

# Юрий Михайлович Константинов Лечим суставы народными методами



«Константинов Ю. Лечим суставы народными методами»: ЗАО "Издательство  
Центрполиграф"; Москва; 2011  
ISBN 978-5-227-03026-9

## Аннотация

*Что делать, если поставлен диагноз — артрит, артроз, остеохондроз и каждое движение не в радость? Не отчаивайтесь, в нашей книге вы найдете простые и эффективные способы лечения и профилактики этих заболеваний. Узнаете признаки начала этих недугов, что поможет начать лечение вовремя и на долгие годы сохранить подвижность и высокое качество жизни. Используйте лучшие народные средства, рецепты которых проверены на практике, и запустится процесс регенерации тканей. Предлагаем вашему вниманию лечебные настои и отвары, ванны и ванночки, мази, притирания, компрессы. Вы узнаете, как правильно сидеть, стоять, лежать, поднимать и перемещать тяжести и многое другое, что поможет повысить подвижность и силу суставов.*

## Введение

«Ой, как болят суставы!» — кто не слышал этих слов от бабушки и дедушки, от родителей, кто сомневается, что произнесет эти слова когда-нибудь? Увы, заболевания

суставов затрагивают практически каждого жителя нашей планеты. И чем выше становится продолжительность жизни, тем больше у нас болят суставы... Так что же делать? Конечно, хорошо бы не доводить до заболевания, но как предохраниться от травм, как предотвратить возрастные изменения? И уж если они произошли, то надо хотя бы знать, какие симптомы свидетельствуют о начавшемся заболевании и как это заболевание лечить, чтобы не довести себя до инвалидности.

Заболевания костной системы разнообразны и многочисленны. Воспаления суставов, которые могут быть инфекционными или неинфекционными, называются артритами. Нарушение местного кровообращения и, как следствие, обмена веществ в суставах и позвонках приводит к артрозу. Оба этих слова (артрит и артроз) происходят от греч. *arthron* — сустав.

Остеохондроз — это плата за прямохождение. У животных этого заболевания нет. Сейчас нет, но существует теория, что им страдали саблезубые тигры, у которых тоже была сильная нагрузка на позвоночник при ударах зубами. Признаки остеохондроза находят у египетских фараонов и при изучении захоронений римских патрициев, а в наши дни это заболевание захватило весь мир и все слои населения.

Но если знать признаки начала этих заболеваний, то можно начать лечение вовремя и на долгие годы сохранить подвижность и высокое качество жизни.

## **АРТРИТ**

Это воспалительное заболевание суставного сочленения, проще говоря — воспаление сустава. Главный симптом при нем — боли в суставе, особенно при движении. При этом наблюдаются ограничения подвижности, припухлость, изменение формы сустава, иногда кожа над ним краснеет, может быть повышение температуры, озноб. Встречаются заболевания одного сустава (моноартрит), двух-трех (олигоартрит) и многих (полиартрит).

Причины воспаления могут быть разные: инфекция (бактериальная, вирусная или грибковая), аллергия, заболевания нервной системы, нарушение обмена веществ, недостаток витаминов.

Артрит может начаться сразу и сопровождаться сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит). У некоторых людей как симптом артрита возникает острая ноющая или тупая боль, сравнимая с зубной болью. Движение в этом суставе обычно нарушено.

В зависимости от характера поражения выделяют два класса: воспалительный артрит и дегенеративный артрит.

К воспалительным относятся: инфекционный артрит, ревматоидный артрит, подагра, реактивный артрит. Причинами этих заболеваний являются воспаления синовиальной оболочки — тонкой пленки соединительной ткани, выстилающей сустав изнутри.

К дегенеративным артритах относятся: остеоартрит и травматический артрит. Эти артриты происходят по причине повреждения суставного хряща, покрывающего концы костей в местах их соединения.

Также артриты можно разделить на вызванные инфекцией и асептические (развивающиеся без участия инфекции). К асептическим относят подагру и дегенеративные артриты.

## **Ревматоидный артрит**

Это заболевание, вызванное нарушениями в работе иммунной системы человека (аутоиммунное заболевание), которое приводит к хроническому воспалению суставов, кроме того, поражаются околосуставные и некоторые другие ткани, органы и системы организма. Он постепенно прогрессирует, однако иногда этот процесс прерывается периодами временного улучшения (ремиссиями). Воспаление сустава проявляется его опуханием,

болезненностью и иногда появлением красноты. Также могут воспаляться и околосуставные ткани — связки и мышцы. Хроническое воспаление приводит к разрушению суставного хряща и возникновению деформации сустава, что, в свою очередь, нарушает его функцию: возникают боли при движении и тугоподвижность.

Ревматоидный артрит поражает людей самого разного возраста, но чаще всего тех, кому за 30. Среди женщин примерно в 5 раз больше болеющих, чем среди мужчин. 1–2% населения страдают им, что, вообще-то, немало. Число случаев заболевания увеличивается с возрастом.

До последнего времени (до появления новых методов лечения) более 40 % больных в течение первых 5 лет болезни становились инвалидами. Появление прогрессивных методов лечения позволяет эффективно лечить это заболевание.

Причины развития ревматоидного артрита до конца не ясны. Существует определенная наследственная предрасположенность. Способствовать развитию заболевания может какая-нибудь скрытая инфекция. Еще один фактор, провоцирующий развитие болезни, — сильный эмоциональный стресс. И еще у части больных болезнь проявляется после сильного переохлаждения.

Как узнать, что у вас начался именно ревматоидный артрит? В подавляющем большинстве случаев начинается воспаление и припухание суставов у основания указательного и среднего пальцев рук (это пястнофаланговые суставы — в области выпирающих косточек сжатого кулака). Это чаще всего сочетается с воспалением и припуханием лучезапястных суставов. При этом если поражены суставы на правой руке, то почти обязательно поражаются такие же суставы на левой руке. В отличие от ревматизма, при ревматоидном артрите воспаление в этих суставах стойкое, отечность и боль в них держатся от нескольких месяцев до нескольких лет.

Одновременно с воспалением суставов верхних конечностей почти всегда поражаются мелкие суставы стоп. Воспаляются суставы, находящиеся в основании пальцев, что проявляется болями при нажатии под «подушечками» пальцев ног. И суставы ног тоже воспаляются симметрично, как и на руках.

Боли в суставах усиливаются чаще всего во второй половине ночи, под утро. Примерно до полудня боли очень интенсивные, люди сравнивают их с зубной болью. После полудня боли становятся слабее, а вечером они вообще незначительны. Облегчение длится до середины ночи, но около 3–4 часов утра боли в суставах возобновляются.

Очень характерен для таких больных симптом «утренней скованности». Чаще всего она проявляется как чувство «затекшего тела и суставов» или как ощущение «тугих перчаток на руках и тугого корсета на теле».

При мягком течении болезни утренняя скованность исчезает обычно через полчаса-час после того, как человек встал с постели. Но при тяжелом течении это неприятное ощущение может сохраняться до часу дня и даже дольше.

Очень часто все эти симптомы сопровождаются у больных чувством слабости, ухудшением сна и аппетита, умеренным повышением температуры (до 37,2–38 °С), ознобами. Нередко люди худеют, иногда значительно.

По мере развития болезни поражаются все новые суставы. Довольно часто воспаляются колени, локти, голеностопные и плечевые суставы. При этом болезнь носит волнообразный характер: периоды ухудшения самочувствия сменяются периодами улучшений. После стрессов, простуд или переохлаждений состояние может вновь существенно ухудшаться.

Рядом с пораженными суставами может возникнуть атрофия мышц. Как следствие, суставы деформируются, утрачивают возможность правильно функционировать. Также затрагиваются сухожилия и уменьшается масса мышц. Пальцы на кистях рук отклоняются в сторону. На стопе, когда поражаются мелкие суставы, развивается плоскостопие, пальцы ног деформируются и отклоняются во внешнюю сторону.

Со временем к поражению суставов прибавляются различные осложнения в деятельности внутренних органов. Часто происходит ревматоидное поражение легких,

сердца, печени, почек, сосудов и кишечника. Эти заболевания очень осложняют жизнь больного и достаточно серьезны.

Именно поэтому важно браться за лечение ревматоидного артрита как можно раньше, чтобы прервать развитие болезни в начальной стадии, не доводя дело до осложнений.

Пока что полностью вылечить ревматоидный артрит невозможно. Современные методы лечения уменьшают воспаление, сохраняют функционирование суставов и этим предотвращают превращение человека в инвалида. Раннее начало лечения улучшает прогноз.

Оптимально использовать не только лекарства, но и применять лечебную физкультуру, изменить образ жизни.

В лечении ревматоидного артрита используется два типа препаратов: противовоспалительные или быстродействующие препараты «первой линии» и медленнодействующие препараты «второй линии» (их еще называют болезнью-модифицирующие или базисные препараты). К первой группе препаратов относят аспирин и гормоны (кортикостероиды), которые снимают воспаление и уменьшают боль. Базисные препараты (например, метотрексат) вызывают ремиссию и предотвращают или замедляют разрушение суставов, но не являются противовоспалительными препаратами.

Хирургическое лечение применяют для коррекции выраженных деформаций суставов.

## Реактивный артрит

Так называют воспалительные негнойные заболевания суставов, развивающиеся после инфекции, когда сам возбудитель в полость сустава не попадает. Обычно такие воспаления возникают у людей с ослабленным иммунитетом. Они в 2 % случаев могут возникать даже после пищевых отравлений.

Реактивный артрит чаще поражает людей в возрасте 20–40 лет. После инфекций, передающихся половым путём, мужчины заболевают в 9 раз чаще женщин, в то время как после кишечных инфекций опасность одинаковая. Мужчины болеют несколько тяжелее женщин.

Обычно воспаляется один из суставов ноги (коленный, голеностопный). Артрит обычно не симметричен, то есть поражается сустав на одной ноге. Если воспаляются суставы пальцев стоп, то вокруг них развивается отек, распространяющийся на весь палец, и появляется синюшная или багрово-синюшная окраска кожи (палец становится похожим на сосиску). Также появляются энтезопатии — воспаления сухожилий в местах их прикрепления к костям, особенно часто в пяточной области. У некоторых людей возможны боли в области позвоночника.

Иногда отмечаются поражения кожи (чаще в виде сыпи розовой окраски), слизистых оболочек полости рта (эрозии), наружных половых органов (баланопостит, вагинит), глаз (конъюнктивит), а также сердца (миокардит, перикардит), периферической нервной системы (неврит) и др.

Обычно реактивный артрит начинается через 2–4 недели после кишечной или венерической инфекции. Чаще первым симптомом бывает уретрит, затем развивается конъюнктивит, а последним — артрит. Приблизительно у каждого четвертого больного имеются различные изменения на коже.

Поскольку для реактивного артрита нет специфических признаков, чаще всего такой диагноз ставится путем исключения других причин воспаления суставов. Для правильной постановки диагноза врачу важно подробно расспросить больного, внимательно осмотреть его и проанализировать данные лабораторных обследований (в том числе анализ крови и мочи).

Симптомы реактивного артрита обычно сохраняются от 3 до 12 месяцев. В большинстве случаев симптомы конъюнктивита и уретрита выражены очень слабо и воспалены лишь 1–2 сустава. У некоторых пациентов, однако, реактивный артрит может быть острым и тяжёлым, ограничивать их физическую активность.

Рецидивы (повторные обострения) встречаются редко.

Лечение проводят в основном нестероидными противовоспалительными препаратами (индометацин, ортофен, напроксен), а при тяжелом воспалении — внутрисуставным введением кортикостероидов. В некоторых случаях, при очень тяжелых артритах, не реагирующих на применение противовоспалительных средств и кортикостероидов, назначают препараты, влияющие на иммунную систему.

Во время активного воспаления сустав следует беречь от нагрузок. Однако после его прекращения рекомендовано постепенное возобновление физической активности.

## **Инфекционный артрит**

По-другому его называют «септический артрит». Встречается во всех возрастах, поскольку, в отличие от реактивного артрита, характеризуется проникновением воспаления в сустав, а это может случиться у любого человека. У взрослых болезнь обычно поражает кисти рук или суставы, несущие особую весовую нагрузку — чаще всего коленные. Примерно у 20 % взрослых пациентов симптомы болезни проявляются более чем в одном суставе. У детей на фоне инфекции развивается полиартрит и обычно поражаются плечевые, коленные и тазобедренные суставы.

Инфекционный артрит вызывают бактериальные, вирусные или грибковые инфекции, попадающие в сустав с кровотоком. Также они могут попадать в сустав при внутрисуставных инъекциях или при хирургическом вмешательстве, а также из очага инфекции в теле самого человека.

Диагноз ставится только на основании проведенных лабораторных анализов, тщательного врачебного осмотра пораженного сустава и сбора анамнеза. Ведь боль в суставе и температура могут быть вызваны другими причинами, например, иными видами артрита, подагрой, ревматической лихорадкой и др. В некоторых случаях врач вынужден прибегнуть к консультации специалиста — ортопеда или ревматолога, чтобы исключить ошибку в диагнозе.

Обычно болезнь начинается внезапно, но иногда симптомы нарастают в течение некоторого периода, от 3 дней до 2 недель: пораженный сустав опухает и становится болезненным при движении. Инфекционный артрит тазобедренного сустава может проявляться болью в паховой области, которая значительно усиливается при попытках ходить. Сустав болезненно реагирует на прикосновение, может быть или не быть горячим на ощупь — в зависимости от того, насколько глубоко находится очаг инфекции. В большинстве случаев у человека наблюдается повышенная температура и озноб, но иногда температура может быть повышена совсем незначительно. У детей может возникнуть тошнота и рвота.

Такой тип артрита — серьезнейшая угроза здоровью, так как может произойти разрушение костных тканей и хрящей, а также велик риск развития сепсиса! Разрушение хрящевой и костной ткани впоследствии приводит к смещению (подвывиху) суставов и костей. Если инфекция вызвана бактериями, то она способна распространиться в кровь и окружающие ткани, вызывая абсцессы или даже заражение крови. Именно поэтому при инфекционном артрите обычно требуется несколько дней стационарного лечения с последующим приемом лекарств и сеансами физиотерапии в течение нескольких недель или месяцев.

Если лечение не начато вовремя, то сустав может быть поврежден необратимо, поэтому обычно начинают лечение с внутривенного введения антибиотиков, еще до точного определения возбудителя инфекции. Позже подбирают лекарство, воздействующее именно на данные бактерии или вирус. Нестероидные противовоспалительные препараты обычно назначаются при вирусных инфекциях.

В некоторых случаях проводят хирургическое промывание инфицированного сустава. Пациентам с тяжелыми поражениями костей и хрящей может понадобиться хирургическая

реконструкция сустава, которая проводится только после полного исчезновения инфекции.

Инфекционный артрит часто сопровождается сильной болью. В таких случаях назначаются болеутоляющие средства, возможно и наложение компрессов на пораженный сустав. В некоторых случаях рекомендована иммобилизация — наложение шины на руку или ногу, чтобы предохранить сустав от случайных движений.

Примерно 70 % пациентов избегают необратимого разрушения суставов, однако у многих больных развивается остеоартрит или частичная деформация суставов. Если лечение не было начато вовремя, возможен неблагоприятный исход заболевания.

## **Травматический артрит**

Возникает после различного рода травм, например, после ушиба. Травматический артрит может возникнуть после травмы или при постоянно повторяющейся легкой травматизации — вибрационный артрит.

Симптомы: неловкость движений, может быть тупая боль в суставах, мышцах, характерен хруст суставов при движении. Осложнениями могут быть воспаление слизистых сумок сустава (появляется водянистый отек вокруг самого сустава). Часто к этой жидкости может примешиваться кровь, что опасно, ведь инфекция из отека может проникнуть в другие органы.

В первые три дня показан холод для уменьшения отека, покой и фиксирующая повязка, обезболивающие и противовоспалительные препараты. Необходимо обязательно показаться хирургу. В дальнейшем при стихании острых воспалительных явлений в суставе назначают физиотерапию, а для профилактики ограничения подвижности и нарушения функции сустава — лечебную гимнастику и массаж, а также водные и тепловые процедуры.

## **Кристаллический артрит (подагра)**

Это заболевание относится к микрокристаллическим артритам, то есть возникает, когда кристаллы уратов выпадают в ткань сустава. Также к этой группе относятся:

— пирофосфатная артропатия — заболевание, возникающее при отложении кристаллов пирофосфата кальция в суставных тканях;

— гидроксипатитная артропатия — отложение кристаллов гидроксипатита кальция в суставах и связках;

— оксалатная артропатия — отложение кристаллов оксалата кальция в суставах.

Из этой группы заболеваний подагра наиболее известна. Это одна из первых болезней, описанных еще врачами Древней Греции. Она представляет собой заболевание суставов, которое чаще всего встречается у людей в возрасте от 35 до 50 лет, обычно проявляется после 40 лет у мужчин и после менопаузы у женщин. Подагрой страдают примерно три человека из тысячи, причем мужчины заболевают в 10 раз чаще женщин.

Подагра во многих случаях является результатом артериальной гипертонии, ожирения, чрезмерного употребления алкоголя. Чтобы она началась, в организме человека должно быть повышенное количество мочевой кислоты. Особенно опасно избыточное содержание в рационе мясных продуктов, копченостей, жирных сортов рыбы. Избыток белков животного происхождения и алкоголя, приправленный стрессами, вызывает повышение в крови уровня мочевой кислоты и ее солей — уратов.

Подагра поражает любые суставы: пальцев, кистей, локтей, коленей, ступней. Чаще всего от подагры страдают суставы пальцев ступни.

Различают два вида подагры — острый и хронический.

## **Острая подагра**

Единственным симптомом этого вида подагры является острый подагрический

приступ. Он происходит, когда кристаллы мочевой кислоты выпадают из тканей суставов в их полость. Это приводит к большому скоплению кислот и, в итоге, к воспалению суставов.

Начало приступа подагры характеризуется резким изменением настроения, беспокойством, повышенной возбудимостью, нервозностью. Довольно часто у человека пропадает аппетит и вкусовые ощущения, его тошнит и мучает изжога, изменяется стул. Вполне возможны боли в сердце, затрудненное дыхание, повышенное артериальное давление.

Сам приступ возникает внезапно, причем чаще ночью. Боль во время приступа усиливается постепенно примерно в течение 2-3-х часов, пока не достигает максимальной силы. Человеку причиняет боль любое, даже самое слабое движение. В утренние часы боль постепенно уменьшается. Чаще всего подагрический приступ сопровождается жаром, ознобом, сильным выделением пота, учащенным пульсом и повышенным артериальным давлением. Приступ длится от 2-3-х дней до недели. Иногда все симптомы приступа проходят только спустя 1–2 месяца. Повторный приступ подагры может случиться минимум через 3 месяца и максимум через 20 лет. Эти приступы действительно непредсказуемы.

### **Хроническая подагра**

Вторым видом заболевания является хроническая подагра. Это следующий этап развития заболевания. Во время хронической подагры мочевые кислоты превращаются в кристаллы и скапливаются в виде гранул, что приводит к появлению хронического подагрического полиартрита. Довольно часто к этому виду подагры присоединяется и поражение почек.

На 4-8-й год течения подагры в области пораженных суставов или сухожилий, а также в области ушных раковин, в местах прикрепления черепных мышц образуются безболезненные, средней плотности подкожные бугристые образования. Кожа над ними не изменена, слегка желтовато просвечивает. Это так называемые подагрические узлы, или тофусы, которые представляют собой отложение микрокристаллов мочевой кислоты в соединительной ткани. Тофусы могут вскрываться, и тогда из них выделяется крошковатая масса белесого цвета.

Хроническая подагра является развитием острого типа, следовательно, затрагивает те же суставы. Первыми симптомами хронизации процесса могут быть скованность сустава, хруст при движениях, боли при нагрузках. Со временем происходит деформация сустава и человеку становится довольно трудно двигаться. При длительном отсутствии лечения возможна полная потеря работоспособности пораженного сустава. При этом боли в суставе ощущаются, но она не сильная, однако может преследовать больного несколько месяцев подряд.

Хроническая подагра опасна прежде всего тем, что ведет к поражению почек, это довольно часто приводит к мочекаменной болезни, циститу, острой почечной недостаточности.

### **Лечение подагры**

Его лучше начинать на ранней стадии и не откладывать посещение врача, если приступ прошел и боли стихли. От подагры невозможно вылечиться полностью, если уж она началась, но больной может контролировать свое состояние и не допускать повторных приступов. А это самое важное.

Лечение подагры включает в себя несколько направлений. Это уменьшение содержания мочевой кислоты, избавление от острых приступов, лечение хронического полиартрита, предотвращение осложнений. Главным пунктом является уменьшение содержания в организме мочекислых соединений.

Для этого больным назначаются препараты, которые способствуют выведению

мочевых кислот из организма. К ним относятся аспирин, бутадион, антуран, кетазон, бенемид, флексин, атофан, уродан. Они же используются и при лечении хронической подагры. Примерно через 3–4 недели применения человек начинает чувствовать себя значительно лучше. Во время применения этих препаратов больной должен пить не меньше двух литров различного вида жидкостей в день.

Приступы подагры лечатся при помощи противовоспалительных и глюкокортикоидных лекарственных препаратов, назначаемых врачом. Подбор их производится индивидуально, учитывая особенности организма и сопутствующие заболевания. На время приступа болезненному суставу нужен покой. Помочь снять боль может лёд, который прикладывают на 5–6 минут несколько раз в день, завернув его в ткань. Иногда лёд, напротив, усиливает боль (поскольку может повысить кристаллизацию солей мочевой кислоты). В этом случае помогает сухое тепло (например, тёплая шаль).

Правильно подобранное лечение подагры приводит к уменьшению частоты приступов артрита и рассасыванию тофусов. Кроме того, на фоне лечения не прогрессирует мочекаменная болезнь.

При лечении подагры очень важным пунктом является правильная диета. Правильное питание не позволяет скапливаться большому количеству мочекислых соединений в крови.

Первым делом следует сильно ограничить долю животных белков в рационе. Но для подагрика не только белки представляют опасность. К таким же опасным продуктам можно отнести и все, содержащие легкоусвояемые углеводы, а также насыщенные жирные кислоты (животные жиры).

Продукты, употребление которых нужно исключить: печень, почки, мозги, лёгкие, мясо молодых животных, цыплята, мясные и рыбные бульоны. Нельзя употреблять много соли, пить кофе, какао, крепкий чай. Пациент с подагрой должен отказаться от приёма алкоголя, так как он угнетает выведение почками мочевой кислоты и таким образом способствует повышению её концентрации в крови.

Продукты, употребление которых нужно ограничить: бобовые (фасоль, горох, бобы), щавель, шпинат, баклажаны, редис, цветная капуста, спаржа, грибы, ракообразные, икра, рыба (балтийская сельдь, сардины и т. д.). Допустима крупная рыба.

В небольших количествах в рационе могут присутствовать яйца, мучные и крупяные блюда, нежирные сорта рыбы, говядина, баранина. Рыбу и мясные блюда следует употреблять в пищу в отварном виде, не чаще 2–3 раз в неделю. Одна порция должна быть не больше 250 г. Во время приступа артрита рыбу и мясо необходимо полностью исключить.

Без ограничений можно употреблять молоко и молочные продукты, зерновые (хлеб, каши, отруби), большинство овощей (картофель, морковь, капусту, огурцы, помидоры, тыкву, лук, морковь, свёклу, редис, сельдерей), орехи, арбузы, дыни, ягоды и фрукты, специи. Известно, что вишня, клубника, смородина и другие тёмные красные и синие ягоды снижают концентрацию мочевой кислоты в крови, поэтому полезны при подагре в любом виде. При отсутствии заболеваний почек и сердца необходимо обильное щелочное питьё (2–2,5 л в день), хорошо для этого подходят фруктовые и ягодные компоты, щелочные минеральные воды.

Пища должна содержать необходимое количество витаминов, поэтому полезны отвары шиповника, лимоны, яблоки, чёрная смородина.

Довольно часто одна правильная диета уже способна избавить человека от частых приступов подагры.

Нелекарственных методов лечения подагры достаточно много. Например, помогают радоновые и сероводородные ванны. Эти процедуры значительно уменьшают количество мочевых кислот за короткий промежуток времени.

Также при лечении подагры необходима теплота. Тепловые процедуры проводятся только между приступами и не в коем случае — во время них.

Довольно часто при лечении этого заболевания используется фитотерапия. При лечении подагры рекомендуются такие растительные средства, как апельсин, арбуз,



баклажан, виноград, вишня, картофель, кизил, лимон, лук, редька, репа, фасоль, яблоки, земляника, малина, клюква, черника. Также используются шиповник, рябина, багульник, береза, брусника, герань, зверобой, ива, крапива, липа, мята, одуванчик, полынь, тысячелистник.

Полезно употребление лечебных минеральных вод. Но какие именно воды, и в каких количествах употреблять, расскажет лечащий врач.

## Остеоартрит

Также называемый дегенеративной болезнью суставов, известен как самая частая причина суставной боли. У мужчин старше 50 лет эта болезнь уступает лишь ишемической болезни сердца по частоте потери трудоспособности.

При развитии этого заболевания хрящ теряет свою эластичность, становится шероховатым и начинает разрушаться. Наиболее часто остеоартрит развивается в коленных, тазобедренных суставах и мелких суставах кистей.

Жизни он не угрожает, но существенно нарушает движения в поражённых суставах. Больные остеоартритом тратят больше времени и сил на выполнение повседневных дел. Остеоартрит — одна из частых причин протезирования (замены) тазобедренных и коленных суставов.

Традиционно остеоартрит подразделяется на первичную (или идиопатическую) форму, причина которой неизвестна, и на вторичную форму, которая возникает как следствие какого-либо другого заболевания. Остеоартрит можно также классифицировать по числу поражённых суставов, и выделяются: моноартикулярная (поражен один сустав), олигоартикулярная (два-три сустава) или полиартикулярная (генерализованная, поражены много суставов) форма заболевания. Также остеоартрит бывает эрозивный, воспалительный, атрофический или деструктивный.

Остеоартрит развивается из-за нарушения обмена веществ в хрящевой ткани, что постепенно приводит к её разрушению. Это может происходить либо при повреждении нормального хряща в суставе чрезмерными нагрузками (травмы, постоянные небольшие повреждения и др.), либо при наследственной слабости хряща при нормальных нагрузках.

Существуют определенные факторы, повышающие вероятность развития остеоартрита у человека:

— наследственность. У некоторых людей есть дефект одного из генов, отвечающего за образование хряща. Это приводит к образованию дефектного хряща, что, в свою очередь, вызывает быстрое изнашивание сустава. Такие люди находятся в группе риска развития остеоартрита;

— ожирение. Оно повышает риск развития остеоартрита коленей и бедер. Поддержание нормальной массы тела поможет предотвратить развитие заболевания, а если оно началось — замедлить прогрессирование;

— травма может спровоцировать развитие остеоартрита;

— чрезмерная нагрузка на сустав.

## Симптомы остеоартрита

Это заболевание начинается с изменений в хряще или в части кости, примыкающей к хрящу, — либо в результате заболевания внутри самих этих тканей, либо от внешнего механического воздействия (например, при повышенной нагрузке, травмах). По мере прогрессирования изменения становятся более выраженными. Этому могут способствовать физические нагрузки при работе.

Остеоартрит обычно поражает суставы пальцев рук и ног, коленный, тазобедренный, суставы шейного и ниже-поясничного отдела позвоночника. Пястнофаланговые,

лучезапястные, локтевые и плечевые суставы (то есть крупные суставы рук) редко поражаются при первичном остеоартрите.

Самый главный симптом остеоартрита — боль в поражённом суставе (или суставах), которая особенно усиливается при движениях (поэтому её называют «механической»). Поначалу боль в суставе появляется во время обострений, если же заболевание не лечить, она становится постоянной. В зависимости от того, какой сустав страдает, боли могут возникать при разных движениях. Так, если поражены коленные суставы (остеоартрит коленных суставов называется «гонартроз»), то возникает боль в них при спуске с лестницы (при сгибании). А при остеоартрозе тазобедренных суставов (он называется «коксартроз») типична боль в бедре, однако беспокоить могут и неприятные ощущения колена, паху, ягодицах. Иногда интенсивность боли меняется в зависимости от погоды — температуры, влажности, атмосферного давления (метеозависимость).

По мере прогрессирования остеоартрита боль начинает возникать при минимальной активности, и в далеко зашедших случаях она даже может будить человека среди ночи. Также достаточно часто отмечается скованность, особенно по утрам и после минимальной активности. Однако, в отличие от воспалительных заболеваний суставов, скованность суставов при остеоартритах кратковременна, обычно она не бывает дольше 15 минут.

Со временем также уменьшается подвижность поражённого сустава. Иногда может возникать «блокада сустава» — резкая и боль и ограничение движения (это связано с попаданием кусочков хряща между поверхностями сустава — «суставная мышь»). Боль обычно стихает после нескольких осторожных движений.

Треск, скрип или хруст в суставах (крепитация) могут беспокоить при движении. Их причина — трение суставных поверхностей костей.

Внешние изменения сустава (увеличение его объёма, краснота, повышение температуры сустава по сравнению с другими) возникают нечасто. Они могут быть связаны с воспалением сустава (артрит) во время обострения, разрастанием кости около сустава и другими изменениями тканей, расположенных рядом с суставом (связок, мышц и др.). Например, при остеоартрите суставов кистей характерно образование узелков на пальцах.

## Лечение остеоартрита

Оно не может полностью восстановить суставные ткани и излечить больного, но может замедлить развитие болезни.

Как правило, при первом обращении к врачу изменения в суставе незначительны, и, соблюдая определенный двигательный режим, рекомендации по образу жизни и лечению, можно предотвратить дальнейшее прогрессирование артрита.

Лечение зависит от стадии заболевания и того, какие суставы повреждены, от выраженности симптомов, сопутствующих хронических заболеваний, возраста, профессии и ежедневной активности. Не надо пытаться снять обострение самостоятельно. Лучше прийти на прием к ревматологу или артрологу.

Лечение включает:

— определенный ритм двигательной активности, чтобы периоды нагрузки чередовались с периодами покоя, во время которых сустав должен быть разгружен;

— специальные физические упражнения, которые позволяют сформировать хороший мышечный корсет вокруг сустава, сохранить нормальную подвижность и достаточное кровообращение в конечности, укрепляют сам хрящ;

— снижение веса;

— физиотерапию;

— контроль боли и снятие воспаления. Для этого применяют обезболивающие препараты и нестероидные противовоспалительные средства. При умеренных болях назначают парацетамол или ибупрофен в таблетках. Возможно использование местных препаратов (кремов или гелей), обладающих обезболивающим и противовоспалительным

действием. Их наносят на чистую кожу над суставом 2–3 раза в день. При сильных болях применяют диклофенак в таблетках. Противовоспалительные препараты имеют огромное количество нежелательных побочных эффектов, поэтому именно доктор быстрее подберет наиболее подходящий.

Некоторый положительный эффект на начальной стадии остеоартрита могут оказать препараты, улучшающие структуру хряща — хондропротекторы (глюкозамин, хондроитин сульфат по своей структуре похожи на естественные компоненты хряща). В результате их длительного использования у некоторых пациентов улучшается подвижность суставов и уменьшаются боли.

Иногда врач может назначить внутрисуставное введение лекарственных препаратов: глюкокортикоидов — для быстрого снятия воспаления в суставе, растворов гиалуроната натрия — для улучшения скольжения в суставе. Это обеспечивает эффект уже после первой инъекции. Однако он не оказывает влияние на прогрессирование заболевания, а только уменьшает выраженность его проявлений.

При сильных болях, не проходящих при приеме традиционных средств, а также при значительных нарушениях функции сустава проводят операции по замене тазобедренного или коленного суставов.

Поддержание нормальной массы тела помогает предотвратить развитие остеоартрита коленей, уменьшает нагрузку на суставы и снимает боль в поврежденных суставах.

Занятия физическими упражнениями важны для улучшения подвижности суставов и укрепления мускулов, окружающих суставы. Плавание и прогулки, которые не требуют больших затрат усилий и энергии, рекомендуются таким больным. Избегать следует тех упражнений, которые вызывают или обостряют боль в суставах, например, бег трусцой, активная аэробика. Упражнения, направленные на укрепление четырехглавой мышцы, ослабляют боль в коленях.

Акупунктура и биоэлектротерапия также помогают ослабить боль при остеоартрите.

Вспомогательные приспособления (костыли, трость, наколенники) помогают пациентам снизить нагрузку на суставы при остеоартрите. Они облегчают процесс передвижения для такого человека. Чтобы выбрать подходящее приспособление, необходимо проконсультироваться с физиотерапевтом или другим врачом.

## **Общие принципы лечения артритов**

Эффективность лечения зависит от правильного соблюдения рекомендаций и рецептов, которые выписал лечащий врач. Необходимо регулярно принимать назначенные врачом противовоспалительные и обезболивающие препараты. Также используются физиотерапия и иглорефлексотерапия. Очень важны мероприятия, облегчающие движения в пораженных суставах.

Лечение артрита направлено на уменьшение проявлений заболевания, на восстановление обмена веществ в суставном хряще (то есть на предотвращение дальнейшего разрушения хряща) и максимальное сохранение функции пораженных суставов. Обязательно нужно устранить причину возникновения артрита, а если он возник в результате какого-либо заболевания — то лечат это заболевание. Лечение артрита должно быть комплексным, длительным и систематичным. Лечение делится на фармакологическое (лекарственное), нефармакологическое (нелекарственное) и хирургическое.

Фармакологические методы лечения артрита делятся на:

— местную терапию: применение нестероидных противовоспалительных кремов, мазей или гелей; внутрисуставное или околосуставное введение глюкокортикостероидов;

— применение препаратов против болей в суставах: при умеренных болях используют простые болеутоляющие средства (парацетамол), при недостаточном их эффекте назначают нестероидные противовоспалительные препараты. Сначала применяют препараты типа

аспирина, парацетамола. Они избавляют от боли, уменьшают припухлость, но процесс разрушения сустава будет продолжаться и через некоторое время боль вернется. Чтобы это произошло как можно позже, врач назначает гормональные препараты группы глюкокортикостероидов в таблетках. Употребление препаратов этого ряда не только снижает воспаление, но и предохраняет от разрушения суставную и костную ткань. Следует помнить, что это серьезные препараты, и их назначение, как и отмену, должен производить врач;

— применение препаратов, замедляющих патологические процессы в тканях сустава (хондропротекторов). Они призваны усиливать восстановительные и уменьшать разрушительные процессы в хрящах. Их использование значительно уменьшает боль, стимулирует двигательные функции, функция суставов возобновляется. Эти препараты хорошо переносятся и крайне редко вызывают побочные эффекты;

— применение средств базисной терапии, приостанавливающих прогрессирование заболевания. Сюда относятся иммунодепрессанты, цитостатики и некоторые другие препараты, назначаемые лечащим врачом.

К нефармакологическим методам лечения артрита относятся:

— уменьшение нагрузки на суставы. Это достигается снижением массы тела (при необходимости), подбором ортопедической обуви с мягкой подошвой и фиксированной пяткой, использованием супинаторов, наколенников, трости при ходьбе;

— лечебная гимнастика, которая проводится в положении сидя, лежа или в воде и не должна вызывать усиление болей в суставах. Полностью исключаются упражнения на согнутых коленях и приседание. Рекомендуются занятия плаванием;

— физиотерапевтическое лечение: тепловые процедуры, ультразвук, магнитотерапия, лазеротерапия, иглорефлексотерапия, водолечение, массаж, электроимпульсная стимуляция мышц. Любые физиотерапевтические процедуры проводятся при отсутствии противопоказаний;

— избавление от вредных привычек: отказ от курения, чрезмерного употребления кофейных напитков.

Хирургическое лечение (эндопротезирование суставов) применяется только при наиболее далеко зашедших формах артрита.

## Диета

Диета для больных артритом призвана понизить кислотность. Она должна включать фрукты и овощи в виде салатов или состоять по крайней мере из двух вареных овощей. В тяжелых случаях предписывается трехразовое питание сырыми овощами на протяжении недели. Повторять такую диету необходимо с интервалом в 2 месяца.

При артритах, вызванных нарушением обмена веществ (подагра), необходимо исключить продукты, богатые пуринами (мясные супы, печень, почки, мозги, икру, жареное мясо и рыбу, бобовые, цветную капусту), а также спиртные напитки, крепкий чай и кофе. Рекомендуются молочно-растительная диета, отварные мясо и рыба разрешаются не чаще, чем 2 раза в неделю.

Существует специальная диета на основе вареного риса, который способствует вытягиванию из связок и суставов нежелательных отложений, нарушающих гибкость соединительных тканей. Нужно замочить на ночь стакан риса. Утром воду слить, добавить 2 стакана воды и варить до готовности. Вареный рис промыть от слизи и разделить на 4 части. За 20 минут до каждого приема риса выпить 1/2 стакана воды. В течение дня пить отвар шиповника. На следующий день съесть 500 г вареной свеклы или 200 г яблок. Через 3–4 дня процедуру повторить. Провести несколько таких чисток с интервалами в неделю. Эта диета особенно эффективна при «шпорах».

Еще один способ очистки организма и уменьшения болей: взять 1 сырую картофелину, размельчить на терке и залить 1 стаканом кефира. Пить нужно следующим образом:

— первые 10 дней принимать ежедневно,

— следующие 10 раз принимать через день,

— еще 10 раз принимать через каждые 2 дня.

Итого курс лечения составит 2 месяца. Боли от артрита уходят довольно надолго. Но со временем могут вернуться, поэтому время от времени можно курс повторять.

При болях в суставах полезно употреблять в пищу ягоды черной смородины в свежем и сухом виде, а также растертые с сахаром (джем).

Салат из молодых листьев одуванчика полезен при болях в суставах. Положить листья на полчаса в соленую воду, чтобы не горчи́ли, затем промыть кипяченой водой, мелко нарезать, добавить соль, уксус или несколько капель лимона и растительное масло.

**Одуванчик собирать в городе нельзя — он накапливает свинец.**

Также из диетических средств можно предложить такой рецепт: смешать в равных частях сок из свежих огурцов, свеклы и моркови. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Обладает свойством выводить мочевую кислоту из организма.

Еще один рецепт предлагается больному, страдающему полиартритом: в течение 3 дней съедать по 1 кг картофеля, сваренного в «мундире». Кожуру тоже нужно съедать. Кроме картофеля, в эти дни ничего другого есть не следует.

### Как облегчить боль при артрите

Если избавиться от лишнего веса, то уменьшится напряжение и боль в позвоночнике и суставах. Чем больше вес, тем большее напряжение и давление испытывают суставы. Вес увеличивает давление на хрящи, которые в свою очередь давят на кость и таким образом увеличивают частоту воспаления, отека и боли.

Необходимо делать упражнения на растяжение и подвижность. Резкое движение может причинять боль, но неподвижность убивает. Суставы должны работать, чтобы не застыть окончательно. При этом движения должны быть плавные, без напряжения, ни в коем случае не приносить боль. Сейчас разработаны упражнения лечебной физкультуры для больных артритом.

Любям, больным артритом, нужно научиться определенному темпу и не пытаться сделать все, что можно, в те дни, когда они чувствуют себя лучше. Нет ничего дороже хорошего самочувствия, а домашняя работа бесконечна, и ее никогда нельзя сделать всю и навсегда. Однако даже в дни плохого самочувствия можно сделать что-то нетяжелое.

Полезно научиться расслабляться. Напряжение психологически усиливает боль, значит с помощью аутотренинга можно ее ослабить, не заикливаясь на ней, отвлечься интересным делом.

Утреннюю неподвижность суставов можно научиться предотвращать с вечера. Если перед сном мазать пораженные суставы специальными мазями, то с утра можно почувствовать себя лучше.

Ванны успокоят боль. Если провести полчаса в ванне с температурой воды 36,6 °С, что равно температуре кожи, а окружающий воздух будет теплый и спокойный, то это приводит к более глубокому расслаблению. Правда, ванна должна быть таких размеров, чтобы человек не скрючивался в ней, а мог лечь свободно.

Исследования показали, что организм некоторых людей, страдающих артритом, с трудом усваивает медь из продуктов питания, которые они потребляют, а это приводит к усилению боли. Возможно, медный браслет поможет в этом случае.

Больным с артритом очень помогают упражнения в воде. В воде боль значительно уменьшается, а суставы становятся более гибкими.

В лечении помогут витамины. Витамин D необходим для роста костей, в то время как витамин А может оказывать противовоспалительное действие. Однако переизбыток витаминов D и А очень вредно, поэтому не надо думать, что если принять двойную или тройную дозу, то самочувствие резко улучшится. Также исследования показали, что люди, страдающие ревматоидным артритом, остро нуждаются в витамине С. Именно поэтому

обязательно надо посоветоваться с врачом по поводу приема поливитаминных препаратов.

Диета, состоящая из овощных соков, значительно уменьшает боль у многих страдающих ревматоидным артритом. Можно использовать морковный, сельдерейный, капустный или томатный сок. Однако все виды диеты следует проводить под наблюдением врача, поскольку соки могут быть бесполезны при других заболеваниях, которые есть у человека с артритом.

Облегчают боль соки из репы с мёдом, из грейпфрута и яблочные соки. Можно также разводить 2 чайные ложки брусники на стакан воды.

## Народные рецепты лечения

Все они применяются при артритах, не вызванных инфекцией, то есть при ревматоидных артритах, остеоартритах, подагре и подобных заболеваниях.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при фитотерапии наступает через 2–3 недели регулярного приема трав. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 8–12 месяцев и более). Перед тем, как принимать тот или иной сбор, нужно обязательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора.

Даже при стойком улучшении состояния обязательны повторные курсы фитотерапии на 1,5–2 месяца при простуде, оперативных вмешательствах, а также в осенне-весенний период в течение 4–5 лет.

## Настои и отвары

**&gt;** Настой из эвкалипта. 20 г эвкалипта залить 0,5 литра кипятка. Оставить настой на час, после чего процедить и слить в темную бутылку.

Принимать по 50 мл утром, в обед и вечером за 30 минут до приема пищи. Курс лечения составляет две недели.

**&gt;** Настой из травы грыжника голого. Нужно взять 30–50 г травы, залить 1 литром кипятка, дать настояться 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Данный настой лучше всего принимать в теплом виде до еды.

**&gt;** Настой из брусники обыкновенной. Взять 1 столовую ложку листьев брусники и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день перед едой.

**&gt;** Настой из корневищ пырея ползучего. Взять 3 столовых ложки корневищ, залить 1 литром теплой кипяченой воды, настаивать 12 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за час до приема пищи.

**&gt;** Настой из корней одуванчика лекарственного. 1 чайную ложку корней и листьев залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить настой по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Помогает при ревматизме и полиартрите.

**&gt;** Цветки бузины черной, листья крапивы двудомной, корень петрушки и кору ивы взять в равных количествах. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, затем охладить и процедить. Пить по 2 стакана отвара в день при артритах различного происхождения.

**&gt;** Взять листья березы белой и крапивы двудомной, траву фиалки трехцветной и корни петрушки огородной в равных пропорциях. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 30 минут, после чего процедить. Пить по 0,5-0,75 стакана 3-4 раза в день в теплом виде при подагре или ревматоидных артритах.

**&gt;** Приготовить смесь: соцветия календулы лекарственной — 5 г, плоды можжевельника — 5 г, кора крушины ломкой — 5 г, цветки бузины черной — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, трава хвоща полевого — 20 г. Залить 3 столовые ложки смеси 1,5 литрами кипятка, настаивать 10 минут, затем варить 5-10 минут, процедить. Пить по 1 стакану через каждые 2 часа.

**&gt;** Взять 4 лимона и 3 головки чеснока. Лимоны, предварительно удалив косточки, пропустить вместе с чесноком через мясорубку. Залить смесь 7 стаканами кипятка, перемешать и дать настояться 1 сутки. Затем процедить и пить по 40 мл перед едой 1 раз в день. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости можно повторить лечение через 2 недели.

**&gt;** Залить 2 стаканами кипятка 1 чайную ложку измельченных листьев и побегов багульника болотного, кипятить 20-30 минут. Отвар пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно применять его и наружно: 3-4 чайные ложки сухой смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 20-30 минут и протирать полученным раствором больные места.

**&gt;** 3-5 г сухих листьев черной смородины залить стаканом кипятка, настоять 10-20 минут. Принимать по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день как чай.

**&gt;** 20 г сухих листьев брусники залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

**&gt;** Цветки липы сердцевидной, цветки бузины черной — по 3 части, семена каштана конского — 1 часть. 1 столовую ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 15-20 минут, настоять 15 минут, процедить. Принимать по стакану 2 раза в день при артрите и подагре.

**&gt;** 15 г сухой измельченной травы бедренца-камнеломки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

**&gt;** 7 г сухой измельченной травы крапивы двудомной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15-20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 3 недель. Настой способствует выведению из организма мочевой кислоты при подагре и артритах.

**&gt;** 1 столовую ложку измельченного лаврового листа залить 400 мл кипяченой воды, кипятить 10 минут, затем перелить в термос, оставить там на ночь и утром процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение 2 недель. Помогает при различных видах артритов.

**&gt;** Траву хвоща полевого и грыжника голого, листья толокнянки обыкновенной соединить в равных пропорциях. 1 столовую ложку смеси настоять в 0,5 л кипятка и процедить. Выпить в 3 приема в течение дня перед едой (мочегонное при подагре, артритах). Курс лечения — 7 дней. После этого нужно сделать перерыв на 3 дня и снова принимать в течение недели.

**&gt;** Взять корень лопуха войлочного, корневище пырея ползучего, траву вероники

лекарственной, траву череды трехраздельной — по 2 части, траву фиалки трехцветной — 3 части. 40 г смеси залить 1 л воды, проварить 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день, первый раз — натощак.

**&gt;** Листья березы бородавчатой, цветки терна, цветки бузины черной, трава крапивы двудомной смешать поровну. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, прокипятить 7—10 минут и процедить. Принимать по 1—2 стакана утром натощак при подагре, артритах.

**&gt;** 10 г сухих измельченных корней лопуха большого залить 1 стаканом воды и прокипятить 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**&gt;** 1 столовую ложку листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**&gt;** 3—4 г сухих почек или 6—8 г сухих листьев (или 10—15 г свежих) прокипятить 15—20 минут в 0,5 литра воды. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

**&gt;** Корень стальника полевого, корень мильнянки лекарственной, кору ивы пурпурной смешать в равном соотношении. 3 столовые ложки смеси настоять 10 минут в 2 стаканах кипятка, прокипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день при артрите.

**&gt;** Сделать сбор: трава зверобоя продырявленного — 25 г, трава золотой розги (золотарника) — 25 г, цветки бузины черной — 25 г, цветки липы сердцевидной — 30 г. 1 столовую ложку смеси заварить как чай в стакане воды и процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при подагре.

**&gt;** Сделать сбор: корень лопуха большого — 3 части, корневище пырея ползучего — 2 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, трава вероники лекарственной — 2 части. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана 4—5 раз в день через 30—45 минут после еды при подагре.

**&gt;** Корневище аира болотного, траву зверобоя продырявленного, листья шалфея лекарственного, листья толокнянки обыкновенной смешать поровну. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10—15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день через 30—40 минут после еды при подагре.

**&gt;** Траву хвоща полевого, траву грыжника голого, кору крушины ломкой, плоды можжевельника обыкновенного, семена петрушки огородной смешать поровну. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, проварить 10—15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при подагре, артритах.

**&gt;** Настойка из чеснока. Нужно взять 200 г чеснока, почистить, измельчить, положить в банку и залить 0,5 литра водки. Оставить полученную смесь настояться в течение двух недель. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда настойка закончится, можно сделать перерыв в один месяц, а затем курс лечения надо повторить.

**&gt;** Крапива с медом. Взять 1 часть свежеприготовленного сока крапивы, смешать с 1 частью 90 %-ного спирта, добавить туда 1 часть натурального меда. Все хорошо перемешать и оставить в холодильнике на 2 недели. Принимают по 30 грамм 3 раза в день за полчаса до



еды. Пьется этот настой до тех пор, пока не исчезнут осадки в моче и движения не станут более свободными и раскованными.

**&gt;** Настойка из скорлупы кедровых орехов. Половина бутылки засыпается ореховой скорлупой, бутылка заливается полностью водкой и ставится в темное место. Один раз в день бутылку необходимо встряхивать. Через две недели настой готов к применению. Им натирают беспокоящие суставы и принимают внутрь (половину чайной ложки в день).

**&gt;** 50 г измельченных корней конского щавеля залить 1 литром водки и поставить в теплое место на 12 дней, ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день, утром натощак за полчаса до еды и вечером перед сном через 2 часа после еды. Применяется также при ревматизме.

**&gt;** Отвар брусники. 2 чайные ложки измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 10–15 минут, процедить, охладить. Выпить приготовленный отвар в течение дня небольшими порциями. Лечение повторять столько раз, сколько потребуется — в зависимости от состояния здоровья.

**&gt;** 1,5 стакана корней шиповника настаивают на 1,5 литрах водки в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре. Первые 3 дня принимают по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день, в последующие дни — по 2 столовых ложки.

**&gt;** Настойка листьев брусники обыкновенной. Пол-литровую бутылку нужно заполнить на 1/3 листьями брусники и залить доверху спиртом, настаивать на солнце. Пить 2 раза в день по 2 столовые ложки.

**&gt;** Залить 200 г свежих измельченных листьев сенны 1 литром красного вина типа «Кагор». Настаивать в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Принимать по 25–30 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

**&gt;** При больных суставах 20 г сухих измельченных корней шиповника (собранных осенью) поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, изредка помешивая.

Охлаждать при комнатной температуре в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, долить отвар кипяченой водой до 200 мл, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток. Принимать по 1/2—1/3 стакана 2–3 раза в день до выздоровления.

**&gt;** При больных суставах 1 стакан измельченных внутренних перегородок плодов грецких орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения один месяц. Перерыв 2–3 недели.

**&gt;** В бутылку объемом 750 мл положить 100 г сушеного измельченного корня болотного аира (сабельник болотный), залить его 0,5 л водки, плотно закрыть пробкой и настаивать 8 дней, изредка взбалтывая. Затем отжать сырье, перелить в бутылку с плотной пробкой. Принимать по 25–30 мл 3 раза в день перед едой. Помогает при болях в суставах.

Сушеные стебли аира болотного (сабельник болотный) измельчить, насыпать сырье в бутылку, чтобы оно занимало 1/3 емкости, затем заполнить бутылку медицинским спиртом или водкой, настаивать 3 недели в темном месте, процедить.

Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Если эффекта нет, можно увеличить дозу до 1 столовой ложки и даже до рюмки (30–40 мл). Принимать средство рекомендуется, добавляя в небольшое количество воды.

**&gt;** 3 лимона с кожицей и 150 г очищенного чеснока провернуть через мясорубку, залить на сутки 0,5 литра холодной кипяченой воды, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Пить каждое утро до завтрака по 50 мл. Помогает при болях в суставах.

**&gt;** 1 стакан скорлупы кедровых орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать 3 раза в день, начиная с 5 капель, ежедневно добавляя по капле на прием. Довести до 25 капель на прием, затем уменьшать ежедневно по капле, доведя до 5. Помогает при болях в суставах.

**&gt;** При болях в суставах помогает следующий сбор: трилистник водяной — 10 г, вахта трехлистная (трифоль) — 10 г, тысячелистник — 10 г, подорожник — 10 г, полынь горькая — 10 г. Все сложить в эмалированную посуду, залить 800 мл крутого кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, затем остудить при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.

**&gt;** При спондилезе (отложение солей в межпозвонковой области шеи): 100 г свежих измельченных листьев американской агавы поместить в стеклянную бутылочку, туда же налить 100 мл 70 %-го спирта, плотно закрыть пробкой и настаивать в темном месте 7 дней, изредка взбалтывая. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день с водой.

**&gt;** 0,5 кг чеснока провернуть через мясорубку, дать отстояться в узкой закрытой посуде 15–20 минут, 300 г из нижнего слоя чеснока смешать с 6 лимонами, измельченными в кашу с кожурой, но без косточек. Залить смесь 1 л холодной кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 1 сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить ежедневно при болях в суставах по 50 мл. Хранить в холодном месте.

**&gt;** Все растение сельдерея с корнем промыть, провернуть через мясорубку, отжать сок. Принимать при остеохондрозе, «шипах» по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Из отжимок делать компресс, предварительно смазав больное место растительным маслом. Накладывают отжимки, затем плотную ткань и утепляют шерстяным материалом. Держать, сколько можно вытерпеть.

**&gt;** Взять 1 кг измельченной коры осины, 1 кг измельченной коры березы, 100 г измельченной коры дуба, приготовить смесь: 20 г смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15–20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при болях в суставах. Лечение длительное, в начале лечения боли могут усилиться, затем наступает улучшение.

**&gt;** Настойка барбариса. 25 г сухой измельченной коры или корня барбариса обыкновенного залить 100 мл спирта, настаивать в теплом месте, периодически встряхивая, 12 дней, процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день при болях в суставах.

**&gt;** 100 г измельченной кашицы листьев агавы залить 1 л водки, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое.

Процедить, остаток отжать. Принимать при отложении солей в области шеи (спондилез) по 20 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

**&gt;** 5 столовых ложек сухих измельченных корней сабельника болотного настоять неделю в 0,5 л водки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить при отложении солей в суставах по 50 мл 3 раза в день перед едой до выздоровления.

**&gt;** 500 мл сока клюквы смешать с 200 мл сока чеснока, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем добавить 1 кг меда и все тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Помогает при болях в суставах.

**&gt;** 6 г (2 столовые ложки) листьев брусники поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка (200 мл), нагревать 15 минут на водяной бане, накрыть крышкой, затем охлаждать при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, перелить в стеклянную посуду. Хранить не более 2 суток. Принимать по 1/2—1/3 стакана 2–3 раза в день. Лечение длительное, в зависимости от состояния здоровья.

**&gt;** 1 столовую ложку листьев грецкого ореха залить 1 стаканом кипяченой «золотой» воды. Настаивать два часа в закрытой посуде. Принимать по чайной ложке 3 раза в день.

**&gt;** При больных суставах принимают мумие по 0,2 г (пшеничное зерно) на пустой желудок 2 раза в день 15 дней (это один сеанс). В одном курсе лечения 2–3 сеанса, перерыв между сеансами 5 дней. Мумие желательно растворить в небольшом количестве жидкости (чай, молоко, сок).

**&gt;** Взять одно яблоко средних размеров, нарезать по возможности мельче (а лучше вообще измельчить на мелкой терке), залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, примерно 2 часа, процедить через слой марли или ситечко. Принимать по одному стакану такого настоя 3–4 раза в день до еды. Пить это средство непременно в теплом виде при артрите.

**&gt;** 1 столовую ложку сухих измельченных листьев брусники залить 1 стаканом воды и кипятить 15 минут, остудить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Чай из листьев брусники полезно пить без ограничений при артрите, суставном ревматизме, подагре.

**&gt;** 3 столовые ложки сухих измельченных листьев черной смородины поместить в термос, залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать не менее часа, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

**&gt;** 1–2 столовые ложки сухой, измельченной травы череды трехраздельной поместить в предварительно разогретую посуду, залить 1 стаканом кипятка и настаивать около получаса, процедить. Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.

**&gt;** Листья березы белой, листья крапивы двудомной, траву дрока и траву фиалки трехцветной взять в равных частях. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.

**&gt;** Цветки василька синего — 5 г, цветки календулы — 5 г, цветки пиона — 5 г, плоды можжевельника — 5 г, побеги сладко-горького паслена — 5 г, кора крушины — 5 г, цветки бузины черной — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, кора ивы — 20 г, трава хвоща полевого — 20 г, листья березы белой — 20 г. Три столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, через 10 минут сварить и процедить. Принимать каждые 2 часа по стакану горячего отвара. Применяется при суставном артрите, подагре, ревматизме.

**&gt;** Траву грыжника, траву золототысячника, сосновые почки, корень барбариса, корень ивы взять в равных частях. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.

**&gt;** Взять 200 г корня гледичии колючей. Полулитровую банку настроганного корня залить 0,5 л водки и нагревать на водяной бане (но не до кипения). Настаивать сутки и снова так же нагревать, потом настаивать 3 дня. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 30–40 дней при хронических полиартритах.

**&gt;** Взять траву дрока красильного, траву иван-да-марьи, почки березы и листья крапивы двудомной в равных частях. 2 столовые ложки смеси настоять в 250 мл кипятка, процедить. Принимается также и при подагре, ревматизме.

**&gt;** Корень девясила высокого — 15 г, трава донника — 15 г, трава зверобоя — 15 г, цветы ландыша лекарственного — 15 г, трава багульника — 20 г, семена льна — 10 г, трава можжевельника — 10 г, трава тысячелистника — 10 г, трава череды — 25 г. 5–6 столовых ложек смеси заварить в термосе 1 л кипятка. Через 6 часов процедить. Это суточная доза. Принимать в течение 3–5 недель до улучшения, затем перейти на 3 столовые ложки на 0,5 л кипятка. Лечение продлить 6–8 месяцев (применяется и при ревматизме).

**&gt;** 100 г сухих измельченных корней шиповника залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 25–30 мл 3 раза в день до еды, запивая водой. Одновременно втирать настойку в больные места, делать компрессы из настойки. Используется при артритах, «шпорах», наростах, отложениях солей в любом месте, ревматизме.

**&gt;** Березовый сок пьют в чистом виде или в виде сиропа по 1 стакану 2–3 раза в день при подагре, заболеваниях суставов. Березовый сок нормализует обменные процессы в организме, способствует очищению крови от мочевой кислоты и вредных веществ, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

**&gt;** 300 г кашицы репчатого лука, 100 г меда, 600 мл сухого вина смешать и настаивать неделю в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

**&gt;** Берут 20 г цветов бузины на 1 литр воды. Пьют по 3 стакана в день, при этом рекомендуется лежать в постели. Этот же чай пьют при ревматизме, подагре.

**&gt;** Собирают в начале цветения всю череду, срезая в том месте, где имеются ветки, на которых только что распускаются цветы. 4 столовых ложки нарезанной травы распаривают в 1 л кипятка. Потом оставляют настаиваться на целую ночь. На следующий день принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Применяют не только при артрите, но и при рахите, подагре.

**&gt;** В эмалированную посуду налить 3 стакана (600 мл) воды, нарезать и сложить 4 лимона, кипятить до тех пор, пока не останется 1 стакан воды, затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, добавить туда 1 стакан меда, сок свежего лимона, хорошо размешать, закрыть крышкой. Принимать по 1 столовой ложке на ночь.

**&gt;** При артритах в течение месяца съедать в день по 2 г прополиса. Можно добавлять порошок прополиса в пищу. Чистый прополис полезно долго жевать. При лечении следует придерживаться диеты, позволяющей удалить из организма мочевые кислоты и

другие соли.

**&gt;** При лечении ревматоидного артрита применяют настой лаврового листа: 30–40 листиков лавра залить 0,5 л кипятка. Пить утром натощак и в течение дня до еды по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

**&gt;** Очень хорошим средством лечения артрита являются следующие смеси:

- из соков моркови, свеклы и огурца в соотношении 3:1:1,
- из соков моркови, капусты и латука в соотношении 2:1:1,
- из соков моркови и шпината в соотношении 10:6.

**&gt;** Взять в равных долях соцветия календулы, плоды можжевельника, кору крушины, листья крапивы, траву хвоща полевого, кору ивы, листья березы. Измельчить их в кофемолке или мясорубке и тщательно перемешать. Взять 2 столовые ложки смеси и засыпать в термос. Залить 1 литром кипятка и оставить на ночь настаиваться. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день. Курс лечения составляет 2 или 3 месяца.

**&gt;** Взять липового цвета — 3 части, цветов черной бузины — 3 части, измельченных плодов конского каштана — 1 часть. Тщательно перемешать и 2 столовые ложки приготовленной смеси залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 15 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Помогает при артрите и подагре.

**&gt;** Взять в равных частях свежий сок жгучей крапивы, натуральный мед и чистый спирт. Тщательно размешать и поставить в холодильник. Дать настояться в течение двух недель. Когда настой будет готов, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения артрита составляет 6 месяцев. При полиартрите нужно пить, пока не исчезнет осадок в моче, а движения не станут свободными и раскованными.

**&gt;** 3 столовые ложки сухой измельченной травы бедренца-камнеломки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день 2 недели. Рекомендуются при артрите, подагре, остеохондрозе.

**&gt;** 2 столовые ложки цветков липы сердцевидной, 2 столовые ложки цветков бузины черной, 1 столовую ложку плодов каштана конского залить 700 мл кипятка, настаивать 50 минут, принимать по 2–3 чайные ложки 3 раза в день 2 недели. Рекомендуются при артрите, подагре и артрозе.

**&gt;** 2 столовые ложки череды трехраздельной залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить, принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день 2 недели. Одновременно применяют для ванн. Рекомендуются при артрите и подагре.

**&gt;** 2 столовые ложки сухой измельченной травы первоцвета весеннего залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день. Рекомендуются при артрите и артрозах.

**&gt;** 3 столовые ложки листьев брусники обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день в течение недели. Рекомендуются при остеохондрозе и артрите.

**&gt;** 3 чайные ложки сухих листьев черной смородины залить 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить, принимать по 2 столовые ложки 2–3 раза в день в течение недели. Рекомендуются при артритах.

**&gt;** 2 чайные ложки сухой измельченной крапивы двудомной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день 2 недели. Рекомендуется при подагре.

### **Ванны и ванночки**

**&gt;** Очень хорошо помогают при полиартрите ванны из сосновых веток и шишек. Взять в равном количестве ветки с шишками и воду, положить все в большую емкость и кипятить 30 минут. Полученная жидкость оставляется на двенадцать часов, после чего ее нужно процедить. В результате получится жидкость коричневого цвета. На полную ванну добавляют 2 литра свежеприготовленного экстракта. Такую лечебную ванну можно принимать не дольше 15 минут.

**&gt;** Можно один раз в день делать ванночки с настоем или отваром хвои (для этой цели подходит хвоя любых хвойных деревьев, свежая или сухая).

**&gt;** 100–200 г соломы залить 5 литрами горячей воды, кипятить 30 минут. В остывший до +36–37 °С отвар погрузить ноги или руки на 20–30 минут. Процедуру делать через день при ревматоидном артрите, подагре. Курс лечения составляет 5–6 ванн.

**&gt;** 250 г корней аира всыпать в 3 литра холодной воды, довести до кипения, процедить и влить в ванну с температурой воды +35–37 °С. Отвар стимулирует периферическое кровообращение, оказывает отвлекающее, болеутоляющее действие.

Можно использовать и такой рецепт: аир (корень) — 1 часть, тимьян (трава) — 1 часть. Готовят и используют так же, как и предыдущий рецепт.

**&gt;** В качестве профилактики от заболеваний суставов можно отварить картофельные очистки и прогревать полученным отваром ноги. Ножные ванночки из отвара, которые делают на 25–30 минут, избавляют от трещин на пятках, натоптышей и подагрических явлений. После ванночки ноги ополаскивают теплой водой и смазывают касторовым маслом.

**&gt;** При больных суставах (артрите, подагре, ревматизме, спондилезе) рекомендуется принимать ванны со следующей эмульсией. Растворить в эмалированной кастрюле 30 г натертого детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г салициловой кислоты (аспирин), кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. Горячую смесь соединяют с 0,5 г живичного аптечного скипидара, хорошо перемешивая. Эмульсию хранят в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Этого количества хватит на 10–15 ванн.

Ванны делать 2 дня подряд, 2 дня — перерыв и т. д. Продолжительность ванны 15 минут, температура +37–38 °С. В первые 2 ванны налить по 10 мл эмульсии, во вторые — 20 мл, затем 30, 40, 50, 60, 70, 80, 85, 90 мл, во все последующие ванны наливать по 90 мл эмульсии.

**&gt;** Для удаления «шпор», «косточек» на пальцах 2 раза в неделю хорошо делать ножные ванны — в 3 л горячей, лучше дистиллированной воды растворить 1 столовую ложку пищевой соды и 8–10 капель йода. Температура воды в тазике должна быть приятной. Продолжительность ванны 8–10 минут. После ванны ноги хорошо вытереть и больные места смазывать на ночь 5 %-м раствором йода. Утром нанести на них вазелин. В это время рекомендуется молочно-растительная диета.

### **Мази, притирания и компрессы**

При больных суставах в народной медицине используются растирания из следующих растений: белена, волчегодник, звездчатка, крапива, кубышка, можжевельник, мята, пижма, подсолнечник, помидор, сирень, одуванчик, тимьян, хмель, хрен, эвкалипт, ясень.

**&gt;** Для лечения суставов применяют следующую мазь: взять 200 г кунжутного, кукурузного или оливкового масла, по 1 столовой ложке натертого имбиря и березовых почек, натереть 1 дольку чеснока, взять щепотку перца (красного или черного) и 1 чайную ложку соли. Полученную смесь кипятить 5—10 минут на водяной бане.

Перед нанесением на суставы мазь нагревают до температуры тела (37 градусов). Больные суставы натирают мазью на 15–20 минут, затем обматывают их мягкой повязкой из ткани для поддержания тепла.

**&gt;** Другой вариант лечебной мази: взять 200 г кунжутного, кукурузного или оливкового масла и по 1 столовой ложке тертого имбиря, крапивы, чабреца, череды, барбариса, сабельника. Полученную смесь кипятить 5—10 минут на водяной бане.

Перед нанесением на суставы мазь нагревают до температуры тела (37 градусов). Больные суставы натирают мазью на 15–20 минут, затем обматывают их мягкой повязкой из ткани для поддержания тепла.

Мазь применяется и при артрозах, и при артритах.

**&gt;** На ночь больные суставы можно натирать настойками с камфорой или камфорным маслом. При растирании необходимо массировать больные места, чтобы усилить приток крови к ним.

**&gt;** Тертую редьку используют наружно для растираний при радикулите, ревматизме, подагре и простудных заболеваниях.

**&gt;** Тщательно перемешать 1,5 стакана сока черной редьки, 1 стакан меда, 100 г водки и 1 столовую ложку соли. Эту смесь применяют для растирания больных мест при пояснично-крестцовом радикулите, болях в мышцах, нервах, суставах.

**&gt;** При отложении солей в суставе: головку репчатого лука разрезать пополам. В середину каждой половины влить по одной капле дегтя и приложить к больному месту.

**&gt;** Уменьшают боль и замедляют воспалительный процесс компрессы из эвкалиптового масла, а также компрессы с мазью из цветков донника лекарственного, шишек хмеля или цветков зверобоя продырявленного. Для приготовления мази надо взять 2 столовые ложки высушенных и истолченных в порошок растений, смешать с 50 г вазелина и тщательно растереть в однородную массу. Хранить мазь в темном прохладном месте. Ей смазывают больные суставы.

**&gt;** При болях в суставах рекомендуется обертывать их на ночь листьями лопуха, весной — листьями мать-и-мачехи, зимой — листьями капусты. Если такие обертывания делать регулярно, можно надолго избавиться от болей.

**&gt;** Для уменьшения болей к суставам можно прикладывать горячие подушечки с распаренной травой донника, ромашки, бузины черной, хмеля (в смеси или каждое растение в отдельности). Для этого траву с небольшим количеством воды надо нагреть почти до кипения, наполнить этой смесью льняные мешочки и держать на больном суставе 15–20 минут. Повторять ежедневно в течение 10–15 дней.

**&gt;** Взять 50 мл камфоры, 50 г порошка горчицы, 100 мл спирта, 100 г сырого яичного белка. В спирте последовательно растворить сначала камфору, затем горчицу. Отдельно взбить белок. Смешать оба состава вместе. Втирать в больной сустав вечером перед сном при артритах.

**&gt;** В бутылку объемом 400 мл положить кусочек камфоры размером в 1/4 куска сахара-рафинада. Третью бутылки залить скипидаром, треть дополнить оливковым маслом. Остальную треть долить спиртом (96–98 %). Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном и завязывать шерстяной материей на всю ночь.

**&gt;** Вырезать в плоде редьки черной полость, заполнить ее медом. Через 4 часа образуется сок. Растирать этим соком больные суставы.

**&gt;** Ржаную муку заварить кипятком и смешать с вареным картофелем 1:1 (сделать однородную массу). Больное место смазать растительным маслом и хорошо помассировать. Из массы сделать тонкую лепешку, по размеру закрывающую все больное место. Кожу смазать скипидаром и приложить лепешку. Тепло укрыть, держать сколько возможно. Процедуры лучше делать перед сном. Снимает боли в суставах.

**Соблюдайте осторожность при работе со скипидаром!**

**&gt;** Заварить кипятком листья папоротника, остудить и растирать больные суставы. Также можно набить матрац свежими листьями папоротника и спать на нем.

**&gt;** Настой цветков белой акации. Цветки должны быть только что сорванными. 100 г цветков белой акации и 100 мл 70 %-го спирта поместить в стеклянную бутылку с плотной пробкой, настаивать в темном месте 8 дней. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку, плотно закрыть. Хранить в темном месте. Полученной настойкой обильно смачивать и растирать больные места при отложении солей, радикулите, ревматизме, параличе рук и ног.

**&gt;** стакан свежеприготовленной кашицы картофеля смешать с 2–3 столовыми ложками очищенного керосина, положить на плотную ткань и приложить как компресс на больной сустав. Сверху обернуть пергаментной бумагой, потом теплым шерстяным материалом и оставить на 2 часа. Процедуру можно делать ежедневно.

**&gt;** Кашицу свежего чеснока прикладывать на 3–4 часа к «шпоре», укрепив бинтом или лейкопластырем. Процедура эта ежедневная, до полного устранения боли; при жжении компресс снимать.

**&gt;** 30 измельченных незрелых плодов грецкого ореха залить 1 л водки, настоять на солнце две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Делать на «шпоры» ночные компрессы из настойки.

**&gt;** Шпоры на пятках и подошвах можно вылечить так. В банку из-под майонеза (200 мл) опустить целое сырое яйцо, залить уксусной эссенцией, накрыть крышкой и поставить в темное место на 2 недели. Через 2 недели попробуйте вилкой проколоть яйцо. Если оно легко прокалывается, то нужно вилкой раздавить его, добавить 50 г сливочного масла и хорошо размешать. Смесью смазывать пятки или подошвы (не очень сильно) утром и вечером. После растирания руки хорошо промыть. Через месяц регулярного растирания шпоры пройдут.

**&gt;** Мумие с медом. Смешать 5 г мумие со 100 г жидкого меда и применять в виде



компрессов (лучше на ночь) на суставы. Одновременно принимать ежедневно по 0,3 г мумие в день в течение 10 дней. После 3-дневного перерыва курс лечения можно повторить.

**&gt;** При «шпорах» на пятках следует прикладывать к больному месту натертые на мелкой терке, предварительно хорошо промытые неочищенные картофелины. Кашицу положить тонким слоем на салфетку и прикладывать 3–4 раза в сутки.

**&gt;** Пяточные «шпоры» излечиваются ночными компрессами из собственной свежей мочи в течение 3–4 месяцев.

**&gt;** 100 г несоленого свиного сала залить 100 мл пищевой уксусной кислоты, положить туда 1 сырое яйцо, хорошо размешать, настоять в темном месте в течение 10 дней при периодическом перемешивании до превращения смеси в однородную массу. «Шпору» попарить и наложить на пятку смазанный этим средством ватный тампон на 4–5 часов. Повторять в течение 5 дней. В случае жжения процедуру прекратить.

**&gt;** Самый доступный способ лечения «шпоры» — смазывать их голодной слюной. Делать это утром, натощак, когда еще не полоскали рот и не чистили зубы.

**&gt;** Взять в равных частях по объему пшеничную муку и мед и замесить до образования кашицеобразной пасты. Использовать медовые лепешки при пяточной «шпоре», а также при других отложениях солей. Ногу предварительно парить в горячей воде 15–20 минут, после чего на область пятки наложить медовую лепешку. Курс лечения 10–14 дней.

**&gt;** Местно на «шпору» можно накладывать компресс из прополиса. Кусочек прополиса размята рукой по форме «шпоры» и накладывают сухую повязку на ночь. Процедуру делать ежедневно до полного излечения. Прополис можно использовать 3–4 раза подряд.

**&gt;** Пяточные «шпоры» быстро рассасываются, если в носок или чулок под пятку насыпать щепотку красного молотого перца и ходить с ним весь день. Уже после первого дня больные отмечают заметное облегчение.

**&gt;** Заполнить посуду на 3/4 объема ягодами бузины красной, залить доверху спиртом, настоять в темном теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Настойку применять в виде компрессов, смазываний при отложении солей в суставах, «шпорах», при деформации кистей рук.

**&gt;** Смешать 200 мл скипидара, 40 мл уксусной эссенции и 2 свежих куриных яйца. Прикладывать в виде компрессов и примочек к «шпорам» 2–3 раза в сутки на 3–4 часа. Смесь хранить в темном прохладном месте.

**&gt;** На остеохондрозные шипы можно делать компрессы, втирания из пихтового масла.

**&gt;** Смешать 1 стакан ряженки, 1 стакан молотых ржаных сухарей, 1 чайную ложку пищевой соды, настоять на свету 5–6 часов, периодически помешивая содержимое, процедить. Эту массу прикладывать перед сном на ночь в виде компресса при лечении отложения солей. Жидкостью, полученной от слива массы, растереть «шпоры» на ногах.

**&gt;** При артритах хорошо делать компрессы на воспаленные болезненные суставы из натертой редьки или натертых корней хрена.

**&gt;** 1–2 столовые ложки сухой измельченной травы полыни горькой залить стаканом кипятка, настаивать не менее часа. Делать с настоем компрессы на больные суставы при артритах.

**&gt;** Прогревание болезненных суставов озокеритом: на больное место нужно нанести крем, затем обмазать больное место озокеритом, который нагрет до температуры +45–55 °С, после этого нужно погрузить больное место в плотный мешок из клеенки, наполненный озокеритом температуры свыше +65 °С. Проводить процедуру перед сном.

**&gt;** Свежие листья лопуха большого промыть холодной водой, слегка размять и оборачивать ими больные суставы на всю ночь (прикладывать нижней, пушистой стороной листа). Особенно эффективна эта процедура в мае. Можно использовать для процедуры и сухие листья лопуха, но предварительно их следует запарить (обдать кипятком и подержать несколько минут в сосуде под крышкой).

**&gt;** 2–3 столовые ложки сухих и тщательно измельченных цветков и листьев зверобоя продырявленного поместить в металлическую посуду, залить 100 мл растительного масла (лучше оливкового или рапсового) перемешать, 2–3 раза нагреть в духовке до кипения, дать отстояться. Делать с этим маслом компрессы на ночь на воспаленные суставы.

**&gt;** При артрите смазывают больные места спиртовой настойкой листьев алоказии крупнокорневой. Процедуру надо проводить вечером перед сном.

**&gt;** 1 часть свежееотжатого сока чистотела большого смешать с 4 частями вазелина (можно вместо него взять сливочное масло). Втирать в болезненные места мазь 2–3 раза в день.

**&gt;** При обменном полиартрите, отложении солей 1 стакан свежеприготовленной кашицы картофеля смешать с 2–3 столовыми ложками очищенного керосина, положить на плотную ткань и приложить как компресс на больное место. Сверху обернуть сначала пергаментной бумагой, потом теплым шерстяным материалом и оставить на 2 часа. Процедуру можно делать ежедневно.

**&gt;** Свежие листья березы заливают кипятком и делают компрессы на суставы.

**&gt;** Кашицу из тертой черной редьки прикладывать к болезненным участкам на 20–30 минут.

**&gt;** Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки.

**&gt;** Сок редьки — 2 стакана, водка — 1/2 стакана, мед — 1 стакан, соль поваренная — 1 чайная ложка. Все хорошо размешать до состояния однородной массы. Втирать в болезненные участки кожи 1 раз в день.

Эти три рецепта с редькой можно использовать и при радикулите, подагре, межреберной невралгии, миозите, простреле (люмбаго).

**&gt;** Артрит (а также пролежни, ревматизм, миозиты, подагра) лечится настойкой березовых почек. Ее готовят на 85–90 %-ном спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Наружно применяют для втираний и компрессов.

**&gt;** Маленькие мешочки наполняют поровну смесью цветов черной бузины и ромашки, предварительно распаренных кипятком. Обкладывают горячими мешочками воспаленные суставы, держат до остывания.

**&gt;** Спиртовой настой сушеных цветов каштана конского (40 г на 1 литр спирта) применяется для растирания при артритических (и ревматических) болях.

**&gt;** 200 г хрена пропустить через мясорубку, смешать с 200 г ржаной муки (сделать закваску), добавить 2 столовые ложки скипидара, хорошо перемешать, положить в стеклянную банку с крышкой. Из смеси делать лепешки и прикладывать на больные места лучше на ночь, чтобы не застудить.

**&gt;** Для растирания суставов, а также для внутреннего применения при лечении артрита используется настойка каллизии, приготовленная по следующему рецепту: 40 суставчиков растения заливают 0,5 л водки и настаивают в темном месте в течение 20 дней, периодически взбалтывая. Этой настойкой растирают больные суставы 1—2 раза в день. Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают настойкой и прикладывают к больному месту на 1,5—2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день.

Внутрь лекарство принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 10 дней, после чего курс повторяют.

**&gt;** Смешать 2 столовые ложки свежесушеных, истолченных в мелкий порошок цветков зверобоя обыкновенного или донника лекарственного с 50 г вазелина, тщательно растереть. Применять в виде компрессов для уменьшения боли и приостановления воспалительного процесса при артрите. Мазь хранить в прохладном темном месте.

**&gt;** Красный мухомор (ножку вместе со шляпкой) сорвать руками, ножом не срезать. В темном месте разложить на газету в один слой, накрыть сверху газетой и выдержать 1 сутки. После этого деревянной толкушкой или рукой набить в стеклянную банку до отказа и налить спирт (сколько войдет), банку плотно закрыть полиэтиленовой крышкой. Плотнo укутать темными тряпками (чтобы не проникал свет) и поставить либо в холодильник внизу, либо в погреб на 2 недели, после этого банку достать, открыть крышку, отжать грибы, процедить отжатое, слить в темную бутылку с плотной пробкой и хранить в темном прохладном месте. Свежеотжатые грибы можно использовать для лечения, прикладывая их к больным местам. Жидкостью растирать больные места и делать компрессы на ночь. Применяется при болезнях суставов, для снятия боли.

**&gt;** 1 г медицинской серы и 2 г мумие растереть в фарфоровой или стеклянной чашке до однородной массы, при необходимости добавить 3—5 капель кипяченой воды. Втирать в больные места на ночь и делать компрессы, обвертывая сухой шерстяной тканью.

**&gt;** Испытанным средством лечения суставов, пораженных артритом, является натуральное коровье молоко с поваренной солью. На стакан неснятого молока взять столовую ложку соли, варить 15 минут. Перед лечением принять гигиеническую ванну и на ночь смазать молоком места отложения солей (суставы, позвоночник и т. д.). Смазывают их и вечером, и утром. Сначала отмечается сильное потоотделение, но купаться следует только через три дня от начала лечения, еще через 3 дня можно мыться, как вы привыкли. Курс лечения 30 дней, затем 10 дней перерыва. Провести 3 таких курса. Во время лечения могут появляться неприятные ощущения в области сердца, но отказываться от процедуры не следует.

**&gt;** Разогретые сухие семена льна в мешочке или в мягкой ткани прикладывают в виде компрессов на ночь к больным суставам.

**&gt;** В мае собирают муравьев, наполняют ими бутылку, вливают водку и, плотно закрыв тряпкой, замазав края тестом, ставят в теплое место. Получившуюся массу толкут, и сок выжимают в тряпице или пропускают сквозь сито. Натирают больные суставы.

**&gt;** Помогает мазь: порошок из крупных черных муравьев смешивают с рыбьим жиром в пропорции: 1 часть муравьев, 2 части рыбьего жира.

**&gt;** Чтобы сделать компресс, взять горсть цветков лютика и растереть, чтоб они дали сок. Приложить их к больному месту, сверху приложить полиэтилен и закрепить повязкой. Компресс держать 1–2 часа, в зависимости от тяжести артрита. Компресс оставит небольшой ожог на коже, на которой через сутки могут появиться волдыри. Волдыри безболезненны, они пройдут сами, их ни в коем случае не надо прокалывать. В последующие несколько дней надо обвязывать кожу марлей, так как волдыри будут мокнуть. Как волдыри пройдут, так и артрит исчезнет. Если на следующий день после компресса волдыри не появились, то компресс надо повторить.

**&gt;** Взять голубую глину и развести в воде до тестообразного состояния. Завернуть немного глины в хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту, держать от 1 до 3 часов. Глина не подлежит повторному использованию, поэтому её выбрасывают. Данный компресс делается 1 раз в день.

**&gt;** Сначала больное место согревают в течение 5 минут грелкой или синей лампой. Потом на блюде наливают раствор бишофита, заранее подогретого до +38 °С и в течение 5 минут втирают его в кожу, как бы массируя. Потом остатком раствора бишофита пропитывают марлю и прикладывают к больному месту. Сверху накрывают полиэтиленом и укутывают тёплой тканью, например шерстяным шарфом. Компресс надо держать в течение 7–10 часов, поэтому лучше его делать на ночь.

На утро после снятия компресса обмывают кожу тёплой водой. Если на коже появится раздражение, то компрессы прекращают, если же все нормально, то курс продолжают. Курс лечения 2 недели, ежедневно. Повторный курс лечения можно провести через 2–3 месяца.

**&gt;** Взять литровую банку и положить на дно почки сосны слоем в 2 см. Сверху насыпать сахара по вкусу. Чередую слои сосновых почек и сахара, заполнить банку до краев. Банку закрыть и поставить в темное место на неделю. Полученную мазь втирать в больные суставы.

**&gt;** Взять 1 стакан растительного масла и выдавить туда 3 очищенных зубчика чеснока. Перемешать и дать настояться 5 дней. При болях втирать данный настой массажным методом. Он действует как болеутоляющее средство.

**&gt;** Для приготовления компресса взять 1 столовую ложку мёда, 1 столовую ложку сухой горчицы и 1 столовую ложку растительного масла. Всё смешать и довести до кипения. Смесь выложить на плотную ткань и сделать компресс на больное место. Сверху укрыть полиэтиленом и укутать шарфом или любой другой тёплой тканью. Компресс держится в течение 2 часов.

**&gt;** Для приготовления мази взять по 2 столовые ложки цветков донника, шишек хмеля и цветков зверобоя продырявленного. Добавить 50 г сливочного масла и тщательно смешать. Приготовленную мазь выложить на плотную ткань и приложить к больному месту.

Сверху укрыть полиэтиленом и укутать шарфом или любой другой тёплой тканью. Компресс держится в течение 2 часов.

**&gt;** Годится любое хвойное дерево. Залить 2 столовые ложки хвои 0,5 стакана кипятка и кипятить полчаса, потом процедить. Хорошенько промокнуть марлю в растворе. Приложить её к больному месту, сверху накрыть полиэтиленом и укутать шерстяным шарфом. Компресс держится в течение одного часа.

**&gt;** В равных долях смешать мёд, горчицу, поваренную соль и пищевую соду. Полученную смесь приложить на больной сустав. Сверху накрыть полиэтиленом и укутать шерстяным шарфом. Компресс надо держать 7—10 часов, поэтому лучше его делать на ночь. Курс лечения 5 дней.

**&gt;** На водяной бане расплавить парафин. Перелить его в мешок из плотной ткани или клеёнки (полиэтиленовые мешочки использовать нельзя, они расплавятся!). Обмазать больной сустав детским кремом или растительным маслом. После этого погрузить сустав в мешок с парафином. Мешок завязать, чтоб он не слетел, и желательнее сверху укутать тёплой тканью, например шерстяным шарфом. Парафин не должен обжигать кожу. Если он слишком горячий, надо немного подождать, пока он станет попрохладней. Процедуру проводят 30—40 минут, делают через день.

## АРТРОЗ

Это хроническое заболевание суставов из-за нарушения обмена веществ, сопровождающееся изменениями в состыкующихся поверхностях костей. Из всех заболеваний суставов артроз является самым распространенным, от которого (по статистике) страдает от 10 до 16 % населения земного шара. В основном это женщины в возрасте 45—55 лет.

Артроз может возникнуть из-за интоксикаций, инфекционных заболеваний или при травмах сустава (перелом суставных концов костей, повреждение суставного хряща), при значительной функциональной перегрузке сустава (например, у артистов балета, грузчиков, спортсменов и др.). Определенную опасность имеет простуда.

В основе заболевания лежит нарушение питания суставных (эпифизарных) концов костей. Из-за нарушения кровоснабжения возникают асептические некрозы (отмирание клеток, не вызванное инфекцией), усугубляющие поражения в суставе. И таким образом артроз носит прогрессирующий характер.

Вначале болезненные изменения появляются во внутренней оболочке суставной сумки, затем они захватывают хрящ, покрывающий суставные поверхности костей; хрящ постепенно разрушается, обнажая кость; костная ткань местами разрежается, местами уплотняется, образуются костные шипообразные выросты — начинается деформирующий артроз.

Причинами разрушения суставных хрящей могут стать: нарушение обмена веществ и гормонального фона, ухудшение кровоснабжения сустава, наследственная предрасположенность к заболеваниям хрящевой ткани, травмы или болезни, такие как ревматоидный артрит и псориаз. Однако самая распространенная причина артроза — несоответствие между нагрузкой на суставы и способностью хрящей сопротивляться ей. Виновниками такого состояния могут стать: избыточный вес, «стоячая» работа, нарушение осанки, занятия спортом (прыжки, бег или поднятие тяжестей).

При деформирующем артрозе чаще всего поражаются тазобедренные и коленные суставы. Однако не застрахованы от заболевания и суставы шейного и поясничного отдела

позвоночника, суставы фаланг пальцев на руках.

Заболевание проявляется болями, которые появляются исподволь, возникают периодически, обостряются после резких физических нагрузок или, наоборот, после длительного покоя. Вследствие болей ограничивается подвижность в суставе. Артроз сопровождается воспалением тканей, окружающих сустав, и нервных стволов, подвижность сустава страдает и из-за защитного напряжения мышц. Возможно периодическое появление припухлости, постепенная деформация сустава.

## Лечение артроза

Обычно амбулаторное. Назначают обезболивающие средства, гормональные препараты, физиотерапию (тепловые процедуры, ультразвук), лечебную гимнастику, массаж.

Цель консервативного лечения первичного артроза — восстановление кровообращения в тканях пораженного сустава. Применяют и лекарственную терапию, и физиопроцедуры.

Для восстановления микроциркуляции крови в области сустава применяют АТФ, никотиновую кислоту, никошпан, троксевазин, прудектин, трентал, доксиум, фосфоден, эсфлазин.

Хорошо помогает гепарин, который улучшает кровоток и повышает переносимость тканей к кислородному голоданию. Также для улучшения усвоения кислорода тканями сустава применяют витамины группы В. Микроциркуляцию крови улучшает и аспирин.

Базисные антиартрозные препараты способны улучшать обмен дистрофически измененных суставных хрящей (румалон, мукартрин, артепарон, хлорохин и др.).

Обязательно назначают противоаллергические препараты (димедрол, пипольфен, супрастин, тавегил и др.). Подобным действием (но в меньшей степени) обладают аспирин, аскорбиновая кислота.

Широкое распространение при лечении артроза получило внутрисуставное введение лекарственных препаратов. Чаще всего это гидрокортизон, дексаметазон и другие.

В начальных стадиях лечения первичного артроза без явлений воспаления сустава для стимуляции обменных процессов применяют ультразвуковую терапию, радоновые, хлоридно-натриевые, скипидарные ванны, грязелечение. Для стимуляции обменных процессов в хряще назначают электрофорез цинка, лития, серы. Местно применяют компрессы с медицинской желчью, камфорным спиртом, повязки с вазелином, троксевазином.

Из нелекарственных методов лечения очень важны перестройка питания, нормализация обмена веществ и снижение веса. Лишний вес — это дополнительная нагрузка на суставы. Например, у женщин снижение веса всего на 5 килограммов уменьшает риск развития артроза в 2 раза. Снижение массы тела у человека, уже больного этим недугом, препятствует развитию прогрессирующей формы артроза, а также снимает остроту болезненных симптомов, иногда значительно.

К полезным продуктам следует отнести холодец или хаш. При варке хрящей, говяжьих и свиных ножек, ушей и костей коллаген, обеспечивающий их прочность, переходит в бульон. Вещества, образующиеся при расщеплении желатина, сохраняют слизистую желудка, улучшают память, препятствуют склеиванию тромбоцитов.

Препараты, подобные пищевому желатину, называют хондропротекторами и применяют в медицине для внутримышечного введения или мазей.

При остеоартрозе рекомендуют также продукты, богатые кальцием (молочнокислая диета) и витаминами группы В и С, лечебное голодание.

Избыточное потребление фосфора, то есть мяса и особенно рыбы, нарушает фосфорнокальциевый обмен, ведущий к деминерализации костей. При этом дефицит солей кальция и фосфора приводит к повышенной ломкости костей и их искривлению. А если в пище существует недостаток кальция, то организм начинает покрывать его недостаток за счет вымывания из костей, что приводит к их слабости и ломкости.

Для улучшения водно-солевого обмена полезны арбуз, кабачки, тыква, зелень, курага и чернослив.

Алкоголь категорически нежелателен, поскольку он вызывает усиление суставной и мышечной боли при остеоартрозе.

Следует иметь в виду, что диета при артрозе и диета при подагре — это разные вещи, при них можно или нельзя есть разные продукты.

В тяжёлых случаях для лечения артроза прибегают к хирургической операции (артродез, артропластика).

Лечение артроза во многом зависит от того, какой именно сустав поражен и на какой стадии заболевания он находится. Лечение артрозов является симптоматическим, поскольку поворачивать вспять процессы дегенерации в хряще наука на сегодняшний день не научилась. В лечении применяют противовоспалительные средства, физиотерапевтические процедуры, лечение в санаториях в благоприятных климатических условиях с применением минеральных вод и грязей.

При артрозе коленных суставов может быть полезен массаж нижних конечностей, но при этом надо избегать непосредственного воздействия на больной сустав, так как это может увеличить в нем воспалительную реакцию.

При лечении артроза надо исключить длительное пребывание в фиксированной позе, долгое стояние на ногах, длительную ходьбу, повторяющиеся стереотипные движения, перенос больших тяжестей, ведущих к механической перегрузке суставов. В далеко зашедших стадиях заболевания человек должен ходить с тростью, костылями. При выраженных болях в фазе обострения может быть назначен полупостельный режим.

При выполнении лечебного массажа больным артрозом профессиональные массажисты избегают механического раздражения суставной капсулы, обращая особое внимание на работу с прилегающими к суставу мышцами. Тогда снижается болевой мышечный спазм, повышается тонус ослабленных мышц, усиливается питание пораженных суставов и улучшаются их функции.

Врач-специалист по лечебной физкультуре определяет методику подбора упражнений. Крайне ошибочными являются нередко встречающиеся советы усиленно разрабатывать сустав, «разгонять соли, преодолевая боль» — это часто провоцирует болевой спазм мышц вокруг сустава, нарушая их питание, вызывает обострение воспаления сустава и, в конечном итоге, усугубляет течение артроза.

## Народные методы лечения артроза

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при фитотерапии наступает через 2–3 недели регулярного приема трав. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 8—12 месяцев и более). Перед тем, как принимать тот или иной сбор, нужно обязательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора.

Даже при стойком улучшении состояния обязательны повторные курсы фитотерапии на 1,5–2 месяца при простуде, оперативных вмешательствах, а также в осенне-весенний период в течение 4–5 лет.

**&gt;** Рекомендуется ежедневно пить по 1 стакану березового сока 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 недель. После 2-недельного перерыва лечение повторяется.

**&gt;** 1 столовую ложку сухой или свежей измельченной травы пастушьей сумки поместить в термос, залить стаканом кипятка и настаивать 2–3 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

**&gt;** 1 столовую ложку сухих цветков черемухи залить 1 стаканом кипятка и

настаивать под крышкой 20–30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

**&gt;** В июне — октябре собрать свежий тысячелистник обыкновенный, выжать из него сок, размешать пополам с медом и пить по 1 чайной ложке 3 раза в день.

**&gt;** При суставных болях принимать в сутки по 1–2 чайных ложки виноградного уксуса перед едой.

**&gt;** 50 г березовых почек измельчить, поместить в стеклянную бутылку, залить 0,5 л вина (лучше сухого, виноградного), плотно закрыть пробкой и настоять в темноте в течение 8 дней. Затем процедить, отжать сырье. Хранить в темной стеклянной бутылке с плотной пробкой в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

**&gt;** Иглы хвои сосны растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3- или 9-кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять на 1–3 часа. Затем процеживают через марлю и принимают от 50 до 100 мл в день.

Приготовленный таким способом настой содержит от 15 до 20 мг аскорбиновой кислоты.

**При использовании настоев или отваров из хвои сосны необходимо быть внимательным при нефритах.**

**&gt;** 4 столовые ложки сухих измельченных корневищ пырея ползучего залить 3 стаканами воды, кипятить до уменьшения объема на 3/4 (чтобы осталось 150 мл) и принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

**&gt;** 100 г сабельника залить 4 стаканами водки, настаивать 3 недели в темном месте в закрытой стеклянной посуде. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Также использовать настойку для растираний и компрессов на ночь: пропитанный настойкой кусочек хлопчатобумажной ткани приложить к больному суставу, сверху укрыть полиэтиленом и зафиксировать теплым шарфом. На курс требуется литр настойки.

**&gt;** Взять: побеги багульника — 3 части, листья брусники — 4 части, трава донника — 3 части, почки тополя — 2 части, трава зверобоя — 2 части, семя льна — 2 части, листья крапивы — 2 части, листья мяты — 2 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, трава череды — 4 части. Растения, предварительно измельченные (в кофемолке или мясорубке) смешать, 2 столовые ложки сбора залить 1 литром кипятка, настаивать ночь. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения 2–3 месяца.

**&gt;** Взять: корень аира — 1 часть, корень калгана — 2 части, плоды боярышника — 5 частей, трава душицы — 3 части, трава зверобоя — 5 частей, трава мяты — 2 части, почки сосны — 2 части, трава фиалки трехцветной — 4 части, трава чабреца — 3 части, лист эвкалипта — 2 части. Растения, предварительно измельченные (в кофемолке или мясорубке) смешать, 2 столовые ложки сбора залить 1 литром кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения 2–3 месяца.

**&gt;** Взять: трава багульника — 5 частей, почки березы — 3 части, корень девясила — 2 части, трава донника — 2 части, трава зверобоя — 3 части, лист крапивы — 2 части, цветки липы — 1 часть, лист мяты — 1 часть, цветки ромашки — 3 части, плоды укропа — 1 часть, шишки хмеля — 3 части. Растения, предварительно измельченные (в кофемолке или мясорубке) смешать, 2 столовые ложки сбора залить 1 литром кипятка, слить вместе с



травой в термос, настаивать ночь. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения 2–3 месяца.

**&gt;** Взять соцветия календулы, листья крапивы, кору ивы, листья березы поровну. Все смешать, 2 столовых ложки сбора залить 1 литром кипятка, настаивать ночь. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день. Курс лечения 2–3 месяца.

**&gt;** Весной или осенью собрать молодые ветви или кору барбариса, измельчить, уложить в эмалированную кастрюлю, залить водой, чтобы сырье покрылось полностью, кипятить 40–50 минут. Затем отвар процедить через плотную ткань и на слабом огне кипятить до получения густой или сухой массы. Полученный таким образом экстракт дозируют нормой величиной с горох или пшеничное зерно и принимают 2–3 раза в сутки для лечения при суставных болях.

**&gt;** Смешать 100 г сока алоэ, 200 г меда и 300 г водки. Настаивать 3 дня в темном месте. Делать компрессы на всю ночь. Курс лечения — 10 дней, если боль не проходит, то курс надо повторить.

**&gt;** Полезно съедать при остеоартрозе 2 раза в день по 1/2 чайной ложки молотых семян чернушки посевной.

**&gt;** При поражении суставов (при артрозе или при подагре) принимать яблочный уксус по 10 чайных ложек на 1 стакан воды 3–5 раз в день до еды в течение 2–4 недель.

При гастритах или язвах дозу следует снизить до 5 чайных ложек яблочного уксуса на 1 стакан воды. Яблочный уксус лучше всего приготовить самим.

**&gt;** Отвар из почек сосны. Почки собирают ранней весной, в марте — апреле месяце во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Высушивают на открытом месте или в теплом помещении при температуре 20–25 градусов. Отвар почек сосны готовят с водой в соотношении 1:10. Его используют для ароматических ванн (один раз в день).

**&gt;** Один раз в день делать ванночки с настоем хвои и почек сосны. Настой хвои сосны: 200 г хвои и почек сосны обыкновенной (лесной) настаивать 4 часа в ведре воды, подогреть и использовать для ванн или компрессов как болеутоляющее средство.

**&gt;** Смешать поровну листья березы, крапивы двудомной и траву фиалки трехцветной. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и прогреть на водяной бане 15 минут. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

**&gt;** 1 раз в день делать микроклизмы с настоем (отваром) ромашки аптечной или шалфея: 10 г цветков аптечной ромашки поместить в эмалированную посуду, заварить стаканом кипятка, накрыть крышкой, 15 минут нагревать на водяной бане, остудить при комнатной температуре, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток.

Для приготовления настоя из обеих трав нужно взять в равных количествах сухие траву шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной. 1 столовую ложку этой смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее получаса, процедить.

**&gt;** При артрозе коленных суставов приготовить «массажный прибор» — маленькую грелку или целлофановый мешочек, наполнить водой и положить в морозильную камеру на 40–60 минут. Можно наполнить мешочек готовым льдом или снегом. Больное место

растирается льдом по кругу и зигзагообразно. Массируется не только больной или травмированный участок, но и место немного выше и ниже его. Массируемый участок должен быть приподнят для лучшего оттока крови. Продолжительность массажа должна быть от 2–3 до 5 минут, не более. Массаж проводят несколько раз в день.

**&gt;** При деформирующем артрозе можно наполнить мешочки из ткани сухим семенем льна, нагреть на сковороде или утюгом и прикладывать к суставу; также можно прикладывать к суставу мешочки с нагретыми песком или морской солью.

**&gt;** 1–2 столовые ложки сухой измельченной полыни горькой залить стаканом кипятка, настаивать не менее часа. 1–2 раза в день делать компрессы на сустав с этим настоем.

**&gt;** При заболеваниях суставов на больное место рекомендуются компрессы из распаренной сенной трухи, ромашки, льняного семени, бузины, хмеля (отдельно или в смеси) по 15–20 минут в течение 10–15 дней.

**&gt;** Измельчить головки цветущих одуванчиков, залить 1:1 по объему водкой, настоять в темном месте 12 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. При болях суставов настойкой смазывать их 5 минут, затем растереть до появления жжения, обернуть суставы льняным материалом, утеплить на ночь.

**&gt;** При заболеваниях суставов на больное место рекомендуются компрессы на ночь из листьев мать-и-мачехи (весной) и из листьев лопуха (летом). Листья лопуха особенно эффективны в мае.

**&gt;** 1–2 раза в день делать компрессы на сустав с запаренной хвоей (ель, пихта, сосна).

**&gt;** Приложенная к суставам запаренная кожура яблок снимает боль.

**&gt;** Срезать с листьев капусты белокочанной грубые прожилки, обложить листьями сустав, завязать хлопчатобумажной тканью и оставить повязку на несколько часов. Обертывание делать дважды в день при суставном ревматизме и болях в суставах.

**&gt;** Стакан оливкового масла тщательно смешать с 1 чайной ложкой поваренной соли. Растереть этим маслом ноги при болях в них.

**&gt;** Разогретые сухие семена льна в мешочке или в мягкой ткани прикладывают в виде компрессов на ночь к больным суставам.

**&gt;** Лекарственная повязка из кашицы корней и листьев девясила полезна при болезнях суставов.

**&gt;** Кашица из корня крапивы двудомной в виде компрессов — одно из лучших средств для лечения самых разнообразных суставных болей. С этой же целью полезна такая мазь: кашицу корня крапивы смешать 1:1 по объему с несоленым сливочным маслом, настоять на кипящей водяной бане 1 час, периодически помешивая содержимое, процедить в горячем виде, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Использовать для растираний.

**&gt;** Обкладывать больные места свежими молодыми березовыми листьями, утеплять.

**&gt;** 20 г сухих измельченных березовых почек поместить в стеклянную бутылку, залить 100 мл 96 %-го спирта, закрыть пробкой и настаивать в темном месте 7 суток. Хорошо взболтать, процедить, отжать сырье. Хранить в темном месте с плотной пробкой. Втирать в больные места, затем тепло укутывать.

**&gt;** В кастрюлю засыпать 50 г плодов можжевельника и 50 г побегов багульника, 50 г листа эвкалипта, 5 средних картофелин, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения и варить до готовности картофеля. Затем картофель вынуть, растолочь, добавить в пюре немного отвара, 2 столовых ложки меда и 2 столовых ложки растительного масла, 30 мл камфорного масла, 25 мл муравьиного спирта. Все тщательно перемешать. Полученную массу выложить на чистую хлопчатобумажную ткань, приложить в виде компресса на больной сустав. Держать ночь, утром компресс снять. Курс — 10 процедур.

**&gt;** 1 луковицу индийского лука очистить, мелко нарезать и залить водкой таким образом, чтобы жидкость покрыла нарезанную массу. Настаивать две недели, процедить. Полученную настойку небольшими порциями втирать досуха в больные суставы, укутывать шерстяной тканью. Кожу может слегка пощипывать и даже слегка жечь.

**&gt;** Взять 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку сухой горчицы, 1 столовую ложку растительного масла, все смешать, довести до кипения. Смесь выложить на чистую ткань и сделать компресс на область сустава. Сверху укрыть полиэтиленом и шарфом. Держать компресс 1,5–2 часа.

**&gt;** Взять по 2 столовые ложки цветков донника, шишек хмеля и цветков зверобоя продырявленного, смешать, добавить 50 г сливочного масла и тщательно растереть. Смесь нанести на чистую ткань и приложить к суставу, сверху укрыть полиэтиленом и теплым шарфом. Держать 1–1,5 часа.

**&gt;** Взять хвою (от любого хвойного дерева), 2 столовые ложки залить 0,5 стакана воды, кипятить 20–40 минут. Процедить, смочить в отваре ткань, слегка отжать, обернуть вокруг больного сустава, сверху наложить полиэтилен и теплый шарф. Держать 40–60 минут.

## ОСТЕОХОНДРОЗ

Именно острая боль в спине является наиболее частой причиной утраты трудоспособности людьми в возрасте до 45 лет. В возрасте от 45 до 65 лет боль в пояснице или шее занимает третье место по частоте после заболеваний сердца и суставов (артриты). У 60–80 % населения такие боли возникали хоть однажды. Вообще же рентгенологически у каждого второго человека старше 20–25 лет определяются в той или иной степени косвенные признаки остеохондроза позвоночника.

Развитие остеохондроза нарушает нормальное функционирование организма, влияет на кровообращение, вызывает перенапряжение мышц, причиняет боли и дискомфорт. Остеохондроз снижает качество жизни, работоспособность, является причиной развития других серьезных заболеваний.

Женщины болеют остеохондрозом чаще, но у мужчин чаще возникают обострения, они чаще оперируются и уходят на пенсию по инвалидности.

Именно поэтому необходимо знать о ранних проявлениях остеохондроза, не запускать проявления заболевания, не ждать, пока боли в спине приведут к утрате работоспособности и необходимости оперативного лечения.

Наша самая главная опора — позвоночный столб, состоящий из нескольких отделов.

Шейный отдел — это наиболее уязвимая для травм часть позвоночника. Такое происходит из-за слабого мышечного корсета в области шеи, а также из-за небольших размеров и низкой механической прочности позвонков шейного отдела. В шейном отделе 7 позвонков. Изгиб позвонков в шейном отделе называется «лордоз».

Грудной отдел позвоночника состоит из 12 позвонков, в норме он выглядит в виде буквы «С», обращенной выпуклостью назад (кифоз). Грудной отдел позвоночника участвует в формировании задней стенки грудной клетки. К грудным позвонкам при помощи суставов прикрепляются ребра. В передних отделах ребра соединяются в единый жесткий каркас при помощи грудины, формируя грудную клетку. Межпозвонковые диски в грудном отделе имеют очень небольшую высоту, что значительно уменьшает подвижность этого отдела позвоночника. Кроме того, подвижность грудного отдела ограничивают длинные остистые отростки позвонков, расположенные в виде черепицы, а также грудная клетка. Позвоночный канал в грудном отделе очень узкий.

Поясничный отдел позвоночника состоит из 5 самых крупных позвонков. У некоторых людей в поясничном отделе насчитывается 6 позвонков (люмбализация), однако в большинстве случаев такая аномалия развития не влияет на развитие каких-либо заболеваний. В норме поясничный отдел имеет легкий плавный изгиб вперед (лордоз), так же как и шейный отдел позвоночника. Позвонки в этом отделе испытывают значительное давление верхней половины тела. Кроме того, при подъеме и переносе тяжестей давление, воздействующее на структуры поясничного отдела позвоночника, может возрасти во много раз. Все это является причиной наиболее частого изнашивания межпозвонковых дисков именно в поясничном отделе. Значительное повышение давления внутри дисков может привести к разрыву фиброзного кольца и выходу части ядра за пределы диска. Так формируется грыжа диска, которая может приводить к сдавлению нервов, что приводит к появлению болей и неврологических нарушений.

## Развитие остеохондроза

Это заболевание представляет собой дегенерацию, разрушение межпозвонковых дисков.

Заболевание остеохондрозом принято делить на четыре стадии:

1. Главный признак развития болезни на первой стадии — нестабильность, которая проявляется в начальных нарушениях целостности позвоночных дисков. Боли нет, но появляются чувства недомогания и дискомфорта.

2. Основной признак — протрузии дисков (выпячивание фиброзного дискового кольца в позвоночный канал). Начинается разрушение фиброзного кольца, уменьшаются щели между позвонками, при простуде возможны защемления нервных окончаний с болевыми синдромами.

3. Разрушение кольца с появлением межпозвонковых грыж. Происходит существенная деформация позвоночника.

4. Становится трудно передвигаться. Любые движения приводят к острой боли. Периодически наступают улучшения состояния и боль стихает, но это говорит об образовании костных разрастаний. Они соединяют позвонки, ограничивая возможность двигаться и приводя к инвалидности.

Сегодня остеохондроз — стремительно молодеющая болезнь. Раньше он считался заболеванием пожилых людей, потом постепенно диагноз стал обычным после 35 лет. В наши дни симптомы все чаще наблюдаются у молодых людей — в возрасте от 18 до 30 лет. Это вызвано целым рядом причин, которые приводят к остеохондрозу. Среди них:

- нарушение осанки,
- искривление позвоночника,
- избыточный вес,
- нарушение обмена веществ,
- травмы спины,

- тяжелый физический труд,
- неправильные тренировки в спортзале,
- слабая физическая подготовка,
- нервное перенапряжение, стрессы,
- плохие экологические условия,
- резкое прекращение тренировок профессиональными спортсменами,
- сидячий образ жизни, малоподвижность,
- переохлаждение, инфекционные заболевания.

Боли возникают потому, что межпозвоночный диск с течением времени перестает выдерживать нагрузку, выпячивается и зажимает нервный отросток, вызывая его воспаление. Это и вызывает боль, а в зависимости от того, куда идет этот нерв, — боль отдается в конечности либо внутренние органы, может даже нарушаться их функционирование. Поясничный остеохондроз, который является самым распространенным, в основном вызывает боли в ногах, шейный остеохондроз — в руках и голове, грудной — во внутренних органах.

Причины дегенерации межпозвоночных дисков до сих пор точно не установлены. Среди возможных называют: нарушение обмена веществ, слабое физическое развитие, генетическая предрасположенность и другие.

Остеохондроз чаще развивается, если есть:

- работа, связанная с частой сменой положения туловища, сгибаниями и разгибаниями тела, поворотами и резкими движениями. Неправильная поза в положениях стоя и лежа, при сидячей работе и чтении также становится причиной развития остеохондроза;
- нарушение обмена веществ, недостаток в организме необходимых микроэлементов (кальций, цинк) и витаминов;
- врожденные особенности формирования физиологических изгибов позвоночного столба;
- наличие патологической осанки или плоскостопия.

По локализации различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и распространенный (в нескольких отделах позвоночника) остеохондроз. Чаще всего диагностируется поясничный остеохондроз (свыше 50 % случаев), шейный (более 25 %) и распространенный (около 12 %).

## **Шейный остеохондроз**

Остеохондроз шейного отдела позвоночника несколько отличается в своих проявлениях от остеохондроза других отделов.

В области шеи очень много сосудов и нервов, питающих и иннервирующих ткани шеи, черепа, лица. Одна из крупных артерий — позвоночная проходит именно в отверстиях отростков позвонков. Поэтому изменения в них приводят к нарушению нормального хода артерии, что проявится стойкими головными болями и повышенной усталостью.

Шейные позвонки более плотно прилегают друг к другу. Поэтому при любом, даже незначительном патологическом изменении в позвоночнике или повышенной нагрузке на него происходит нарушение нормального функционирования всего отдела. Чаще всего проявляется грыжа диска позвонка, то есть ее смещение внутрь, в сторону позвоночного канала, где находится мозг. Это проявляется расстройством чувствительности кожи и мышц не только шеи и лица, но и рук и ног. В руках и ногах также развивается парез (ослабление двигательной активности) мышц, со слабостью или даже полной невозможностью движения. При этом может возникать чувство свербения или «прохождения электрического тока» вдоль рук и ног при сгибании шеи — это помогает поставить диагноз. Эти расстройства возникают внезапно, что отличает их от опухолей позвоночника и спинного мозга.

Другими симптомами шейного остеохондроза могут быть чувство онемения или припухлости в языке, нарушения его движения, боль в области ключицы, слабость и

снижение тонуса мышц шеи и плеч.

Головные боли и боли в области шеи могут усиливаться при движениях в шее, или, наоборот, при длительном однообразном ее положении (перед экраном телевизора, после продолжительного сна, особенно на плотной и высокой подушке). Эти проявления могут быть как односторонние, так и симметрично двухсторонние.

Еще одним частым симптомом является тянущая или давящая боль в левой половине грудной клетки и в левой руке. Она практически такая же, как при стенокардии, однако не проходит после приема нитроглицерина, что также помогает в постановке правильного диагноза.

Осложнениями шейного остеохондроза могут быть артрозы плечевых, локтевых или ключичных суставов, с нарушением подвижности в них и болью при движениях руки и плеча. О симптомах и лечении артрозов написано выше в соответствующей главе.

При снижении высоты межпозвоночного диска, уменьшении эластичности фиброзного кольца в разных сегментах шейного отдела позвоночника развивается корешковый синдром — радикулит.

Одним из признаков шейного остеохондроза может быть постоянный шум в ушах. Особенно утомляет и даже раздражает такой шум в условиях изоляции от внешних шумов. Нарушается сон, повышается общая нервозность, человек начинает хуже слышать. Чтобы избавиться от шума, нужно лечить остеохондроз. Если лечение основного заболевания будет эффективно, то с течением времени прекратится и шум.

Лечение остеохондроза шейного отдела складывается из лекарственных и физиотерапевтических мер. Медикаментозное лечение проводится обязательно, так как страдает кровоснабжение головного мозга. Назначаются обезболивающие средства и средства, улучшающие мозговое кровообращение. Также положительное влияние оказывают средства на основе хондроитинсульфата (терафлекс, хондроксид, алфлутоп) и разогревающие и обезболивающие препараты в виде мазей.

Применяют акупунктуру и мануальную терапию по показаниям. Назначаются также физиотерапевтические процедуры (парафин, озокерит, электрофорез с новокаином и т. д.) и курсы лечебной гимнастики.

При обострениях следует исключить физическую нагрузку и положения тела, которые вызывают ухудшение состояния, ограничить время работы на компьютере, сменить подушку на более низкую и мягкую, а матрац на более жесткий. Очень эффективны курсы массажа, причем не только шейного отдела, но и задней поверхности тела и рук, поскольку шейный остеохондроз часто сочетается с грудным.

Рекомендуется ношение полужесткого воротника по типу Шанца, для уменьшения движений шеей.

При лечении народными средствами применяются согревающие процедуры, настои и отвары трав, обладающие обезболивающими и сосудорасширяющими свойствами.

Профилактика и лечение шейного остеохондроза включают в себя посильную физическую активность. Должна проводиться лечебная гимнастика, иначе постоянно спазмированные мышцы шеи вызовут необратимые изменения позвоночника.

Профилактика шейного остеохондроза — это правильная осанка (прямые спина и шея), удобное рабочее место, на котором не требуется постоянно сгибать спину и шею, отсутствие тяжелых физических нагрузок.

Излечение шейного остеохондроза полностью невозможно, как и во всех других отделах позвоночника, однако можно добиться стойкого улучшения, отсутствия обострений заболевания.

Чтобы укрепить мышцы, удерживающие межпозвоночные диски, нужно выполнять специальные физические упражнения.

## **Остеохондроз грудного отдела**

Грудной отдел позвоночника малоподвижен, в нем нет условий для сильной травматизации позвонковых дисков. Поэтому физическая нагрузка или другие значительные нагрузки на позвоночный столб очень редко вызывают смещение позвонков или образование грыж дисков. Однако этот недуг часто поражает людей так называемых сидячих профессий: офисных работников, бухгалтеров, операторов ЭВМ, водителей автомашин.

Основной жалобой и проявлением этого остеохондроза является боль, которая наиболее интенсивна по ночам, усиливается при вибрации, охлаждении, поворотах туловища, реже при наклонах в сторону. Выпрямление туловища сопровождается чувством утомления спины. Боль в суставах головок и бугорков ребер усиливается при глубоком вдохе. Она локализуется в межреберных промежутках, иногда сопровождается затруднением дыхания, особенно вдоха. Боль может держаться сутки и более. Возникновение боли провоцирует постукивание по остистым отросткам, вращение туловища, форсированное дыхание, кашель и пр. В половине наблюдений при болях в спине (дорсалгиях) выявляется рефлекторное, чаще асимметричное, напряжение околопозвоночных мышц.

При грудном остеохондрозе в некоторых случаях могут возникать боли в области сердца и за грудиной, давящие боли между лопатками. Часто такие больные приходят на прием к кардиологу, полагая, что у них началась ишемическая болезнь сердца. В действительности же так проявляются некоторые из многочисленных проявлений остеохондроза. Эта боль возникает при длительной нагрузке, а также во время сна. После пробуждения боль проходит после непродолжительной ходьбы (без приема обезболивающих лекарств). Весьма характерна тягучая или ноющая боль в области лопаток и межлопаточном пространстве. В таких случаях больные жалуются на ощущение железных клещей, сдавливающих спину. Боли усиливаются при глубоком дыхании, длительном вынужденном положении тела.

Другой вариант болевого синдрома — гастралгический синдром, при котором основными являются боли в эпигастриальной (подложечной) области. При этом не удается выявить зависимость усиления болей с погрешностями в диете или качеством пищи, боли не связаны и с сезонностью. Больные отмечают усиление болей после физической нагрузки и, как правило, во второй половине дня. После ночного отдыха боли стихают или полностью проходят.

Поражение межпозвонковых дисков на уровне с шестого до одиннадцатого грудного позвонка вызывает боль в правом подреберье. Она может иметь различную интенсивность и характер: острая и тупая, приступообразная и постоянная, ноющая. В момент приступа больных довольно часто доставляют в стационары с различными диагнозами, которые впоследствии оказываются неправильными: острый калькулезный холецистит, колит, панкреатит, мочекаменная болезнь и другие. Обычно у таких больных во время приступа проявляются интенсивная боль, местное повышение температуры, усиление потливости.

При патологии грудного отдела позвоночника со временем развиваются серьезные заболевания внутренних органов и в первую очередь — патология сердечных (коронарных) сосудов и дистрофические изменения в сердечной мышце. В итоге может появляться как истинная сердечная боль, так и боль от грудного остеохондроза, что затрудняет правильную диагностику и оказание помощи.

Боль от остеохондроза усиливается при нагрузках, поворотах туловища, носит иногда жгучий характер. На фоне разлитой болезненности тканей грудной стенки выявляются курковые зоны (прикосновение к ним вызывает острую боль), чаще в местах прикрепления мышц. Характерен синдром болезненности грудины — зоны начала грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Боль из зоны мечевидного отростка распространяется в обе подключичные области и по передневнутренним поверхностям рук.

Компрессия (сдавливание) корешка, происходящая при этих процессах, проявляется опоясывающей болью и повышенной чувствительностью в соответствующих участках — развивается радикулит грудного отдела.

Полную дифференциальную диагностику, с исключением угрожающих здоровью

заболеваний, ставят с привлечением невролога, терапевта, гастроэнтеролога и др.

Лечение остеохондроза грудного отдела проводят по принципам, которые описаны в разделе «Лечение».

Надежной преградой болезни является правильная осанка. Формировать ее надо с раннего возраста, но никакой возраст не может считаться поздним в достижении здоровья!

Спину при ходьбе надо держать прямой, плечи — расправленными. Если к тому же регулярно выполнять упражнения, развивающие и поддерживающие тонус мышц спины и живота, обеспечивающие нормальную подвижность всех сегментов грудного отдела позвоночника, то остеохондроз можно предотвратить.

## **Остеохондроз пояснично-крестцового отдела**

Он встречается чрезвычайно часто, как у мужчин, занятых тяжелым физическим трудом, так и у женщин, сидящих за столом или за компьютером. Особенность этого заболевания — возраст пациентов от 30 до 50 лет.

Прежде всего, пациентов беспокоят боли в области поясницы, крестца, нижних конечностей. Боль в пояснице называется люмбалгия, боль в пояснице и конечностях — люмбоишалгия, боль только в конечностях — ишиалгия. Вне периода обострения боль ноющая, тупая. Она усиливается при движениях в позвоночнике, при длительном вынужденном положении туловища. После отдыха в положении лежа боль уменьшается и стихает. Если пациент поднимает тяжесть, а иногда просто после неловкого движения, переохлаждения, стрессовой ситуации боли обостряются, становятся сильными.

В области поясницы возникает мышечное напряжение. Организм пытается с помощью напряжения мышц удержать пораженный сегмент позвоночника в неподвижном состоянии. Иногда в области поясницы возникает искривление позвоночника (сколиоз). Это тоже следствие напряжения мышц. Движения в поясничном отделе позвоночника резко ограничиваются. Иногда больной не может сидеть из-за боли, поворачиваться в постели.

При обострении заболевания пациент сохраняет вынужденную позу, которая уменьшает боль. В зависимости от пораженного нервного корешка обнаруживаются снижение чувствительности в тех областях кожи, которые иннервирует этот корешок. Появляется сухость кожи больной конечности, шелушение, кожа может быть синюшного оттенка.

При осмотре обнаруживается сколиоз в поясничной области или уменьшение поясничного лордоза (изгиба позвоночника в поясничной области дугой назад), напряжение мышц в поясничной области в виде валика, болезненность при надавливании на остистые отростки пораженных позвонков. Если надавить на голову или плечи человека, боль возникает в области поясничного отдела позвоночника.

Для уточнения диагноза проводят рентгеновские снимки поясничного отдела позвоночника в двух проекциях. Грыжи диска на рентгенограмме не видны, поскольку это мягкая ткань и она прозрачна для рентгеновского излучения, поэтому в таких случаях проводится компьютерная и магниторезонансная томография.

Среди некорешковых (рефлекторных) проявлений поясничного остеохондроза выделяют люмбаго, люмбалгию и люмбоишалгию.

Люмбаго («прострел») — острая интенсивная боль в поясничной области, возникающая внезапно во время подъема тяжести, кашля, чиханья. Многие больные могут показать болевую точку. При осмотре обнаруживают резкое ограничение движений поясничной области, сглаженность лордоза, умеренное напряжение и болезненность мышц в этой области.

Люмбалгия — подострая или хроническая тупая ноющая боль в поясничной области. Возникает после физической нагрузки, длительного пребывания в неудобной позе, охлаждения, ОРВИ, при различных простудных или вирусных заболеваниях и т. д. Боль носит тупой характер и усиливается при физической нагрузке, наклонах, поворотах



туловища, после длительного пребывания в положении стоя, сидя или ходьбе. Выявляют уплощение поясничного лордоза или рефлекторный поясничный кифоз («сгорбленность»), ограничение движений, легкую болезненность паравертебральных (околопозвоночных) точек в поясничной области.

Люмбоишиалгия — боль в поясничной области, отдающая в одну или обе ноги. Различают следующие ее формы:

— мышечно-тоническая. Преобладают напряжение (спазм) поясничных мышц, изменение поясничного изгиба, резкое ограничение движений в поясничном отделе;

— вегетативно-сосудистая. Характерно сочетание боли жгучего характера с онемением ноги, особенно стопы, ощущением жара, холода или зябкости в ней. Неприятные болевые ощущения возникают при переходе из горизонтального положения в вертикальное;

— нейродистрофическая. Боль носит жгучий характер и обычно усиливается в ночное время. На ноге проявляются истончение кожи, гиперкератоз стоп (утолщение кожи на ступнях), иногда язвы;

— при дискогенной люмбоишиалгии возможны сочетания мышечно-тонической формы с нейродистрофической или вегетативно-сосудистой с нейродистрофической.

Чаще всего проявляется остеохондроз четвертого и пятого поясничных межпозвоноковых дисков. Для проведения правильного лечения необходима точная диагностика пораженного нервного корешка, частичного или полного поражения тех нервов, которые образуются из корешков пояснично-крестцового сплетения.

Дальнейшее развитие нелеченного остеохондроза приводит к сдавлению и воспалению корешков — начинается радикулит пояснично-крестцового отдела.

При обострении болей в поясничной области назначается постельный режим в течение 2–3 дней. Для уменьшения боли назначаются обезболивающие и нестероидные противовоспалительные препараты (диклофенак, вольтарен, окситен, ксефокам, нимесулид и др.), мочегонные (фуросемид), венотоники (эуфиллин, троксевазин, анавенол), витамины группы В, никотиновая кислота, трентал. Затем может быть назначена ходьба с помощью костылей для разгрузки позвоночника, сухое и подводное вытяжение грузами. Проводятся паравертебральные новокаиновые блокады и блокады с глюкокортикоидами длительного действия (обезболивание вокруг болезненных позвонков).

Назначается физиотерапевтическое лечение (ультрафиолетовое облучение, диадинамические и синусоидальные токи, электрофорез лекарственных веществ, лазеротерапия). Обязательно назначается лечебная физкультура, причем разработаны комплексы как для стадии обострения, так и после стихания острых болей.

Хороший эффект дает санаторно-курортное лечение (радоновые, сероводородные, йодобромные ванны в условиях климатических курортов).

Операции назначаются, если у пациента не удастся снять боль консервативными методами в течение длительного времени, при развитии нарушений мочеиспускания и дефекации, при парезах (ослабленной функции) мышц нижних конечностей. Грыжу диска удаляют, позвоночный сегмент укрепляют.

Занятия физической культурой должны быть систематическими и регулярными. Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный положительный эффект. При этом необходимо учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровня тренированности и рекомендации лечащего врача.

## **Лечение остеохондроза**

Лечение остеохондроза складывается из: назначения лекарственных препаратов, нелекарственных методов (физиопроцедуры, мануальная терапия, массаж, иглорефлексотерапия, водные процедуры, трудотерапия, вытяжение, лечение пчелиным ядом и т. д.), лечебной гимнастики, народных методов лечения.

Программа лечения включает в себя: снятие боли, отека и воспаления, снятие

мышечных спазмов, потом включаются элементы лечебной физкультуры для укрепления мышечного корсета, разгрузка, растяжение отделов позвоночника, улучшение обменных процессов в зоне патологического очага.

Для снятия боли при остеохондрозе применяются препараты, разработанные на основе хондроитинсульфата, нестероидные противовоспалительные средства, анальгетики. Для местного лечения используют различные согревающие и обезболивающие мази.

Нужно снять нагрузку с больного участка позвоночника, этому помогут корсеты, бандажи, компрессионные пояса.

Наиболее распространенными противовоспалительными нестероидными препаратами являются диклофенак, найз, ибупрофен, индометацин. Их длительный прием заметно снижает воспаление в отделах позвоночника и надежно снимает боли. Однако следует помнить, что они все агрессивно действуют на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, в результате чего могут появиться тошнота, рвота, дискомфорт в желудке, обострение язвенной болезни желудка и кровотечения. Поэтому их обязательно принимают после еды и следят за проявлениями побочных эффектов.

Очень хороший эффект в лечении остеохондроза показывает препарат ксефокам рапид (лорноксикам). При этом он практически не оказывает негативного влияния на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Противовоспалительный препарат нового поколения нимесулид (нимесил) практически не вызывает побочных реакций, характерных для «классических» препаратов этой группы (диклофенак, индометацин). Прием нимесулида обеспечивает выраженное снижение болей уже на 5–7 день.

Лечение противовоспалительными препаратами дополняют миорелаксантами (препаратами, расслабляющими мышцы): диазепам, тетразепам, мидокалм. Такое лечение снимает мышечное напряжение и боль от мышечного спазма.

Также при остеохондрозе происходит нарушение циркуляции крови из-за рефлекторного спазма сосудов. Это вызывает нарушение питания тканей и органов организма. Для восстановления циркуляции назначают пентоксифиллин, обладающий выраженным сосудорасширяющим действием. Лечение дополняют препаратами липоевой кислоты и актовегином.

Сейчас активно используются препараты, восстанавливающие хрящевую ткань (хондропротекторы), — структум, терафлекс. Они обладают противовоспалительным и регенерирующим свойством, помогают восстановить поврежденную хрящевую ткань суставов, что в свою очередь улучшает подвижность суставов и устраняет боли, возникающие при движении.

Помогает в лечении назначение витамина D и кальция (альфакальцидол, кальций-D3). Они особенно полезны у пожилых людей, у которых минеральный обмен нарушается из-за возраста. Кроме того, эти препараты полезны в случае остеопороза (вымывания кальция из костей), который очень часто сопутствует остеохондрозу.

В качестве дополнительного лечения очень полезны растительные препараты, сборы лекарственных трав, мази на их основе. Одной из особенностей растительных препаратов является их уникальный состав и экологическая чистота. Они стимулируют восстановление нормальных функций организма, повышают иммунитет, нормализуют сон и общее самочувствие.

Иногда возникает необходимость хирургического лечения остеохондроза. В основном это происходит при образовании спинномозговой грыжи со сдавлением спинномозговых корешков, при подвывихе позвонков, выраженной деформации позвоночного столба. Хирургические операции носят реконструктивный характер и не влияют на развитие остеохондроза.

В восстановлении больных остеохондрозом помогает санаторно-курортное лечение. Радоновые, сероводородные, йодобромные ванны расслабляют, снимают напряжение с позвоночника, способствуют уменьшению боли.

## Народные методы лечения остеохондроза

Народные методы помогут медикаментозному лечению, экологически чистые травы помогут уменьшить количество химических препаратов, которые придется принимать внутрь. Только следует помнить, что сейчас очень распространены аллергические реакции, поэтому перед приемом нового отвара, настоя или использованием мази надо убедиться, что на данный препарат нет аллергии. Кроме того, некоторые травы противопоказаны при определенных заболеваниях, и это особенно актуально для людей старшего возраста, у которых кроме остеохондроза может быть несколько сопутствующих диагнозов.

Что касается лечебных ванн, то их следует применять только после консультации с врачом, выяснив причину остеохондроза, иначе можно ухудшить свое состояние.

**&gt;** Все растение сельдерея с корнем промыть, провернуть через мясорубку, отжать сок. Принимать при остеохондрозных отложениях солей, «шипах» по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Из отжимок делать компресс, предварительно смазав больное место растительным маслом. Накладывают отжимки, затем плотную ткань и утепляют шерстяным материалом. Держать, сколько можно вытерпеть.

**&gt;** С кочана белокочанной капусты снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить с него толстые жилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 градусов, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя это 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

**&gt;** Настой листьев смородины. 3 ст. л. сухих измельченных листьев залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

**&gt;** Листья хрена залить кипятком, вытащить, слегка остудить, приложить на заднюю поверхность шеи, сверху наложить полиэтилен, утеплить и держать в течение часа; этот компресс снимает боль и расширяет кровеносные сосуды головного мозга.

**&gt;** Приготовить «массажный прибор» — маленькую грелку или целлофановый мешочек, наполнить водой и положить в морозильную камеру на 40–60 минут. Можно наполнить мешочек готовым льдом или снегом. Больное место растирается льдом по кругу и зигзагообразно. Массируется не только больной или травмированный участок, но и место немного выше и ниже его. Массируемый участок должен быть приподнят для лучшего оттока крови. Продолжительность массажа должна быть, от 2–3 до 5 минут, не более. Массаж проводят несколько раз в день.

**&gt;** При поясничном остеохондрозе втирать в эту область тела сок хрена, смешанный в равной пропорции со спиртом или водкой. После растирания на 30–60 минут поясницу обернуть теплой шерстяной тканью. Желательно в это время лежать в постели.

**&gt;** При остеохондрозе обкладывать больные места толстым слоем свежих листьев березы, обернув сверху клеенкой и теплым шерстяным материалом. Листья держать 1–2 часа, меняя их 2–3 раза в сутки.

**&gt;** Не утрамбовывая, заполнить 3-литровую банку цветами сирени, полностью залить их очищенным керосином, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Настой втирать в больные места.

**&gt;** Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

**&gt;** Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

**Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.**

**&gt;** При остеохондрозе кашицу чеснока смешать со свиным жиром в соотношении 1:2. Втирать в болевые участки тела.

**&gt;** Сырые клубни картофеля, хорошо вымытые и тонко очищенные, употреблять, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100–150 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак. Картофельный свежеприготовленный сок используют при тех же заболеваниях, что и мякоть сырого клубня. Он мягко действует на желудок и кишечник.

После приема сырого картофеля или свежего сока из него возникает першение в горле. Для снятия этого неприятного ощущения следует ополоснуть горло водой или глотнуть морковного или фруктового сока.

**Противопоказан прием свежеприготовленного картофельного сока больным с пониженной кислотностью желудочного сока, с выраженными бродильными процессами в кишечнике и с тяжелой формой сахарного диабета.**

**&gt;** При остеохондрозе полезно утром натощак выпивать стакан свежеприготовленного сока моркови с 15 г несоленого сливочного масла. Через 15–20 минут выпить стакан настоя цветов таволги вязолистной: 1 ч. л. сухих измельченных цветков залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Через 30–40 минут после приема настоя — завтрак. Курс лечения один месяц. Лечение повторять через 3–4 месяца.

**&gt;** Водочная настойка красного жгучего перца (рекомендация уральского целителя И. Прохорова). Приготовление: необходимо 20–30 г сухого молотого красного жгучего перца и 200 мл водки, залить перец водкой и настаивать при регулярном взбалтывании несколько суток; использовать для растираний болезненных мест.

**&gt;** Настой корней сельдерея пахучего. Приготовление: 1 ч. л. сухого, хорошо измельченного сырья залить стаканом крутого кипятка и, тщательно укутав, настаивать 3–4 часа, процедить. Выпить в 3–4 приема в течение дня. Выводит отложения солей из организма. Можно употреблять и свежий сок из корней сельдерея. Его пьют по 1–2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Месячный курс можно повторять после перерыва в 2–3 недели.

**&gt;** Настой листьев земляники лесной. Приготовление: 1 ст. л. сухих листьев залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 10–15 минут, процедить. Выпить настой теплым в 1–2 приема в течение дня.

**&gt;** Настой цветков бузины черной. Приготовление: 1 ст. л. сухих цветков поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее получаса, процедить. Выпить настой теплым в два приема в течение дня.

**&gt;** 100 г листьев брусники настаивать 2 часа в 2,5 л крутого кипятка, процедить, к настою добавить 1,25 стакана 40 %-ного спирта. Затем, не доводя до кипения, 15 минут томить на слабом огне. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 6 месяцев.

**&gt;** Настой листьев брусники обыкновенной. Приготовление: 1 ч. л. сухих листьев поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить. Выпить настой в 2–3 приема в течение дня.

**&gt;** Настой соцветий пижмы обыкновенной. Приготовление: 2 ч. л. сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать, тщательно укутав, около часа, процедить. Выпить настой теплым в 3–4 приема.

**&gt;** Настой травы тысячелистника обыкновенного. Приготовление: 1–2 ч. л. сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, около часа, процедить. Выпить настой теплым в 2–3 приема в течение дня.

**&gt;** Настой травы крапивы двудомной. Приготовление: 1 ст. л. сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить. Выпить настой теплым в 2–3 приема в течение дня.

**&gt;** Обезболивающий эффект прополиса используют в лечении остеохондроза. Отрезанную острым ножом пластинку прополиса накладывают на болевую зону и заклеивают большим по площади куском лейкопластыря. Процедура длится 1–2 суток.

**&gt;** При остеохондрозе спину намазать согревающей мазью (апизартроном, випросалом, випроксином), сверху положить листочки сусального золота, укутать сначала полиэтиленом, потом полотенцем и оставить на ночь. Утром снять листочки и обмыть спину теплой «золотой» водой.

**&gt;** Золотую цепочку разобрать на звенья. На спину выдавить крупные горошины согревающей мази. Крупинки золота (в данном случае звенья цепочки) насыпать на спину и легкими движениями массировать ими спину до полного впитывания мази. Затем золото распределить равномерно по позвоночнику и укутать полиэтиленом, а сверху шерстяным платком. Компресс держать не менее 8 часов. После снятия спину обмыть теплой «золотой» водой, а звенья цепочки для последующего использования прокипятить, затем подержать под проточной водой 5—10 минут.

**&gt;** Муку грубого помола смешать с водой, сделать лепешку, испечь на сковороде без добавления масла, слегка остудить, прикладывать к задней поверхности шеи и держать, пока не остынет.

**&gt;** Для снятия боли как при шейном, так и при поясничном остеохондрозе можно использовать мазь: 3 ст. л. измельченного сбора (почки березы, трава мяты, почки осины, цветки ромашки поровну) залить 100 мл кипятка, кипятить 5 минут, затем смешать с растопленным свиным жиром и растительным маслом (по 75 г каждого), остудить, поставить в холодильник. Мазь наносят, втирая в пораженную область, и хорошо укутывают. Процедуру повторять 3–4 раза в день.

**&gt;** Ванны из отвара молодых веток сосны обыкновенной. Для приготовления отвара понадобится не менее 1 кг молодых сосновых веток (свежих или сухих). Сырье нужно измельчить, залить 2–3 л кипятка и варить на слабом огне 10–12 минут, затем настоять несколько часов, процедить, вылить в воду для ванны. Процедуру нужно принимать при температуре воды 34–35 градусов. Продолжительность процедуры 12–15 минут.

**&gt;** Из расчета 50 г ягод и свежих веток можжевельника с хвоей на ведро кипятить в закрытой посуде 30 минут. При температуре воды 33 градуса ежедневно по 20 минут принимать ароматизированные ванны до полного излечения.

**&gt;** Наружно — при нарушении обмена веществ, упадке сил, как укрепляющее общее состояние, делаются ароматические ванны.

Для этой цели делают отвар: тысячелистник — 20 г, полынь — 20 г, мята перечная — 20 г, сосновые почки и побеги, собранные в феврале, — 20 г. Все смешать и варить в закрытом сосуде в 10 литрах воды, в течение 30 минут. Процедить, влить в ванну с горячей водой. Принимать ванну 15 минут при температуре 33–37 градусов.

**&gt;** Приготовить следующий состав: горец птичий — 4 ст. л., хвощ полевой, земляника лесная (лист), репешок аптечный — по 2 ст. л., барбарис обыкновенный — 1 ст. л. На 1 л кипятка взять 3 ст. л. сбора. Принимать по 100 мл 6 раз в день.

Или: на 800 мл спирта настоять 6 ст. л. сбора. Принимать по 25 капель 4 раза в день. Курс лечения 30 дней, затем сделать перерыв на 14 дней и снова повторить. Одновременно с этим лечением необходимо делать разгрузочные дни, лечебную гимнастику. Применяют при остеохондрозе позвоночника или обменном полиартрите.

**&gt;** Кедровые орешки очистить и заполнить ими 1/3 часть полулитровой бутылки. Залить бутылку спиртом. Дать настояться 3–4 недели. Цвет настойки должен быть коричневым. Принимать по утрам: на 0,5 стакана холодной воды 5 капель настойки. Курс лечения — от 3–4 до 6 месяцев.

**&gt;** Крапива жгучая (сок) — 1 часть, мед — 1 часть, 96 %-й спирт — 1 часть. Свежевыжатый сок крапивы смешать со спиртом, добавить мед, хорошо размешать и держать в холодильнике 2 недели. Принимать по 2 столовых ложки за 30 минут до еды.

**&gt;** 5 г корня любистока лекарственного залить стаканом воды, довести до кипения. Кипятить 10–15 минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Пить при отложении солей по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

**&gt;** 2 ст. л. листьев вереска залить 1 л воды, кипятить 10–15 минут на слабом огне, настаивать ночь, процедить. Пить как чай в течение дня. Курс лечения — 3 месяца, затем перерыв 2–3 недели и повторение курса.

**&gt;** Смешать ингредиенты: горец змеиный — 1 ст. л., сельдерей пахучий (корень), Melissa лекарственная, череда трехраздельная, брусника обыкновенная (лист), шиповник коричный (корень) — по 2 ст. л. На 800 мл кипятка взять 6 ст. л. сбора. Принимать по 50 мл 6 раз в день. Или: на 0,5 л спирта настоять 6 ст. л. сбора. Принимать по 25 капель 4 раза в день. Одновременно делать массаж, втирая настойку. Применяют при тяжелом течении остеохондроза позвоночника или обменном полиартрите.

**&gt;** Приготовить состав: каштан конский — 3 ст. л., агава американская — 100 г, камфорное масло — 50 г, сало нутряное свиное несоленое — 50 г, скипидар очищенный — 30 мл, водка — 200 мл. Все соединить, настоять 9 дней в темном месте. Затем наложить тонким слоем на черный хлеб и приложить к больному месту. Если будет жечь, снять и через

некоторое время снова приложить. Если будет тепло, не снимать. Применять при спондилезе, остеохондрозе позвоночника.

**&gt;** 1 головку чеснока и 1 лимон тщательно вымыть, натереть на терке (лимон вместе с кожурой), залить 1 л теплой кипяченой воды, настоять 2 суток в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при остеохондрозе, склерозе сосудов головного мозга.

**&gt;** Взять 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда и 0,5 стакана водки. Размешать и использовать для растирания. Помогает при остеохондрозе, ревматизме, радикулите.

**&gt;** 1 ст. л. муки, 100 г сливочного масла смешать с 1 сырым яйцом и добавить 1 ст. л. столового уксуса. Выдерживать 2 дня в темном месте. Выбросить образовавшуюся пленку. Хорошо перемешать и втирать полученный состав в больные места.

**&gt;** Орех грецкий (молодые побеги) — 3 столовые ложки, осока парвская — 3 столовые ложки, буквица лекарственная — 2 столовые ложки, арника горная — 1 столовая ложка. На 1 л кипятка взять 3 столовые ложки сбора. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Или: на 0,8 л спирта настоять 6 столовых ложек сбора. Принимать по 30 капель 3 раза в день. Настойку желательно втирать в сустав или делать с настойкой массаж спины. Применяют при обменном полиартрите или остеохондрозе, возникшем преимущественно после травмы.

**&gt;** 350 цветков одуванчика и 2 лимона, порезанных дольками, томить в кипятке на тихом огне 30 минут. Процедить, гущу прокрутить на мясорубке и смешать с отваром, процедить, всыпать в полученную смесь 2 кг сахара и подержать еще час на слабом огне, снимая пену. Получится около 2 л сиропа. При остеохондрозе принимать по 1–2 ч. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды, пока лекарство не закончится.

**&gt;** Отвар соплодий (шишек) хмеля: 2 ст. л. шишек на стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Шишки не должны быть ни перезревшими (желто-бурого цвета), ни недозревшими — ярко-зелеными.

**&gt;** Высушенные цветки сирени обыкновенной заливают равным по объему количеством водки и после 10-суточного настаивания принимают внутрь по 30–40 капель, одновременно полезно втирать эту настойку в болезненные места.

**&gt;** Большую помощь больным остеохондрозом оказывает настой из порошка семян или травы и корня петрушки. Семян берут 3–4 ч. л. на 1,5 стакана кипятка. Кипятить 10 минут, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Для настоя травы и корня берут 10 г сырья на стакан кипятка и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день. Лечение петрушкой продолжается до 6–8 месяцев, но оно будет более эффективно, если сочетать его с другими методами лечения.

**&gt;** Растертые в порошок шишки хмеля в смеси со сливочным маслом — 1:1, натирают в виде мази в больные места как обезболивающее средство.

**&gt;** Аналогичное действие оказывает настойка веточек желтой акции вместе с листьями и цветами: 2 ст. ложки на 500 мл водки, настаивать 7 дней, натирать больные места.

## **Баннные процедуры при остеохондрозе**

Баня особенно полезна лицам, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы (начальные формы), занятым напряженной физической и умственной работой. Конечно, баня полезна и другим людям. После нее человек чувствует прилив энергии, улучшается его нервно-психическое состояние, повышается работоспособность, нормализуется сон, аппетит.

Однако баня не является панацеей от всех болезней. Нельзя забираться на банный полчок при острых лихорадочных состояниях, малокровии, выраженном склерозе сосудов, травме головы, туберкулезе, эпилепсии, болезни Боткина, язвенной болезни с склонностью к кровотечению, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей. Не следует пользоваться баней после инфаркта миокарда, при эндокардите, миокардите, перикардите и других заболеваниях, сопровождающихся тахикардией, гипертонией, сердечной или почечной недостаточностью.

Баня — это определенная нагрузка на организм, и при походе туда надо соблюдать некоторые правила. Обязательное условие: не ходить после обильной еды или натошак. Поесть надо легко, лучше всего отправляться в баню через час после еды. Перед тем как войти в парную, желательнее слегка помыться. Голову мочить нельзя, чтобы не вызвать в парной ее перегрева. Рекомендуется надеть на голову войлочный колпак или шерстяную шапочку.

При болях в мышцах и суставах помогает березовый веник. При радикулитах помогает можжевельный веник, полезно попариться веником из крапивы. Веник должен быть запарен, свежий веник достаточно сполоснуть теплой водой.

Вся банная процедура не должна занимать более 2,5–3 ч. На пребывание в парной отводится при этом не более 30 минут независимо от количества заходов. Для начинающих же парильщиков и для людей с выраженным атеросклерозом достаточно одного захода на 5–10 минут. Эффективность русской бани значительно возрастает, если использовать целебные растения: эвкалипт, мяту, цветки липы, чабрец (тимьян), зверобой.

Чтобы приготовить отвар для бани, в большую эмалированную кастрюлю высыпают траву и листья нужного растения. Заливают крутым кипятком и ставят на сильный огонь. Как только начинается кипение, огонь убавляют до минимума. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой и кипятят на медленном огне, довольно долго томят. После этого кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не открывая крышки. Когда он охладится, травяную массу отжимают в дуршлаге, раствор процеживают через марлю и, для лучшей сохранности, разливают в бутылки, которые плотно закупоривают. Хранят в темном прохладном месте. Обычно запасаются отваром на 1/2—2 месяца, учитывая, что при каждой поддаче на камни требуется всего 70—100 мл на таз горячей воды.

Вообще-то большинство отваров (за исключением, пожалуй, эвкалиптового и мятного) «яркого» аромата не дают. Но они насыщают парную биологически полезными веществами, очищают воздух. Любители более острых ароматов добавляют в отвар немножко (примерно 1/2 стакана) пива или домашнего хлебного кислого кваса.

Можно для усиления аромата подлить в отвар 1 чайную ложку аптечной настойки эвкалипта.

Если камни в банной печи достаточно горячи, светятся, то концентрацию снадобья в тазу с горячей водой надо снижать до 50–70 мл. Чтобы масса пара, полученная из воды, выплеснутой на камни, быстрее уносила пары отвара, следует «забрасывать» воду со снадобьями в самую верхнюю часть каменки, но, разумеется, не попадая на кирпичи. Струя воды должна идти широко, как из пульверизатора, тогда пар будет в меру влажным, не сгорят и отвары.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же поддать горячую воду с порцией отвара. А затем снова «забросить» 2–3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. И еще один способ ароматизировать парную. В таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы



ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны.

В парной лучше всего лежать. Сначала выполняются легкие поглаживания веником, затем постегивания. Не надо стегать что есть силы. Сначала проходят веником от ног до головы, затем — обратно. При болях в спине многим помогают березовые припарки: веник опускается на тело и слегка прижимается, так несколько раз. В конце можно растереться веником, как мочалкой.

Однако следует помнить, что в результате перегрева могут появиться головная боль, головокружение, общая слабость. Если такое случилось, нужно немедленно выйти в прохладное помещение, встать под чуть теплый или даже холодный душ. В любом случае не рекомендуется париться более 10–15 минут. Чем больше возраст, тем меньше времени нужно проводить в парилке.

В бане полезно проводить массаж или самомассаж, особенно при остеохондрозе позвоночника. Делают его после выхода из парного отделения. Перед массажем не следует ни в коем случае охлаждаться, даже выходить в прохладное помещение.

Начинают самомассаж с бедер. Сначала проводят поглаживание и энергичное выжимание двумя руками; затем разминание пальцами, ладонью или гребнями одного или обоих кулаков, в зависимости от массируемого участка — внутреннего, среднего или наружного, — при этом одна из кистей захватывает большой палец другой, чтобы не расходились кулаки и было легче проводить кругообразные и прямолинейные разминания. Последний прием применяют и при растирании на бедре. Заканчивают самомассаж на бедре ударными приемами (поколачиванием), потряхиванием и поглаживанием.

Так же массируют второе бедро и коленный сустав, затем голень. На икроножной мышце применяют поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание (ладонью одной руки, наложенными друг на друга кистями рук или гребнями сжатых в кулак пальцев). Заканчивают массаж энергичным потряхиванием и поглаживанием.

На ахилловом сухожилии делают прямолинейное и кругообразное растирания подушечками четырех пальцев обеих рук, а также «щипцы» прямолинейные и зигзагообразные. На переднеберцовых мышцах применяют поглаживание; выжимание ребром ладони; разминание ребром ладони, фалангами согнутых в кулак пальцев, подушечками четырех пальцев.

Особое внимание уделяют массажу поясничной и крестцовой областей: их мышцы и связки становятся после парной эластичными, что создает благоприятные условия для глубокого массажа. Начинают массаж с энергичных поглаживаний, которые проводят основанием ладони от копчика вдоль крестца. Растирание выполняют прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев обеих рук вдоль крестца и в стороны — по линии прикрепления больших ягодичных мышц к тазовой кости.

Затем проводят растирание вокруг копчика: кругообразное подушечками четырех пальцев или гребнями обоих кулаков от копчика к спине. В этом же положении делают растирания и в области тазобедренных суставов: кругообразное подушечками пальцев, гребнями, согнутых в кулак пальцев; кулаком (со стороны большого и указательного пальца). После этого переходят к самомассажу поясницы.

Сначала на пояснице делают достаточно глубокое растирание тыльной стороной кисти, после чего приступают к более жестким растираниям: прямолинейному и кругообразному подушечками пальцев обеих рук; кругообразному подушечками четырех пальцев и гребнями кулаков. Растирания проводят вдоль позвоночного столба, вдоль гребня подвздошной кости — от позвоночника в стороны. При растирании крестца и поясничной области таз время от времени подают то вперед, то назад.

Спину массируют и в положении сидя, и в положении стоя. Затем приступают к массажу живота и заканчивают сеанс массажем волосистой части головы.

Каждый прием массажа повторяют 2–3 раза, общее же время самомассажа в бане — 10–15 минут. Разумеется, в бане можно делать, и обычный массаж, пользуясь услугами профессиональных массажистов (они работают при многих банях) или партнера, массируя

друг друга по очереди.

Если банная процедура вызывает чувство бодрости и радости, прилив сил, оптимистическое настроение, глубокий сон, здоровый аппетит, значит баня идет на пользу. И наоборот, затрудненность дыхания, вялость, тяжесть в мышцах, ощущение разбитости, тоскливое настроение — сигнал к осторожности, к ограничению процедуры. Поэтому надо следить за своим состоянием, а перед первым походом в баню или сауну обязательно посоветоваться с лечащим врачом, обсудить, как она может повлиять не только на состояние спины и позвоночника, но и на другие органы и системы, особенно если есть сопутствующие заболевания.

## **Профилактика остеохондроза**

Чтобы избежать обострения неврологических проявлений остеохондроза позвоночника, необходимо выполнять следующие правила:

1. Научиться уменьшать нагрузку на позвоночник в повседневной жизни: правильно стоять, сидеть, лежать, поднимать тяжести.

Помните, что минимальная нагрузка на позвоночник — в положении лежа на спине, несколько больше — в положении лежа на боку. Нагрузка значительно растет в следующей последовательности: стоя — сидя — стоя, согнувшись вперед — сидя, согнувшись вперед.

2. Обязательно заниматься ежедневно лечебной физкультурой для укрепления мышц спины и брюшного пресса, поддерживающих позвоночник и берущих на себя часть нагрузки.

3. Избегать переохлаждений, пребывания в сырости и на сквозняках. При необходимости утеплять поясницу.

4. Избегать интоксикаций, снижающих защитные силы организма: курение, потребление спиртных напитков, грипп, ангина и другие.

5. Следить за массой тела, не переедать. Избыточный вес увеличивает нагрузку на позвоночник. Помните, что масса тела более 90 кг является фактором риска, то есть способствует развитию остеохондроза.

6. Ежемесячно проводить 7—10-дневный профилактический курс самомассажа спины. Массируйте спину щеточными рукавичками, роликовым массажером, щеточным поясом или просто руками. Массируйте руками при каждом удобном случае, растирайте и надавливайте даже через одежду. По возможности 2—4 раза в год — курс массажа у квалифицированного массажиста.

7. Если вам предстоит тяжелая физическая нагрузка, наденьте предварительно (в положении лежа) специальный широкий кожаный пояс штангиста или специальный корсет.

Если все же после подъема тяжести, переохлаждения возникла боль в спине, из-за которой трудно двигаться, не лечите ее домашними средствами. Обратитесь к невропатологу или вызовите врача на дом. Лечение, начатое в первые дни, предупредит дальнейшее ухудшение состояния и остановит болезнь.

Тем кто любит баню, предпочтительнее сухой пар (сауна), а во время обострения и от сауны придется отказаться.

## **Как правильно сидеть**

Избегайте слишком мягкой мебели. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться сиделищными буграми, а это возможно только на жестких сиденьях.

К той мебели, на которой вам приходится сидеть подолгу, предъявляются следующие требования:

— высота стула или кресла должна соответствовать длине голени: надо, чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуется подставить под ноги

скамеечку;

- максимальная глубина сиденья приблизительно должна быть  $\frac{2}{3}$  длины бедер;
- под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать;

- если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15–20 минут немного размяться, поменять положение ног;

- следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула;

- сидите прямо, не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела;

- если по роду деятельности вам приходится подолгу ежедневно читать, используйте пюпитр, поддерживающий книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища вам не надо было наклонять вперед;

- за рулем автомобиля старайтесь сидеть без напряжения. Важно, чтобы спина имела хорошую опору. Для этого между поясницей и спинкой кресла положите тонкий валик, что позволит сохранить поясничный сгиб. Голову держите прямо. После нескольких часов вождения выйдите из машины и сделайте элементарные гимнастические упражнения: повороты, наклоны, приседания — по 8–10 раз каждое;

- перед телевизором не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидели 1–1,5 часа, откиньтесь на спинку стула или кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов.

### **Как правильно стоять**

Когда человек долго стоит, позвоночник испытывает значительные нагрузки, особенно поясничный его отдел. Людям с остеохондрозом необходимо соблюдать некоторые правила:

- меняйте позу через каждые 10–15 минут, опираясь при этом то на одну, то на другую ногу, это уменьшит нагрузку на позвоночник;

- если есть возможность ходите на месте, двигайтесь;

- время от времени прогибайтесь назад, вытянув руки вверх, сделайте глубокий вдох. Этим можно несколько снять усталость с мышц плечевого пояса, шеи, затылка, спины;

- если вы моете посуду, гладите белье, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящик. Страдающим остеохондрозом гладить лучше сидя или поставив гладильную доску так, чтобы не приходилось низко наклоняться;

- во время уборки квартиры, работая с пылесосом, также старайтесь низко не наклоняться, лучше удлините шланг дополнительными трубками. Убирая под кроватью, под столом, встаньте на одно колено;

- чтобы поднять предмет с пола, опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о стул или стол. Так вы не будете перегружать поясничный отдел позвоночника.

### **Как правильно поднимать и перемещать тяжести**

Одна из основных причин обострения остеохондроза и образования грыж межпозвоночного диска, особенно в пояснично-крестцовом отделе, — подъем и перенос тяжестей. Остро, неожиданно возникает боль в пояснице в тех случаях, когда поднимают тяжести резко, рывком, а затем переносят тяжелый предмет в сторону, поворачивая при этом туловище. Именно поэтому надо поступать по-другому:

- тяжелую ношу не носите в одной руке, особенно на большое расстояние; чтобы не перегружать позвоночник, разделите груз и носите его в обеих руках. Недопустимо держать тяжесть, резко сгибаться и разгибаться (наклоняться назад);

- больному с остеохондрозом поднимать и переносить тяжести более 15 кг нежелательно. Лучше приобрести тележку или сумку на колесиках;

— для переноски тяжестей на значительные расстояния очень удобен рюкзак с широкими лямками. Вес полного рюкзака распределяется на вес позвоночника, да и руки остаются свободными;

— если же приходится переносить тяжести в руках, то обязательно надо надеть широкий пояс (по типу пояса штангиста);

— чтобы взять тяжелую вещь в руки, присядьте как можно ниже, при этом спина должна быть прямой, шея выпрямлена, ухватив двумя руками тяжесть, поднимайтесь, не сгибая спину.

### **Как правильно лежать**

Спать лучше не на мягкой постели, но и не на досках. Постель должна быть полужесткой, чтобы тело, когда человек лежит на спине, сохраняло физиологические изгибы. Для этого:

— на всю ширину кровати или дивана положите щит, а сверху поролон толщиной 5–8 см. Накройте его шерстяным одеялом и стелите простыню;

— при отдаче боли в ногу можно под коленный сустав подкладывать валик из пледа — это уменьшает растяжение седалищного нерва и снимает боль в ноге;

— когда болит спина, многие пациенты предпочитают спать на животе. Чтобы поясница сильно не прогибалась, что вызывает еще большую боль, под низ живота подкладывайте небольшую подушку;

— любителям сна на боку можно спать, положив одну ногу на другую, а руку — под голову.

Встать с постели утром больным с острыми проявлениями остеохондроза бывает очень трудно. Поступайте так:

— сначала сделайте несколько простых упражнений руками и ногами;

— затем, если вы спите на спине, повернитесь на живот;

— опустите одну ногу на пол;

— опираясь на эту ногу и руки, перенесите вес тела на колено и постепенно вставайте, не делая резких движений.

**Действительно низкие цены!  
Регулярные распродажи!  
Предварительные заказы и оповещение  
по телефону о поступлении новинок!**

**Фирменные магазины  
«Издательства Центрполиграф»**

*предлагают более 3000 наименований книг различных жанров зарубежных и отечественных авторов: детектив, исторический, любовный, приключенческий роман, фантастика, фэнтези, научно-популярная, биографическая, документально-криминальная литература, издания для детей и юношества, филателистические каталоги, книги по кулинарии, кинологии, о звездах театра, кино, эстрады, а также энциклопедии, словари, решебники.*

*Звоните и приезжайте!*

**МОСКВА — ул. Октябрьская, д. 18**

*тел. для справок: (495) 684-49-89,*

**мелкооптовый отдел:** *тел. (495) 684-49-68;*

*пн—пт — 10.00—19.00, сб — 10.00—17.00,*

*курьерская доставка книг по Москве.*

**РОСТОВ-НА-ДОНУ — Привольная пл., д. 1/2**

*тел. (8632) 38-38-02; пн—пт — 9.00—18.00.*

**Официальный дистрибьютор издательства  
ООО "АТОН"**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — Набережная р. Фонтанки,**

*д. 64, помещение 7-н, тел. для справок:*

*(812) 575-52-80, (812) 575-52-81.*

*Пн--пт — 9.00--18.30, сб, вскр — выходной.*

*E-mail: aton@peterlink.ru*

