

«Остеохондроз – болезнь всего организма»

Здравствуйте, получатели социальных услуг! Вы прислали много вопросов на почту учреждения, про шейный остеохондроз. На Ваши вопросы отвечает врач – терапевт социально-медицинского отделения ГКУ СО КК «Щербиновский комплексный центр реабилитации» Морозова Людмила Дмитриевна.

Вопрос: Что такое остеохондроз?

Ответ: Остеохондроз - это дегенеративно-дистрофические поражения межпозвоночных дисков, в результате которых повреждаются сами диски, позвонки и суставы шейного отдела, наблюдается снижение высоты межпозвоночных дисков. Заболевание возникает из-за нарушения минерального обмена, в результате чего кости и суставы становятся менее прочными. Заболевание прогрессирует, если его не лечить.

Вопрос: Причины остеохондроза?

Ответ: Основные причины, которые могут вызвать остеохондроз:

- неправильное питание и лишний вес;
- нарушения осанки, сколиоз, ревматизм, плоскостопие;
- малоподвижный образ жизни, отсутствие физических нагрузок и т.д.;
- перенесенные травмы позвоночника;
- слишком большие физические нагрузки, непривычные для организма;
- нервное напряжение, частые стрессы;
- наследственная предрасположенность к развитию болезни.

Вопрос: Какие симптомы шейного остеохондроза?

Ответ: Выявить даже начальную стадию заболевания можно по следующим признакам:

- болевые ощущения в области шеи, затылка, плечах или руках;
- слабость рук;
- хруст и боли при движениях головы;
- общая слабость, усталость, нарушения координации, головокружения;
- снижение остроты зрения и слуха, онемения языка.

Вопрос: Симптомы шейного остеохондроза у женщин?

Ответ: В целом, признаки остеохондроза для мужчин и женщин одинаковые. Однако у женщин в возрасте от 45 до 65 лет нередко появляются неприятные ощущения, боли и онемение, сопровождающиеся покалыванием, в области рук во время сна. Такие приступы могут повторяться ночью несколько раз.

Вопрос: Какая есть диагностика выявления заболевания остеохондроза?

Ответ: **1. Рентгенография.** Это способ малоэффективен, особенно на последних стадиях развития остеохондроза.

- 2. Магнитно-резонансная томография (МРТ).** Метод, позволяющий увидеть костные структуры, грыжи межпозвоночных дисков, их размер и направление развития.
- 3. Компьютерная томография.** Менее эффективное решение, чем МРТ, так как наличие и размер грыж определяется с трудом.
- 4. Ультразвуковое дуплексное сканирование.** Этот метод применяется в тех случаях, когда в артериях подозревается нарушение тока крови. С помощью сканирования можно определить скорость кровотока и есть ли для него препятствия.

Вопрос : Какая профилактика остеохондроза?

Ответ: Чтобы предотвратить возникновение и развитие болезни, рекомендую придерживаться простых правил:

- заниматься спортом (особенно эффективно плавание);
- включить в рацион продукты, содержащие большое количество магния и кальция (рыба и другие морепродукты, бобы, горох, орехи, семечки, молочные продукты и сыры, шпинат и др., не употреблять острый перец, соленое, виноград, сахар, мучные изделия, копченые продукты);
- при сидячей работе выполнять несколько раз в течение дня разминку;
- выбрать удобные подушку и матрас.

Выполнение этих несложных рекомендаций может уберечь Вас от возникновения остеохондроза в любом возрасте.

Вопрос: Есть ли стадии развития остеохондроза?

Ответ: Развитие остеохондроза происходит медленно. Существует 4 основных его стадии болезни:

- 1. Первая стадия.** Пациент чувствует дискомфорт при длительном хождении и пребывании в одной позе. Начинают формироваться уплотнения в позвоночных дисках.
- 2. Вторая стадия.** Возникают болевые ощущения. Назначается мануальная терапия и болеутоляющие средства.
- 3. Третья стадия.** Наблюдаются выраженные дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках.
- 4. Четвертая стадия.** Завершающий этап развития заболевания, при котором поражены практически все отделы позвоночника.

Предлагаю Вам пройти тест на определение наличия шейного остеохондроза.

Тест включает в себя ряд вопросов, с помощью которых, Вы сможете установить степень патологических деформаций в данном отделе позвоночника.

Внимательно отнеситесь к каждому пункту:

1.Наклоните голову вправо-влево. Оцените, насколько хорошо у вас это получилось при норме в 45 градусов?

А) Норма

- Б) Отклонение от нормы
2. Нагните голову вниз. Оцените, насколько хорошо у вас это получилось при норме в 45 градусов?
- А) Норма
Б) Отклонение от нормы
3. Поверните голову вправо-влево. Оцените, насколько хорошо у вас это получилось при норме в 90 градусов?
- А) Норма
Б) Отклонение от нормы
4. Болит ли шея по утрам, после сна?
- А) Да, постоянно
Б) Да, иногда
В) Нет
5. Бывает ли у вас шум в ушах?
- А) Да, постоянно
Б) Да, иногда
В) Нет
6. Часто ли вы болеете ЛОР — заболеваниями (отиты, синуситы)?
- А) Да
Б) Нет
7. Болит ли шея ночью, во время сна?
- А) Да, постоянно
Б) Да, иногда
В) Нет
8. Испытываете ли вы онемения пальцев или покалывание в них?
- А) Да, постоянно
Б) Да, иногда
В) Нет
9. У вас бывает повышенное АД?
- А) Да, постоянно
Б) Да, иногда
В) Нет
10. Были ли травмы головы или сотрясение мозга?
- А) Да
Б) Нет
11. Запрокиньте голову назад. Оцените, насколько хорошо у вас это получилось при норме в 50 градусов?
- А) Норма
Б) Отклонение от нормы
12. Больно ли вам запрокидывать голову?
- А) Да, постоянно
Б) Да, иногда
В) Нет
13. Бывают ли у вас головные боли и головокружения?

- А) Да, постоянно
- Б) Да, иногда
- В) Нет

14. Бывает ли у вас хруст во время поворотов головы?

- А) Да, постоянно
- Б) Да, иногда
- В) Нет

Если вы ответили утвердительно на два или более вопросов из данного теста, необходимо обратиться за консультацией к специалистам и пройти лечение.

Комплексный подход к лечению шейного остеохондроза включает в себя точную диагностику, назначение эффективной лечебной стратегии и составление рекомендаций по профилактике обострения заболевания.

Если вы ответили отрицательно на все вопросы теста, за исключением одного-двух, обратите внимание на простые правила, соблюдение которых позволит избежать возникновения шейного остеохондроза:

- не наклоняйте голову вперед при поднятии тяжестей;
- не используйте для сна высокие подушки;
- не держите на протяжении длительного периода голову запрокинутой;
- не занимайтесь письмом или чтением наклонившись;
- не поворачивайте слишком быстро голову в стороны.

За более подробной информацией можете обратиться к специалистам социально-медицинского отделения по средствам телефонной связи, электронной почты учреждения.

Будьте здоровы!