



Консультативно-диагностическая
ПОЛИКЛИНИКА
им. Е. М. Нигинского

Дачная болезнь или как сберечь позвоночник.

Предвкушение дачного сезона для многих садоводов проходит в ожидании и ещё одного сопутствующего явления – обострение остеохондроза.

Хотите проводить время на даче действительно с удовольствием? Врач-невролог первой категории поликлиники им. Е.М. Нигинского Ольга Ивановна Гудова рассказала о том, как «оставаться в строю».

С заболеванием «остеохондроз позвоночника» пациентами невропатолога становятся не только люди после 40-ка лет, к нам приходят и 20-летние. При этом некоторые не замечают изменений в позвоночнике до глубокой старости. Свою роль играет и мышечный корсет: чем он крепче, тем позднее будут проявляться неврологические процессы старения позвоночника. Позвоночник в свою очередь защищает спинной мозг, корешки спинномозговых нервов, кровеносные сосуды, предохраняет их от повреждений. Но по мере старения организм позвоночника сам может вызвать их повреждение. Чаще всего статические и динамические нагрузки ощущаются в шейном и поясничном отделах позвоночника. Мнение многих пациентов о том, что ограничение себя в солёной пище поможет избежать описанных выше проблем, ошибочно.

Остеохондроз позвоночника – это не результат нарушения солевого обмена, а значит и не зависит от характера питания. Остеофиты (костные разрастания) не рас-

сасываются и не они являются причиной боли. Беспокойство доставляет возникающий вокруг них отёк, венозная застой. Многие пациенты отмечают, схожесть боли при остеохондрозе позвоночника с приступами стенокардии. В этих случаях мы обязательно делаем пациентам электрокардиограмму. Надо знать, что при стенокардии боль возникает не только во время движения, но и в покое, а при остеохондрозе, как правило, только при движении. В период ремиссии нужно беречься от переохлаждения, держать в тепле не только ноги, но и руки, например, не стирать в холодной воде. Мы не устаём повторять своим пациентам о том, как важно делать зарядку во время рабочего дня, если приходится долгое время сидеть в одной позе. Через каждые два часа необходимо вставать, можно пройтись по коридору, сделать дыхательные упражнения, несколько поворотов и наклонов корпусом.

К сожалению, остеохондроз позвоночника – заболевание, которое остаётся у человека, снимаются лишь неврологические проявления и предупреждаются рецидивы. В отдельных случаях при резко выраженном болевом синдроме, при неэффективности консервативного лечения, приходится прибегать к операции. Думаю, со временем учёные найдут новые средства, замедляющие старение костных и хрящевых тканей, а будет ли прогрессировать остеохондроз, во многом зависит от самого человека, от его образа жизни.

**Адрес: г.Тюмень, ул. Мельникайте,
89а
тел.: 20-12-99, 39-02-02
(регистратура)**

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: ЛО-72-01-001741 от 26 сентября 2014 г.