

Остеохондроз.

Так что это за болезнь – остеохондроз? Патология связана с постепенным, неуклонным и прогрессирующим нарушением питания гиалиновых хрящей, расположенных на межпозвонковых дисках, в результате чего они меняют положение, форму, трескаются. Человек испытывает сильный болевой синдром, функции всей опорно-двигательной системы нарушаются.

Если не проводить лечение, позвонки будут сжиматься, щели между ними – уменьшаться, а диски станут как бы раздавливаться и рушиться. Это приведет к поражению нервных корешков, повреждению спинного мозга и нарушению работы внутренних органов. По краям дисков появляются костные остеофиты – наросты, которые причиняют еще более сильную боль. Последствия данной болезни позвоночника бывают весьма серьезными.

Основные причины остеохондроза

Ученые пришли к выводам, изучая остеохондроз, что это заболевание является следствием прямохождения человека, поэтому ему подвержено большинство людей.

Травмы, тяжелая физическая нагрузка сильно усугубляют развитие остеохондроза позвоночника. Наследственность также играет не последнюю роль в патогенезе синдрома – если у родителей в молодом возрасте были серьезные проблемы со спиной, ребенок имеет высокий риск заполучить заболевание позвоночника.

Профилактика патологии

- Следить за осанкой. На работе и дома важно правильно сидеть, не горбиться, причем с детства.
- Не поднимать тяжести. Если это необходимо в связи с выполнением профессиональной деятельностью, следует присесть, встать вместе с предметом, держа спину прямой.
- Носить удобную обувь. Качественная обувь (при необходимости, ортопедическая) не даст развиваться плоскостопию – фактору риска по поражению позвонков.

Главный врач по Красноуфимского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

А.В.Поздеев

Исполнитель: Русинов В.В.