной негативной стороной данных препаратов является их высокая цена.

Д-пеницилламин

Д-пеницилламин (купренил) также является сильнодействующим препаратом (сравнимым по эффективности с препаратами золота), но при этом он очень токсичен. Осложнения возникают даже чаще, чем при приеме солей золота. Это могут быть кожная сыпь, расстройство желудка и кишечника, воспаление почек, желтуха, изменение состава крови.

Д-пеницилламин противопоказан беременным женщинам и тем пациентам, у которых имеются заболевания крови и почек.

Антималярийные средства

Ревматологи используют не только препараты, специально предназначенные для лечения болезней суставов, но и смотрят, «что хорошего есть у соседей» — врачей других специальностей. И нередко находят среди используемых ими препаратов те, что могут помочь. Они приспособили для своих нужд делагил и плаквенил, которые раньше использовались инфекционистами для лечения тропической лихорадки (малярии). Нельзя ска-

зять, что эффективность этих препаратов очень высока, но в некоторых случаях — когда противопоказаны другие лекарства или было испробовано все, но ничего не помогло, — прибегают к этому, последнему средству.

Сульфасалазин

Сульфасалазин является антимикробным препаратом. Он обладает рядом преимуществ препаратов золота и Д-пенициллина и при этом почти лишен основного недостатка этих лекарственных средств — его прием не сопровождается таким тяжелым побочным действием. Единственным проявлением может быть небольшое расстройство желудка и незначительная кожная сыпь. Чтобы избежать этого, надо принимать препарат по определенной схеме: начинать прием по одной таблетке, на второй неделе увеличить дозу до двух таблеток, на третьей — до трех. К максимальной дозе в четыре таблетки таким образом вы придете на четвертой неделе.

Принимая сульфасалазин, надо набраться терпения — действует он медленно, заметный лечебный эффект может быть достигнут не ранее чем через три месяца. Нужно принять во внимание еще одно преимущество препарата — невысокую цену.

Иммунодепрессанты

Еще один пример использования ревматологами препаратов из смежных областей медицины.

Так, цитостатические препараты, или иммунодепрессанты (метотрексат, азатиоприн, цикло-

фосфан, хлорбутин, лейкеран) заимствованы ревматологами у онкологов.

В онкологии цитостатики назначаются в очень больших дозах и предназначены для торможения деления клеток. Естественно, прием больших доз сильнодействующих препаратов сопровождается серьезными осложнениями, что и создает этим средствам дурную репутацию.

В артрологии дозы иммунодепрессантов значительно ниже, иногда в 10 раз, следовательно, и побочный эффект не столь ярко выражен. Зато их лечебные свойства высоки, улучшения можно ждать уже через 4 недели после начала лечения.

В качестве побочных действий могут отмечаться кожная сыпь, ощущение мурашек на коже, расстройство желудка и умеренные нарушения мочеиспускания. Все эти проявления обычно исчезают сразу после отмены препаратов. Во время приема надо следить за показателями крови.

Хондропротекторы

Здоровому хрящу нужны три компонента: вода для питания и смазки, протеогликаны для удерживания воды и коллаген для фиксации протеогликанов.

Представьте себе плотную сетку, сплетенную из бесчисленных нитей, образующих ячейки. Здоровый хрящ имеет примерно такую структуру. Его нити из прочного волокнистого коллагена лежат под прямыми углами друг к другу, крестообразно, по четыре слоя в толщину. Оборачиваясь вокруг коллагеновых нитей и проходя между ними, про-

теогликаны надежно удерживаются в ячейках коллагеновой сетки. В здоровом хряще протеогликаны играют чрезвычайно важную роль, так как они способны удерживать большое количество воды, вес которой во много раз превышает их собственный. Эта вода смазывает хрящ и предохраняет его от разрушения. Но если хрящ поврежден или если ферменты, которые разъедают хрящ, выходят из-под контроля, сетка становится слабой, теряет форму и растягивается, протеогликаны уже не удерживаются ею и уносятся жидкостью.

Без этих удерживающих воду молекул хрящ теряет способность гасить толчки, что приводит к появлению трещин, а возможно, и полному его износу.

Образование веществ, удерживающих воду. Глюкозамин

Глюкозамин запускает производство ключевых элементов хряща и в дальнейшем предохраняет их от разрушения, то есть фактически помогает организму восстановить поврежденный или разрушенный хрящ. Другими словами, глюкозамин в организме стимулирует действие природных механизмов регенерации тканей.

В результате ряда исследований было установлено, что глюкозамин не только стимулирует образование хрящевой ткани, но и помогает уменьшить боль и восстановить функцию сустава при остеоартрите. Глюкозамин, поступающий в виде специальной пищевой добавки, действует точно так же, как глюкозамин, который в очень малых количествах находится в обычной пище; он также

идентичен глюкозамину, находящемуся в наших хрящах.

Чтобы убедить вас в действенности глюкозамина, расскажу о широкомасштабных исследованиях, проводившихся в Португалии, в которых принимали участие 252 врача. Цель этих исследований заключалась в том, чтобы изучить эффективность действия глюкозамина при лечении остеоартрита, а также проверить, насколько хорошо пациенты переносят этот препарат.

Всего было обследовано 1208 пациентов. Они принимали глюкозамин три раза в сутки на протяжении 50 дней. Болевые ощущения пациентов фиксировались в четырех различных состояниях:

- в покое;
- в положении стоя;
- при выполнении упражнений;
- при выполнении ограниченных пассивных и активных движений.

Результаты этого исследования явились наглядным свидетельством эффективности действия глюкозамина.

- В течение всего периода лечения происходило постоянное ослабление болевых ощущений.
- Результаты лечения 95% пациентов были оценены врачами как «удовлетворительные» или «хорошие».
- Глюкозамин зарекомендовал себя как лекарственное средство, имеющее продолжительное действие, которое сохранялось и через 6–12 недель после окончания лечения.

- У 86% пациентов отсутствовали какие бы то ни было побочные эффекты (что нехарактерно для большинства других медикаментов).
- У тех немногих пациентов, которые отмечали у себя побочные эффекты, основная жалоба была на легкое желудочно-кишечное расстройство. Однако этот побочный эффект исчезал в среднем через 1–3 недели.

Таким образом, глюкозамин зарекомендовал себя как ценное лечебное средство.

Водяной магнит — хондроитинсульфат

Хондроитинсульфаты действуют подобно «жидкостным магнитам». В молекуле хондроитина содержится длинная цепочка повторяющихся остатков сахаров, которая способствует привлечению жидкости к молекулам протеогликанов, что чрезвычайно важно по двум причинам:

- пропитанный жидкостью хрящ можно сравнить с губкой, которая смягчает удар;
- в суставном хряще отсутствует кровообращение, и все питательные вещества, а также вещества, необходимые для смазки, поступают из жидкости, которая выделяется, когда к суставу прикладывается нагрузка, и впитывается, когда нагрузка с сустава снимается. Отсутствие этой жидкости является причиной недостаточного питания хряща и приводит к его высыханию, истончению и повышению хрупкости.

Некоторое количество хондроитина поступает с пищей. Оно поглощается организмом, усваива-

ется им и включается в состав различных тканей, в том числе и ткани суставного хряща.

Помимо того что хондроитин привлекает драгоценную воду, он:

- предохраняет хрящ от преждевременного разрушения, нейтрализуя действие некоторых разъедающих ферментов;
- влияет на действие других ферментов, которые могут блокировать поступление питательных веществ и тем самым вызвать «голод» хрящевой ткани;
- стимулирует образование молекул хряща — протеогликанов, глюкозаминогликанов и коллагена, которые играют роль строительных блоков при формировании нового здорового хряща;
- вместе с глюкозамином участвует в образовании самоорганизующихся структур.

Хондроитинсульфат, поступающий в организм в форме пищевой добавки, предохраняет старую хрящевую ткань от преждевременного разрушения и стимулирует синтез новой ткани. Хондроитинсульфат не токсичен. Шестилетние наблюдения за людьми, которые ежедневно принимали дозы от 1,5 до 10 г, показали полное отсутствие у данного препарата токсических свойств. Таким образом, когда выходят из строя естественные механизмы, обеспечивающие нормальное функционирование хряща, мы можем ввести то, что организм по каким-либо причинам не производит сам.

В 1992 году во Франции производились исследования лечебного действия хондроитинсуль-

фата. Сто двадцать пациентов, страдавших от остеоартрита коленного или тазобедренного сустава, принимали хондроитинсульфат, и уже через 3 месяца у них существенно уменьшились болевые ощущения. Все переносили препарат очень хорошо. Никто не был вынужден прекратить прием до окончания исследований. При этом наблюдался длительный эффект: пациенты, принимавшие хондроитинсульфат, продолжали ощущать положительное воздействие этого препарата в течение 2 месяцев после окончания лечения.

Глюкозамин и хондроитинсульфаты: двойной удар

При одновременном использовании хондроитинсульфаты и глюкозамин стимулируют синтез новой хрящевой ткани и, помимо этого, контролируют содержание разрушающих ферментов. Это позволяет нормализовать состояние хрящевой основы и, по сути дела, лечить болезнь на клеточном уровне. Двойной удар, который наносят глюкозамин и хондроитинсульфаты, может практически остановить развитие остеоартрита и помочь организму самостоятельно справиться с болезнью.

Перечислю некоторые известные на рынке хондропротекторы: артрон (муколат), глюкозамин, глюкозамин, глюкозаминсульфат, артепарон (гликозаминогликан полисульфат), румалон, мукартрин, структум (позволяет снизить дозу НПВП, а в некоторых случаях отказаться от их приема), геладринк, артрелон, артринорм, артроцин, джоинт-гель, остеомакс, сусталокс.

Глава 5

А если без лекарств?

Начинаем с чистки

Первым делом — толстый кишечник

Закон народной медицины гласит: не очистившись, не принимайся за лечение — толку не будет! Тем более, если речь идет о заболеваниях суставов, одной из причин возникновения которых признаны загрязняющие организм отложения: соли, кислоты, а также свободные радикалы.

Известные целители, все свои творческие силы отдавшие разработке различных методик чистки организма, единодушны в том, что начинать надо с толстого кишечника, а продолжать чисткой печени и желчного пузыря.

Начнем разговор о чистках с методики американского натуропата Норберта Уокера — основоположника метода.

Итак, самое простое, но действенное приспособление, которым вам надо запастись перед процедурой очищения кишечника, — это клизма.

Приведу ниже рецепт очистительной клизмы.

К 2 л теплой кипяченой воды добавить 1 ст. ложку лимонного сока (сок половины лимона как раз будет соответствовать 1 ст. ложке). Если нет лимона, то можно его заменить на 4–6-процентный яблочный уксус. Залить все это в кружку Эсмарха. Повесить на высоте 1,5 м. Наконечник с трубки снять, окунуть его в растительное масло. Принять колени-

но-локтевое положение, таз находится выше плеч. Трубку постараться ввести в толстый кишечник как можно глубже, на 25–50 см. Но, как правило, вначале и 5–10 см вполне достаточно. Дышать ртом, живот расслаблен. Процедуру желательно проводить после акта дефекации или же вечером после работы, перед сном, как удобно.

- ♦ 1-я неделя — ежедневно.
- ♦ 2-я неделя — через день.
- ♦ 3-я неделя — через 2 дня.
- ♦ 4-я неделя — через 3 дня.
- ♦ 5-я неделя — раз в неделю.

Данный цикл клизм в течение первого года желательно провести 4 раза. В дальнейшем этот цикл желательно изменять раз в год.

Такова базовая методика, разработанная Н. Уокером и адаптированная Г. П. Малаховым. Она лучше всего подходит тем, кто не имеет серьезных проблем со здоровьем.

Однако людям ослабленным, имеющим в своем «активе» заболевание суставов, возможно, понадобятся другие, более щадящие методики, и я расскажу о них чуть ниже.

Закономерен вопрос, когда же лучше начинать чистку. Давайте подумаем вместе.

Чистка — это, конечно, не хирургическое вмешательство, но все равно может стать серьезным потрясением для организма. Значит, стоит заняться этим тогда, когда вы чувствуете себя лучше всего — например, летом. Вы зарядились солнечной энергией и энергией витаминов, которыми изобилуют свежие овощи и фрукты, полны веры в свои силы. Думается, это наиболее благоприятное время. Но если на дворе зима, но вы чувствуете на-

стоятельное желание заняться наконец своим здоровьем — не откладывайте процедуру до лета. Ваше стремление поддержит вас и компенсирует ту физическую слабость, которую люди обычно ощущают в разгар зимы.

Однако сразу хочу предупредить слишком ярых «борцов за чистоту»: не следует проводить чистку кишечника чаще, чем раз в год. Избегайте и частого использования клизмы, иначе кишечник обленится и станет требовать помощи каждый раз, когда будет полон.

Теперь поговорим о щадящих методиках очищения кишечника. Они разработаны петербургским целителем Е. В. Щадиловым.

Щадящая методика

Евгений Владимирович предлагает методику мягкого, постепенного вхождения в процесс очищения, чтобы избавить организм от перегрузки и стресса. Он предлагает особый график проведения процедур.

Интервал между 1-й и 2-й клизмами составит 5 дней, между 2-й и 3-й — 4 дня, между 3-й и 4-й — 3 дня, между 4-й и 5-й — 2 дня, между 5-й и 6-й — 1 день. Далее клизмы ставятся каждый день в течение 5 дней.

Таким образом, за время чистки толстого кишечника будет поставлено 11 клизм. Не надо рассчитывать на большой очистительный эффект в первой части этой программы. Как правило, по-настоящему очищение толстого кишечника начинается после 6-й клизмы, но тем не менее первые клизмы очень важны для постепенного безболезненного (щадящего) вхождения организма в очистительную программу. За это время происходит приучение толстого кишечника к очистительной процедуре.

Внезапно прекратить процедуры тоже опасно — и Щадилов предлагает в недельный период после последней клизмы по возможности больше двигаться, питаться растительной пищей, богатой клетчаткой, — для того чтобы кишечник легче возобновил свою работу в обычном режиме. Если же стула нет 2–3 дня, рекомендуется принять легкое слабительное.

Но, скорее всего, ни слабительное, ни тем более клизмы вам не понадобятся, потому что хорошо очищенный кишечник не нуждается в дополнительной помощи.

Приведу и другую методику чистки, с которой я познакомилась благодаря работам супругов Погожевых. Основополагающий принцип очищения в корне не меняется, но, возможно, вам понравятся нюансы той или иной методики, и вы возьмете на вооружение одну, отказавшись по каким-то причинам от другой.

Комплекс ударного очищения

Погожевы советуют ставить клизму два раза в неделю и удерживать воду в кишечнике как можно дольше, лежа на полу и выполняя при этом легкие упражнения, например, «велосипед» или приподнимать таз над полом, не слишком напрягаясь, на несколько сантиметров.

Дополнить клизмы можно приемом естественных слабительных средств: сырых овощей и фруктов. Лучше всего для этой цели подойдут плоды с семенами, поскольку переваривание и выведение таких продуктов требует от кишечника более интенсивной работы. Кроме того, непереваренные

семена будут служить естественным механическим очистителем, а также массажным средством для стенок кишечника.

Важны продукты, содержащие клетчатку, так как они также стимулируют перистальтику кишечника и, по словам Глеба Погожева, работают, «как мощный поршень, который счищает со стенок всю гадость и вместе с собой выносит из тела».

Переходим к следующему этапу — очищению печени

Повторю, что вам решать, когда приниматься за данную чистку. Только не надо забывать, что ей обязательно должна предшествовать чистка толстого кишечника.

Таким образом, если вы занимались кишечником летом, очищение печени нужно проводить в конце сентября — начале октября. Если же вы действовали по собственному плану и графику, прибавьте к дате окончания предыдущей чистки месяц-полтора, чтобы организм отдохнул, и начинайте новый этап.

Естественно, нельзя проводить чистку в период обострения суставных заболеваний, в случае инфекционного или простудного недуга, и вообще, если вы чувствуете какой-то дискомфорт, нежелание заниматься собой — отложите чистку до тех пор, пока не будете полностью, и физически и морально, готовы к этому.

Е. В. Щадилов предлагает проводить 3–4 чистки. Интервал между 1-й и 2-й чистками — 3 недели, между 2-й и 3-й — 2 недели, между 3-й и 4-й — 1 неделя.

Е. В. Щадилов рекомендует заняться чисткой (по-научному — тюбажом) в один из выходных дней, лучше в субботу.

ГОТОВИМСЯ К ЧИСТКЕ ПЕЧЕНИ

Вам понадобятся:

- цитрусовый сок (какой именно — выбирайте сами. Кроме того, вы можете приготовить сок самостоятельно или купить, выбрав наиболее чистый, без примесей и консервантов);
- оливковое масло;
- две грелки;
- полотенце;
- термометр для определения температуры масла (не тот, которым мы измеряем температуру тела, а технический или для воды);
- емкость для сока;
- часы, обязательно с секундной стрелкой.

И еще несколько важных замечаний по поводу выбора сока.

Цитрусовый сок обладает высокой кислотностью, поэтому подбирать его концентрацию нужно с учетом ваших индивидуальных особенностей, а именно, уровня кислотности желудочного сока.

Тем, у кого *кислотность повышена*, нужно использовать разбавленный сок. Чем выше кислотность желудочного сока — тем сильнее надо разбавлять цитрусовый сок (вплоть до пропорции 1:1). Сока потребуется немного, около 100 мл.

При *нулевой кислотности* используйте 350 мл неразведенного лимонного сока.

При *пониженной, но не нулевой кислотности* разводить сок также не нужно. Достаточно будет 300 мл сока.

Тем же, у кого *кислотность нормальная*, можно использовать 150–200 мл любого сока. А разводить следует только лимонный, и то немного.

Объем используемого оливкового масла не должен превышать 400 мл. Однако если ваш вес не более 50 кг, возьмите лишь половину нормы масла — 200 мл.

Важное замечание относительно грелок! При некоторых заболеваниях, например, при болях в животе, аппендиците, холецистите, панкреатите, внутренних кровотечениях, грелку использовать категорически запрещено!

Теперь переходим к проведению тюбажа.

Как делают тюбаж

Сначала нужно хорошенько прогреть печень, прижав грелки полотенцем в районе печени спереди и сзади и оставив их на 40–60 минут.

Процедура займет у вас примерно 2 часа, поэтому подготовьте себе удобное место на диване, где вы будете лежать. Пригодится столик или стул, на котором можно будет разместить все необходимое.

Примерно через полчаса после начала прогревания печени начинайте пить сок мелкими глотками. Выпейте примерно треть всего объема. Еще через 20 минут начните подготовку масла (его нужно прогреть до 40-градусной температуры). Температура масла — важный фактор, поэтому используйте термометр, а также перемешивайте масло, чтобы не произошло неравномерного прогрева.

Оливковое масло нужно выпить все сразу, а задача это непростая. Если масло очень плохо пьется, то запивайте его понемногу соком, только совсем чуть-чуть.

Наконец это неприятное мероприятие позади. Теперь вам надо поменять воду в грелках и продолжить прогревание, лежа на правом боку. Ноги согнуты, подтянуты к животу.

Через 15 минут выпейте еще немного (15 мл) сока.

Наконец можно отвязать грелки. Но на этом процедура не закончена.

Е. В. Щадилов советует приготовить и съесть салат, который поможет вымести всю грязь, удаленную из печени и перемещенную в кишечник.

Для приготовления салата нужно взять капусту (3 части), морковь и свеклу (по 1 части), нашинковать-натереть, заправить лимонным соком.

Салат нужно съесть через 20 минут после окончания тюбажа, поэтому есть смысл приготовить его заранее, еще перед началом процедуры.

И в завершение надо принять легкое слабительное. Реакция не заставит себя ждать. Поздравляю, вы выдержали испытание с честью.

А вот вариант чистки печени по Погожевым.

Ударные чистки печени

Очищение печени проводится в течение 10 дней. Для курса вам потребуется 200 г оливкового масла и столько же лимонного сока. Схема очищения печени следующая:

- 1-й день — с утра сделать клизму и в течение дня питаться лишь свежим яблочным соком;

- 2-й день — повторение первого;
- 3-й день — практически то же, но яблочный сок пить лишь до 19 часов.

Вечер 3-го дня нужно провести так: лечь в постель, положить грелку к области печени, и через каждые 15 минут принимать по 3 ст. ложки оливкового масла и сразу же вслед за этим 3 ст. ложки лимонного сока, пока не будут выпиты 200 г масла и столько же сока. Грелку снять через 2 часа. После этого должен происходить выброс шлаков: сначала через 4–5 часов, затем через 7–8 часов и наконец через 9–10 часов с момента начала процедуры. Через 2 часа после третьего выброса следует сделать клизму. Через 12 часов — еще клизма.

В течение недели должна соблюдаться вегетарианская диета. Кишечник еще какой-то период будет выбрасывать шлаки. Кал в это время будет светлым.

После того как мы очистили организм, можно начинать его лечить. Поговорим о тибетских методиках лечения артрита.

Тибетские методики

Тибетские целители считают, что причиной артроза является нарушение обменных процессов и накопление в организме «жара» или «холода» (обычно по причине неправильного питания или непосредственного влияния холода на суставы).

Рассмотрим различные типы людей и их реакции на те или иные внешние факторы — реакции организма, приводящие в конце концов к заболеванию.

Люди крупного телосложения, склонные к избыточной полноте, с белесой кожей, обычно зябнущие и любящие погреться у огня, предпочитают употреблять в пищу молочные продукты, а также сырые овощи и фрукты. Это по-настоящему роковая ошибка! Именно из-за этого у них нередко возникают проблемы с обменом веществ, в крупных суставах — плечевых, локтевых, коленных и тазобедренных — накапливается слизь. Обострения артрозов у них случаются также из-за переохлаждения почек и поясницы: достаточно застудиться на рыбалке, охоте, полежать на холодной земле, постоять на сквозняке — и кровообращение в почках и суставах замедлится, после чего начинают проявляться боли в суставах, сигнализирующие о начале серьезного заболевания.

Плотные люди с красноватой кожей, красными прожилками на лице, желтоватым оттенком белков глаз, склонные к гипертонии, могут испытывать проблемы с суставами из-за избытка желчи, которая разносится по всему организму. У них чаще болят мелкие суставы пальцев рук и ног.

У коренастых мужчин с красноватым оттенком кожи в возрасте после 45 лет нередко развивается подагра — особенно у тех, кто злоупотребляет, не ограничивая себя в соленом, остром, жареном, в алкоголе. Первый орган, который страдает от подобного образа жизни, — печень, которая борется с негативными обстоятельствами, выбрасывая избыток желчи. В результате теряется эластичность суставов. Обычно подагра начинается с острых болей в суставе большого пальца ноги. Женщин подагра достигает реже.

Главное в борьбе с артритом — не переохлаждаться, беречь поясницу, не есть холодную пищу, не пить охлажденных напитков, тем более газированных. Как ни жаль расставаться с сырыми овощами и фруктами — придется удалить их из своего рациона питания. Кулинарная обработка овощей и фруктов убережет вас от неприятностей.

Чтобы согреться, пейте чай с добавлением имбиря, тертого или молотого.

Используйте в пищу согревающие растительные масла — кунжутное, оливковое, кокосовое или кукурузное.

Откажитесь от закаливающих процедур, берегите внутреннее тепло — так советуют тибетские врачи.

В завершение — несколько рецептов тибетской медицины.

Согревающая мазь № 1. Взять 200 г растительного масла, 1 ст. ложку березовых почек, столько же имбиря (лучше свеженатертого, но можно и молотого), щепотку черного или красного перца, дольку чеснока, натертую на терке, и 1 ч. ложку соли. Все это перемешать и кипятить 5–10 минут на водяной бане.

Каждый раз перед нанесением мази на сустав ее следует подогреть до 37°C. Теплой мазью натирают все суставы, которые беспокоят. Подержав компресс 15–20 минут, снять его и затем обмотать суставы мягкой тканью для согревания.

Согревающая мазь № 2. Взять по 1 ч. ложке чабреца, череды, крапивы, сабельника, корня барбариса и натертого корня имбиря или молотого имбиря. Все это перемешать, кипятить 5–10 минут на водяной бане. Смазать суставы.

Настой скорлупы грецких орехов. Заполнить бутылку скорлупой наполовину, залить доверху водкой и настаивать 2 недели в темноте, каждый день встряхивая.

Этим настоем можно натирать беспокоящие суставы в течение 2–3 недель при простудах, склерозах.

Растирания и компрессы с маслом. Для растирания больных суставов и компрессов на ночь подходят камфорное масло и все настойки с камфарой. Можно sprыскивать маслом или настойками шерстяные наколенники и налокотники и привязывать их на ночь к суставам.

Каменный компресс. Нагретые до 50–60°C гальку или гравий приложить к суставам через тряпку и сверху обмотать теплым платком.

Чтобы мази, компрессы и растирания были более эффективны, сопровождайте их самомассажем больного места. Это еще больше усилит приток крови к нему, улучшит кровообращение и повысит шансы на выздоровление. Кроме того, можно использовать деревянную палочку с закругленным концом или деревянный молоточек. Ими надо осторожно массировать больные места и постукивать по ним. Муравьиный спирт также хорош для растирания больных суставов.

Настойка цветов подснежника, одуванчика, сирени. Заполнить бутылку на треть цветками (в смеси или по отдельности), залить доверху водкой, поставить в темное место, ежедневно встряхивать. Через 2 недели настойка готова. Ею можно растирать больной сустав, предварительно нагрев настойку до температуры тела. Можно и принимать настойку внутрь — по 8–10 капель 3 раза в день перед едой.

Желчегонные отвары. Отвары овса, полевого хвоща, медвежьих ушек, расторопши, бессмертника, кукурузных

рылец, пажмы в смеси или отдельно следует пить хотя бы в течение месяца, поскольку именно застой желчи приводит суставы в плачевное состояние.

Лечение сабельником болотным

Сабельник болотный, или декоп, — одна из самых ценных лекарственных трав при лечении артрита и артроза. Прежде чем снабдить вас рецептами, дадим слово ученым, которые исследовали это растение, его полезные свойства и сделали очень много интересных выводов.

Так, ими установлено, что корневища сабельника болотного содержат биологически активные компоненты, оказывающие противовоспалительное, антиоксидантное, спазмолитическое, диуретическое действие.

Ученые всерьез заинтересовались этим растением и провели масштабные исследования в нескольких московских клиниках.

Они разделили 60 больных остеоартрозом в возрасте 50–75 лет на две группы по 30 человек, и в одной группе проводили базовое лечение диклофенаком, в другой же группе — комплексное лечение с использованием диклофенака и настойки сабельника (1 ч. ложку настойки разводили в 1/3 стакана воды и давали 2 раза в день до еды).

Эксперимент длился 2 месяца.

Каковы же результаты исследования?

В основной группе пациентов, принимавших настойку сабельника, наблюдалась положительная динамика, заметно уменьшилась болезненность суставов, а также утренняя скованность. Таким образом, препарат сабельника доказал свою

эффективность. Кроме того, при комплексной терапии благодаря декопу уменьшилось число побочных явлений, обычно возникающих при приеме диклофенака (в основном это касается желудочно-кишечного тракта).

Надеюсь, после этого впечатляющего эксперимента вы с большим вниманием прислушаетесь к словам Александра Кородецкого, признанного специалиста по лечению суставов с помощью сабельника болотного. Итак, слово Александру.

Как заготовить сабельник. Если вы решили заготовить растение сами, то надо собирать его либо ранней весной, либо осенью. Корень выдергивайте, очистите его от земли и мелких придаточных корней, мха. Дома отрежьте стебли от корней. Теперь у вас появилось два вида лечебного сырья. Корни и стебли промойте и чуть подвяльте, если это возможно, на солнце. Сушите в теплом проветриваемом помещении.

Я заготавливаю декоп на Карельском перешейке, в так называемых местах силы, где растения приобретают особенно сильные лечебные свойства. Тем же больным, кто не в силах собирать корни декопа сам, я высылаю их при оплате пересылки. Писать мне надо по адресу: Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому.

Настойка Кородецкого. Настойку принимают на протяжении определенных курсов, один из них рассчитан на 30–40 дней ежедневного приема.

Готовят средство на измельченных высушенных корнях сабельника (объем примерно 2/3 стакана). Их кладут в пол-литровую банку, заливают водкой, плотно закрывают крышкой и настаивают в темном месте 2–3 недели, периодически взбалтывая (раз в 1–2 дня).

Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения составляет 1–1,5 месяца. Через месяц курс повто-

ряют. При наружном использовании больное место растирают настойкой 2–3 раза в день и укутывают шерстяной тканью.

Залмановские скипидарные ванны

Выдающимся ученым врачом А. С. Залмановым в начале прошлого века была создана поистине новая медицина. И на сегодняшний день она остается «медициной будущего», несмотря на прошедшее столетие. Современные ученые также нашли практическое применение идеям Залманова. О них мы сейчас и поговорим.

Залманов установил, что в борьбе с причинами болезней суставов прекрасно помогают скипидарные ванны в сочетании с правильным образом жизни, здоровым питанием и естественным комплексным лечением: улучшением циркуляции не только крови, но и всех жидкостей организма. С помощью этого метода восстанавливалось содержание кальция в костной ткани (излечивался остеопороз), рассасывались костные наросты и отложения солей.

По мнению Залманова, суставная болезнь всегда является целым комплексом расстройств жидких сред всего организма: крови, лимфы, тканевых жидкостей.

Количество необходимых ванн зависит от состояния больного и варьируется от 20 (в легких случаях) до 70 (в особо тяжелых).

С помощью ванн Залманов излечивал даже запущенный ревматоидный артрит!

Я кратко расскажу о том, как применяются скипидарные ванны, но посоветую все же для более глубокого изучения вопроса или приобрести

книги доктора О. А. Мазура (он является последователем Залманова и имеет большой практический опыт работы с пациентами, страдающими артритами), или обратиться в его клинику, где можно пройти обследование, получить консультацию, а также купить необходимое количество скипидарной эмульсии для приготовления ванн в домашних условиях.

Обычно используются несколько видов эмульсии. Так, белая скипидарная эмульсия готовится из дистиллированной воды, детского мыла, салициловой кислоты, камфарного спирта и живичного скипидара.

В желтый скипидарный раствор добавляется также касторовое масло, олеиновая кислота и едкий натр.

В лечении применяются эти два раствора, а также смешанная скипидарная эмульсия.

Я умышленно не привожу здесь точной дозировки и способа приготовления данных смесей, потому что твердо уверена, что в данном случае лучше воспользоваться опытом профессионалов, чем экспериментировать на себе. Тем более что эмульсии эти можно купить, стоят они недорого (их можно заказать в клинике доктора Мазура).

Результаты лечения напрямую зависят от того, насколько точно пациент следует методике лечения.

Итак, вам понадобится ванна (хорошо вымытая). Наличие холодной и горячей воды также обязательно. Приготовьте термометр для измерения температуры воды (можно купить в аптеке в отделе товаров для новорожденных), аппарат для

измерения артериального давления, зеркало и, конечно, готовые скипидарные эмульсии.

Дозировку эмульсии и продолжительность приема ванны вы тоже не сможете определить самостоятельно, без помощи врача. Однако в любом случае начинать надо с небольшого количества эмульсии (20 мл) и дальше увеличивать дозу, ориентируясь на индивидуальные реакции организма.

Готовим ванну

Итак, первый вопрос, который задает внимательный читатель: какова температура воды? Должна ли она быть нестерпимо горячей? А может быть, ледяной? Температура воды должна соответствовать температуре тела (36–37 °C). Пусть градусник плавает в ванне — вы сможете контролировать температуру постоянно и добавлять горячую воду в случае необходимости.

Сколько воды налить? Столько, чтобы после вашего погружения она не начала выливаться через край, и еще бы оставался некоторый запас свободного места. Тело в воду должно быть погружено полностью, иначе не будет никакого результата.

Налейте эмульсию в эмалированную емкость, разведите в полулитре горячей воды, затем размешайте хорошенько до полного растворения, вылейте в ванну и опять перемешайте.

Погружаемся

За время, пока вы будете находиться в ванне, вам постепенно, с помощью тонкой струйки горячей воды, нужно повышать температуру воды в ванне, доводя ее до 39–40 °C.

Вы будете находиться в ванне от 10 до 20 минут. Тщательно следите за своим состоянием: процедура должна быть приятной. Появление пота и испарины — это сигнал к тому, что процесс пошел! Если ни один из названных симптомов не появился, длительность принятия ванны можно увеличить. Если же и то и другое появилось до срока, а вы чувствуете учащенное сердцебиение — пора из ванны выходить. В противном случае может подняться давление, и вместо пользы процедура нанесет вред.

Не волнуйтесь, если при приеме ванны вы ощущаете кожей покалывание или жжение. Однако если жжение становится слишком сильным — не нужно терпеть через силу. Возможно, вам необходимо уменьшить количество скипидарной эмульсии или сократить время пребывания в ванне.

Окончание приема ванны не означает окончания процедуры. Промокните тело полотенцем (не нужно растираться досуха) и ложитесь в постель.

Потеем

Укутавшись одеялом, выпив чая с потогонными травами (малиной, липой), потейте (в течение примерно 1,5 часов). С потом выйдут всевозможные шлаки и токсины, и вы почувствуете себя заново родившимся.

От скипидара перейдем к другим целебным природным веществам — бишофиту и шунгиту.

Волшебный бишофит

Не так давно были открыты удивительные целебные свойства бишофита — естественного минера-

ла, кристаллизованных испарений Древнего моря, которые в виде твердых солей и сверхкрепких рассолов распространены в ряде регионов нашей страны. Залегают этот минерал на глубине 1000–1700 м, добывается методом подземного растворения (выщелачивания) в артезианской воде и перекачивания при соблюдении санитарных условий.

Бишофит получил свое название в честь немецкого химика и геолога Г. Бишофа, который впервые открыл его в соленосных месторождениях Германии. В нашей стране наиболее известно Волгоградское месторождение бишофита. Там на протяжении многих лет рабочие буровых скважин замечали, что суставы рук меньше болели, если они мыли руки рассолом, добывавшимся при бурении артезианских скважин. Неизвестно, каким образом эти удивительные наблюдения стали известны Минздраву, но еще во времена СССР прошли успешные испытания этого сверхкрепкого рассола бромидов и хлоридов магния, обогащенного природными микроэлементами и было получено разрешение на его применение в лечебных целях.

Бишофит показан при лечении болезней опорно-двигательного аппарата (артритов, артрозов, болезни Бехтерева и других). Обычно он используется для ванн и компрессов.

Так, под влиянием ванн у больных улучшается общее состояние, настроение, ночной сон, устраняется депрессия, проходит усталость, возрастает подвижность позвоночника, суставов конечностей, нормализуется артериальное давление, улучшается коронарный кровоток.

Для приготовления ванны объемом 100 л при температуре 36–37°C требуется 2 л рассола бишофита или 1 кг сухого бишофита, помещенного в марлевый мешок. Продолжительность приема ванн от 10 до 20 минут, ванны принимают через день. Курс состоит из 10–12 процедур.

Компресс с бишофитом. Больной участок тела согревают синей лампой или грелкой в течение 3–5 минут. На блюдце наливают 20–30 г бишофита, подогретого до 38–40°C, и, смачивая пальцы рассолом, слегка втирают в больное место, как бы массируя, в течение 3–5 минут. Затем оставшимся рассолом пропитывают марлю, накладывают на сустав или болезненную область, накрывают вощеной бумагой и укутывают, делая согревающий компресс. Процедуру обычно проводят на ночь, оставляя компресс на 8–10 часов. Утром остатки бишофита смывают теплой (обязательно теплой) водой.

При появлении признаков раздражения кожи лечение прекращают, после исчезновения раздражения продолжают. Одновременно воздействие можно проводить не более чем на 2–3 крупных суставах. Как только уменьшаются болевые ощущения, следует увеличить объем движений в суставах. Курс лечения составляет 12–14 процедур, их проводят ежедневно. Повторный курс лечения можно проводить через 2–3 месяца.

Бишофит хранится в стеклянной посуде в темном месте. Срок хранения не ограничен. Со временем может появиться осадок, но лечебных свойств лекарство не теряет.

Если вам удастся достать бишофит в виде соли, то разводить его следует так: наполнить пол-литровую банку до половины бишофитом, залить доверху теплой кипяченой водой, и пусть постоит 5–6 дней. После этого лекарство можно применять.

А вот авторская методика применения бишофита.

1. Согревающие компрессы (10 процедур, проводят через день). С вечера прогреть суставы с помощью лампы, развести бишофит теплой водой (можно добавить спирт или водку) в пропорции 1 : 1, пропитать раствором марлю и накладывать на больное место. Сверху прикрыть пленкой и укутать шерстяной тканью. Компресс оставить до утра.
2. После окончания процедур с компрессами — ежевечерние втирания бишофита в кисти, стопы и колени с последующим теплым укутыванием их до утра.
3. Через день — местные ванночки для стоп и кистей (развести 100 мл бишофита в 1 л теплой воды).

Целебный шунгит

Шунгит — это природный минерал черного цвета, «родственник» углерода. Особая, единственная в своем роде молекулярная форма этого минерала придает ему целый ряд удивительных физических и химических свойств.

Самая распространенная область применения шунгита — очищение воды. Эта его способность была отмечена еще во времена Петра I. В походах каждому солдату было велено иметь при себе этот волшебный камень и класть его в котелок с водой, потому что войско, страдающее дизентерией, теряло свою боеспособность. Позже были открыты многие другие целебные свойства этого минерала.

Например, выяснилось, что он обладает противовоспалительными и болеутоляющими свойствами. На основе камня был создан крем-бальзам «Шунгит». Он состоит из воды, обогащенной ионами серебра, эмульсионного воска, глицерина, стеарата ДЭГ, шунгита, мумиё, масла кедрового, масла зародышей пшеницы, масляных экстрактов алоэ, женьшеня, зверобоя, полыни, гидролизата коллагена, витанола, отдушки, консервантов.

Крем-бальзам «Шунгит» используется при лечении остеохондроза, радикулита, артритов и артрозов различного происхождения в сочетании с традиционными методами лечения в качестве вспомогательного средства.

Крем нужно втирать в болезненные участки тела и суставы 2–3 раза в день в течение 3–5 недель. После нанесения крема больное место надо обернуть шерстяной тканью.

Голубая целительница глина

Голубая глина давно нашла своих приверженцев и доказала, что обладает многочисленными полезными свойствами. Мы же поговорим сейчас только об одном аспекте — ее способности исцелять артрит. При лечении болезней суставов глину используют в виде примочек, растираний. Целители также рекомендуют принимать внутрь воду, настоянную на глине.

Глиняные компрессы

Сначала больное место необходимо протереть мокрой салфеткой. После этого надо разложить на сто-

ле хлопчатобумажную или шерстяную ткань, рукой или деревянной лопаткой достать разведенную до консистенции густой сметаны и нагретую глину и намазать ее гладким слоем толщиной 2–3 см на больное место. Если примочку ставят на волосистую часть тела, то этот участок кожи нужно предварительно покрыть широкой салфеткой — так примочку будет легче снять.

Примочку следует наложить на больное место и проследить за тем, чтобы она плотно прилегала. Во избежание смещения надо закрепить примочку бинтом, не затягивая туго, сверху накрыть шерстяной материей. Обычно примочку из глины оставляют на больном месте на 2–3 часа. Если примочка служит для того, чтобы оттянуть токсины и вредные жидкости, ее нужно держать плотно прилегающей к больному месту 1,5 часа.

Когда примочка становится сухой и горячей, ее нужно заменить на новую.

После окончания процедуры надо промыть больное место теплой водой. Использованную глину повторно применять не рекомендуется. Материю, которой покрывали больное место, нужно вымыть в воде и высушить.

Для излечения необходимо делать 4–5 примочек в день подряд и одновременно через каждый час в течение дня пить по несколько ложек глиняной воды (об этом будет рассказано ниже).

Количество примочек и продолжительность лечения (от нескольких дней до нескольких месяцев) зависят от состояния больного. После полного выздоровления примочки нужно прикладывать еще некоторое время.

Растирания глиной

Растирания делают с помощью глиняной воды. Для этого нужно хорошо вымыть руки, напитать раствором большой ватный тампон и растирать им больное место. При лечении артрита для усиления действия растираний к глиняной воде следует добавить 2–3 растертые дольки чеснока.

Аппликации из глины при артрите

Потребуется 10 кг глины. Нужно размешать в ведре глину с теплой соленой (а еще лучше — морской) водой до консистенции жидкой сметаны, опустить больную ногу в ведро с глиной на 2 часа.

Глиняная вода

Чистую, без примесей, глину растолочь в порошок, просеять через сито, прогреть-просушить на солнце. Затем надо развести в 150 мл теплой воды 20 г глины и принимать за 15–20 минут до еды. Обычно курс лечения длится 1–2 недели, потом перерыв на 10 дней. При необходимости курс лечения повторить.

Глиняная ванна

Делать такую ванну очень просто: растворите глину, чтобы вода стала мутной. Температура воды 37–39 °С. Принимать ванну нужно полчаса.

Рецепты, рецепты, рецепты

Как я вам рассказала во вступлении, любимым занятием членов нашего клуба является «охота» за

народными рецептами, их коллекционирование и обмен ими.

Данный раздел — это результат работы «коллективного разума», собранный и систематизированный Тамарой Ивановной Усатовой, старостой клуба.

Надеюсь, в этой коллекции вы сможете найти что-то полезное для себя.

Для внутреннего применения

Настойка грецкого ореха. Возьмите 2 кг грецких орехов, 1/2 кг меда, 1 стакан сока алоэ, 3 л воды. Скорлупу и перегородки грецких орехов залейте водой, поставьте на маленький огонь на полчаса. Затем снимите с огня, процедите и добавьте мед и сок алоэ. Тщательно перемешайте и поставьте в темное место на 5 дней. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Настойка на чесноке и лимоне. Возьмите 4 лимона, 3 головки чеснока, 1 л воды. Лимоны и чеснок прокрутите через мясорубку. Залейте кипяченой водой, перемешайте и оставьте настаиваться на сутки. Затем процедите. Принимайте внутрь по 40 г перед едой 1 раз в день.

Отвар четырех трав. Возьмите по 1/2 ч. ложки девясила, солодки, листьев березы, травы пустырника и шишек. Все сложите в столовую ложку, чтобы получилась с горкой 1 ст. ложка из смеси трав. Поместите в эмалированную кастрюлю, залейте стаканом холодной воды, доведите до кипения и сразу снимите с огня. После закипания накройте. Пейте утром, в промежутке между 8 и 9 часами, за 40 минут до еды.

Сбор трав № 1. Корень аира — 1 часть, боярышник — 5 частей, душица — 3 части, мелисса — 2 части, плоды паслена черного — 3 части, почки сосны — 3 части, чабрец — 3 части, зверобой — 5 частей. Смешайте в 3-литровой банке. Зава-

рите по 3 ст. ложки на 1/2 л воды. Пейте весь день понемножку. Хватит примерно на 6–7 недель.

Сбор трав № 2. Багульник — 4 части, девясил — 3 части, донник — 3 части, зверобой — 3 части, цветки ландыша — 3 части, семя льна — 2 части, ягоды можжевельника — 2 части, тысячелистник — 2 части, хвощ полевой — 2 части, череда — 5 частей. 6 ст. ложек сбора заварите 1 л воды, оставьте настаиваться в течение 2 часов. Пейте 1/4 стакана в день, постепенно увеличивая дозу до 2/3 стакана 3 раза в день при обострении артритов, ревматоидных артритов, артрозов. Курс составляет 5 недель.

Лимонно-чесночный жмых. Возьмите 3 лимона, 250 г корня сельдерея, 120 г чеснока. Пропустите через мясорубку и поместите в 3-литровую банку. Залейте крутым кипятком и поставьте на ночь настаиваться. Принимайте по утрам натощак по 70 г за 30 минут до еды. Одной банки хватит на месяц. Курс лечения — 3 месяца.

Фиточай доктора Печеневского

Сбор № 1. Лист и почки березы, вероника, душица, лист эвкалипта и брусники, цветы бузины, хвощ полевой, лист толокнянки, кора ивы, череда, корни сабельника, горца змеиного, почки сосны.

Сбор № 2. Корни лопуха, бузины черной, крапивы, цикория, хрена, солодки, плоды шиповника, лист лободы, кирказона, почки тополя, ромашка, спорыш, зверобой, грыжник, цветы липы.

Сбор № 3. Травы донника, грыжника, ягоды можжевельника, почки ели и сосны, корень калгана, пырея, девясила, лист смородины, полпала, золотарник, цветы липы и барбариса, подорожник, белокопытник.

Все травы измельчить, залить 1 ст. ложку смеси 1/2 л холодной воды, довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 5–7 минут. Оставить на 1 час настаиваться, затем процедить. Чтобы усилить действие, можно доба-

вить свежесжатый сок лопуха, одуванчика, кувшинки, цикория, череды, софоры, зверобоя. Принимать 3–4 раза в день по полстакана за 20 минут до еды. Прием таких фиточаев должен быть длительным (около 2 месяцев).

Отвар лаврового листа. Взять 1 ст. ложку измельченного лаврового листа, заварить 400 г кипятка, кипятить 10 минут, затем перелить в термос и оставить на ночь. Утром процедить и пить ежедневно в течение 2 недель по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Этот отвар весьма сильнодействующий, и чтобы у вас не возникло никаких побочных явлений, нужно сперва провести чистки, как об этом рассказано в начале главы.

Порошок для восстановления костной ткани. Возьмите скорлупу 1 яйца, желатин. Скорлупу обдайте кипятком, очистите от внутренней пленки, просушите и измельчите в кофемолке. Возьмите 1 ч. ложку порошка, добавьте щепотку желатина и принимайте 1 раз в день, запивая стаканом кремниевой воды.

Чеснок для питья и втирания. Возьмите 1 ст. ложку оливкового масла, 1/2 ч. ложки тертого чеснока, 1 стакан воды. Из перечисленных выше ингредиентов приготовьте теплый напиток. Пейте 2 раза в день — утром и вечером. Если взять только чеснок и масло, то можно приготовить мазь для втирания в больные места.

Лимонно-чесночная настойка. Возьмите 3 лимона и 150 г чеснока. Пропустите лимон и чеснок через мясорубку, перемешайте, залейте 1,2 л воды и оставьте на сутки настаиваться. Пейте по 50 мг утром натощак.

Отвар и настой листьев брусники. Залейте 2 ч. ложки листьев брусники стаканом воды, кипятите 15 минут, охладите, процедите. Пейте в течение дня небольшими глотками. Можно применять и настой листьев брусники: 20 г сухих листьев залейте стаканом кипятка, оставьте на 20 минут, принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой травы бедренца-камнеломки. Залейте 15 г сухой измельченной травы стаканом кипятка, затем настаивайте 15–20 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой травы первоцвета весеннего. Залейте 10 г сухой измельченной травы стаканом кипятка, после чего настаивайте 15–20 минут. Пейте по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день.

Настой травы крапивы двудомной. Залейте 7 г сухой крапивы стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настой листьев смородины черной. Залейте 3–5 г сухих листьев смородины стаканом кипятка, затем настаивайте 10–20 минут. Пейте по стакану 2–3 раза в день.

Отвар корневищ пырея ползучего. Залейте 4 ст. ложки сухих измельченных корневищ 5 стаканами воды, кипятите до уменьшения объема на 1/4. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Смешанный настой № 1. Цветки липы — 45 г, цветки бузины — 45 г, плоды конского каштана — 15 г. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом воды, кипятите 15–20 минут, оставьте на 15 минут, процедите. Пейте по 1 стакану 2 раза в день.

Смешанный настой № 2. Цветки бузины черной, листья крапивы, корень петрушки, кора ивы (равные части). Заварите 1 ст. ложку сырья стаканом кипятка, кипятите 5 минут на слабом огне, охладите, процедите. Пейте по 2 стакана отвара в день.

Смешанный настой № 3. Соцветия календулы — 5 г, плоды можжевельника — 5 г, кора крушины — 5 г, цветки бузины — 10 г, листья крапивы — 10 г, трава хвоща полевого — 20 г, кора ивы — 20 г, листья березы — 20 г. Залейте 3 ст. ложки смеси 1/2 стакана кипятка, настаивайте 10 минут, затем проварите в течение 5–10 минут, процедите. Пейте по 1 стакану 3 раза в день.

Смешанный настой № 4. Побеги багульника — 3 части, листья брусники — 4 части, трава донника — 3 части, трава зверобоя — 2 части, семена льна — 2 части, листья мяты — 2 части, листья крапивы — 2 части, трава фиалки — 3 части, корневище и побеги спаржи лекарственной — 2 части, трава череды — 4 части. Положите в термос 2–3 ст. ложки сбора и залейте 1/2 стакана кипятка. Пейте в течение суток.

Настой из корней одуванчика. Залейте 6 г сухих корней одуванчика стаканом воды, кипятите в течение 10 минут, настаивайте не менее 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Настой из корней лопуха. Залейте 10 г сухих измельченных корней лопуха большим стаканом воды, кипятите 10–15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Для наружного применения

Керосиновый хрен. Возьмите 1 л измельченного в мясорубке репчатого лука, 1 л измельченных в мясорубке корней хрена, 1 л керосина. Смешайте все ингредиенты в 3-литровой банке, плотно закройте пластмассовой крышкой. Заверните банку в целлофановый пакет и закопайте в землю на глубину около 1 м. Через 2 недели лекарство будет готово. Полученную смесь ежедневно втирайте в больные суставы. Облегчение наступит быстро, но лечение следует продолжать до тех пор, пока средство не закончится.

Примочки из листьев расторопши. Возьмите 1 ст. ложку нижних листьев расторопши пятнистой, 250 г воды. Высушенные и измельченные листья залейте крутым кипятком. Оставьте настаиваться на 2 часа, затем процедите. Делайте компрессы и примочки на больные суставы. Лечение продолжайте до полного излечения.

Растирание с пенициллином. Возьмите 100 г медицинского спирта, 100 г нашатырного спирта, 50 г йода, 1 пузырек пенициллина калиевого. Смешайте ингредиенты в одном

сосуде. Поставьте смесь в темное место на 10 дней, за это время смесь должна посветлеть. Натирать больные суставы. Курс лечения — 20 дней.

Мазь с випросалом. Возьмите 50 г випросала (змеиного яда), 100 г нашатырного спирта, 100 мг сока алоэ, 10 мг (1 флакон) настойки валерианы. Перемешайте все в миксере, кроме нашатырного спирта, слейте смесь в банку, добавьте нашатырь и перемешайте. Втирайте при болях.

Настойка камфары. В 100 мл спирта растворите 50 г камфары, а затем еще 50 г порошка горчицы. Отдельно взбейте 100 г яичного белка, а затем смешайте оба состава. Втирайте в больной сустав вечером перед сном.

Бальзам «Звездочка». Возьмите вьетнамский бальзам «Звездочка», подогрейте его с маслом и несколькими каплями йода и этой смесью натрите больные суставы. Сверху приложите лист лопуха светлой стороной, укутайте больное место и ложитесь на час в постель.

Уксусная настойка. Возьмите сухую горчицу, 6-процентный столовый уксус, соль поваренную, медицинский спирт, керосин и воду. Тщательно перемешайте и настаивайте 10 дней. На ночь кисточкой смажьте больные места. Укутайте пергаментной бумагой и утеплите шерстяным шарфом.

Аппликации из хрена. Летом и осенью прикладывайте свежие листья хрена. Опустите их в горячую воду (не кипящую), как только появится запах хрена, сразу же вытащите и положите на больные места, намазанные медом, сверху укройте пергаментом и укутайте шерстью.

Мазь из камфары. Возьмите 50 г сухой камфары, 50 г сухой горчицы, 10 г чистого спирта, 6 яиц. Тщательно перемешайте, пока камфара и горчица не растворятся. Затем разбейте туда яйца с белой скорлупой и еще раз все перемешайте. Мазь наносится на пораженные участки таким образом, чтобы на коже появилась пленка. Через 15 минут

эту пленку нужно убрать полотенцем, смоченным в теплой воде. Процедуру проводить на ночь и повторять несколько раз, пока не наступит полное выздоровление. Мазь нужно готовить каждый раз новую, в нужном объеме, не меняя пропорции.

Мазь из брионии. Возьмите 250 г корня брионии белой, 400 г свиного жира. Пропустите корень через мясорубку и залейте свиным жиром. Проварите 7–10 минут на медленном огне, закутайте на ночь во что-нибудь теплое, и пусть остывает. Когда остынет, получится мазь. На ночь втирайте ее в суставы.

Мазь из чистотела. Возьмите 8 ст. ложек травы чистотела, 1 л оливкового масла. Залейте чистотел 1 л оливкового масла и настаивайте в теплом темном месте 8–10 дней. Потом процедите и втирайте в больные места.

Компресс из мухомора. Марлевую салфетку, сложенную в 4 или 8 слоев, обмакните в настой мухомора, разведенный спиртом 1 : 4 (4 части спирта), слегка отожмите и покройте больной сустав. Когда компресс высохнет, нужно его снять.

Мухоморное растирание. Положите мухоморы на 2 дня в холодильник в полиэтиленовом пакете. Затем нарежьте на куски, сложите в банку и залейте водкой так, чтобы она покрывала грибы на 1 см. Снова поставьте в холодильник, теперь уже на 2 недели. Затем настойку процедите. Регулярно растирайте ею больные места.

Яичная мазь № 1. Возьмите 50 г сухой камфары, 50 г сухой горчицы, 10 г чистого спирта и 6 яиц с белой скорлупой. Хорошо перемешайте, чтобы все растворилось. Намазывайте на больные места и держите 15 минут. Стирать мазь полотенцем, смоченным в теплой воде. Средство долго не хранится, нужно каждый раз готовить свежую мазь.

Яичная мазь № 2. Сырое яйцо положите в стакан и залейте уксусной кислотой, чтобы она его полностью покрыла.

Завяжите стакан целофаном и поставьте в темное место на 5–6 дней. Скорлупа яйца растворится, а пленка останется. Деревянной лопаточкой проткните пленку и размешайте яйцо. Снова завяжите целофаном и поставьте в темное место на 5–6 дней. Натирайте мазью больные суставы.

Масляная мазь. Возьмите 1/3 ч. ложки камфары, 1/2 л скипидара или лампадного масла, 1/2 л спирта. Все ингредиенты хорошо размешайте. Перед сном вотрите смесь в больное место и завяжите шерстяной тканью. Оставьте на всю ночь.

Восковая мазь. Возьмите по 1 части измельченных цветов или почек сирени, травы багульника, почек березы, 3 части любого растительного масла (по весу) и 1/2 части пчелиного воска. Смешайте компоненты и оставьте на сутки, потом нагревайте на водяной бане в течение 1,5 часов и снова оставьте настаиваться на сутки. Пропитайте мазью натуральную ткань, наложите на больные суставы под повязку. Также можно втирать мазь в больные суставы 2–3 раза в день.

Растирание из прополиса. Возьмите 1/2 стакана водки, 50 г прополиса, 1/3 стакана постного масла. Смешайте все ингредиенты и оставьте настаиваться в течение недели. Сосуд ежедневно встряхивайте. Когда средство будет готово, растирайте смесью суставы или делайте компрессы.

Медовое растирание. Возьмите 1/2 стакана меда, 1/3 стакана постного масла, 1 черную редьку. Пропустите редьку через мясорубку, смешайте с остальными компонентами. Оставьте настаиваться в течение недели. Затем используйте для растирания и компрессов.

Горчичный крем. Возьмите 200 г соли, 100 г сухой горчицы, жидкий парафин. Все смешайте, поставьте на ночь в теплое место. Натирайте кремом на ночь больные места, пока кожа не станет сухой. Утром смойте теплой водой.

Камфарная мазь. Возьмите 1/2 л скипидара, 1/2 л чистого спирта, 1/2 л оливкового масла и 1/3 ч. ложки камфары.

Разотрите камфару в скипидаре, добавьте оливковое масло, а затем спирт. Перед употреблением хорошо взболтайте. Используйте для растирания или компрессов на ночь.

Винное растирание. Сок чистотела смешайте в равных частях с вином (1 л сока на 1 л вина), добавьте немного водки или самогона и сразу втирайте в больное место.

Ванна для суставов. Возьмите 300 г травы спорыша (горца птичьего), 300 г стеблей ромашки, 200 г шалфея, 1 кг плодов каштана конского (перемолоть в мясорубке). Эти лекарственные травы можно использовать отдельно, можно в смеси. Нужно залить сырье 5 л кипятка, оставить на 2 часа, потом вылить в ванну. Принимайте ванну в течение 20 минут 2 раза в неделю.

Ванны доктора Печеневского. Залить 200–250 г любого предложенного выше сбора 4–5 л воды, варить 15 минут, настаивать 2 часа, процедить в ванну с температурой воды 38–42°C. Время процедуры — 20–25 минут. Обычно такие ванны принимают 2 раза в неделю, но если наступило обострение болезни, можно принимать их через день.

Отвар коры. Возьмите 1 кг березовой, 1 кг осиновой и 100 г дубовой коры. Залейте 5 л кипятка и проварите 30 минут. Отвар процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настойка бузины. Пол-литровую банку на 3/4 заполните ягодами бузины, залейте доверху водкой, поставьте настаиваться в темное место на неделю. Используйте настойку для растирания и компрессов на больные суставы.

Растирание жиром. Возьмите небольшой кусок нутряного говяжьего жира и втирайте его в коленные суставы. После этого колени обвяжите сначала хлопчатобумажной тканью, а затем шерстяным шарфом. Процедуру делайте ежедневно на ночь в течение 15–20 дней.

Уксусный компресс с шиповником. Возьмите 5 ст. ложек сухих измельченных цветов шиповника, 1/2 л 9-процент-

ного столового уксуса. Цветы засыпьте в эмалированную или керамическую посуду, залейте уксусом. Оставьте на сутки. Через сутки поставьте на водяную баню и прогрейте в течение 10 минут. Используйте как компресс — смажьте больные суставы, обвяжите шерстяным шарфом.

Можжевеловая мазь. Возьмите 6 частей измельченных лавровых листьев, 1 часть измельченных игл можжевельника, 10 частей сливочного масла. Тщательно смешайте все компоненты и втирайте получившуюся мазь в больные суставы. Храните мазь в холодильнике.

Эвкалиптовое растирание. Возьмите 100 г измельченного эвкалипта, 1/2 л водки. Эвкалипт положите в темную бутылку, залейте водкой и дайте настояться в течение 5 суток при комнатной температуре. Втирайте в больные суставы перед сном. При этом растирайте их ладонями круговыми движениями (не менее 100 движений).

Полынные ванночки против артрита. Возьмите 100–150 г свежей полыни, 5 л воды. Заварите полынь кипятком, остудите до 38 °С, перелейте в таз и парьте больные ноги или руки в течение 15 минут. Распаренные веточки можно также к суставам и подержать, пока не остынут. Повторите процедуру 2–3 раза (подливайте горячую воду).

Компресс из полыни. Распаренные в кипятке ветки полыни приложить на больные суставы, накрыть полиэтиленовой пленкой, обмотать шерстяным шарфом. Оставить на час.

Мазь из полыни. Измельчите сухую полынь, добавьте растопленное сливочное масло (в пропорции 1 : 1). Храните мазь в холодильнике. Используйте для смазывания больных суставов.

Лепешки из можжевельника. Пропустите ягоды можжевельника через мясорубку, добавьте кипятка, чтобы получилась кашка. Кусочек желтого воска (размером с ягоду алычи) растопите, влейте в можжевеловую кашку, добавьте 2 капли пихтового масла. Подогрейте до 38 °С, слепите

110 ••• Артрит и артроз. Профилактика и лечение

лепешки и наложите на больные суставы на 15–20 минут. Повторите 8–10 раз.

Компресс с солью. Налейте в ладонь растительное масло и насыпьте в него щепотку соли крупного помола. Разотрите руки этой смесью, затем наденьте шерстяные перчатки. Оставьте на 15 минут.

Компресс из свежих листьев. В зависимости от сезона используйте для компрессов листья лопуха, мать-и-мачехи, капусты. Делайте компрессы как можно чаще, лучше ежедневно.

Обезболивающая мазь из трав. Возьмите по 2 ст. ложки цветков донника, шишек хмеля, цветков зверобоя продырявленного, эвкалиптовое масло, 50 г вазелина. Сухие травы разотрите в порошок, смешайте с маслом и вазелином. Тщательно перемешайте. Используйте ежедневно перед сном для уменьшения боли.

Компресс из хрена или редьки. Натрите хрен на терке, кашицу используйте для компресса или втирания. То же можно сделать с черной редькой.

Хвойная ванночка. Свежесрубленные ветки ели залейте кипятком, оставьте настаиваться. Когда раствор остынет до 37–38 °С, опустите в ванночку ноги или руки на 30 минут. Затем наденьте шерстяные носки или перчатки (в зависимости от того, что вы прогревали) и прилягте на час отдохнуть. Повторяйте процедуры через день, пока не почувствуете улучшения (не менее 6 раз).

Сухой компресс. Положите в холщовый мешочек семена льна и прогрейте их хорошенько в духовке. Прикладывайте сухой компресс к больному суставу.

А напоследок — золотой ус!

Замечательный знаток целебных растений фито-энергетик Александр Кородецкий так рассказы-

вает о чудесном снадобье, помогающем снять суставную боль.

Настойка золотого уса. Нужно нарезать 40 междоузлий (колен) золотого уса и залить 1/2 л водки. Настаивать 20 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Наружно настойка применяется для растираний и компрессов, внутрь принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

А вот рецепт средства для растираний, изготовленного из сока листьев и стеблей золотого уса, от Владимира Огаркова.

Масло для растираний. Из свежих листьев и стеблей растения отожмите сок, оставшийся жмых высушите, измельчите, залейте оливковым маслом и настаивайте в течение 3 недель. Процедите через марлю. Готовое лекарство храните в темной стеклянной посуде в прохладном месте.

Усы растения измельчите, положите в огнеупорную стеклянную посуду, залейте растительным маслом, поставьте в разогретую до 40 °С духовку и потомите 8 часов. Процедите и перелейте в темную стеклянную емкость. Храните в прохладном месте. Вместо масла можно использовать вазелин или детский крем.

Глава 6

О вкусной и здоровой пище

Не будем повторять банальности типа: «Вы то, что вы едите». Это настолько общеизвестный факт, что никого убеждать в этом не нужно. Однако что является полезным продуктом? Как говорится, «кому воды глоток, а кому сала кусок»...

Информацию о пользе тех или иных продуктов и их компонентов несложно найти в различных рода источниках. Однако часто она является противоречивой, неполной и запутанной. В этой главе мы попробуем разобраться, «что такое хорошо и что такое плохо» для больных артритом или артрозом, какие продукты выбрать, а от каких отказаться.

Исследования подтверждают наличие связи между питанием и проявлениями остеоартрита. Употребление некоторых продуктов может привести к разрушению суставов, в то время как другие компоненты рациона способны уменьшить боль или предотвратить возникновение заболевания.

Вы узнаете о том, как применять антиоксиданты, каково воздействие некоторых медикаментов на усвоение питательных веществ, как контролировать свой вес. В конце главы я предложу вам несколько несложных и не слишком утомительных диет для снижения веса. Помните, мы не за красоту и стройный силуэт будем сражаться, а за облегчение участи больных суставов.

Что такое здоровая пища?

Для поддержания высокого уровня работоспособности организму требуется много различных питательных веществ, в том числе белков, углеводов, жиров, а также клетчатки, витаминов, минеральных солей и некоторых соединений растительного происхождения. Все эти вещества содержатся в пищевых продуктах в различных количествах и сочетаниях. Важно, чтобы питание было разнообразным. Если постоянно употреблять в пищу одни и те же продукты (даже если они богаты питательными веществами), в организм могут не поступить вещества, содержащиеся в тех продуктах, которые вы исключили, а вполне вероятно, что именно этих кирпичиков как раз и не хватит для завершения строительства здорового организма. Разнообразное питание — это не только одна из радостей жизни, но и залог здоровья.

Антиоксиданты в борьбе со свободными радикалами

Мы уже рассматривали во второй главе различные теории, пытающиеся объяснить причины разрушения суставов, возникновения и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, и касались немного темы свободных радикалов — нестабильных молекул, которые, мигрируя по всему организму, атакуют и разрушают здоровые ткани, в том числе и ткани суставов.

Свободным радикалам свойственен недостаток или избыток электронов, поэтому они очень неустойчивы. Они активно вступают в реакцию с моле-

кулами веществ, которые их окружают. Стремясь перейти в устойчивое состояние, свободные радикалы отнимают электроны у других молекул, разрушают их структуру и повреждают те ткани, в состав которых входят эти молекулы.

Считается, что действие свободных радикалов является основной причиной многих заболеваний, включая рак и болезни сердца, а также старения и дегенеративных изменений. Остеоартрит в определенной степени является результатом того разрушительного действия, которое оказывают свободные радикалы. И что хуже всего, воспаление суставов может вызвать образование новых свободных радикалов. При лечении и профилактике остеоартрита основной задачей является предотвращение того разрушительного действия, которое оказывают свободные радикалы.

К счастью, в борьбе со свободными радикалами нам помогают вещества, которые называются *антиоксидантами*. Антиоксиданты имеют такое название потому, что они нейтрализуют наиболее широко распространенные в организме свободные радикалы — кислородные радикалы. Тем больше в организме антиоксидантов, тем успешнее их борьба с вредоносными радикалами.

Антиоксидантами являются:

- витамин А (бета-каротин и другие каротиноиды, в форме которых витамин присутствует в растениях);
- витамин С;
- витамин Е;
- селен в виде неорганических соединений;

- глутатион;
- цинк;
- медь;
- флавоноиды.

Продукты, которые содержат хотя бы одно из четырех перечисленных веществ, являются весьма мощным оружием в борьбе со свободными радикалами.

Желательно, чтобы источниками антиоксидантов являлись не пищевые добавки, а продукты, которые не подвергались разрушительной кулинарной обработке.

Ниже перечислены продукты, которые могут служить источниками антиоксидантов.

Витамин А, бета-каротин, каротиноиды. Бета-каротин — это форма витамина А, в которой он присутствует в растениях. Группа витамина А быстро нейтрализует свободные радикалы. Ешьте рябину, абрикосы, шиповник, черную смородину, облепиху, желтые тыквы, арбузы, красный перец, шпинат, капусту, ботву сельдерея, петрушку, укроп, кресс-салат, морковь, щавель, зеленый лук, зеленый перец, крапиву — и вы получите достаточное количество витамина А. Овощ или фрукт будет, скорее всего, содержать много каротиноидов, если его внутренняя часть окрашена. Витамин А также содержится в рыбьем жире, печени, индюшатине, молоке, твороге и других продуктах животного происхождения.

25 г печени и 60 г моркови соответствуют дневной норме антиоксидантов, содержащихся в витамине А.

Витамин С — бесспорный лидер среди витаминов — содержится во многих свежих фруктах и ягодах: грейпфрутах, папайе, киви, апельсинах, манго, малине, ананасах, бананах, клубнике. Им также богаты свежие овощи: брюссельская капуста, кольраби, зеленая листовая капуста, кочанная капуста, спаржа, брокколи, картофель, красный перец. Витамин С весьма чувствителен к повышению температуры и легко разрушается при кулинарной обработке, поэтому, чтобы сохранить его, фрукты и овощи желательно употреблять в свежем виде (хотя, если вы помните, тибетские целители не рекомендовали больным артритом употреблять в пищу сырые овощи — см. главу 5). Овощные блюда следует готовить на пару или в микроволновой печи в течение короткого промежутка времени. С целью сохранения витамина С овощи лучше нарезать после тепловой обработки.

1 кг яблок обеспечит суточную норму антиоксидантов, содержащихся в витамине С.

Витамин Е — также ценный источник антиоксидантов — содержится в растительных маслах (особенно полезны подсолнечное и сафлоровое), семенах подсолнечника, проросшей пшенице, орехах (миндале и арахисе), авокадо, персиках, зеленых листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, молоке, овсе, сое, пшенице и ее проростках, хлебе из муки грубого помола, хлебных злаках, шпинате, брокколи, спарже, черносливе, арахисе.

25 г постного масла в день обеспечат вас вполне достаточным количеством антиоксидантов данной группы.

Селен. Помимо того что селен защищает клетки от токсического воздействия свободных радикалов, он способствует нормальному функционированию иммунной системы. Однако надо быть крайне осторожным: избыток селена так же вреден, как и его недостаток.

Селен содержится в достаточном количестве в меч-рыбе, лососе, тунце, треске, пшеничном хлебе, в семенах подсолнечника, устрицах, креветках, сыре чеддер.

80 г креветок в день обеспечат норму селена.

Дневная доза селена также содержится:

- в 1 стакане деревенской свежей сметаны;
- в 100 г кокосовых орехов;
- в 50 г свиного сала;
- в 200 г кальмаров;
- в 200 г морской капусты;
- в 150–200 г вареной брокколи;
- в 3–4 зубчиках чеснока.

Глутатион — один из важнейших компонентов системы антиоксидантной защиты. Он содержится в кисломолочных продуктах.

50 г творога — дневная норма данного антиоксиданта.

Цинк. К содержащим цинк продуктам относят мясо птицы, говядину, свинину, рыбу, зерновые, печень, морковь, орехи, горох.

Недавно американские ученые провели исследования и обнаружили, что употребление в пищу цитрусовых (в первую очередь грейпфрута) и продуктов с высоким содержанием цинка способно

значительно снизить риск возникновения ревматоидного артрита.

Медь содержится в огурцах, свиной печени, орехах (фундуке), какао, пивных дрожжах, шоколаде, плодах шиповника, сыре, пшеничных отрубях.

Следует еще раз отметить, что для организма лучшими источниками витаминов и минеральных веществ являются свежие натуральные продукты, а не пищевые добавки. К сожалению, содержание в продуктах многих витаминов и минеральных веществ может варьироваться в широких пределах. Например, в одном кочане брокколи селена может быть в десять раз больше, чем в другом, из-за того что в почве, в которой он рос, содержание этого вещества было выше. Вот почему для лечения и профилактики остеоартрита все же необходимо принимать пищевые добавки.

Флавоноиды являются группой природных антиоксидантов, которые содержатся практически во всех растительных продуктах и очень активно нейтрализуют действие свободных радикалов. Флавоноиды укрепляют стенки капилляров и принимают участие в метаболизме витамина С. Существует более 400 различных типов флавоноидов. Некоторые из них полезны для больных остеоартритом. Эти вещества:

- увеличивают способность коллагена образовывать прочную основу;
- предотвращают разрушение тканей свободными радикалами;
- замедляют развитие воспалительных процессов;

- при воспалении хрящевой ткани предотвращают разрушение коллагена;
- способствуют восстановлению функций суставов после травм.

В наибольших концентрациях флавоноиды содержатся в зеленом чае, ягодах, луке, цитрусовых, фруктах, в которых имеются косточки (например, в вишнях и сливах), а также во многих свежих овощах и фруктах, семенах и зернах. Многие целебные растения содержат полезные флавоноиды в большом количестве, например золотой ус и расторопша.

Особенности питания при приеме некоторых лекарств

Увы, при приеме лекарств нередки случаи, когда одно лечим, другое калечим.

В этом разделе я расскажу вам, как, употребляя в пищу те или иные продукты, снизить отрицательное воздействие лекарств и восполнить дефицит важных веществ.

Питание при приеме аспирина

Прием аспирина в больших дозах (12 таблеток в день или больше) может привести к неполному усвоению витамина С. Кроме того, при употреблении больших доз аспирина может возникнуть желудочное кровотечение, что в свою очередь вызовет потерю железа и понижение содержания в крови фолиевой кислоты.

Чтобы предотвратить эти отрицательные последствия, старайтесь при приеме аспирина упот-

реблять пищу, которая богата витамином С, железом и фолиевой кислотой.

Витамин С содержится в красном перце и цитрусовых, фолиевая кислота — в зелени, а железо — в мясных продуктах, таких как печень и сердце, а также в хлебе из муки грубого помола и продуктах из дробленого зерна.

Питание при приеме антацидных средств

Антацидные средства (например, альгельдрат, гастрин) содержат алюминий или гидроксид магния. Их часто используют при желудочно-кишечных расстройствах, которые возникают при употреблении НПВП.

При длительном приеме антацидные средства ухудшают усвоение фосфора. Недостаток этого элемента можно восполнить посредством употребления в пищу продуктов, которые богаты фосфором. Такими продуктами являются постное мясо, рыба, постная птица, нежирное молоко или йогурт, арахисовое масло, пшеничный хлеб из муки грубого помола, апельсины, бананы, орехи, семена, соевые бобы, брокколи, морковь.

Питание при приеме кортикостероидов

Кортикостероиды — сильнодействующие гормональные препараты — назначают при сильных болях и выраженном воспалении суставов, когда другие обезболивающие средства уже не действуют. Кортикостероиды имеют много побочных эффектов. Они могут в значительной степени нарушить усвоение питательных веществ, витамина D, вызвать задержку воды в организме и слишком

быстрое выведение из организма цинка, калия, витамина С (что может привести к недостатку этих веществ). При приеме стероидов следует ограничить потребление натрия (поваренной соли) и увеличить содержание в рационе продуктов, богатых цинком, калием и витамином С. Цинк содержат устрицы, хлеб из муки грубого помола, изделия из дробленого зерна, пивные дрожжи. Калием богаты бананы, апельсины, сушеные фрукты. Витамин С много в цитрусовых, красном перце.

Продукты, нейтрализующие побочные эффекты приема медикаментов

Приведу полный перечень продуктов, которые вам непременно нужно включать в свой рацион, если вы принимаете те или иные лекарства.

Необходимое вещество	Продукты
Железо	Субпродукты (печень, сердце, почки и т. д.), постное мясо, фасоль, овощи с темно-зелеными листьями, рыба, домашняя птица, чернослив, сливы, устрицы, хлеб из цельного зерна, изделия из дробленого зерна
Фолиевая кислота	Пивные дрожжи, овощи с темно-зелеными листьями, апельсины, печень, авокадо, свекла, брокколи
Фосфор	Мясо, субпродукты, рыба, домашняя птица, яйца, нежирное молоко, обезжиренный йогурт, соевые бобы, арахисовое масло
Цинк	Устрицы, постное мясо, домашняя птица, рыба, субпродукты, хлеб из цельного зерна, изделия из дробленого зерна, пивные дрожжи, семена тыквы
Калий	Постное мясо, картофель, авокадо, бананы, абрикосы, апельсины, сухофрукты, фасоль, горох

Продукты, уменьшающие воспаление

Очень часто течение артрита сопровождается воспалением, которое становится причиной сильной боли. Воспаление является естественной реакцией организма на повреждение тканей или перегрузку больного сустава. Несмотря на то что воспаление является физиологической защитной реакцией, оно может вызвать тугоподвижность, высокую температуру, отечность суставов и боли. Воспаление — один из способов, при помощи которых организм защищает себя от повреждения или от вредных воздействий (например, инфекции). В случае повреждения тканей лейкоциты устремляются к пораженному месту. Там они начинают выделять особые вещества, которые инициируют воспалительные реакции.

При этом одни вещества могут усиливать воспаление, а другие снижать. Получается, что, употребляя различные продукты, можно либо уменьшить, либо увеличить отечность суставов и боль в них.

Не вдаваясь глубоко в биохимию, лишь перечислю вещества, *снижающие воспалительную реакцию*. Это:

- зеленые овощи и другие продукты растительного происхождения;
- эссенция черной смородины, энотеровое масло (получаемое из растения энотера, или ослинника двулетнего), масло из семян бурачника;
- растительные масла: кукурузное, соевое, подсолнечное, сафлоровое, льняное;

- макрель, анчоусы, сельдь, лосось, сардины, озерная форель, атлантический осетр и тунец. Употребление в пищу 30 г рыбы в день или двух рыбных блюд в неделю может уменьшить воспаление. (Учтите, что при глубокой заморозке происходит разрушение омега-3-жирных кислот и возрастает содержание жиров, которые не оказывают положительного влияния на здоровье.)

И напротив, *усилить воспалительные процессы* может арахидоновая кислота, которая содержится в мясе, молочных продуктах (особенно в тех, которые богаты насыщенными жирами), а также в яичных желтках.

Итак, подведем черту. Для того чтобы уменьшить воспаление:

- еженедельно съедайте от 2 до 5 рыбных блюд либо ежедневно пейте 1–2 ч. ложки рыбьего жира;
- принимайте по 200–300 мг энотерового масла (масла из черной смородины, из семян бурачника);
- употребляйте по 1 ст. ложке растительного масла тех сортов, которые перечислены выше.

Диетическое питание

Наконец пришла пора поговорить о том, чем же лучше питаться, перейти, так сказать, к конкретным советам, диетам, рецептам. Надеюсь, этот раздел оценят те читатели — и конечно читательницы, — которые любят и умеют хорошо готовить. Вы убедитесь, что лечебное питание при артрите

не сопряжено с серьезными лишениями. Я предложу вам много легких в приготовлении и по-настоящему вкусных блюд — так что вы даже и не заметите, что «сидите» на какой-то специальной диете.

О том, можно ли с помощью продуктового набора уменьшить проявления болезни, врачи дискутировали и продолжают спорить по сей день. Однако посудите сами: на предыдущих страницах я коснулась этой темы вскользь, не желая перегружать вас специальной терминологией, — и то вы смогли оценить роль отдельных полезных веществ. Как же можно ставить под сомнение эффективность диет? Надо только тщательно проанализировать состав тех или иных продуктов и выбрать действительно полезные, решительно порвав с продуктами вредными!

Для начала предложу вам самую щадящую диету, в соответствии с которой вы будете питаться почти так же, как и раньше, не меняя свои привычки радикально. Но это только первый шаг. Далее рассмотрим более интенсивные диеты, применение которых потребует от вас силы воли и решительности. Но зато и результат не заставит себя долго ждать!

Лечебная диета для больных артритом

Ниже приводится примерное дневное меню, которое подойдет для начала. Подбирайте продукты творчески, выбирайте различные виды фруктов, овощей и круп, а не готовьте всякий раз одно и то же блюдо. Включите в состав диеты овощи и фрукты, которые вы не пробовали ранее. Однако все это

лишь общие соображения. Обязательно обсудите с врачом все изменения в режиме питания.

Если вы хотите сбросить лишний вес, ешьте меньше, чем рекомендуется, и исключите блюда, без которых можно обойтись. (Размеры порций описываются в конце главы.)

1-й завтрак

- 2–3 порции хлеба или изделий из зерна (желательно цельного).
- 1 порция молока или йогурта (желательно нежирного).
- 1 порция фруктов.

2-й завтрак

- 2–3 порции хлеба или изделий из зерна (желательно цельного).
- 1 порция рыбы, постной птицы или мяса (иногда), либо жареные бобы, либо горох.
- 1–2 порции овощей.
- 1–2 порции фруктов.
- 1 порция молока или йогурта (желательно нежирного).

Легкая закуска

- 1 порция хлеба (на выбор).
- 1 порция фруктов (на выбор).

Обед

- 2–3 порции хлеба или изделий из зерна (желательно цельного).
- 1 порция рыбы, постной птицы или мяса (иногда), либо жареные бобы, либо горох.

- 2–3 порции овощей.
- 1 порция фруктов (на выбор).

Легкая закуска

- 1 порция хлеба (на выбор).
- 1 порция молока или йогурта (желательно нежирного).

Избегайте употребления жирного мяса, а также мяса с прослойками жира, темного мяса или кожи птицы, кусочков жира и яичных желтков (желтки содержат арахидоновую кислоту, которая вызывает воспаление). В состав диеты можно включить омега-3-жирные кислоты, антиоксиданты, минеральные добавки и/или флавоноиды.

Ниже предлагаются объемы порций для продуктов каждой группы на день. Это общие рекомендации, хотя не существует универсальных правил на все случаи жизни.

Хлеб, изделия из зерна, рис и макаронные изделия (6—11 порций). Продукты этой группы должны составлять большую часть рациона, так как они обеспечивают организм необходимыми для него углеводами, клетчаткой, энергией, витаминами группы В и отчасти железом. Обычная порция продукта этой группы представляет собой ломтик хлеба, полчашки или чашку изделий из зерна или полчашки макаронных изделий. Изделия из цельного зерна содержат больше питательных веществ, чем очищенные продукты.

Овощи (3–5 порций). Группа овощей обеспечивает поступление в организм необходимых витаминов, таких как витамин С, а также фолиевой кислоты, минеральных веществ, клетчатки, каро-

тиноидов и веществ, которые называются фитохи-
микалиями. Порция овощей состоит из чашки сы-
рых овощей, полчашки овощей, прошедших кули-
нарную обработку, или полчашки овощного сока.
(В течение дня следует выпивать не более порции
сока, так как в нем отсутствует столь нужная клет-
чатка.)

Фрукты (2–4 порции). Продукты этой группы
содержат витамин С, каротиноиды и клетчатку.
Одна порция — это плод средних размеров, пол-
чашки сока или чашка резаных фруктов. Напом-
ню, что ежедневно надо выпивать полчашки сока.

Мясо, птица, рыба, яйца (2–3 порции). Порция
продуктов, которые принадлежат к этой группе
(они содержат белок, рибофлавин, витамины В₆,
В₁₂, а также другие витамины), возможно, будет
несколько меньше, чем вам бы хотелось. Она со-
стоит всего лишь из 55–85 г постного мяса, птицы
или рыбы, прошедших кулинарную обработку,
или из полчашки жареных бобов, или из одного
яйца. Известно, что для сохранения хорошего здо-
ровья требуется много белка, однако мы знаем и
то, что большинство употребляет белковую пищу в
избытке. Помните, что если срезать жир с мяса,
удалить кожу и выбрать нежирные части мяса и
птицы, то жирное, высококалорийное блюдо мо-
жет стать постным. Старайтесь есть меньше мяса.
Прекрасной альтернативой является рыба. Сдер-
жающиеся в ней омега-3-жирные кислоты улучша-
ют состояние сердечной мышцы и уменьшают вос-
паление.

Молоко, йогурт и сыр (2–3 порции). Продукты
этой группы содержат кальций, витамин D, белки

и другие питательные вещества, которые необходимы для роста и укрепления костей и прилегающих к ним тканей. Одна порция — это чашка молока, 40 г твердого сыра, 55 г плавленого сыра или чашка йогурта.

Помните, что большинство сыров содержат много жиров и являются высококалорийными продуктами, поэтому, по возможности, отдавайте предпочтение сырам, в которых жиры отсутствуют, либо сырам с низким содержанием жира. Нежирные молоко и йогурт полезнее, чем жирные, притом что содержание основных питательных веществ в них одинаково.

Приведенная диета используется в промежутках между обострениями, когда болезнь не слишком сильно досаждаёт.

Когда же наступает обострение — надо принимать более действенные меры.

Диета № 6

Наверняка вы слышали, что учеными-диетологами разработан ряд лечебных диет для различных случаев жизни. У них нет названий — только номера. Одна из диет применяется при лечении подагры.

Общая характеристика:

- исключение продуктов, содержащих много пуринов щавелевой кислоты;
- некоторое ограничение белков, жиров и углеводов, хлористого натрия;
- увеличение количества ощелачивающих продуктов и свободной жидкости.

Химический состав и энергоценность (суточный рацион):

- белки — 70–80 г;
- жиры — 80–90 г;
- углеводы — 400 г;
- энергоценность — 2700–2800 ккал.

Рекомендуемые продукты и блюда:

- хлеб любой из муки 1-го и 2-го сорта;
- супы любые вегетарианские;
- нежирные сорта мяса, птицы, рыбы;
- молочные продукты;
- любые крупы;
- овощи, фрукты и ягоды в повышенном количестве (сырые и после любой кулинарной обработки);
- мармелад, пастила, варенье, мед.

Исключаемые продукты и блюда:

- мясные, рыбные и грибные бульоны, супы из щавеля, бобовых;
- печень, почки, язык, колбаса, копчености, соленая рыба;
- бобовые, соленые и маринованные овощи;
- шоколад, малина, клюква, какао, крепкий чай и кофе.

Скорая диетическая помощь при обострении артрита

1. Откажитесь, как это ни тяжело, от спиртного, газированных напитков и сладкого: конфет, мороженого, сахара.

2. Исключите из меню белый хлеб, другие продукты из белой муки высшего сорта, манную кашу.
3. Замените белый хлеб черным, зерновым, хрустящими хлебцами.
4. На время откажитесь от мяса. Если вегетарианство — не ваш выбор, готовьте субпродукты (почки, сердце, язык (лучше говяжьи), и не забудьте их перед приготовлением вымочить в холодной воде не менее 2 часов). Можно позволить себе мясо птицы (нежирное!) — лучше всего куриное, так как оно самое постное. Естественно, колбаса и сосиски категорически запрещены (в крайнем случае допустима диетическая колбаса). Если невозможно обойтись без мяса — позвольте себе его, но не чаще 2 раз в неделю, причем только в тушеном виде.
5. Вместо мясных, тем более крепких, бульонов употребляйте овощные или грибные.
6. Если вы привыкли к кашам на завтрак, можно съесть сваренную на воде гречневую, пшеничную, пшеничную, овсяную кашу. Не кипятите кашу долго — доведите ее до кипения, снимите с плиты и укутайте в одеяло: через полчаса каша будет готова, причем сохранит все ценные вещества, содержащиеся в крупе.
7. Если каша на воде кажется вам слишком пресной — добавьте в нее тушеные овощи или сухофрукты, мед, варенье.
8. Откажитесь от молока — замените его молочнокислыми продуктами: это полезнее как

для желудка, так и для суставов, причем не только в период обострения болезни. Очень полезны ацидофилин, ряженка, биоюгурт, кефир. Чтобы не выливать уже купленное молоко, можно сквасить его и приготовить простоквашу. Не забывайте про творог — природный источник кальция.

9. Очень полезны овощи: сырые и тушеные. Сырые лучше нарезать мелко или натереть на терке и заправить постным маслом, лимонным соком, неострыми (без перца и уксуса) салатными приправами. Лучше не использовать сметану — она обычно слишком жирная, содержит арахидоновую кислоту, которая может усилить воспалительный процесс.
10. Пасленовые — картофель, помидоры, баклажаны, перец, — согласно мнению некоторых ученых, тоже способны увеличить боль в суставах. Поэтому (во всяком случае на время обострения) лучше всего исключить их из рациона.
11. Фрукты и ягоды — неоценимый источник полезных веществ, а также во многих случаях заменитель сахара (напоминаю, что под пунктом 1 у нас стоит отказ от сладостей). Не ограничивайте себя в фруктах, ешьте столько, сколько хочется, особенно те, которые выращены в ваших краях.
12. И конечно, никаких сигарет.

Далее — еще одна диета. Ее особенность состоит в том, что она учитывает сезонные колебания «продуктового набора» на полках магазинов.

Зимой и летом...

Ростовские диетологи провели серьезные исследования различных зарубежных диет, используемых при лечении артрита, и, сравнив, вычленили основные положения, встречающиеся наиболее часто. Среди них:

- исключение из рациона красного мяса, животных жиров и молочных продуктов;
- предпочтение отдается рыбе, рыбному жиру;
- использование вегетарианских диет (в том числе использование только сырых овощей);
- отказ от рафинированных продуктов и соли;
- частое и дробное питание.

Продолжительность диеты обычно составляет 35–40 дней.

Ученые сделали вывод, что следование диете оказывает заметное положительное влияние на течение болезни, улучшается общее состояние больного, уменьшаются боли и отеки.

Проанализировав все вышесказанное, ростовские врачи разработали два варианта диет — зимний и летний.

Летний вариант

1-й завтрак (8 часов)

- Салат из свежих помидоров и огурцов.
- Омлет белковый паровой из 2 яиц.
- Каша гречневая на воде с растительным маслом — 250 г.
- Кофейный напиток — 1 стакан.

2-й завтрак (11 часов)

- Яблоко свежее.
- Ягоды — 100 г.

Обед (14 часов)

- Суп овощной вегетарианский — 250 г.
- Мясо отварное — 60 г.
- Кабачки тушеные — 150 г.
- Компот из фруктов без сахара — 200 г (можно с 15 г ксилита).

Полдник (17 часов)

- Салат фруктовый, несладкий — 200 г (или фрукты, ягоды).
- Сухарики.

Ужин (19 часов)

- Рыба отварная — 100 г.
- Картофель отварной — 150 г.
- Чай — 1 стакан.

На ночь

Кефир — 1 стакан.

На весь день

- Хлеб пшеничный белый — 150 г.
- Хлеб ржаной — 100 г.
- Сахар — 30 г.

Зимний вариант

1-й завтрак (8 часов)

- Салат из квашеной капусты домашнего приготовления с малым содержанием соли.

134 ••• Артроит и артроз. Профилактика и лечение

- Мясо отварное — 60 г.
- Каша овсяная на воде — 250 г.
- Кофейный напиток — 1 стакан.

2-й завтрак (11 часов)

Яблоко свежее — 100 г.

Обед (14 часов)

- Суп перловый вегетарианский — 250 г.
- Курица отварная — 100 г.
- Рис отварной с растительным маслом — 150 г.
- Компот из сухофруктов без сахара — 200 г (можно с 15 г ксилита).

Полдник (17 часов)

- Чернослив размоченный — 50 г.
- Отвар шиповника без сахара — 200 г (можно с 15 г ксилита).

Ужин (19 часов)

- Пудинг из обезжиренного творога паровой — 100 г.
- Каша гречневая на воде с растительным маслом — 150 г.
- Чай — 1 стакан.

На ночь

Кефир — 1 стакан.

На весь день

- Хлеб пшеничный белый — 150 г.
- Хлеб ржаной — 100 г.
- Сахар — 30 г.

А теперь на очереди — диета, вызывающая много споров и пересудов, имеющая ярых приверженцев и не менее ярых хулителей. Расскажу о ней — а дальше вам решать, применять ли ее на практике.

Итак, речь пойдет о раздельном питании.

Диета доктора Хей

Уильям Хей практиковал ее в 20-е годы прошлого столетия и достаточно успешно излечивал, в числе прочих заболеваний, артрит. Для своих больных он разработал правила питания, которые вот уже почти сто лет волнуют умы. Его последователи, в большей или меньшей степени внося что-то свое, писали книги — и книги становились бестселлерами.

Итак, диета основана на учете сочетаемости продуктов. По Хею нельзя сочетать, например, белковую и углеводную пищу, так как ферменты, «работающие» в желудке, не могут одновременно расщеплять несочетаемые продукты. Ведь чтобы усвоить белки, нужна кислая среда, а для углеводов требуется щелочная. При одновременном употреблении белков и углеводов ферменты начинают конфликтовать друг с другом, в результате в организме накапливаются кислотные отходы, что приводит к нарушению химического баланса.

Обычная проблема среднестатистического человека — избыточная закисленность в результате неумеренного потребления мясных продуктов, рафинированных углеводов, которые вызывают запоры и общую самоинтоксикацию организма.

Чтобы предотвратить развитие негативных последствий, доктор Хей предложил глубоко продум-

манную систему, с которой я познакомлю вас вкратце.

- Углеводную пищу и продукты с большим содержанием сахара не следует есть одновременно с белковой пищей и кислыми фруктами.
- Овощи, салаты и фрукты, а также миндаль, являясь наиболее ценными, образующими щелочи продуктами, должны стать основными ежедневными продуктами питания.
- Кислообразующую пищу — мясо, рыбу, яйца, сыр, мучное, крупы — нужно потреблять в ограниченном количестве.
- Белки, углеводы и жиры следует употреблять в небольших количествах.
- Рекомендуются потреблять лишь комплексные углеводы, нельзя есть мучное и продукты, содержащие рафинированный сахар.
- Следует избегать употребления чая, кофе, алкоголя.
- Между трапезами различного характера должно проходить не менее 4 часов.

Одна из последователей доктора Хейя, Дорис Грант, в своей книге рассказала о том, как, следуя перечисленным выше правилам, справилась с ревматоидным артритом, терзавшим ее с тридцатилетнего возраста. По ее мнению, это произошло потому, что диета позволила организму использовать внутренние ресурсы для самооздоровления.

А теперь — меню, рассчитанное на 2 недели.

1-й день

Завтрак. Натуральный йогурт с кусочками свежей клубники.

Обед. Свирина, запеченная с овощами (морковью, брокколи, пастернаком), под яблочным соусом, персик или другие мягкие фрукты.

Ужин. Картофель, сваренный в мундире, со сладкой кукурузой и сладким перцем, бананы со взбитыми сливками, медом и грецкими орехами.

2-й день

Завтрак. Один ломтик хлеба из непросеянной муки с ореховым маслом, банан и финики.

Обед. Просо со сладкой кукурузой, кедровыми орешками, болгарским перцем и салатом, сладкая груша.

Ужин. Овощной салат из моркови, брюквы и капусты с печенью, фруктовый салат из кусочков ананаса и апельсина.

3-й день

Завтрак. Йогурт с орехами и кусочками свежего персика.

Обед. Овощной пирог или тушеные овощи, листовой салат, сладкий виноград и орехи кешью.

Ужин. Треска, запеченная с тертым сыром; салат из моркови, капусты и горошка, персик и яблоко, нарезанные дольками.

4-й день

Завтрак. Большой ломоть дыни.

Обед. Цыпленок, запеченный с пастернаком, брокколи и морковью, апельсин и киви, нарезанные кружочками.

Ужин. Салат из помидоров с бутербродом из ржаного хлеба и орехового масла, крем из бананов и авокадо с грецкими орехами.

5-й день

Завтрак. Йогурт с кусочками нектарина.

Обед. Картофель, сваренный в мундире, с фасолью, сладкой кукурузой, репчатым луком, сладким перцем и ломтиками авокадо, зеленый салат, орехи и изюм.

Ужин. Кресс-салат со свеклой и луком, омлет с сыром, грибы, помидоры, горошек, морковь, свежий апельсин.

6-й день

Завтрак. Каша пшеничка с изюмом и соевым молоком.

Обед. Большой фруктовый салат из свежих и сушеных фруктов с лесными орехами.

Ужин. Цыпленок, запеченный с грибами, салат из моркови, капусты и фасоли, свежее манго.

7-й день

Завтрак. Дольки апельсина и грейпфрута с орехами и изюмом.

Обед. Овощной суп, пита с салатом, груша.

Ужин. Рубленая баранина с морковью, горошком и брокколи, свежая малина со сливками.

8-й день

Завтрак. Пюре из бананов с грецкими орехами с тостом из непросеянной муки.

Обед. Картофель, сваренный в мундире, со сладкой кукурузой и болгарским перцем, кресс-салат с дольками помидора и огурца, свежий инжир.

Ужин. Яйцо-пашот, запеканка из цветной капусты с сыром, помидор, морковь, сладкая кукуруза, дольки апельсина с изюмом.

9-й день

Завтрак. Мюсли без сахара с соевым молоком и кусочками банана.

Обед. Овощной суп и овощной салат с орешками, свежие финики.

Ужин. Жаркое из индейки с овощным салатом, фруктовый салат из апельсинов и киви.

10-й день

Завтрак. Яблоко и йогурт с миндалем.

Обед. Кукуруза в початках с зеленым салатом, свеклой, морковью и репчатым луком, свежий кокос.

Ужин. Запеканка из говядины с грибами и помидорами, морковь и брюссельская капуста, желе из фруктового сока с кусочками ананаса.

11-й день

Завтрак. Банан и авокадо, взбитые с небольшим количеством воды.

Обед. Бурый рис с фасолью, овощным салатом, сладкой кукурузой, финики и грецкие орехи.

Ужин. Яичница с тертым сыром, овощной салат из моркови, сладкого перца и кукурузы, свежая зеленая груша.

12-й день

Завтрак. Бананы со взбитыми сливками и рублеными орехами.

Обед. Овощная запеканка с кунжутом и картофелем в мундире, свежая желтая груша.

Ужин. Треска, запеченная с маслом, салат из моркови, цветная капуста с горошком, свежий апельсин.

13-й день

Завтрак. Каша из проса с изюмом.

Обед. Суп из чечевицы, зеленый салат, хлеб из непросеянной муки, авокадо, взбитое со сливками.

Ужин. Баранья отбивная с грибами и помидорами, брокколи и морковь, фруктовый салат из свежих ананасов и апельсинов.

14-й день

Завтрак. Нарезанное яблоко и черника с натуральным йогуртом.

Обед. Запеченный сэндвич с бананами, виноград, лесные орехи и изюм.

Ужин. Бифштекс с грибами, помидорами, огурцами и зеленым салатом, печеное яблоко с киви, сливками.

А теперь поговорим о лишнем весе

Да-да, снова о нем. Конечно, вы прекрасно знаете, что лишний вес усугубляет ваше состояние, и без того нелегкое. Вам трудно сесть на диету, и вы чувствуете перед собой вину за собственное слабоумие. Но, может быть, начнем вместе?

Так мы решили в своем клубе — и принялись бурно обсуждать, какую же диету, подходящую для всех, выбрать, чтобы можно было обмениваться впечатлениями, а то и продукты покупать сообща. Некоторые энтузиасты даже предложили объявить конкурс — кто больше килограммов сбросит! Пришлось мне вмешаться и объяснить опасность «уровнировки» и «кавалерийской атаки». Каждый пациент должен был самостоятельно выбрать диету (естественно, в случае, если лишний вес

имел место) и самостоятельно же следить за изменениями.

Я обязательно поделюсь с вами некоторыми несложными приемами, помогающими добиться успеха при похудении, хотя первое условие — ваше отчетливое желание похудеть.

Избыточный вес способен вызвать вторичный артрит (причем особенно часто поражаются коленные суставы). Причина может заключаться непосредственно в избытке веса или в метаболических нарушениях, которые связаны с ожирением. Избавившись от лишнего веса, можно существенно уменьшить проявления остеоартрита или даже предотвратить поражение суставов, на которые приходится основной вес тела.

Строгие диеты, особенно так называемые монодиеты, не подходят для долговременной программы снижения веса. С их помощью можно лишь на короткое время уменьшить вес, но затем он быстро увеличивается, и не исключено, что после такой диеты объем жировых отложений станет больше, чем до нее. Люди, которые попадают в подобную «диетную ловушку», вначале сбрасывают вес, а затем набирают его снова. Этот процесс периодически повторяется, и в результате они становятся еще полнее. Кроме того, приверженцы чрезмерно строгих диет подвергают свое здоровье большему риску, нежели те люди, у которых вес хотя и большой, но постоянный. При выполнении долгосрочной программы снижения веса те действия, которые вы ежедневно предпринимаете, имеют большое значение. Вот почему так важно разработать систему питания, которая бы хорошо воспринималась орга-

низмом, была достаточно гибкой и не слишком сложной.

Как сохранить свой вес? Предлагаю вам воспользоваться приемами, проверенными на практике нашими одноклубниками.

- Начинайте бороться с лишним весом, ощущая радость. Сформулируйте для себя цель, например: «Я хочу помочь моим суставам». Вы будете прикладывать усилия, чтобы сделать свою жизнь легче, а вовсе не для того, чтобы понравиться окружающим. Это одна из ключевых идей! Вы сами должны захотеть сбросить лишний вес и тем самым уменьшить проявления артрита. Вы не сможете сделать это лишь потому, что ваш супруг или супруга либо лучший друг постоянно попрекают вас полнотой.
- Сосредоточьтесь не столько на видимых глазом результатах, сколько на внутренних ощущениях — стало ли вам проще двигаться? Ощущаете ли вы бульшую легкость? Прежде чем встать на весы, прикиньте, насколько дальше вы стали каждый день ходить либо насколько больше упражнений вы стали выполнять.
- Выполняйте физические упражнения каждый день. Да, мы не можем проводить совместные занятия в клубе ежедневно, да в этом и нет необходимости. Хорошо освоив упражнения и поняв, что их выполнение доставляет удовольствие, каждый способен уделить полчаса на самостоятельное выполнение комплекса упраж-

нений. Если вы много двигаетесь, скорость обменных процессов у вас выше и калории сжигаются быстрее, чем раньше, даже если ваш организм находится в состоянии покоя!

- Борьба с весом не означает отказ от питания. Никогда не пропускайте очередной прием пищи. Если вы не поели, особенно не позавтракали, а потом решили игнорировать чувство голода, проявляя силу воли, то сбили пищевые ориентиры организма. В результате он замедлит скорость основных обменных процессов (следовательно, не будет энергично переваривать пищу, которая рано или поздно все же поступит в организм), или, напротив, восприняв период голодания как сигнал к тому, что пищи становится меньше, будет при первой же возможности создавать жировые накопления. Кроме того, если не есть слишком долго, трудно будет удержаться от переедания во время следующего приема пищи и отказаться от употребления жирных и сладких продуктов.
- Ограничивайте себя в употреблении жиров. Жиры являются концентрированными источниками калорий и содержат арахидоновую кислоту, оказывающую вредное воздействие на суставы. Употребление жиров даже в небольшом количестве существенно повышает калорийность рациона. Лучше заменить животные жиры растительным или рыбьим жиром.
- Откажитесь от алкоголя или в крайнем случае позволяйте себе время от времени бокал сухого

красного вина. В алкогольных напитках имеется очень мало питательных веществ, но они способны привнести в рацион уйму калорий. Кроме того, алкоголь способствует уменьшению самоконтроля и усилению аппетита. Получается замкнутый круг. Какая выпивка без закуски? И вот идет в ход соленое, острое, жирное. Полных людей могло бы быть значительно меньше, если бы они употребляли алкоголь в меньших количествах.

- Не злоупотребляйте подсчетом калорий, диетами — излишняя озабоченность тем, чтобы, не дай бог, не съесть «чего-то не то», увеличивает тревожность, а в случае неудачи может ввергнуть в депрессию. Обращайтесь к диетам тогда, когда лишний вес действительно ощутим и надо немного привести себя в норму, с тем чтобы потом стараться удержаться на достигнутом с помощью гибкой, не слишком сложной системы питания, которая предусматривала бы употребление всех видов пищи, необходимых для укрепления здоровья. (Образцы подобных систем питания я привела выше.)
- Вспоминайте о весах не чаще одного раза в неделю. Как правило, в течение дня вес тела колеблется. Те, кто взвешивается ежедневно (или, что еще хуже, по нескольку раз в день), могут слишком серьезно относиться к результатам взвешивания, переживать из-за небольшой прибавки или чрезмерно радоваться при некотором снижении и подстраивать свой

график питания под эти незначительные колебания в весе.

- Любите свое тело и не ставьте перед собой невыполнимых задач. Если ваш рост составляет 175 см, то даже и не мечтайте о том, чтобы весить 57 кг, и не считайте, что потерпели неудачу, если не смогли снизить вес до этого значения.
- Цель должна существовать — но реальная, та, которой при определенных усилиях можно достичь. Старайтесь организовать свой распорядок дня так, чтобы у вас всегда было время для приема пищи и занятий спортом.
- Постарайтесь выяснить, что привело вас к перееданию. Это могут быть как физические, так и психологические факторы. Причиной переедания может быть не только обостренное физическое чувство голода. Люди едят больше нормы по разным причинам. Многие едят для того, чтобы заглушить боль или избавиться от скуки, или лишь потому, что им нравится сам процесс еды. Выяснив причину переедания, следует внести изменения в свой распорядок дня. Может быть, кофе с пирожным по дороге домой с работы стали для вас своеобразным ритуалом и формой отдыха? Рискну посоветовать заменить этот вид отдыха прогулкой — это полезнее и для здоровья, и для кошелька.

А теперь приведу несколько диет. И начну с «официальной», разработанной врачами-диетологами для борьбы с лишними килограммами, которая имеет номер 8.

Диета № 8

Общая характеристика:

- уменьшение энергоценности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, частично жиров, при нормальном содержании белка;
- ограничение свободной жидкости, хлористого натрия и возбуждающих аппетит продуктов и блюд.

Химический состав и энергоценность (суточный рацион):

- белки — 90–110 г;
- жиры — 80 г;
- углеводы — 150 г;
- энергоценность — 1700–1800 ккал.

Рекомендуемые продукты и блюда:

- ржаной, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб (100–150 г в день);
- овощные супы с небольшим добавлением крупы, щи, борщи, окрошка, свекольник;
- 2–3 раза в неделю супы на слабом мясном или рыбном бульоне с фрикадельками (до 300 г за прием);
- нежирные сорта мяса, птицы, рыбы — в отварном, запеченном или тушеном виде, говяжья сардельки или студень;
- продукты моря (мидии, креветки и т. п.) — до 150–200 г в день;
- молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр — нежирные виды и сорта;
- овощи и фрукты используются широко, во всех видах, частью обязательно сырыми.

Исключаемые продукты и блюда:

- изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сортов, сдобного теста;
- картофельные, крупяные, бобовые, макаронные супы;
- жирные сорта мяса, птицы, рыбы;
- колбасы, копчености, мясные и рыбные консервы;
- жирный творог, сыры, сливки, рис, манная и овсяная крупы, макаронные изделия, бобовые, сладкие сорта плодов и ягод;
- сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, сладкие соки, какао;
- мясные и кулинарные жиры;
- жирные и острые закуски, соусы, майонез.

Несколько легких диет

А теперь пара действительно несложных диет, благодаря которым вы сможете лишиться нескольких килограммов. Только еще раз хочу предупредить: быстрая потеря веса чревата еще более быстрым набором килограммов по окончании диеты. При этом существует угроза, что килограммы не просто вернуться, но и приведут за собой еще парочку. В последиетное время вам нужно питаться, следуя вышеприведенным схемам здорового питания, и, главное, не переедать.

Очищение плюс похудение

Специальным методикам очищения толстого кишечника и печени я посвятила довольно много

страниц в этой книге. Однако специалисты рекомендуют проводить такие серьезные чистки не чаще раза в год. В промежутках же, если вы ощущаете необходимость в более легкой очищающей процедуре, которая вместе с тем еще и поможет избавиться от нескольких килограммов, воспользуйтесь приведенной ниже диетой. Только имейте в виду: основой для нее является бурый рис. Заменять его обычным нельзя. Однако бурый рис не всегда легко купить, кроме того, и стоит он недешево. Поэтому решительно заменяйте его перловой крупой — эффект будет не хуже, а семейный бюджет при этом почти не пострадает.

1-й день

Завтрак. Яблоко, рис (60 г сухих зерен) с лимонной цедрой и несколько капель лимонного сока. Зеленый чай или настой трав.

Обед. Овощной бульон, салат из овощей (150 г), рис с зеленью, заправленный 1 ч. ложкой оливкового масла.

Ужин. Овощной бульон, рис с морковью.

2-й день

Завтрак. Апельсин, рис с апельсиновой цедрой и 1 ч. ложкой сметаны.

Обед. Овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

Ужин. То же, что на обед.

3-й день

Завтрак. Груша или яблоко, рис с корицей.

Обед. Овощной бульон, салат из огурцов с яблочным уксусом и оливковым маслом (по 1 ч. лож-

ке), рис со 150 г грибов, жаренных на оливковом масле или отварных.

Ужин. Овощной бульон, рис с капустой брокколи, приготовленной на пару.

4-й день

Завтрак. Фруктовый салат с 1–2 ст. ложками рисовых или овсяных хлопьев, рис с молоком или сливками.

Обед. Овощной бульон, салат из зеленой редьки с листьями зеленого салата, рис с морковью, приготовленный на пару.

Ужин. Овощной бульон, рис с петрушкой и щепоткой семечек подсолнуха.

5-й день

Завтрак. Рис с виноградом или изюмом и 1 ч. ложкой тертого миндаля.

Обед. Овощной бульон, рис с большим количеством зелени и приготовленными на пару овощами, заправленный 1 ч. ложкой оливкового масла.

Ужин. Овощной бульон, рис с 1 ст. ложкой измельченных грецких орехов, 2 ст. ложками зеленого лука и 2 ст. ложками тертого корня сельдерея или петрушки.

6-й день

Завтрак. В рис добавить 2 финика, 4 грецких ореха, 1–2 ягоды инжира и нарезанную грушу.

Обед. Овощной бульон, рис с сырыми овощами (огурец, сладкий перец), мятой и 1 ст. ложкой оливкового масла.

Ужин. Овощной бульон, рис с 1–2 нарезанными яблоками, 1/2 ч. ложки меда, 1 ст. ложкой сливок или сметаны.

7-й день

Завтрак. В рис добавить мелко нарезанные яблоко и грушу, несколько капель лимона, 1 ч. ложку меда и полстаканчика йогурта.

Обед. Овощной бульон, порция зеленого салата, рис с помидором и зеленой фасолью, сваренной на пару.

Ужин. Овощной бульон, рис с кабачком на пару, заправленный 1 ч. ложкой оливкового масла, базилик, 5 оливок.

Диета Института диетологии

Эта диета рассчитана на 4 недели, так что вам надо запастись терпением.

Первый день, как и каждый седьмой, — разгрузочный: 1 л молока и 2 ломтика черного хлеба (очень маленьких) употребить в 4 приема в течение дня, где-нибудь в промежутке выпить стакан томатного сока. **Затем дни чередуются:** два белковых и два овощных.

Меню белкового дня

Завтрак: кофе или чай с молоком, кусочек черного хлеба, тонко намазанный медом.

Обед: чашка мясного бульона, 150–200 г отварного мяса, 1 ст. ложка зеленого горошка, ломтик черного хлеба (25 г).

Полдник: стакан молока с ломтиком черного хлеба (25 г).

Ужин: стакан молока.

Меню овощного дня

Завтрак: кофе или чай с молоком, кусочек черного хлеба, тонко намазанный медом.

Обед: 200 г овощного супа, 200 г тушеных овощей или салата, 25 г хлеба.

Полдник: 2 яблока или 2 апельсина.

Ужин: стакан кефира.

Ну вот и закончена глава о питании. Смею надеяться, что убедила вас есть чаще и понемногу, научиться получать удовольствие от простой и полезной пищи и поверить всей душой, что удовольствие от съеденного сладкого и жирного пирожного кончается сразу, как только будет проглочен последний кусочек, а вред от него будет длиться и длиться, мучить лишним весом и болью в суставах.

В следующей главе вы узнаете, как физическая активность и специальные упражнения помогут вам в борьбе за собственное здоровье.

Глава 7

Двигайтесь!

Как начать заниматься?

Вспомните обязательство перед самим собой номер четыре — в нем речь шла о физических упражнениях. Поговорим о них подробнее, а также о тех трудностях, в основном психологического характера, которые сопровождают нас на пути к здоровью.

Мы все знаем о пользе физических упражнений, но нам трудно начать заниматься. Давайте рассмотрим наиболее распространенные аргументы, которые приводят люди, чтобы оправдать свое нежелание заниматься спортом.

Пять возражений, которые мешают начать заниматься

- **Я так давно не занимался, мне не по силам эти сложные упражнения.**

Небеспокойтесь об этом. Врач ЛФК поможет составить специальный комплекс упражнений, который будет соответствовать вашим возможностям. Кроме того, в конце этой главы вы найдете комплекс несложных упражнений, который наверняка сможете выполнить. Это будет вашим достижением, и вы будете гордиться собой.

- **Упражнения причиняют боль.**

Да, вначале, когда тело привыкает к новым нагрузкам, возможны некоторые затруднения при

движении и легкое чувство боли. Но при правильном выполнении упражнение не должно вызывать боль. Чувство боли свидетельствует либо о слишком большой нагрузке, либо о неправильном выполнении упражнения. А о том, как выполнить упражнения правильно и не повредить себе, вы узнаете, прочитав главу.

- **Результаты появятся не скоро.**

А разве вам нужны рекорды? Если вы хотите улучшить общее самочувствие, поддержать здоровье суставов, улучшить их подвижность, то данные упражнения — это то, что вам нужно, и улучшение состояния вы почувствуете быстро.

- **Для выполнения упражнений нет времени.**

Если после выполнения разогревающих упражнений и упражнений на растяжение у вас не найдется получаса на то, чтобы пройтись пешком или покататься на велосипеде, попробуйте заменить одно продолжительное занятие несколькими короткими, что будет столь же эффективно. Для выполнения несложных упражнений пользуйтесь перерывами, которые появляются в течение дня.

- **Выполнять упражнения скучно — все время одно и то же.**

Когда вы выбираете себе что-нибудь на обед, то стараетесь избежать однообразия. То же можно сделать и с упражнениями: можно выбирать сегодня одно, завтра другое. Только не пропускайте занятия, как вы не пропускаете (вспомните главу 6) приемы пищи. И продолжим аналогию: иногда — кто-то реже, кто-то чаще — вы приглашаете друзей на совместный ужин или обед, потому что вам

хочется разделить с ними трапезу, не только насытиться, но и получить удовольствие от общения. То же происходит, если вы будете посещать групповые занятия лечебной физической культурой.

Вы всегда можете выбрать то, что вам по вкусу. Так, если вам нравится бывать вне дома, то подойдут прогулки или езда на велосипеде. Если вы любите воду, возможно, надо заняться плаванием. Если вы предпочитаете находиться в помещении, то можете остановиться на танцах или йоге. Выполняя упражнения, слушайте любимую музыку или смотрите телевизор. Каким бы ни было упражнение, старайтесь получать удовольствие от его выполнения. Существуют упражнения, которые как будто специально созданы для вас. Поищите, и вы их найдете.

Итак, надеюсь, с оправданиями и возражениями мы разобрались, теперь ускорим процесс вхождения в атмосферу здорового движения. Ниже — перечень советов, которые наверняка усилят ваше желание заниматься.

Усилители желания

- Занимайтесь в группе. Расписание занятий поможет вам быть более организованными.
- Делайте «зарубки». Это могут быть просто отметки в календаре, когда вы посетили занятия, или дневник спортивных достижений с подробным описанием количества выполненных упражнений и самочувствия.
- Приобретите спортивную одежду, обувь или какие-нибудь забавные вещицы. Вам будет

приятно их надевать, а потом, когда вы втянетесь в занятия, они помогут вам почувствовать удовольствие от одной мысли, что вам предстоит тренировка.

- Старайтесь разнообразить свои занятия, выбирайте упражнения с учетом времени года. Это позволит преодолевать скуку и тренировать различные части тела. В случае плохой погоды занимайтесь в помещении.
- Держите спортивное снаряжение на видном месте. Оно будет напоминать о том, что нужно двигаться!
- Старайтесь заниматься по утрам. Таким образом вы выполните запланированные упражнения вне зависимости от дневной загруженности.
- Не забывайте об упражнениях и тогда, когда идете на работу или в магазин, готовите на кухне ужин или сидите у телевизора — превращайте любые движения в полезные упражнения.
- Уменьшайте нагрузку в те дни, когда чувствуете слабость. Невозможно постоянно давить на газ, можно и в аварию попасть. При понижении работоспособности лучше периодически выполнять упражнения в течение нескольких минут, чем полностью отказаться от их выполнения.
- Соблюдайте правило пяти минут. В те дни, когда отсутствует всякое желание выполнять упражнения, запланируйте занятия в течение всего лишь 5 минут. Если через 5 минут

у вас не появится желание продолжить, прекращайте выполнять упражнения. Однако, скорее всего, через 5 минут вы почувствуете прилив энергии и уже не захотите останавливаться.

У вас еще остались сомнения?

Долгое время врачи считали, что при артрите принесет пользу только ограничение движения, но никак не физическая нагрузка, которая может усугубить течение болезни. Кроме того, вполне понятная боязнь боли заставляет человека вести малоподвижный образ жизни. Однако в этой главе я докажу вам, что правильно подобранные формы двигательной активности не только не вредны, а, напротив, очень полезны и к тому же приятны, способны приносить истинное удовольствие.

Почему движение лечит

Парадоксально, но факт: при артрите сидячий образ жизни может иметь разрушительные последствия. И объяснить это очень легко.

Наш организм работает, как фабрика: по принципу оптимизации трудозатрат. Представьте себе: если директор в одночасье решает больше не выполнять некоторые виды работ, например, остановить выпуск ползунков и ограничиться производством пинеток, вполне вероятно, что весь персонал, шивший ползунки, будет уволен. Так же и в организме — незадействованные органы за ненадобностью атрофируются. Что же получается в нашем случае? Происходит истощение неиспользуемых

мышечных волокон и костей, позволяющее уменьшить расход энергии. Такая атрофия и развивается у больных артритом, которые практически полностью отказываются от физических упражнений. Их мышцы теряют силу, тонус и гибкость. Объем движений уменьшается, кости истончаются, при этом хрящ становится тоньше и мягче. Когда это происходит, остеоартрит развивается еще быстрее.

Физические упражнения благотворно воздействуют на суставы. Любая форма движения, будь то ходьба, бег, плавание или что-либо другое, в настоящее время широко используется в качестве средства для лечения артрита. Движение противодействует истощению, характерному для этого заболевания. При этом имеют место два следующих явления.

1. Физические упражнения интенсифицируют процессы выхода синовиальной жидкости из хряща и впитывания ее в хрящ.

Синовиальная жидкость смазывает хрящ и обеспечивает поступление в него питательных веществ, кроме того, она замедляет развитие остеоартрита. Постоянный переход жидкости из хряща в суставную полость и обратно способствует тому, что хрящ постоянно находится во влажном, здоровом состоянии и при этом в него поступают питательные вещества. Однако при отсутствии давления, возникающего в процессе движения, жидкость не будет перемещаться. В результате этого хрящ начнет высыхать, станет тонким, как старая кожа, и утратит свою эластичность. Физические упражнения способствуют предотвращению этих изменений благодаря тому, что обеспечивают «влажное» состояние

суставов и поступление в них питательных веществ. (Это позволяет объяснить то обстоятельство, что состояние больных остеоартритом начинает ухудшаться сразу же после их отказа от активного образа жизни — в течение некоторого времени в сустав не поступают питательные вещества. Иногда это явление образно называют «синдромом кинозрителя».)

2. Физические упражнения укрепляют несущие структуры (мышцы, связки, сухожилия) и увеличивают амплитуду движений сустава, его гибкость и способность смягчать толчки.

Сильные, имеющие хороший тонус мышцы, связки и сухожилия способны принимать на себя основную часть нагрузки, действию которой подвергаются суставы во время движения, в то же время они помогают костям удерживать вес тела. Фактически основная нагрузка, которая приходится на суставы, переносится на эти несущие структуры, что обеспечивает целостность суставного хряща. Кроме того, благодаря физическим упражнениям мы «правильнее» двигаемся (движение в наибольшей степени соответствует требованиям биомеханики).

И это еще не все. Физические упражнения:

- расширяют физические возможности организма;
- предотвращают деформацию суставов;
- улучшают эмоциональный настрой;
- снижают стресс;
- улучшают сон;
- способствуют расслаблению;

- обеспечивают улучшение пропорций тела (то есть способствуют увеличению мышечной массы и уменьшению объема жировой ткани);
- повышают сопротивляемость организма другим болезням;
- способствуют развитию способности удерживать равновесие;
- позволяют чувствовать себя независимым.

Даже самые простые упражнения могут принести чрезвычайно большую пользу.

Так, учеными США были проведены исследования, определяющие зависимость состояния больного артритом от физической активности (в данном случае физически активная группа занималась плаванием и ходьбой).

Участники эксперимента были произвольным образом разбиты на две группы: одни выполняли программу физических упражнений, которая включала занятия в плавательном бассейне, другие, в контрольной группе, вели обычный образ жизни. Основная группа посещала часовые занятия 3 раза в неделю в течение 4 месяцев. Результаты оказались впечатляющими:

- по окончании эксперимента члены основной группы продемонстрировали более активный кислородный обмен, быстрее ходили, у них был выше уровень физической активности;
- по сравнению со второй группой у них уменьшились основные проявления болезни: снизилась болезненность и тугоподвижность суставов.

Если простые упражнения способны уменьшить боль и увеличить двигательную активность, то представьте, что может дать полная программа физических упражнений!

Что происходит с костями

Многочисленные исследования показали, что регулярные физические упражнения способствуют увеличению плотности костей, благодаря чему кости становятся прочнее. Но не все упражнения позволяют этого достичь. Кости становятся толще и прочнее при выполнении упражнений двух типов — *упражнений на удержание веса и силовых упражнений*.

Упражнения на удержание веса направлены на преодоление действия силы тяжести. Кости и мышцы удерживают тело в вертикальном положении вопреки силе тяжести. Так, по отношению к стопам, голням и бедрам ходьба является упражнением на удержание веса. При перемещении нагрузки вверх по позвоночному столбу сила тяжести оказывает все меньшее и меньшее воздействие. Например, на шею приходится нагрузка, которая обусловлена лишь весом головы, нижняя же часть спины должна удерживать вес головы, рук и туловища. А на ноги вообще приходится вес всего тела. Обычно упражнения на удержание веса в большей степени воздействуют на нижнюю часть тела и в меньшей степени — на верхнюю. (Однако это не означает, что данные упражнения не имеют значения для верхней части тела, так как на нее все же приходится часть нагрузки.)

Упражнениями второго типа, которые способствуют росту и увеличению прочности костей, являются *силовые упражнения*, или упражнения на сопротивление. Суть этих упражнений заключается в ритмичном перемещении нагрузки до момента ощущения усталости мышц. Примерами силовых упражнений являются подъем незакрепленных снарядов (гирь или гантелей), упражнения на тренажерах, связанные с подъемом тяжестей, упражнения с использованием приспособлений типа эластичной трубки, которые сводятся к преодолению силы упругости. Для того чтобы стать сильнее, не обязательно поднимать тяжести весом в десятки килограммов. Можно начать с подъема тяжестей весом от 2 до 5 кг.

Упражнение способствует увеличению *мышечной силы*, если число его повторений ограничивается усталостью мышц и составляет 15 раз или менее. Если вы повторяете упражнение более 15 раз, то оно становится упражнением на *мышечную выносливость*.

Упражнения на мышечную выносливость имеют свои преимущества, однако они не оказывают существенного влияния на увеличение мышечной силы и костной массы. Если упражнение выполняется без усталости мышц более 15 раз, следует увеличить нагрузку, а не число повторений.

Протестируйте себя

Конечно, мы не готовимся в космонавты и олимпийские чемпионы, поэтому данный тест будет достаточно условным. И все же лучше, прежде чем

начать занятия, четко представлять себе, каким физическим «капиталом» вы располагаете.

Существуют семь показателей физической формы (естественно, не все они применимы к больным артрозом, для которых представляют интерес прежде всего первые четыре показателя):

- сила;
- интенсивность кислородного обмена;
- гибкость;
- способность удерживать равновесие;
- способности к занятиям определенными видами спорта;
- мощность;
- скорость.

Постарайтесь как можно более объективно оценить свое состояние, ответив на вопросы. За каждый ответ «да» вы получаете балл. Таким образом вы сможете оценить свое состояние по пятибалльной шкале.

Сила

1. Удастся ли вам быстро встать со стула?
2. Легко ли вы поднимаете сумки с продуктами?
3. Вы можете отжаться от пола 10 раз?
4. Можете ли вы присесть 10 раз, ни на что при этом не опираясь?
5. Удастся ли вам из положения сидя с согнутыми ногами и фиксированными стопами опуститься на спину и возвратиться в положение сидя 10 раз (для женщин 8 раз)?

Чтобы совершить все эти действия, требуется сила.

Прочные кости, как правило, здоровы (что предотвращает развитие остеоартрита). Приложение силы необходимо для перемещения, сила обеспечивает дополнительную функциональную активность при различных заболеваниях, способствует снижению и поддержанию веса тела. Сила также важна для предотвращения телесных повреждений; например, если нет достаточной физической силы, то при подъеме тяжестей можно получить травму.

Упражнениями, развивающими силу, являются подъем гирь, гантелей, упражнения на тренажерах, скалолазание, тяжелый ручной труд и другие виды деятельности, при занятии которыми мышцы устают после нескольких повторений действия.

Интенсивность кислородного обмена

1. Можете ли вы подняться по лестнице на 5-й этаж быстрым шагом без необходимости остановиться, чтобы перевести дух?
2. Удастся ли вам не сбить дыхание, поднимаясь по лестнице и разговаривая?
3. Можете ли вы быстрым шагом пройти 500 м?
4. Побегите ли вы за уходящим автобусом, не боясь запыхаться?
5. Умеете ли вы пользоваться приемом плавания «дыхание в воду»?

Итак, снова выставили себе оценку. И не бойтесь прослыть двоечником — эта самооценка

лишь убережет вас от опасности сильных перегрузок, а улучшение показателей не заставит себя ждать.

Интенсивный кислородный обмен позволяет человеку двигаться даже в состоянии усталости. Физические упражнения, которые улучшают кислородный обмен (а также увеличивают дыхательный объем легких и выносливость мышц), приносят и другую пользу — они увеличивают способность суставов смягчать толчки, укрепляют кости, предотвращают остеопороз, стабилизируют вес, служат средством профилактики паралича и сердечной недостаточности. Быстрая ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, подъем по лестнице, ходьба на лыжах по пересеченной местности, гребля, некоторые виды танцев, например степ или сальса, многие виды спорта, а также занятия аэробикой могут сделать более интенсивным кислородный обмен и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. Любой вид деятельности, при котором увеличивается частота сердечных сокращений, способствует улучшению кислородного обмена.

Гибкость

1. Можете ли вы, сидя на полу с выпрямленными ногами, коснуться стоп?
2. Можете ли вы дотянуться рукой до любого места на спине?
3. Чтобы оглянуться, вам достаточно повернуть голову?
4. Вы завязываете шнурки на ботинках, просто наклоняясь к ним?

5. Наклоняясь вперед, вы можете достать до пола кончиками пальцев?

Хорошая гибкость имеет жизненно важное значение. Наличие малоподвижных участков является причиной неадекватного приложения силы и возникновения напряжения в других частях тела. Это может привести к развитию остеоартрита. Кроме того, жесткие, неэластичные ткани в большей степени подвержены напряжению и растяжению.

Развитию гибкости способствуют йога, упражнения на растяжение (все виды), танцы, а также занятия различными видами боевых единоборств.

Способность удерживать равновесие

1. Можете ли вы удерживать равновесие, стоя на одной ноге?
2. А с закрытыми глазами?
3. Вас никогда не укачивает в транспорте?
4. Можете легко пройти по намеченной линии на полу, например по одной половице?
5. Вы без проблем и с удовольствием катаетесь на карусели?

Ловкость и способность удерживать равновесие позволяют на протяжении всей жизни заниматься разными видами физической деятельности и помогают предотвращать падения. Для человека, умеющего удерживать равновесие, характерна оптимальная биомеханическая модель движения тела. Он способен равномерно распределять толчки, что приводит к их ощутимому смягчению.

Занятиями, которые могут развить ловкость, способность удерживать равновесие, являются

йога, балет и отдельные виды танцев, например аргентинское танго, большинство боевых единоборств и виды спорта, в которых происходит быстрая смена направления движения (например, теннис, бадминтон).

Способности к занятиям определенными видами спорта

Мы не будем проходить тест по этому показателю, так как не собираемся профессионально заниматься спортом. Отмечу только, что физические упражнения, которые улучшают подготовленность к занятиям спортом, по сути, также являются спортивными упражнениями.

Мощность и скорость

Мощность и скорость также не имеют особого значения при профилактике остеоартрита.

Увеличивают мощность виды спорта, связанные с метанием различных спортивных снарядов. Спортивными занятиями, которые повышают скорость, являются бег, лыжные гонки, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках и т. п.

Комплексные тренировки

Что греха таить, с возрастом кривая показателей физической активности явно идет на спад: утрата чувства равновесия и ловкости заставляют хвататься за предметы, чтобы не упасть, ухудшение кислородного обмена — останавливаться, чтобы перевести дух, а уменьшение силы — сокращать количество купленных в магазине и положенных

в сумку продуктов. Но процесс этот можно и нужно затормозить. И помогут в этом занятия физическими упражнениями. Причем характерно то, что вам не нужно для повышения каждого отдельного показателя использовать специальные упражнения: они работают в комплексе.

Так, ходьба улучшает кислородный обмен, увеличивает выносливость мышц, а также развивает ловкость и способность удерживать равновесие. Игра в теннис оказывает положительное влияние на кислородный обмен, развивает ловкость и способность удерживать равновесие, увеличивает гибкость, скорость и мощность.

Что же выбрать?

Даже страдая от артрита, который ограничивает движения в одном или нескольких суставах, можно выполнять много различных физических упражнений. Однако прежде чем выбрать упражнения, следует подумать о задачах, которые стоят перед вами. При артрите программа физических упражнений должна способствовать решению двух задач: укреплению мышц и суставов и увеличению объема движений.

1. Укрепление мышц и суставов. Существует много способов развития мышц, которые работают вместе с суставами. Все занятия, включающие подъем каких-либо тяжестей, от уборки в квартире до тренировок по поднятию штанги, укрепляют мышцы. Ходьба, оздоровительный бег, езда на велосипеде, танцы способствуют развитию мышц ног. Плавание является прекрасным средством, повышающим тонус многих мышц плеч, спины,

рук и ног. Если вы любите ходить, но в то же время хотите дать некоторую нагрузку рукам, носите в руках небольшой груз или повесьте его на запястья (или выберите магазин подальше и ежедневно ходите за покупками туда: выполняя домашнюю работу, вы будете также проявлять заботу о здоровье).

И не забудьте о сердце, которое также нуждается в тренировке. Интенсивные занятия аэробикой заставляют сердце биться сильнее, частота дыхания увеличивается, при этом происходит укрепление сердца и системы кровообращения, что позволяет увеличить физическую нагрузку и таким образом повысить уровень подготовленности. Кроме того, регулярные спортивные занятия позволяют контролировать вес и дают хорошую эмоциональную разрядку.

2. Увеличение объема движений. Обычное движение является простым средством, которое позволяет обеспечить нормальное функционирование сустава. Однако наилучшим способом увеличения объема движений сустава является выполнение упражнений на растяжение. При правильном выполнении этих упражнений мышцы расслабляются, а связки и сухожилия становятся более эластичными. Это в свою очередь означает, что движения в суставах будут более свободными, а тугоподвижность станет менее выраженной.

Упражнения на растяжение также улучшают общее состояние суставов, уменьшают боль в суставах и устраняют скрытые напряжения. Положительный эмоциональный настрой и хороший ночной сон являются дополнительными усло-

виями, соблюдение которых часто позволяет достичь лучших результатов при выполнении этих упражнений.

Больные остеоартритом могут без всякого риска и даже с пользой для себя поднимать тяжести, заниматься аэробикой, выполнять упражнения на сохранение равновесия и растяжение. Однако при выполнении этих упражнений не следует переутомляться. И, как всегда, необходимым условием для занятий будет консультация у врача — терапевта или специалиста по лечебной физкультуре.

Несоблюдение правил чревато осложнениями

Будьте внимательны при подборе упражнений, которые будут укреплять ваши кости, мышцы и сухожилия. Программа физических упражнений должна быть составлена таким образом, чтобы нагрузка увеличивалась постепенно в течение длительного периода времени. Следует избегать переутомления, а также напряжения поврежденных участков. Программа должна включать упражнения, способствующие улучшению первых четырех показателей физической формы (силы, интенсивности кислородного обмена, гибкости и способности удерживать равновесие).

Выполняя упражнения, имейте в виду следующее.

- Никогда не выполняйте упражнения, превозмогая боль. Пословица «без труда не выловишь и рыбку из пруда» справедлива тогда, когда все «детали» организма не имеют повреждений. К больным суставам это не относится. Прислушивайтесь к сигналам своего

тела и берегите себя. Пусть упражнения станут источником удовольствия, а не боли.

- Прекращайте выполнять упражнения, если почувствуете головокружение или боль в желудке, если не хватает дыхания или возникает боль и стеснение в груди.
- Почувствуйте разницу между легкой усталостью и состоянием напряжения, при котором возникает боль. Избегайте боли и чрезмерного напряжения. Лучше медленно двигаться в сторону здоровья, чем быстро к больничной койке.
- Выполняя физические упражнения, следите за дыханием. Прикладывая усилие, не задерживайте дыхание. При выполнении упражнения организму требуется больше кислорода, чем обычно. При задержке дыхания давление резко увеличивается, а в мышцах начинает накапливаться молочная кислота, в результате чего на следующий же день мышцы начинают болеть.
- Не останавливайтесь, если чувствуете усталость или легкую боль — продолжайте двигаться, пока сможете. С каждым днем усталость будет уменьшаться, а выносливость — расти. Пройдет немного времени — и вы сами удивитесь своим достижениям.
- Не заканчивайте занятия резко, как будто вас внезапно отключили от источника энергии. Потянитесь, пройдитесь, встряхните руками и ногами. По возможности оставайтесь на ногах, так как если после выполнения упражне-

ний вы сразу же сядете, кровь начнет застывать.

Теперь давайте рассмотрим отдельные виды физических упражнений. Ходьба, езда на велосипеде и упражнения в воде имеют наиболее важное значение для улучшения физической формы больных остеоартритом. Эти упражнения оказывают оздоравливающее действие и доставляют удовольствие. (Поднятие тяжестей также весьма полезно, но оно требует специальной подготовки.)

Ходьба

Ходьба является самым простым и популярным видом физической активности. При ходьбе сердце начинает биться сильнее, а дыхание учащается. Это в свою очередь укрепляет сердечно-сосудистую систему, способствует снижению веса и улучшению общего состояния организма. Однако, чтобы сердце забилося чаще, требуется нечто большее, чем спокойная прогулка.

Не обязательно бежать трусцой или в полную силу, но следует двигаться достаточно энергично. Быстрая ходьба может принести организму такую же пользу, как бег или езда на велосипеде. Во время ходьбы можно «сжечь» столько же калорий, что и при беге на такое же расстояние. Однако чтобы извлечь из прогулок максимальную пользу, необходимо двигаться достаточно быстро.

Ходьба — это физическое упражнение, которое оказывает щадящее воздействие на суставы. Суставы при ходьбе не повреждаются, потому что на них не передаются толчки, возникающие при ударе ног

о дорожное покрытие во время бега. Ходьба не требует особых затрат, все, что нужно, — это удобная обувь.

Для того чтобы убедиться в том, что темп выбран правильно, попробуйте говорить и петь. Если при ходьбе вы можете говорить не задыхаясь, но не можете петь, вы двигаетесь с нужной скоростью.

Движение в таком темпе приносит большую пользу, а именно:

- повышает выносливость;
- увеличивает гибкость тазобедренных суставов, суставов нижних конечностей и, возможно, позвоночника;
- улучшает состояние сердечно-сосудистой системы;
- увеличивает объем легких;
- развивает мышцы спины и нижних конечностей;
- способствует «сжиганию» жира;
- укрепляет тазовые кости и кости нижних конечностей;
- развивает способность сохранять равновесие;
- способствует уменьшению боли при остеоартрите.

Лечебная ходьба имеет специальное название — *терренкур*. Некоторые санатории, например в Минеральных Водах, имеют специально подготовленные прогулочные дорожки с тщательно дозированной нагрузкой, которая определяется дальностью дистанции, величиной угла подъема (если санато-

рий расположен в холмистой местности), темпом ходьбы (60–80 шагов в минуту — медленный темп, 80–100 шагов — средний, более 100 шагов — быстрый) и другими факторами. Маршруты бывают легкими — до 500 м, средними — до 1500 м, трудными — до 3000 м.

Также нельзя не упомянуть модный на Западе вид спорта — так называемую *ходьбу с палками*, или нордическую ходьбу. У нее есть целый ряд преимуществ перед обычными прогулками, что особенно важно для больных артритом:

- расход энергии увеличивается до 46 %, что равносильно 400 ккал/час;
- увеличивается скорость ходьбы и снижается общая усталость;
- снимается излишняя нагрузка с колен и суставов (!);
- активизируется работа сердца;
- задействуются не только мышцы ног, но и мускулы шейно-плечевого аппарата;
- увеличивается подвижность шеи и позвоночника;
- повышается фактор безопасности на скользких поверхностях.

Итак, на старт!

1. Наденьте удобную обувь, носки, которые бы хорошо впитывали пот, и свободную, удобную одежду.
2. Перед началом прогулки потратьте несколько минут на то, чтобы разогреться. Улучшить кровообращение помогут энергичные движе-

ния руками и ногами, ходьба на месте. Можно просто с удовольствием потянуться — как будто вы только что встали с постели. Повращайте руками или коснитесь пальцев ног (но только не подпрыгивайте и не переусердствуйте при выполнении упражнений!). Если после упражнений вы вспотели — не выходите немедленно на улицу, немного остыньте.

3. Постепенно увеличивайте дистанцию. Вначале, возможно, у вас возникнет желание совершить две короткие прогулки, а не одну долгую.
4. Выбирайте ровные дорожки с твердым покрытием — лучше всего гулять по тропинкам в парке, аллеям или дорожкам для оздоровительного бега — это позволит вам избежать падений и повреждений.

Если ваша болезнь сопровождается серьезными нарушениями тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и суставов стоп, ходьба вряд ли доставит вам удовольствие. В этом случае надо выбрать другие виды двигательной активности, о которых я расскажу далее.

Езда на велосипеде

Езда на велосипеде имеет много достоинств, которые присущи ходьбе. Но когда вы крутите педали, ноги не находятся под воздействием веса тела, поэтому соответствующие суставы подвергаются действию толчков и нагрузок в меньшей степени. Люди, которые страдают серьезными формами артрита тазобедренных, коленных и голеностоп-

ных суставов, ходьбе предпочитают езду на велосипеде. Однако езда на велосипеде лишь в незначительной степени способствует укреплению мышц и повышению их плотности.

Тем не менее езда на велосипеде очень хорошее физическое упражнение, позволяющее наращивать мышцы бедер (особенно четырехглавые мышцы, расположенные на передней части бедер) быстрее, чем ходьба. Езда на велосипеде рекомендуется больным остеоартритом коленного сустава.

А теперь несколько несложных правил.

- Не форсируйте события, увеличивайте нагрузку постепенно. Первые 5–10 минут езды будьте особенно осторожны, не перенапрягайтесь.
- Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы ноги были слегка согнуты в коленях, когда педаль находится в нижнем положении.
- Убедитесь, что вы можете вращать педали, не прилагая больших усилий.
- Контролируйте скорость движения, особенно в начале занятий. Максимальная начальная скорость не должна превышать 30 км в час.
- При заболевании коленного сустава не нужно преодолевать возвышенности — старайтесь кататься на равнине.
- Проконсультируйтесь с врачом.

Зимой и в ненастную погоду можно заменить велосипед велотренажером.

Упражнения в воде

Упражнения в воде оказывают на больные суставы минимально травмирующее воздействие. В некото-

рых случаях они являются единственными физическими упражнениями, которые не причиняют боль. В воде можно легко выполнять упражнения трех основных типов (упражнения на растяжение, силовые и дыхательные упражнения).

Водная среда имеет многочисленные преимущества (не надо забывать, что исторически это наша родная стихия). Вода:

- удерживает тело и в то же время оказывает определенное сопротивление мышцам при выполнении упражнений;
- облегчает движение, и оно доставляет удовольствие;
- расслабляет мышцы;
- уменьшает давление на суставы.

Кроме того, посещение бассейна и занятия в группе способствуют общению, а значит, повышают психологический настрой.

Двигаясь в воде, вы почувствуете себя в невесомости: движения станут легкими и плавными, немного замедленными, зато пластичными, хорошо скоординированными, свободными, а это, согласитесь, не может не придать уверенности в себе.

Важно и то, что эффективность занятий при кажущейся легкости увеличивается в несколько раз по сравнению с занятиями в спортивном зале. Упражнения в воде укрепляют не только мышцы и суставы, но и нервную систему. Вода легко массирует тело, улучшая состояние кожи, заставляя ее подтянуться, стать более упругой.

Кстати, и в деле борьбы с лишним весом водная аэробика — одно из лучших изобретений челове-

чества, поскольку организм теряет калории не только при выполнении упражнений, но и при взаимодействии с прохладной водой бассейна.

Если я смогла убедить вас в том, что занятия в бассейне — один из лучших видов физической нагрузки при заболевании суставов, вам стоит поискать бассейн, в котором организованы группы водной аэробики.

А если таких групп нет, но есть бассейн? На этот случай я предложу вам несколько очень простых упражнений, которые вы можете самостоятельно выполнять в бассейне.

Основной принцип тот же, что и в других случаях: не нужно сразу «брать быка за рога». Занятие всегда должно начинаться с разминки — подготовки тела к предстоящим нагрузкам.

Если мы говорим о разминке в бассейне, это может быть несколько минут свободного плавания (к тому же вам надо адаптироваться к температуре воды). Продолжительность занятия может быть порядка 30 минут.

Несколько важных предупреждений:

1. Не перенагружайте суставы, не переусердствуйте.
2. Будьте осторожны на скользком полу бассейна!
3. Движения рук выполняйте под водой, в противном случае может подняться давление.
4. Избегайте переохлаждения.
5. Проверяйте частоту пульса, избегайте его повышения.

И напоследок — несколько упражнений.

1. Для голеностопа: упражнение «Неваляшка» (перекатывание с пятки на носок и обратно).
2. Для коленей: упражнение «Поршень». Сначала работа поршня направлена вниз: вы выполняете приседания, затем вверх: отрываете ноги от пола бассейна, стараясь подтянуть колени к животу. При этом держитесь за бортик.
3. Для бедра: медленные махи ногами, согнутыми в колене или выпрямленными.
4. Для позвоночника: наклоны вперед-назад, влево-вправо (не торопитесь, чтобы не закружилась голова).
5. Для плеч: «Хлопаем крыльями» (разводите руки в стороны, но так, чтобы они оставались под водой).
6. Для локтей: упражнение «Бицепсы» (по очереди сгибайте руку в локте, как будто хотите продемонстрировать бицепс, движение происходит под водой).
7. Для всех мышц: «Лыжи», или движение в противоходе. Постарайтесь симитировать движения лыжника: правая нога идет вперед, левая сзади, при этом левая рука — вперед, правая — сзади. Затем смена положения.

Упражнения с отягощением

Этот вид упражнений ни в коем случае нельзя выполнять, не посоветовавшись с врачом. И все же исследования ученых показывают, что силовая

гимнастика — звучит пугающе, не правда ли? — во многих случаях полезна пожилым людям с заболеваниями суставов.

До тех пор пока новое упражнение не будет полностью освоено, его следует выполнять без отягощения или с минимальной нагрузкой. Затем начинайте прибавлять вес, при этом не думайте о том, сколько килограммов вы поднимаете. Цель заключается в том, чтобы победить остеоартрит или предотвратить развитие этого заболевания, а не в том, чтобы выиграть золотую олимпийскую медаль. Если вначале вы сможете поднять всего лишь полтора килограмма, то это уже хорошо.

В первое время при выполнении упражнений не доводите себя до изнеможения, так как на следующий день многие мышцы будут сильно болеть. Если же упражнение знакомо, увеличивайте вес таким образом, чтобы после 15 повторений в мышцах ощущалась усталость.

Можно выполнять упражнения в два подхода. Первый подход, с большим числом повторений, позволяет разогреться и подготовиться ко второму, более трудному подходу. Установите такое количество подходов, которое соответствовало бы определенной степени усталости мышц. Чтобы достичь одного и того же ощущения усталости, в один день вам, возможно, потребуется два подхода, а в другой день — три. При отсутствии боли в суставах два подхода лучше, чем один, а три подходов лучше, чем два.

Поначалу, пожалуй, следует ограничить число упражнений шестью, с условием, что при этом будут задействованы верхняя и нижняя части тела.

Два подхода по шесть упражнений должны занимать около 20 минут. Со временем начинайте добавлять новые упражнения и чередовать их.

Упражнения на растяжение, или стретчинг

Упражнения на растяжение являются неотъемлемой частью любого грамотно составленного комплекса физических упражнений, но они особенно важны для тех, кто страдает остеоартритом. Статический стретчинг поможет понизить нагрузки на хрящи суставов и межпозвоночные диски.

При правильном выполнении упражнения на растяжение могут принести большую пользу, при неправильном же выполнении можно получить серьезные повреждения. Выполняя упражнения на растяжение, всегда будьте осторожны и следуйте приведенным ниже рекомендациям.

- Никогда не приступайте к растяжению, если мышцы «холодные». Если выполнять упражнения при «холодных» мышцах, то эффект будет небольшим или его не будет вовсе. Вначале всегда следует их разогреть. Переходите к упражнениям на растяжение в конце комплекса упражнений, после того как вы вспотеете и выполните упражнения, способствующие повышению интенсивности кислородного обмена.
- При выполнении упражнения убедитесь в том, что вы занимаете правильную позицию. Выполнять большинство упражнений лучше лежа на полу, так как в этом положении можно максимально расслабить тело, особенно те его части, которые подвергаются растяже-

нию. Если вы не сумеете как следует расслабить мышцы, вам не удастся достичь хороших результатов.

- Заняв правильное положение, выполняйте растяжение до тех пор, пока в мышцах не возникнет чрезмерное напряжение, затем оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд. Впоследствии время можно увеличить до 45 секунд.
- Выполняя упражнения на растяжение, не задерживайте дыхание. Мышцам нужен кислород. Дыхание должно быть спокойным и глубоким.
- Увеличьте эффективность растяжения. Для этого выполните растяжение настолько полно, насколько сможете, и зафиксируйте это положение. Затем, сохраняя неподвижность в суставе, напрягите мышцы в той области, которая подвергается растяжению. Сохраняйте напряжение в течение 5–8 секунд. Затем расслабьте мышцы, сделайте выдох — и вы обнаружите, что способны на дальнейшее растяжение!
- Выполняйте упражнения на растяжение по крайней мере 3 раза в неделю. Продолжительность каждого цикла должна составлять 20 минут. Выполнение упражнений на растяжение 2 раза в неделю позволяет сохранять обычную гибкость. При выполнении упражнений 3 раза в неделю и чаще увеличивается гибкость.
- Если вы почувствовали боль, прекратите выполнение упражнения.

Существует несколько хороших упражнений на растяжение, при выполнении которых расслабляются мышцы, связки и сухожилия и повышается гибкость.

Для спины и ягодиц. Сядьте на пол, ноги врозь, руки на поясе. Наклонитесь вперед и обхватите левое колено обеими руками. Если можете, сдвигайте руки вниз по ноге настолько, насколько это возможно. Приняв максимально согнутое положение, задержитесь в этой позе на 30 секунд. Медленно выпрямитесь. Повторите упражнение для правого колена. Повторите то же, расставив ноги шире.

Для плеч. Встаньте или сядьте прямо. Поднимите вверх выпрямленную правую руку, затем сгибайте ее вниз за голову, до тех пор пока правая кисть не коснется верхней части спины (если возможно, левой лопатки). Поднимите левую руку над головой, возьмитесь за правый локоть и осторожно потяните его к левому плечу. Вы должны почувствовать натяжение в правом плече и предплечье. Задержитесь в этой позе на 15 секунд. Расслабьтесь. Повторите для другой руки.

Для нижней части спины и бедер. Лягте на спину на пол. Согните правую ногу в колене и тяните ее по направлению к груди. Сцепите руки под коленом и осторожно помогайте движению. Оставайтесь в максимально согнутом положении в течение 15 секунд. Повторите упражнение с другим коленом.

Для икр. Встаньте на расстоянии полуметра — метра от стены или какого-либо массивного предмета обстановки. Удерживая тело прямо (не сгибаясь в пояснице), наклонитесь вперед и обопритесь

о стену или мебель. Пятки не должны отрываться от пола (это очень важно). Медленно подавайте вперед бедра, до тех пор пока не почувствуете натяжение в икроножных мышцах. Если не чувствуете натяжения, встаньте дальше от стены или мебели и попробуйте еще раз.

Для коленей. Растяжка подколенных сухожилий. Лягте или сядьте, согнув колени под углом около 10° . Натяните носки на себя, напрягая мышцы задней поверхности ноги. Задержитесь в таком положении на 7–10 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите по 10 раз для каждого колена.

Выпад. Встаньте прямо, ноги вместе. Положив руки на бедра, сделайте большой шаг вперед. Согните оба колена так, чтобы заднее колено почти легло на пол. Медленно поднимитесь, выпрямляя переднее колено. Затем так же медленно шагните с другой ноги. Сохраняя статичность каждого положения, сделайте по 10 выпадов с каждой ноги.

Растяжка из положения стоя. Встаньте чуть в стороне от стены, положив левую ладонь на стену для поддержки. Правой рукой возьмитесь за подъем правой ноги. Натянув пальцы на себя, выпрямите правую ногу и задержитесь в этом положении на 15 секунд. Повторите для другой ноги.

От простого к сложному

Общеукрепляющий щадящий комплекс

Начнем с самых легких упражнений, которые рекомендую выполнять 3 раза в день. Но не пугайтесь! Вы будете тратить каждый раз 10 минут и даже не заметите, что потратили время или уста-

ли. Однако такая методика позволит вам сразу же втянуться в ритм ежедневных физических нагрузок, привыкнуть к ним и к мысли, что тренироваться каждый день — вовсе не сложно, почувствовать удовольствие от простых движений. Кроме того, это подготовит вас к будущим более серьезным упражнениям.

Цикл первый. Не вставая с постели

1. Лежа на спине, согните колени. Ноги вместе, ступни не отрывайте от горизонтальной поверхности. С усилием раздвигайте ноги, как бы преодолевая сопротивление, упирайтесь при этом ногами и разводите колени в стороны. Затем ноги сведите снова вместе. Повторите упражнение 5 раз.
2. Возьмитесь за спинку кровати и поднимайте прямые ноги. Начинайте с 10 раз, постепенно увеличивая количество повторений.
3. На полу, на диване или кровати с жестким матрасом вставайте на четвереньки, опираясь на предплечья. Спина должна оставаться прямой, но можно ее чуть прогнуть. Голову расслабленно опускайте вниз.
4. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите одновременно левую ногу и левую руку на выдохе. То же сделайте с правой рукой и правой ногой. Повторите 6–7 раз.

Цикл второй. Перед тем как отправиться обедать

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно разворачивайте корпус влево, словно закручивая его. Правая рука должна нахо-

даться под подбородком, левая за спиной. То же самое повторите в правую сторону, поменяв при этом положение рук.

2. Ноги врозь, руки опустите. Наклонитесь к левой ноге и дотроньтесь до колена — вдох. Выпрямитесь — выдох. Повторите 5 раз.
3. Ноги врозь, руки на талии. Оставив ноги в том же положении, разверните корпус вправо, наклонитесь, сгибая правую ногу в колене, — выдох. Возвратитесь в исходное положение — вдох. Повторите 5 раз в каждую сторону.
4. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Делаем упражнение «Мим», мягко и плавно перекачиваясь с носков на пятки.
5. Встаньте лицом к стулу, поставьте прямую левую ногу на сиденье, руки на поясе. Согните левую ногу в колене — выдох, разогните — вдох. Повторите 5 раз подряд, потом смените ногу.
6. Встаньте к спинке стула боком, возьмитесь одной рукой за спинку, другая висит вдоль туловища. Наклонитесь вперед, дотроньтесь пальцами свободной руки до носков ног — выдох. Выпрямитесь — вдох. Повторите 6 раз, поворачиваясь то одним, то другим боком.

Цикл третий. Вечером у телевизора

1. Сядьте на край стула, руками обопритесь на сиденье сзади, ноги в коленях не сгибайте. Делайте «ножницы» — движения ногами вверх и вниз без остановки. Повторите упражнение 8–9 раз.

2. Встаньте на колени, упираясь ладонями в пол. Поднимите вверх выпрямленную левую ногу, прогнитесь в пояснице — выдох. Опустите ногу — вдох. Повторите 5–6 раз для каждой ноги.
3. Руки опустите на уровень груди или пояса. Попробуйте плавно, медленно выгибать спину, представив себя кошкой. Делайте это из разных положений: лежа, сидя, стоя.
4. Встаньте спиной к сиденью стула. Присядьте, руками упритесь в край сиденья. Спину держите прямо. Встать, помогая руками, — вдох. И снова присесть, опираясь на руки, — выдох.
5. Сядьте на стуле ровно, выпрямив спину. Руки в «замке» перед туловищем. Поднимите руки вверх, прогнитесь — вдох. Вернитесь в исходную позицию — выдох.

Переходим к лечебным упражнениям

Важные рекомендации

1. Заниматься нужно постоянно, каждый день. **Повторять каждое упражнение нужно как минимум по 10 раз.**
2. Не задерживайте дыхание, когда делаете упражнения.
3. Обязательно посоветуйтесь с врачом, прежде чем начать заниматься. Вполне вероятно, что ваши мышцы и весь связочный аппарат уже работают неправильно, а значит, надо быть предельно осторожными.

4. Обычный комплекс упражнений должен состоять из трех частей. Так, надо сочетать общеукрепляющие упражнения, растяжение (стретчинг) и лечебные укладки (о них поговорим чуть позже).
5. Начинать надо обязательно с разминки, чтобы подготовить мышцы к работе.

Разминка

Исходное положение — стоя на полу или сидя на стуле.

1. Сжать и разжать кулаки.
2. Вращать одновременно обеими кистями рук внутрь и наружу.
3. Сгибая руки в локтях, достать до плеч.
4. Пожимание плечами — подтягивание их вверх как можно выше.
5. Коснувшись пальцами плеч, делать круговые движения сначала вперед, потом назад.
6. Положив руки на талию, делать наклоны вперед, не сгибая колени.
7. Потянуться макушкой вверх, поднявшись на цыпочки.
8. Перенести вес на одну ногу, поднять другую, согнув колено, и вращать ступней в одну сторону, потом в другую. Поменять ноги.
9. Поднять руки вверх и потянуться.

Упражнение для большого пальца руки

Исходное положение: раскройте ладонь пошире. Потом постарайтесь дотянуться большим пальцем до основания мизинца. Снова раскройте ладонь.

Повторяйте упражнение 10 раз одной рукой, потом столько же — другой.

Упражнение для пальцев рук

Исходное положение — то же. Сгибайте пальцы так, чтобы их концы коснулись верхней части ладони. Повторите упражнение, начиная с исходного положения — полного раскрытия ладони.

Упражнения для кистей рук

Исходное положение — сидя и положив руки на колени (можно делать, сидя перед телевизором).

1. Руки лежат на коленях параллельно друг другу. Поверните кисти ладонями вверх, потом вниз. Не забывайте о том, что повторять каждое упражнение нужно не менее 10 раз.
2. Большие пальцы рук опустите вниз, между коленями. Верните в прежнее положение — на уровень кистей. Повторите.
3. Кисти по-прежнему лежат на коленях. Не отрывая запястий, приподнимайте пальцы вверх как можно выше (большие пальцы развернуты внутрь).
4. Руки на коленях, пальцы сожмите в кулак. Покрутите кулаками в направлении внутрь.
5. Исходное положение то же. Соедините кисти и сохраняйте это положение. Отведите локти в стороны, затем верните их обратно.
6. Исходное положение то же. Растопырьте пальцы широко в стороны, потом соберите их в щепотку.
7. Положите ладони на ребро параллельно друг другу. Согнув, сделайте из них уголки, соеди-

нив кончики пальцев, потом разогните, выпрямите.

8. Исходное положение то же. Поднимите вверх большой палец, потом опустите его, прижмите к верхней стороне ребра ладони.
9. Исходное положение то же. По очереди соединяйте пальцы с большим пальцем руки. Пальцы, которые не работают, остаются выпрямленными.
10. Исходное положение то же. Сжимайте и разжимайте кулаки.
11. Соедините ладони перед грудью, локти в стороны, как в восточном приветствии. Постарайтесь наклонять соединенные ладони к себе — от себя, влево — вправо.
12. Потрите ладони друг о друга.
13. Возьмите маленький шарик (как для пинг-понга). Покатайте его раскрытой кистью от себя и к себе.

Упражнения для плечевого пояса

Для выполнения упражнения вам понадобится гимнастическая палка (естественно, можно воспользоваться любой другой, лишь бы не было за-
ноз), а также легкие гантели.

Начнем с общеукрепляющих упражнений.

1. Лягте на спину, руки вдоль тела. Поднимайте одну руку над головой так, чтобы предплечье находилось вблизи уха; локоть не сгибай-
те. Если сможете, постарайтесь положить выпрямленную руку за голову. Затем медленно верните руку в исходное положение.

2. Встаньте прямо, положите ладони на заднюю поверхность шеи, голову опустите как можно ниже. Локти опущены вниз. Затем отведите локти назад как можно дальше, поднимите голову. Повторите упражнение 2 раза.

Теперь — упражнения с палкой. Их можно делать как стоя, так и сидя на стуле.

1. Возьмите в руки палку. На вдохе поднимите вверх и вытяните руки с палкой, затем, на выдохе, согнув руки в локтях, заведите палку за голову и положите ее на плечи.
2. Возьмите палку в обе руки. Выполняйте круговые движения палкой от себя и к себе, как будто вращаете ворот колодца.
3. Возьмите палку за края, опустите руки вниз. Начните качать руки с палкой вправо-влево, постепенно увеличивая амплитуду. Если в одном из плеч есть тугоподвижность, попробуйте помогать другой рукой, подталкивая палку так, чтобы поднять больную руку максимально вверх.
4. Возьмите палку за спиной обеими руками. Поднимайте ее вверх, наклоняясь вперед.
5. По-прежнему держа палку за спиной, покачайте ее так же из стороны в сторону, как это описано в пункте 3.

После этого приступаем к растягиванию мышц.

1. Сядьте не стул и поставьте палку вертикально между ног. Перебирая руками, как будто поднимаетесь по канату, тянитесь вверх. Дотянувшись до верхнего края, задержитесь на 5–10 секунд, растягивая плечо.

2. Встаньте, поставьте палку перед собой вертикально. Положив руки на верхний край палки, постарайтесь отвести ее как можно дальше от себя вперед.
3. Встаньте на пол, поставьте палку вертикально справа от себя. Положив вытянутую правую руку на верхний конец палки, отведите ее как можно дальше от себя. Потянитесь. Повторите в другую сторону.

После этого приступаем к укреплению мышц. При выполнении этих упражнений можно будет использовать гантели, но не сразу, а через какое-то время после начала постоянных занятий, когда почувствуете, что достаточно окрепли.

1. Исходное положение — стоя на полу, руки опущены вниз. Поднимайте прямые вытянутые руки вверх до уровня груди.
2. Исходное положение то же. Поднимайте прямые руки в стороны.
3. Лягте на спину, руки лежат по бокам. Поднимайте вытянутые руки вверх.
4. Продолжая лежать на спине, закиньте руки за голову, скрестив их, как будто лежите на лугу и мечтательно смотрите в голубое небо. Разведите руки в стороны, стараясь полностью положить плечо и предплечье на пол, — так, как будто хотите обнять все небо.
5. Исходное положение — лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Приподнимите руки, сжатые в кулаках, на 15–20 см от пола, держите их в этом положении, не торопясь сосчитав до тридцати. Опустите.

6. Перевернитесь на левый бок, левая рука согнута и помогает удержать равновесие. Правая рука вытянута вдоль туловища. Поднимите правую руку на высоту 15–20 см, задержите ее в этом положении. Повторите с другой рукой.

Упражнения для нижних конечностей

Эти упражнения можно делать, сидя на стуле у телевизора.

1. Сгибайте и разгибайте пальцы ног.
2. Упритесь пятками в пол и как можно выше поднимите носки ног. Затем опустите носки вниз и как можно выше поднимите пятки.
3. Поставьте обе стопы параллельно. Поставьте одну ногу на пятку и сделайте по 10 круговых движений в каждую сторону. Затем поменяйте ноги.
4. Положите на пол теннисный мячик и покачайте его ступней одной ноги, потом другой.
5. Положите на пол палку, покатайте ее двумя ногами от себя и к себе.
6. Возьмите кусок эластичной ленты длиной не менее метра, привяжите концы к какому-нибудь тяжелому предмету (ножке дивана, например). В получившуюся петлю вставьте ногу (так, чтобы петля приходилась на середину стопы) и поставьте ее на пятку на таком расстоянии, чтобы резинка была натянута, но не слишком сильно. Не отрывая пятки, начинайте натягивать резинку, разворачивая ступню. Особенно полезно делать это упражнение, разворачивая ногу в ту сторону, где

боль в голеностопе ощущается сильнее. Преодолевая сопротивление, вы разрабатываете мышцы и боретесь с тугоподвижностью сустава.

7. А теперь встали — пора походить. Поставьте руки на пояс и начинайте ходить по кругу (насколько позволяет пространство комнаты), чередуя ходьбу на цыпочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней.

Все упражнения выполняйте босиком или в тонких хлопчатобумажных носках.

Упражнения для коленных и тазобедренных суставов

Сначала будем выполнять упражнения лежа.

Делать их лучше на полу, предварительно проверив, нет ли сквозняка — вам нельзя застужаться! На пол нужно положить одеяло или плоский матрас, чтобы заниматься было комфортно, но не слишком мягко, как на перине, не то вас потянет в сон.

Итак, все готово для занятий, приступим.

1. Исходное положение — лежа на спине. Согните обе ноги в коленях и подтяните их к животу. Можете для начала немного помогать себе руками. Не забывайте, что каждое упражнение повторяется не менее 10 раз.
2. Исходное положение то же. Поднимите прямую правую ногу вверх (насколько сможете). Постарайтесь при этом левую удерживать на полу тоже прямой. Затем поднятую ногу согните в колене, снова выпрямите, опустите на пол. Поменяйте ноги.

3. Лягте на спину, согните правое колено. Согните в колене левую ногу, постарайтесь выпрямить ее, вытянув вверх (при этом правая нога остается согнутой), затем снова согните левую ногу и плавно опустите ее на пол. Выпрямите правую ногу, положите ее на пол. Поменяйте ноги.
4. Согните обе ноги в коленях, ступни ног стоят на полу. Медленно разведите ноги в стороны. Вернитесь в исходное положение.
5. Исходное положение — ноги вытянуты, лежат на полу. Не сгибая ноги в коленях, постарайтесь немного развернуть одну ногу так, чтобы колено смотрело в сторону. Поменяйте ноги.
6. Поднимите одну ногу, выполняйте ею круговые движения, как будто вращаете педаль велосипеда (упражнение «Велосипед»). Повторите упражнение другой ногой.
7. Попробуйте выполнить упражнение «Велосипед» обеими ногами сразу.
8. Согните одну ногу в колене, голень располагается параллельно полу. Не двигая бедром, делайте круговые движения голенью. Поменяйте ноги.
9. Возьмите небольшой и не слишком туго накачанный мяч. Положите его под ступню одной ноги, вторая лежит на полу. Надавливайте на мяч.
10. Поставьте согнутые в коленях ноги ступнями на пол, зажмите мяч между коленей, надавите на него. Потом отпустите.

11. Исходное положение — лежа на правом боку. Правая нога выпрямлена, рукой поддерживайте равновесие тела, левой ногой выполняйте «Велосипед». Затем перевернитесь на другой бок, сделайте упражнение другой ногой.
12. Исходное положение — лежа на правом боку. Правая нога прямая, левую согните в колене и поднимите вверх (колено смотрит в потолок), опустите. Повторите 10 раз. Затем перевернитесь на левый бок, 10 раз повторите упражнение для левой ноги.
13. Исходное положение то же. Левую ногу согните, как в предыдущем упражнении, поднимите ее невысоко (на 10 см от пола), распрямите в колене, затем снова согните, опустите, выпрямите. Повторите 10 раз. Затем поменяйте положение.
14. Исходное положение — лежа на животе. Сгибайте по очереди ноги в коленях, стремясь пяткой достать до ягодиц. Не торопитесь, не делайте упражнение слишком размашисто, будьте аккуратны.
15. Исходное положение то же. Задача та же, только сгибать ноги надо не поочередно, а одновременно.
16. Исходное положение то же. Согните одну ногу в колене и поворачивайте голенью, постепенно увеличивая амплитуду. Поменяйте ноги.
17. Исходное положение то же. Отведите одну ногу как можно дальше в сторону (вторая остается на месте).

18. Исходное положение то же. Поднимите одну ногу невысоко над полом, поддержите немного в этом положении, затем опустите. После 10 повторов выполните то же упражнение другой ногой.

Далее — еще одно упражнение, которое можно выполнять сидя.

Сядьте в кресло, которое должно быть достаточно высоким, чтобы вы могли качать ногами. Бедро касается кресла. Выпрямите колено. Поддержите ногу в таком положении несколько секунд. Верните в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги.

Далее будем делать упражнения, стоя на четвереньках.

Прежде чем начать, позаботимся о коленях. Не сомневаюсь, что вы продолжите заниматься на том же одеяле или матрасе, который использовали, делая упражнения лежа. И все-таки стоять на коленях более болезненно, поэтому подложите дополнительно что-то смягчающее: маленькие плоские подушечки, куски синтепона или махровые полотенца.

Начнем.

1. Исходное положение — стоя на четвереньках. В этом положении не опускайте голову вниз, чтобы она не закружилась. Старайтесь опустить ягодицы на пятки, не отрывая рук от пола. Не форсируйте события, если сразу не получается, ограничивайтесь той глубиной приседа, которая вам пока удастся, и постепенно старайтесь опуститься ниже.

2. Стоя в том же положении, вытяните одну ногу параллельно полу, согните ее в колене, а потом разогните. Повторяйте движение, а затем поменяйте ноги.
3. Исходное положение то же. Согните одну ногу и подтяните ее к животу, затем отведите назад.
4. Исходное положение то же. Выпрямив одну ногу назад, покачайте ею вверх-вниз (избегайте удара носком об пол).

А теперь самое сложное упражнение для тех, кто страдает заболеваниями коленных суставов: будем приседать. Вам потребуется опора — спинка стула или поверхность стола, в общем, все, что найдете у себя в квартире. Кроме того, учтите: никаких глубоких приседов, колени сгибаются не более чем на прямой угол.

1. Присядьте неглубоко 10 раз, используя опору. Вставая, полностью выпрямляйте колени (осторожно, без рывков и резких движений). Отдохните.
2. Снова приседания, но на этот раз вам нужно не просто выпрямить колени, вставая, но приветать на цыпочки.
3. Еще один вариант приседаний — с разведением в стороны коленей.

Упражнения на растяжку

1. Снова лягте на спину на пол, поднимите обе ноги вверх, разведите их максимально в стороны (вы почувствуете напряжение, натяжение мышц), подержите их в этом положении.

Считайте до тридцати. Аккуратно опустите ноги на пол.

2. Возьмитесь за опору (возможно, вам поможет кто-то из близких). Положите ногу на сиденье стула, постарайтесь ее максимально выпрямить в колене, чуть надавливая на него. Сосчитайте до пятнадцати. Если стул слишком высок для вас, положите его на бок и используйте уже в этом положении.

Лечебные укладки

Прежде чем я расскажу про эти специфические упражнения для разработки суставов, я возьму с вас клятвенное обещание, что вы **никогда не будете заниматься таким образом самостоятельно**. Выполняются эти упражнения только под контролем врача. Зачем я рассказываю об этой методике? Чтобы вы знали, что она собой представляет и могли бы поинтересоваться в своей поликлинике у врача, не практикует ли он лечебные укладки.

Смысл их состоит в том, что для каждой группы суставов разработаны специальные статические позы, выполняемые с утяжелением, — обычно используются мешки с песком по 4–5 кг весом.

Это прекрасная пассивная зарядка для суставов с контрактурой — под весом этих мешков суставы распрямляются, увеличивается их подвижность.

Продолжительность каждой укладки — 20 минут.

Методика позволяет работать с суставами кистей, запястья, локтя, плеча, колена. Для пациента главное — максимально расслабиться, не пытаться противодействовать весу. Тогда упражнения будут

наиболее эффективными, и постепенно к суставу вернется гибкость, увеличится амплитуда его движения.

Обычно в течение этих 20 минут пациент не должен ощущать боли, только чувствовать натяжение мышц.

Еще один важный момент заключается в том, как укладку заканчивать. Когда врач уберет с вашего сустава груз, может возникнуть боль и даже полная неподвижность в суставе. Не волнуйтесь, все неприятности быстро пройдут, после того как врач произведет определенные манипуляции с вашим суставом: подвигает им, пошевелит, согнет-разогнет. Вам же по-прежнему надо оставаться расслабленным, позволить врачу делать то, что необходимо, не зажиматься. Через короткий промежуток времени вы почувствуете себя лучше, чем до укладки.

Танцетерапия

Ну и напоследок — о занятиях танцами, о которых я обещала рассказать еще во вступлении.

Если вы помните, я упоминала, что среди моих пациентов появился профессиональный танцор и хореограф, который из-за мучившей его боли в суставе начинал уже размышлять, чем он будет зарабатывать себе на жизнь, когда болезнь окончательно возьмет над ним верх.

Моей первой задачей было вселить в него уверенность в обратимости процесса, убедить, что сдаваться рано, что он еще потанцует. А потом я назначила курс лечения и составила план процедур.

Таким образом Дмитрий оказался в нашем клубе и начал вместе со всеми заниматься лечебной физкультурой. Несмотря на болезнь, он, чьей работой в течение долгих лет было движение, имел массу преимуществ по сравнению с другими занимающимися: обладал тренированными мышцами, гибкостью, а уж его чувством равновесия, умением сохранять статические позы в течение долгого времени не переставали восхищаться все.

Восхищаться восхищались, но не удивлялись — ведь умение сохранять равновесие для танцора является одним из самых важных качеств.

«А не поделится ли он своими знаниями и умениями с членами нашего клуба?» — подумала я. Почему бы нам не потанцевать? Ведь танец — это и рационально разнесенная по группам мышц нагрузка, и совместное творчество, и прекрасная музыка, и просто огромное удовольствие.

Но какой же танец нам выбрать? Бальные танцы с их сложной хореографией не подойдут: слишком много времени уйдет на разучивание фигур и мало останется для удовольствия. Балет? Исключено. Народные танцы, со всеми их подпрыгиваниями и притопами, то есть с ударной нагрузкой на суставы, тоже не годятся. Да и возраст наших участников нельзя не учитывать — рок-н-ролл или хип-хоп они вряд ли будут танцевать.

И тогда Дмитрий предложил танго! Но не то, которое мы привыкли видеть на сцене, — с резкими поворотами, напряженными позами, вытянутыми спинами, застывшими шеями...

Нет, совсем другое — истинное аргентинское танго!

Как рассказал нам Дмитрий, основа этого танца — так называемая прогулка, движение, напоминающее плавную ходьбу. А это значит, что, разбившись на пары и получив ряд простых рекомендаций («Мужчина движется лицом по линии танца, женщина спиной. Все внимание на объятие!») и включив прекрасную, полную страсти музыку, мы уже могли танцевать! Не беда, что выглядели мы неловко, — зато танцевали и радовались этому, как дети.

Позже Дмитрий объяснил нам и еще одну важную вещь — о важности баланса в паре, когда ни один из партнеров не использует другого в качестве опоры, удерживает собственный баланс, что позволяет двигаться легко и красиво.

Естественно, далее последовали и другие уроки, и другие па. Мы не ставили себе целью усложнять танец и делать его похожим на шоу. Наша цель была другой: развить способность удерживать баланс, почувствовать, что простые и гармоничные движения, владение своим уже не очень молодым и не очень здоровым телом могут доставить огромное удовольствие!

Узнайте, может быть, и в вашем городе можно найти клуб, где учат танцевать танго. Это уникальная возможность улучшить свою физическую форму без изнуряющих тренировок и при этом получать наслаждение от музыки и танца.

Глава 8

Уныние — грех

Боль, депрессия, снова боль

У Ирины Ивановны депрессия развивалась постепенно. Вначале по утрам она стала просыпаться несколько позднее обычного, а проснувшись, чувствовала не утреннюю бодрость, а усталость. Спустя два года чувство разбитости не покидало ее весь день. Повседневные дела выматывали, уже не хватало сил на общение с мужем или друзьями. Обеспокоенная происходящим, она стала обращаться к врачам, которые проводили всевозможные обследования и назначали ей различные лекарства. Разумеется, эти препараты имели побочные действия, для нейтрализации которых требовались другие медикаменты, и этому не было конца. Врачи так и не установили причину быстрой утомляемости Ирины Ивановны. Единственным заболеванием, выявленным у этой 45-летней практически здоровой женщины, был артрит правого коленного сустава.

Вот он-то и был причиной плохого самочувствия Ирины Ивановны! Нет, болезнь непосредственно не вызывала чувства усталости и эмоционального дискомфорта. Однако женщина постоянно чувствовала боль — не резкую (поэтому не придавала этому слишком большого значения), но тянущую и изматывающую. А все то, что причиняет боль, ограничивает подвижность и заставляет приспособ-

ливаться к новым жизненным условиям, может привести к депрессии, которая в свою очередь вновь рождает чувство усталости, вялость, утрату интереса к семье и друзьям, трудности в сфере интимных отношений и многие другие проблемы. Однажды попав в этот замкнутый круг, человеку очень трудно выбраться из него самостоятельно.

Депрессия часто сопутствует остеоартриту. Чуть раньше я писала о профессиональном танцоре Дмитриии, которого боль вынуждала отказаться от любимого занятия — он был настроен крайне пессимистично, потому что не только страдал от боли, но и не видел выхода из сложившейся ситуации.

Кроме того, боль затрудняет выполнение повседневных дел и напоминает о себе ежеминутно при выполнении тех движений, которых раньше вы попросту не замечали. Мысли о том, что теперь так и будет продолжаться, что это признаки приближающейся старости, вполне естественно, могут вызвать депрессию.

Чем сильнее боль и чем больше степень ограничения трудоспособности, тем выше риск возникновения депрессии. Частые приступы боли приводят к тому, что человек начинает ощущать себя заложником болезни.

Некоторые врачи считают, что возникновение функциональных нарушений в большей степени вызвано депрессией, нежели болью. Около 20 % больных остеоартритом постоянно находятся в состоянии депрессии (на депрессию жалуется примерно такой же процент людей, страдающих от других хронических заболеваний).

Это популярное слово «депрессия»

Обычно под словом «депрессия» подразумевают большую группу различных по силе эмоциональных расстройств, которые могут быть хроническими, могут возникать периодически или наблюдаться на протяжении ограниченного периода времени.

Хроническая депрессия может длиться годами или даже десятилетиями. Проявления депрессии, как правило, бывают наиболее выражены в первые два года. Периодическая депрессия появляется неожиданно и проходит через какое-то время, при этом между приступами депрессии человек чувствует себя здоровым. Депрессия может длиться несколько дней или недель и после этого полностью проходить.

Если врач говорит, что депрессия клиническая, это означает, что ее проявления ярко выражены или достаточно часто наблюдаются; в этом случае требуется медицинское вмешательство.

Существует также вид депрессии, который не выявляется при клиническом наблюдении. Это менее острая форма душевного расстройства, проявления которой не настолько сильно выражены, чтобы были необходимы диагностика и лечение. При увеличении числа симптомов или усилении проявлений депрессии может быть назначено лечение.

От истинной депрессии следует отличать состояние подавленности, которое обычно называют «унынием» или «хандрой». Это обычная реакция на какие-либо неприятные события, такие как потеря работы или провал на экзамене. Какое-то вре-

мы мы чувствуем себя плохо, но затем возвращаемся к нормальному эмоциональному состоянию. Возникновение ощущения подавленности является нормальной реакцией на стрессовые ситуации. Подавленное состояние начинает вызывать тревогу лишь тогда, когда оно остается неизменным в течение долгого времени, когда оно не соответствует степени серьезности ситуации или когда человек не способен самостоятельно выйти из этого состояния.

Признаки депрессии

Те или иные проявления депрессии вполне нормальны, они часто встречаются и не должны вызывать опасений. Однако если они не проходят, усиливаются или их становится больше, то можно утверждать, что имеет место истинная депрессия. Если одно или несколько таких проявлений беспокоят вас в течение многих недель, следует обратиться к врачу.

Ниже перечислены проявления, по которым можно судить о существовании депрессии. Предлагаю вам протестировать себя. В списке 35 показателей, свидетельствующих о депрессии. Если вы насчитаете более 18 совпадений, стоит задуматься, не слишком ли хандра затянулась и не пора ли начинать принимать активные действия, чтобы выйти из этого тягостного состояния.

Итак, начали считать:

- учащенное сердцебиение;
- потемнение в глазах;
- почти каждый день плохое настроение;

- чувство неуверенности в себе;
- чрезмерное чувство собственной вины;
- частые размышления о прошлых ошибках;
- повторяющиеся мысли о собственной смерти;
- ранние пробуждения по утрам;
- привычные увлечения не приносят радости;
- ощущение утраты энергии;
- лучше чувствую себя вечером;
- ощущение безразличия;
- нерешительность;
- невозможность расслабиться;
- страх смерти;
- раздражительность;
- привычные дела вызывают волнение;
- потеря интереса к тому, что обычно доставляло удовольствие;
- потеря интереса к сексу;
- раздражительность или подавленное настроение;
- беспокойство или заторможенность;
- ощущение бесполезности всех усилий или чувство вины;
- изменение аппетита, которое приводит к увеличению или уменьшению веса;
- суицидальные мысли;
- затруднения при попытках сосредоточиться, обдумать что-либо, ухудшение памяти;
- затруднения при принятии решений;
- головные и прочие боли, которые не обусловлены какой-либо другой болезнью;

- плохой сон или болезненная сонливость;
- нарушения пищеварения, не связанные с какой-либо другой болезнью;
- чувство безысходности;
- беспокойство;
- низкая самооценка;
- кошмары, страх потерь, боли;
- неотступные мысли о неудачах, болезнях или других неприятностях;
- страх одиночества.

Если ранее секс доставлял вам истинное удовольствие, а теперь вы и думать о нем не хотите — это должно стать серьезным сигналом: есть проблемы! Боль, усталость и стресс могут полностью нарушить половую жизнь, усилить депрессию, чувство безысходности.

Выше перечислены далеко не все проявления депрессии. Наличие одного или нескольких подобных признаков не обязательно указывает на наличие клинической депрессии. Однако, как правило, эти признаки свидетельствуют о возникновении определенных нарушений. Психическое здоровье столь же важно, сколь и физическое, поэтому, когда вам требуется помощь, обращайтесь к врачу.

И снова заклинаю вас: не ставьте себе диагноз сами на основании приведенных выше признаков. Я делюсь с вами информацией, потому что считаю это важным: кто предупрежден, тот вооружен. Но даже если вы видите, что совпадений со списком достаточно много — это не повод кидаться в аптеку за антидепрессантами. Помните героя Джеро-

ма К. Джерома, который при чтении медицинской энциклопедии нашел у себя признаки всех заболеваний за исключением родовой горячки? Как всегда, диагноз поставит только врач.

Группа риска

Врачи и физиологи установили, что существуют особые факторы риска, которые увеличивают вероятность возникновения депрессии. Это относится ко всем людям, а не только к тем, кто страдает от остеоартрита. Вероятность возникновения депрессии возрастает, если:

- вы — женщина;
- ранее уже были случаи депрессии;
- впервые признаки депрессии появились в возрасте до 40 лет;
- имеется какое-либо хроническое заболевание (в том числе остеоартрит);
- только что родился ребенок;
- у вас нет эмоциональной поддержки или она является недостаточной (в семье и со стороны друзей);
- вы только что пережили событие, сопряженное с бурными положительными или отрицательными эмоциями;
- вы употребляете алкоголь или наркотики;
- члены вашей семьи страдали или страдают от депрессии;
- ранее проявления депрессии были устранены лишь частично;
- вы пытались покончить с собой.

Наличие одного или нескольких факторов риска отнюдь не означает, что депрессия наверняка имеет место, а их отсутствие не гарантирует жизнь без депрессии. В то же время наличие этих факторов указывает на предрасположенность данного человека к депрессии, и члены его семьи, а также врачи должны проявить внимание, чтобы не пропустить ранние признаки заболевания.

Если вы чувствуете, что находитесь в подавленном состоянии уже долгое время, если вам никак не отвлечься, ничто не радует, если с этим состоянием не справиться ни самостоятельно, ни с помощью друзей и близких — обратитесь к специалисту. Но прежде все же постарайтесь проанализировать, что явилось причиной вашего нынешнего состояния. Вовремя и точно определенная причина — уже полдела. Если вы поняли, что причина депрессии — боль в суставах и ограничение двигательной активности, — немедленно беритесь за дело! В этой книге приведено огромное количество верных способов улучшить ваше состояние. А исчезнет боль — пройдет и депрессия, с ней связанная.

И не замыкайтесь в себе, не удаляйтесь от близких и друзей. Если в вашем городе нет клуба, подобного нашему, — создайте его сами! Активная социальная жизнь и ощущение востребованности, нужности вернут вас к жизни!

Что делать, если депрессия уже с вами

Традиционное лечение депрессии обычно основано на психотерапии (лечении словом) и медикаментозном лечении, это два базовых вида лечения.

При умеренных проявлениях депрессии обычно применяют психотерапию. В тяжелых случаях врачи назначают лекарственные средства. Сочетание психотерапии и медикаментозного лечения является в наше время наиболее популярной формой лечения депрессии, в том числе и ее умеренных проявлений. Такая комбинированная форма лечения используется все более широко по следующим причинам.

- Она быстрее других форм лечения нормализует состояние организма. В настоящее время все более широкое применение находят антидепрессанты. Они нормализуют сон, аппетит, половое влечение и работоспособность.
- Такая форма лечения способствует тому, что больной начинает осознавать необходимость приема медикаментов. Врачи знают, что пациенты, которые лечатся у психотерапевта, охотнее принимают лекарства, чем те, кто лишен такой дополнительной поддержки.
- Лечение обеспечивает двойное воздействие. Когда исследователи при помощи томографов получили изображения мозга душевнобольных пациентов, они заметили, что и медикаменты и психотерапия оказывают на мозг идентичное воздействие. При совместном использовании они действуют вдвое сильнее, чем при раздельном применении.

Перед приемом любых лекарственных средств обязательно посоветуйтесь с врачом, чтобы избежать употребления тех средств, которые способны усилить депрессию. Преднизон, индометацин,

другие обезболивающие, используемые при лечении остеоартрита, могут вызвать депрессию. Таким же действием обладают некоторые транквилизаторы, а также такие депрессанты, как валиум и либриум. Кодеин и другие наркотические анальгетики могут вызвать или усилить депрессию. Снотворное способно изменить характер сна и тем самым внести свой вклад в развитие депрессии. Вот почему так важно до начала приема любых лекарственных средств посоветоваться с врачом.

Осторожнее с антидепрессантами!

Депрессия является сложным, пока еще недостаточно полно исследованным синдромом, поэтому выбор медикаментов для устранения ее проявлений является трудной задачей. Применяемые сегодня антидепрессанты принадлежат к различным классам медикаментов, способных влиять на активность химических процессов, протекающих в мозге. Однако антидепрессанты оказывают различное воздействие на эти процессы. По этой причине выбор лекарств является сложной задачей для врачей, которые их назначают.

Пожалуй, главной проблемой, связанной с применением антидепрессантов, является возникновение таких побочных эффектов, как тошнота, понос, головная боль, бессонница, головокружение, запор, повышенное потоотделение, повышенный аппетит, анорексия, потеря ориентации, импотенция и (у мужчин старше 50 лет) затруднения при мочеиспускании. Более серьезными осложнениями являются повышенное артериальное давление,

сердечная аритмия, тремор, тошнота, внезапные припадки и повышенная возбудимость. Передозировка может вызвать отравление и даже смерть.

Антидепрессанты начинают действовать не сразу. До того как станет заметна положительная динамика, могут пройти две, четыре или даже восемь недель. Начальные признаки улучшения весьма незначительны — осанка у больного становится чуть более прямой, он начинает чаще улыбаться, больше внимания обращать на окружающих. Зачастую члены семьи больного замечают эти изменения прежде, чем он сам их почувствует.

Хотя медикаменты и имеют определенное значение при лечении депрессии, зачастую они лишь маскируют ее проявления, но не оказывают влияния на изначальные причины этой болезни. Кроме того, побочные эффекты лекарственных средств могут оказаться опаснее, чем само заболевание.

С другой стороны, хондропротекторы могут выступать в качестве мощных «антидепрессантов», ввиду того что они способствуют устранению основного нарушения, а не только оказывают непосредственное воздействие на настроение. Однако и они не являются волшебным снадобьем. Для достижения нужного эффекта требуется время. Вот почему так важно применять различные средства для борьбы с депрессией, а также с основной причиной, ее вызывающей. Одни из них сильнее, другие быстрее действуют, у третьих воздействие более длительное. Используемые вместе, они способны оказать помощь.

И помните: если депрессия вызвана остеоартритом, то она, скорее всего, пройдет сразу же, как

только вы начнете применять описанный в этой книге метод лечения. Без всяких таблеток!

Что делать?

Как же бороться с депрессией, которая вызвана остеоартритом? Специалисты по психогигиене считают, что тот, кто лучше противостоит болезни, менее подвержен депрессии. Другими словами, если вы боретесь с остеоартритом, то вероятность того, что у вас возникнет депрессия, становится меньше.

Одними из наиболее эффективных приемов борьбы с депрессией являются незамедлительное решение возникающих проблем и проявление гибкости. Люди, которые решительно берутся за дела, имеют большие шансы на успех. Правильно поступают и те, кто приспосабливается к изменениям, происходящим в их жизни, ищет и находит новые виды деятельности, подходы и идеи взамен тех, которые уже устарели. Например, если человек, для которого характерен гибкий, конструктивный подход к решению возникающих проблем, заболел остеоартритом и не сможет больше заниматься оздоровительным бегом, то он станет заниматься плаванием.

Подальше от стресса

Если из-за остеоартрита у вас возникла депрессия, постарайтесь, насколько возможно, избегать стрессов, до тех пор пока не почувствуете улучшения физического и эмоционального состояния. Стресс представляет собой реакцию организма,

разума и души на повседневные нагрузки и чрезвычайные сильные воздействия, которым подвергает нас жизнь. Стресс не является реальностью как таковой — это наша ответная реакция. Например, на одного человека увольнение с работы может действовать угнетающе, в то время как другой, не унывая, просто найдет лучшую работу или с удовольствием раньше выйдет на пенсию. Ситуация одна и та же, но реакция на нее различна.

То обстоятельство, что стресс — это индивидуальная реакция на событие, позволяет объяснить, почему одни люди более других подвержены стрессу, вызванному остеоартритом. Однако даже у тех, кто мужественно переносит неприятности, заболевание остеоартритом может вызвать стресс. Стресс оказывает на организм негативное воздействие, проявлениями которого являются:

- усталость;
- напряжение мышц;
- беспокойство;
- раздражительность и гнев;
- расстройства желудка;
- нервозность, дрожь;
- озноб, потные руки;
- потеря или увеличение аппетита;
- общее недомогание (слабость, головокружение, головная боль, боль в пояснице и другие расстройства).

Стресс может и не вызвать депрессию, но при наличии депрессии он, несомненно, ее усилит. Когда организм находится в состоянии стресса, неко-

которые железы выделяют высокоактивные химические вещества — адреналин, норадреналин и глюкокортикоиды, которые способны «встряхнуть» организм. Это приводит к ослаблению иммунной системы, и в результате проявления остеоартрита становятся более выраженными, а риск возникновения другого заболевания повышается.

Лучшей защитой против стресса является занятие, которое доставляет удовольствие. И здесь уместно вспомнить обязательство перед самим собой номер 5: «Заполните свой досуг тем, что любите больше всего».

Помните, что очень важно различать стресс — реакцию на негативное воздействие — и стрессор, то есть фактор, вызывающий стресс. Ваша реакция на стрессор и есть ваш стресс. И если вы не позволите обстоятельствам руководить вашим психологическим состоянием, легко поборете стресс и сможете выбросить беспокоящую проблему из головы. Не концентрируйтесь на своей проблеме, чтобы не усиливать стресс. И наоборот: сосредоточившись на чем-либо приятном, вами любимом, полезном и радостном, вы можете в значительной степени ослабить стресс. Неприятный объективный фактор — ваш остеоартрит — никуда не денется, но ваша реакция на него будет уже другой. Да, артрит — это боль. Но неужели стоит предаваться мрачным мыслям, если от этого становится только хуже? Да, трудно улыбаться, невзирая на превратности судьбы. Но если улыбка приносит облегчение, то разве она не является лекарством? Улыбайтесь почаще, улыбка — это лучшее средство противодействия неприятностям.

Вы также можете укреплять свой организм, выполняя физические упражнения, — надеюсь, вы внимательно прочитали главу 7 и восприняли ее как руководство к действию. И все же повторюсь здесь, в главе, посвященной депрессии.

- Регулярно выполняйте физические упражнения. Отдельные упражнения может выполнять почти каждый, даже тот, кто болен остеоартритом. Если вы больше не в состоянии заниматься оздоровительным бегом, попробуйте плавать. Если во время занятий аэробикой ваши суставы болят, попробуйте заняться водной аэробикой или начните тренироваться на велотренажере. Даже будучи прикованным к постели, вы можете выполнять укрепляющие упражнения, такие как поднятие ног и упражнения для верхней части тела.
- Обсудите с врачом, какие занятия и специальные физические упражнения помогут вам приобрести хорошую осанку и уменьшить нагрузку на суставы.
- Ваше питание должно быть здоровым и полноценным, это обеспечит поступление в организм всех необходимых питательных веществ. Избегайте употребления сахара и кофеина, держитесь подальше от жирных и сладких продуктов. Ешьте побольше свежих овощей, фруктов.
- При употреблении алкогольных напитков будьте умеренны.
- Принимайте лекарства лишь в том случае, если их назначил врач.

- Больше спите.
- Найдите подходящий способ расслабления, практикуйте его ежедневно.
- Подумайте о том, как можно улучшить свою жизнь, и затем приступайте к ее изменению.
- Научитесь сочетать работу и отдых, другими словами — организуйте себя.
- При обострении измените род занятий и увеличьте время, отводимое на отдых.
- Не перенапрягайтесь, заранее планируйте решение серьезных задач.
- В случае необходимости обращайтесь за помощью.
- Снизьте свою активность и степень ответственности до приемлемого уровня.
- Почаще заглядывайте в Девять обязательств перед самим собой.

Спите больше!

Хороший ночной сон является прекрасным средством борьбы со стрессом, усталостью и депрессией (за исключением тех случаев, когда депрессия является причиной чрезмерной сонливости).

- Придерживайтесь определенного режима. Вставайте и ложитесь каждый день в одно и то же время.
- Регулярно выполняйте физические упражнения, но не поздно вечером.
- В комнате, где вы спите, создайте спокойную, располагающую к отдыху обстановку. Если вас беспокоит свет, повесьте плотные шторы.

- За час до сна постарайтесь не заниматься активно домашними делами, это должно быть ваше личное время — почитайте, займитесь любимым делом, рукоделием, например.
- Перед тем как лечь спать, примите расслабляющую ванну.
- Слушайте успокаивающую музыку.
- Вечером избегайте употребления тяжелых, жирных, сытных продуктов и напитков, которые содержат кофеин.
- Откажитесь от алкоголя. Рюмка, выпитая перед сном, может вызвать усталость, а утром вы не почувствуете себя отдохнувшим.

Заключение

Чему мы научились

Итак, надеюсь, вы с пользой провели время, читая книгу об артрите. Открою вам секрет: больше всего мне хотелось вселить в вас уверенность, оптимизм, веру в себя. Вы наверняка слышали выражение: болезнь — еще не приговор. Любая неприятность — это проверка, тест на умение противостоять трудностям, ограничениям, боли в конце концов! И я постаралась оснастить вас всеми необходимыми инструментами, действенность которых проверена многократно.

Вот они. Надеюсь, вы регулярно обращаетесь к ним. Я говорю о Девяти обязательствах перед самим собой, или о Девяти заповедях лечения.

1. Регулярно консультируйтесь с врачом.
2. Не отказывайтесь от традиционных методов лечения.
3. Не пренебрегайте средствами народной медицины.
4. Выполняйте физические упражнения.
5. Заполните свой досуг тем, что любите больше всего.
6. Употребляйте здоровую, полезную для суставов пищу.
7. Нормализуйте свой вес.
8. Боритесь с депрессией.
9. Помогайте тем, кто рядом с вами.

Каждому из обязательств я уделила много места в книге — потому что они действительно работают, причем в комплексе.

Болезнь отступит в том случае, если вы будете последовательны, неутомимы и целеустремленны. Каждый вечер спрашивайте себя, что сегодня вы сделали, чтобы победить недуг. Правильно ли питались? Выполнили ли комплекс физических упражнений? Следовали ли рекомендациям врача? Не хандрили ли понапрасну? Уделили ли время любимому занятию?

Если на все вопросы вы ответили утвердительно, я не сомневаюсь — все у вас получится, и победа над болезнью не заставит себя ждать.

Если же в какой-то момент вам пришлось честно ответить «нет» — не вините себя за прошлое несовершенство, просто представьте, что можно вернуться к полноценной жизни без боли — надо лишь чуть постараться, и начинайте действовать.

Удачи и доброго здоровья вам!