

## Болить суглоб, що робити?

На сьогоднішній день ми маємо невтішну тенденцію – до 30% населення Землі мають різні патології суглобів, причому все більше молодих людей піддаються цій недугі.

### Чому наші суглоби хворіють?

Першопричиною запального процесу найчастіше є:

- патогенні бактерії;
- алергени;
- вікові зміни;
- недоліковані запалення навколосуглобових тканин;
- брак корисних фізичних навантажень або ж надмірна фізична активність;
- гормональні порушення;
- порушення обмінних процесів (наприклад, подагра);
- зайва вага.

**Розпізнати проблему можна**, якщо бути уважним до себе. Про початок дегенеративного процесу свідчить такий симптомокомплекс:

- 1) Біль у суглобах. Нерідко хворобливі відчуття з'являються в нічний час і не завжди вони сильні. Інтенсифікація болю відбувається, якщо вже виник остеоартроз.
- 2) Скутість і ускладненість руху суглобів після сну або тривалого відпочинку. Навіть якщо ці відчуття швидко проходять, це не можна ігнорувати.
- 3) Ознакою ревматизму є хворобливість в суглобах при застудах.
- 4) Поява ущільнень на фалангах пальців.
- 5) Порушення дрібної моторики (рухливості) рук.

З прогресом патології всі симптоми посилюються, можлива поява висипу навколо запалених ділянок, набряків, хрускіт або клацаючий звук під час руху, оніміння в районі хворого суглоба.

### Болить суглоб, що робити?

Треба якомога швидше звернутися до лікаря. Своєчасна діагностика, терапія та превентивні заходи – Ваша головна зброя проти будь-якого захворювання суглобів.

Для того, щоб правильно лікувати недугу, потрібно її правильно визначити. Повну картину стану суглоба може дати комплексна діагностика, яка включає в себе, крім візуального огляду та збору анамнезу, аналіз крові (на наявність інфекції, запалення, порушення обміну речовин) та синовіальної рідини, УЗД, МРТ і рентгенологічна діагностика. За потреби, лікар може призначити артроскопію (інвазивний метод дослідження).

### Методи терапії хвороб суглобів.

В основному, люди приходять за допомогою з уже наявними дегенеративним процесом в суглобі (остеоартроз, атроз, артрит). Мета лікувальних заходів – зняти запалення та відновити рухливість суглоба. Досягається це за допомогою знеболюючих (нестероїдні протизапальні (НПЗЗ) і наркотичні знеболюючі л/з), протизапальних (кортикостероїди, ін'єкції з гіалуроновою кислотою), фізіотерапія, чіткий режим навантаження-спокій.

До оперативного втручання (артроскопія, артропластика) доводиться вдаватися при серйозних ускладненнях.

У терапії та відновленні хрящової тканини використовують і хондропротектори. Ця група засобів може допомогти не тільки усунути больовий і запальний синдром, але й стимулювати синтез клітин хрящової тканини суглоба. Переважно їх використовують в профілактичних цілях, або ж, якщо захворювання протікає з маловираженим запаленням (в комплексі з НПЗЗ).

Хондропротектори є моно та полікомпонентні лікарські засоби, а також дієтичні добавки, в складі яких може входити глюкозамін.

Глюкозамін є структурною частиною хряща. Перешкоджає руйнуванню, знімає запальні процеси в суглобі, має знеболюючу дію.

Недолік пероральних препаратів з глюкозаміном – вельми низька біодоступність. Щоб відчутти стійкий ефект, такі засоби потрібно приймати довго. Альтернативою пероральним хондропротекторам можуть бути засоби для зовнішнього застосування.

### **В Україні є такий засіб – крем Revalife™.**

Це інноваційний, запатентований американський крем з глюкозаміном. Відповідно до проведених досліджень, біодоступність крему Ревалайф™ вище, ніж у таблетованих форм. Досягається такий ефект завдяки формулі **NAG - глюкозамін**, унікальної молекули для дермальної форми випуску. До того ж, зовнішнє застосування мінімізує виникнення побічних ефектів.

У рекомендаціях до застосування зазначено, що можна використовувати крем для зменшення болю, проявів артриту в суглобах, для прискорення відновлення суглобів при розтягуванні, тимчасово знімає неінтенсивний біль в суглобах і м'язах, який пов'язаний з: артритами, бурситами, тендинітом, розтягуваннями, надрином м'язів, сухожиль і фасції. Детальніше можна дізнатися, ознайомившись з інструкцією до крему Revalife™.

Проблематика захворювань опорно-рухової системи сьогодні досить таки часто висвітлюється. Незважаючи на доступність інформації, не хейтуйте думкою фахівців і не займайтеся самолікуванням.

Бережіть себе і будьте здорові!