



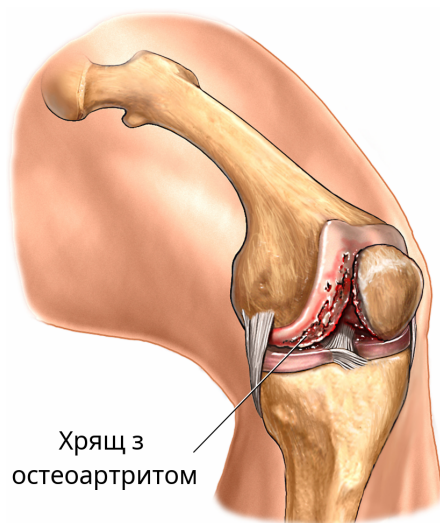
ELSEVIER

Остеоартрит

Вступ

Остеоартрит — це тип артриту. Це стосується болю в суглобах або захворювання суглобів. Остеоартрит вражає тканину, яка покриває кінці кісток суглобів (*хряща*). Хрящ діє як подушка між кістками та допомагає їм плавно рухатися. Остеоартрит виникає при зношенні хряща в суглобах. Остеоартрит іноді називають артритом «зносу».

Остеоартрит є найпоширенішою формою артриту. Він часто трапляється у людей похилого віку. Це захворювання, яке з часом погіршується. Найчастіше при цьому уражаються суглоби пальців рук, ніг, стегон, колін і хребта, включаючи шию та попереk.



Які причини?

Цей стан спричинений зношуванням хряща, що покриває кінці кісток.

Що підвищує ризик?

Наведені нижче фактори можуть підвищити ймовірність розвитку у Вас цього захворювання:

- Вік 50 років або старше.
- Ожиріння.
- Надмірне використання суглобів.
- Пошкодження суглоба в минулому.
- Попередня операція на суглобі.
- Остеоартрит у сімейному анамнезі.

Які ознаки або симптоми?

Основними симптомами цього стану є біль, набряк і скутість у суглобах. Інші симптоми можуть включати:

- Збільшений суглоб.
- Більший біль і додаткові пошкодження, спричинені невеликими шматочками кістки або хряща, які відламуються та плавають усередині суглоба.
- Невеликі відкладення кісток (*остеофіти*), які ростуть на краях суглоба.
- Відчуття поколювання або дряпання всередині суглоба під час його руху.
- Під час руху чується тріск або скрип.
- Труднощі під час ходьби або фізичних вправ.
- Нездатність тримати предмети, перекручувати руку(-и) або контролювати рухи рук і пальців.

Як це діагностується?

Це захворювання може бути діагностоване на основі:

- Вашої історії хвороби.
- Фізикального обстеження.
- Ваших симптомів.
- Рентгену ураженого суглоба(-ів).
- Аналізів крові для виключення інших видів артриту.

Як це лікується?

Вилікувати це захворювання неможливо, але лікування може допомогти контролювати біль і покращити функцію суглобів. Лікування може включати комбінацію методів лікування, таких як:

- Методи полегшення болю, такі як:
 - Нанесення тепла та холоду на суглоб.
 - Масаж.
 - Форма розмовної терапії, яка називається когнітивно-поведінковою терапією (КПТ). Ця терапія допомагає Вам ставити цілі та стежити за змінами, які Ви робите.
- Лікарські препарати для лікування болю та запалення. Лікарські препарати можна приймати перорально або наносити на шкіру. Вони включають:
 - НПЗП, наприклад, ібупрофен.
 - Рецептурні препарати.
 - Сильні протизапальні препарати (*кортикостероїди*).
 - Певні харчові добавки.
- Призначену програму вправ. Ви можете працювати з фізіотерапевтом.
- Допоміжні пристрої, такі як брекет, пов'язка, шина, спеціальна рукавичка або тростина.
- План контролю ваги.
- Хірургічне втручання, наприклад:
 - Остеомія. Це робиться для зміни положення кісток та полегшення болю або для видалення нещільних шматочків кістки та хряща.
 - Хірургічне втручання з приводу заміни суглобів. Вам може знадобитися це хірургічне втручання, якщо у Вас прогресуючий остеоартрит.

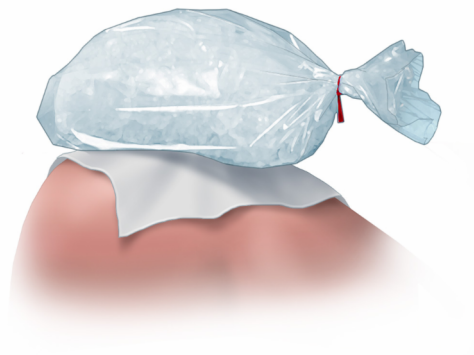
Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Діяльність

- Дайте відпочинок ураженим суглобам відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Виконуйте фізичні вправи відповідно до вказівок Вашого лікаря. Він може рекомендувати певні види вправ, такі як:
 - Зміцнюючі вправи. Це робиться для зміцнення м'язів, які підтримують суглоби, уражені артритом.
 - Аеробна діяльність. Це вправи, такі як швидка ходьба або водна аеробіка, які підвищують у Вас частоту серцевих скорочень.
 - Діапазон рухів. Це допомагає суглобам легше рухатися.
 - Вправи на баланс і гнучкість.

Лікування болю, скутості та набряку

- За наявності відповідних вказівок наносьте тепло на уражену ділянку так часто, як вказано Вашим лікарем. Використовуйте джерело тепла, рекомендоване Вашим лікарем, наприклад, вологий термopakет або грілку-подушку.
 - Якщо у Вас є знімний допоміжний пристрій, зніміть його згідно з інструкціями Вашого лікаря.
 - Покладіть рушник між шкірою та джерелом тепла. Якщо Ваш лікар скаже Вам тримати допоміжний пристрій увімкненим під час нанесення тепла, покладіть рушник між допоміжним пристроєм і джерелом тепла.
 - Залиште тепло на 20–30 хвилин.
 - Видаліть тепло, якщо шкіра стане яскраво-червоною. Це особливо важливо, якщо Ви не можете відчувати біль, жар або холод. У Вас може бути більший ризик опіку.
- За наявності відповідних вказівок покладіть лід на уражену ділянку. Для цього:
 - Якщо у Вас є знімний допоміжний пристрій, зніміть його згідно з інструкціями Вашого лікаря.
 - Покладіть лід у пластиковий пакет.
 - Покладіть рушник між шкірою та мішком. Якщо Ваш лікар скаже Вам тримати допоміжний пристрій увімкненим під час нанесення льоду, покладіть рушник між допоміжним пристроєм і пакетом.
 - Залиште лід на 20 хвилин, 2–3 рази на день.
 - Часто рухайте пальцями рук або ніг, щоб зменшити скутість і набряк.
 - Підніміть (*піднесіть*) травмовану ділянку над рівнем Вашого серця, коли Ви сидите або лежите.



Загальні інструкції

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками Вашого лікаря.
- Підтримуйте здорову вагу. Дотримуйтесь інструкцій Вашого лікаря щодо контролю ваги.
- **Не** використовуйте продукти, що містять нікотин або тютюн, такі як сигарети, електронні цигарки та жувальний тютюн. Якщо Вам потрібна допомога, щоб відмовитися від них, зверніться до свого лікаря.
- Використовуйте допоміжні пристрої відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Дотримуйтеся усіх візитів подальшого спостереження згідно з вказівками Вашого лікаря. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- У Вас є почервоніння, набряк або відчуття тепла в суглобах, яке погіршується.
- У Вас гарячка разом із болем у суглобах або м'язах.
- У Вас з'явився висип.
- Вам важко займатися звичайною повсякденною діяльністю.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви відчуваєте біль, який посилюється і не полегшується за допомогою знеболювальних препаратів.

Підсумок

- Остеоартрит — це тип артриту, який вражає тканину, що покриває кінці кісток суглобів (*хряща*).
- Цей стан спричинений зношуванням хряща, що покриває кінці кісток.
- Основним симптомом цього стану є біль, набряк і скутість у суглобах.
- Вилікувати це захворювання неможливо, але лікування може допомогти контролювати біль і покращити функцію суглобів.