

ОЖИРЕНИЕ КАК ОДНА ИЗ ПРИЧИН ЗАБОЛЕВАНИЯ ОСТЕОАРТРИТОМ

*Гулаков Данила, Самотесов Дмитрий, Российская Федерация
Белорусский государственный медицинский университет,
Республика Беларусь, г. Минск
Научный руководитель – ст.преподаватель Кошевец С.Ф.*

Аннотация. Целью данной работы является рассмотрение и описание одного из заболеваний суставов - остеоартрита, возникающего по причине ожирения и избыточного веса пациента.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ожирение, остеоартрит, избыточный вес, кость, хрящ, сустав, индекс массы тела.

В XXI веке одними из самых распространённых заболеваний в мире стали избыточный вес и ожирение. Незнание законов правильного питания, несоблюдение здорового образа жизни, гиподинамия привели к тому, что каждый второй взрослый и каждый третий ребёнок в нашей стране имеют избыточный вес и, соответственно, проблемы со здоровьем.

Признано, что ожирение представляет собой не просто избыточное отложение жировой ткани, но и является хроническим заболеванием, протекающим с серьёзными осложнениями: сахарным диабетом, артериальной гипертензией, атеросклерозом, некоторыми злокачественными новообразованиями, болезнями костей и суставов и рядом других.

Наиболее распространённым среди заболеваний суставов, вызванных ожирением, является остеоартрит. При ожирении распространённость остеоартрита составляет 35%. Это заболевание встречается у каждого третьего пациента в возрасте от 45 до 64 лет и у 60-70% пациентов старше 65 лет. Однако признаки остеоартрита могут обнаруживаться даже 20-летнем возрасте.

Остеоартрит (греч. *osteon*-кость + *arthrosi*-сустав + *itis*-воспаление) - хроническое прогрессирующее заболевание суставов, характеризующееся разрушением покрывающего кость хряща. Развитие артрита провоцирует, в первую очередь, нарушенный гормональный баланс и обмен веществ.

В патологический процесс при заболевании вовлекается весь сустав: хрящ, кость, связки, капсула, синовиальная оболочка и околосуставные мышцы. Основа развития остеоартрита - недостаточное образование и повышенный распад компонентов хряща и субхондральной кости, воспаление синовиальной оболочки. Одной из причин заболевания является несоответствие между механической нагрузкой, оказываемой на суставы и их способностью противостоять этой нагрузке.

Наиболее часто при остеоартрите поражаются тазобедренные и коленные суставы, на которые приходится наибольшая нагрузка, но возможно поражение и любых других суставов. Около 50% случаев остеоартрита приходится на коленный сустав. При остеоартрите вследствие ухудшения кровообращения в

кости и воспаления синовиальной оболочки нарушается питание и обменные процессы в хряще. В связи с этим хрящ истончается, формируются эрозии, трещины, так называемые зоны локальной перегрузки. Кость в этих местах, наоборот, разрастается, образуются выросты - остеофиты. Суставная щель сужается, усиливается трение

Наиболее распространённым фактором риска остеоартрита считают избыточный вес. Связь остеоартрита и ожирения обусловлена перегрузкой суставов повышенным весом. Чем выше вес тела, тем быстрее развивается остеоартрит и тем тяжелее протекает заболевание. Риск возникновения артрита у людей с избыточным весом в 4 раза выше, чем у людей с нормальным весом. Около 70% пациентов с остеоартритом имеют избыточный вес или ожирение. Повышение индекса массы тела на 5 единиц увеличивает риск остеоартрита коленных суставов на 35%, тазобедренных суставов - на 11%. На этот фактор риска пациент может повлиять. Для успешного лечения и профилактики необходимо понимание своего заболевания и умение управлять им: изменение образа жизни, применение физических упражнений, поддерживающих функцию суставов, защита суставов. Снижение веса уменьшает боль. Снижение индекса массы тела на 2 кг/м² или веса примерно на 5,1 кг уменьшает риск остеоартрита более чем на 50%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что повышение уровня знаний о заболевании позволяет улучшить качество жизни пациентов с остеоартритом. Снижение веса позитивно влияет на структурные изменения в хряще, уменьшает боль и улучшает функцию суставов.

Литература:

1. Шостак, Н и др., Сустав: морфология, клиника, диагностика, лечение./ Шостак Н.А., Павлова В.Н., Слуцкий Л.И., Павлов Г.Г. / М., Издательство "МИА", 2011. С. 217.