

Муниципальное бюджетное учреждение
«Городской библиотечный информационный центр»

БОЛЕЗНИ НОГ



2019

Боли в ногах обычно ассоциируются со старостью, но, к сожалению, различные заболевания опорно-двигательного аппарата часто встречаются у многих людей разных возрастных групп.

БОЛЕЗНИ НОГ: ОПИСАНИЕ, ХАРАКТЕРИСТИКИ

Существует много различных болезней ног, связанных с патологиями сосудов, суставов и других частей. В основном, болезни ног возникают из-за неправильного образа жизни и несоблюдения мер профилактики. Но каждый недуг может появиться по своим причинам, проявляясь определенными симптомами и признаками. Лечение также индивидуально для каждого пациента в соответствии с поставленным диагнозом.

КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ НОГ

Болезни ног по их характеру и месту поражения можно разделить на несколько категорий. Чаще всего боли в мышцах связаны с сосудистыми патологическими процессами:

- **атеросклероз** – образуются постоянно растущие холестериновые отложения, приводящие к их закупорке;
- **варикозное расширение вен, или варикоз** – стенки истончаются и теряют свою эластичность, увеличивается просвет;
- **эндартериит** – в основном происходит поражение артерий, сосуды сужаются настолько, что может прекратиться питание некоторых участков нижних конечностей. Кровь перестает циркулировать, и это приводит к появлению отмерших зон;
- **острая непроходимость артерий** – является следствием повышенной свертываемости крови при воспалении и атеросклерозе;
- **тромбоз поверхностных вен** – появление инфекции в венах при варикозе;
- **острый венозный тромбоз** – образование тромба в сосудах.

Также возможны патологии в суставах, часто возникающие заболевания- **артрит** – имеет воспалительный характер, может быть поражение как одного сустава, так и нескольких, инфекционным или неинфекционным путем;

- **артроз** – имеет дегенеративно-дистрофический характер, происходит медленное разрушение суставного хряща;

- **подагра** – в полостях плюснефаланговых суставов скапливаются соли мочевой кислоты.

Спровоцировать боль может и такая болезнь ног как плоскостопие. Происходит это, когда ослабевает мышечный каркас, нарушается связочный аппарат, понижается, уплощается продольный или поперечный свод стопы. Помимо этого, бывают и другие болезни ног:

- **бурсит больших пальцев** – суставы большого пальца смещаются;
- **мозоли** – ороговевший слой эпителия скапливается, и кожа уплотняется;
- **тендинит** – происходит воспаление ахилловых сухожилий;
- **пяточная шпора** – в области пятки образовывается костный вырост;
- **неврома** – чаще всего между средним и безымянным пальцем, но может и между другими, разрастаются ткани нервов;
- **фасциит** – воспаляется фасция подошвы.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ НОГ

В основном, данные болезни ног являются результатом малоподвижного образа жизни, неправильного питания, вредных привычек. По этим причинам появляется ожирение, которые оказывает давление на стопы. Также причинами возникновения любой болезни ног могут быть переохлаждение, иммунодефицит, постоянные источники инфекции. Возникают болезни ног и из-за больших физических нагрузок на нижние конечности, травм, операций. Не менее часто болезни ног приводят к физическим недугам стрессовые состояния. Нижние конечности могут пострадать и вследствие ношения неудобной обуви или неправильно подобранной по размеру. Источником боли и повреждений может быть просто-напросто генетическая предрасположенность.

СИМПТОМЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ НОГ

Общей характеристикой является боль в нижних конечностях. Но помимо этого, в соответствии с каждой болезнью ног могут проявляться разные признаки и симптомы. Прежде всего, это появление ощущения тяжести в конечностях, судороги, отечность, припухлость в поврежденной области. Может повыситься температура. К примеру, при такой болезни ног, как варикоз визуально видны увеличенные вены, избыточное отложение пигмента в коже. Также патологии в сосудах могут привести к развитию

хромоты. Воспалительные процессы характеризуются покраснениями, жжением, затрудненным передвижением. При болезнях ног может наблюдаться деформация. При плоскостопии можно заметить чрезмерную усталость при ходьбе.

ДИАГНОСТИКА БОЛЕЗНЕЙ НОГ

При появлении болевого синдрома сложно определить точно, какой болезнью ног он обусловлен. Необходимо провести клинические и инструментальные анализы. Изначально необходимо удостовериться, что это не опасные для жизни состояния, такие как тромбозы, тромбофлебиты, непроходимость артерий, онкологические заболевания. Среди методов диагностики различных болезней ног часто используемыми являются:

- рентгенография позвоночника – исследование внутреннего строения посредством особого фотографирования;
- рентгенография тазобедренного сустава;
- магнитно-резонансная томография – получение послойного изображения на рентгенограмме с помощью ядерного - магнитного резонанса;
- компьютерная томография – неразрушающая послойная диагностика, основанная на измерении и сложной компьютерной обработке изменений рентгеновского излучения.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ НОГ

Терапия, чаще всего комплексная, назначается врачом, исходя из данных об имеющейся у пациента болезни ног: диагноз, стадия, сложность течения. Также учитываются особенности организма больного. В основном, лечение болезней ног включает в себя некоторые мероприятия.

Во-первых, это прием лекарственных средств, например, анальгетики, противовоспалительные нестероидные препараты, миорелаксанты. Могут быть прописаны мази и гели с отвлекающим и согревающим воздействием.

Во-вторых, при определенных болезнях ног выполнение физических упражнений помогут урегулировать отток крови от нижних конечностей.

В-третьих, поврежденная область стягивается эластичными бинтами, накладывается для постоянного ношения компрессионная повязка. В этих целях может использоваться специальный компрессионный трикотаж. Кроме этого, нередко рекомендуется проводить массаж, а также соблюдение диеты.

Выбор медикаментозного лечения, оперативного или любого другого, зависит от решения доктора.

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ НОГ



Чтобы не допустить возникновения болезней ног, необходимо соблюдать некоторые правила.

Предотвращение любых болезней ног возможно, если вести здоровый образ жизни. Рекомендуется отказаться от любых вредных привычек, в том числе от переедания. Благодаря постоянной активности, хрящи будут оставаться в отличном состоянии, так как синовиальная жидкость будет нормально вырабатываться. Чтобы избежать появления каких-либо болезней ног можно выполнять гимнастические упражнения с оптимальной нагрузкой. Не стоит забывать о закаливании. Если время от времени обливать нижние конечности холодной водой, то обеспечено повышение иммунитета и хорошее кровоснабжение тканей суставов, что поможет избежать множества болезней ног. В рацион питания обязательно должны входить овощи, фрукты, молочные продукты, в частности, сыр, творог.

Нужно следить за состоянием позвоночника, ведь нередко его повреждение оказывает негативное влияние на нижние конечности. Необходимо избегать жестких сидений, способных вызвать раздражение седалищного нерва. Не рекомендуется сильно затягивать пояс, носить тесную одежду. Обычная боль в нижних конечностях, на которую могут не обратить должного внимания, может стать признаком серьезной болезни ног.

Поэтому при ее наличии необходимо сразу обратиться к врачу, чтобы начать лечение. Если это сделать своевременно, то можно избежать тяжелых последствий.

Какие бы болезни суставов ног вас не мучали, с этим можно что-то сделать, используя натуральные кремы и изделия из микросфер. Здоровье ваших ног в ваших руках, только вы можете изменить качество вашей жизни.

Будьте здоровы!

БИБЛИОТЕКА РЕКОМЕНДУЕТ: Это должен знать каждый!!!

Библиографический список книг для тех, кто хочет победить болезни ног и суставов

1. Николайчук Л. В. Лечимся дома: остеохондроз и болезни суставов: [естественные способы лечения и профилактики]/ Л. В. Николайчук, Э. В. Владимиров.- Минск: Современное слово, 2010.- 288 с.- ISBN 978-985-443-655-5.
2. Бережнова И. А. Болезни суставов: средства, которые помогают: [артриты, артрозы, общие рекомендации по профилактике]/ И.А. Бережнова.- Москва: АСТ: Хранитель, 2008.- 126,[1] с.: ил.- (Здоровье и жизнь).- На обл. авт. не указан.- ISBN 978-5-17-035793-2.- ISBN 978-5-9762-6139-6.
3. Яковлева А.А. Болезни суставов в детском возрасте/ А.А. Яковлева.- М.: Медицина, 1977.- 192 с.: ил.- Библиогр. : с.182-191
4. Носков С. М. Болезни суставов: учебное пособие по ревматологии для студентов старших курсов лечебных факультетов вузов/ С. М. Носков.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 602, [1] с.: табл.- (Высшее образование).- Библиогр.: с. 599-600 (19назв.).- ISBN 5-222-09575-4.
5. Одинцова И. А. Болезни суставов: руководство для врачей/ [авт. коллектив: Мазуров В. И. и др.]; под ред. В. И. Мазурова.- СПб.: СпецЛит, 2008.- 397, [1] с., [4] л. цв. ил.: ил.- (Руководство для врачей).- Авт. коллектив указан на 3-й с.- Библиогр. в тексте.- ISBN 978-5-299-00352-9.
6. Заболотных И.И. Болезни суставов: руководство для врачей/ И.И. Заболотных.- СПб.: СпецЛит, 2009.- 255 с.: ил.- Загл. обл. : Заболевания суставов.- Библиогр.: с. 250-253.- ISBN 978-5-299-00389-.
7. Астапенко М.Г. Болезни суставов/ М.Г. Астапенко, Э.Г.Пихлак.- М.: Медицина, 1966.- 379 с.: ил.- Библиогр. : с. 364-378
8. Царфис П.Г. Болезни суставов и их лечение/ П.Г. Царфис.- М.: Медгиз, 1957.- 96 с.: ил.- (Научно-популярная медицинская литература)
9. Мазнев Н. И. Артрит, артроз, подагра. Болезни суставов: авторские методики лечения/ Н. Мазнев.- М.: Дом XXI век: РИПОЛ классик, 2011.- 511 с.- ISBN 978-5-386-02241-9.- ISBN 978-5-91213-153-0.
10. Родионова О. Н. Болезни суставов: лучшие методы лечения/ [О.Н. Родионова].- Санкт-Петербург: Вектор, 2011.- [128 с.]-(Семейный доктор).- Авт. на обл. не указан.- ISBN 978-5-9684-0745-Уорралл Д. Артрит и другие болезни суставов: все, что нужно знать/ Уорралл Дженнифер; [пер. с англ. Н. Галкиной].- Москва: Астрель: АСТ, 2006.- 95 с.: ил., цв. ил.- (Understanding)- (Семейный доктор).- На

- обл. авт. не указан.- На обороте тит. л. и на обл.: Опубликовано совместно с Британской медицинской ассоциацией.- Указатель: с. 91-95.- ISBN 5-17-036767-8.- ISBN 5-271-12914-4.
11. Иванов Ю. М. Как победить артрит/ Ю. М. Иванов.- Москва: АСТ-Пресс: АСТ-Пресс книга, 2009.- 302, [1] с.: ил., табл.- (1000 советов).- На обл. в подзаг.: Уникальные целебные рецепты, методы лечения, комплексы упражнений.- ISBN 978-5-462-00733-0.
 12. Колокольчик Как справиться с артритом и артрозом/ Н. Колокольчик, А. Кородецкий.- СПб. и др.: Питер, 1999.- 190, [1] с.: ил.- (Серия "Исцели себя сам").- На тит. л. в вых. дан: Санкт-Петербург, Москва, Харьков, Минск.- На обороте тит. л. авт.: Н. Колокольчик - психолог, А. Кородецкий - фитоэнергетик.- ISBN 5-8046-0067-2.
 13. Цацулин П. Укрепляем суставы: русские секреты долголетия, движения без боли, достижения максимума подвижности и гибкости при сохранении силы : [перевод с английского]/ Павел Цацулин.- Москва.- Владимир: АСТ: Астрель ;: ВКТ, 2010.- 126, [1] с.: ил., портр.- ISBN 978-5-17-062839-1.- ISBN 978-5-271-226-01629-5.- ISBN 978-5-271-25669-1.
 14. Суставы[[Текст]]: что советуют врачи/ [сост. Е. Полякова].- Нижний Новгород: Газетный мир, 2012.- 127 с.: ил.- (Серия "Как лечить?")- (Специальный выпуск журнала "Простые рецепты здоровья").- ISBN 978-5-904326-77-7.
 15. Пигулевская И. С. Восстанавливаем здоровье суставов[[Текст]]: простые и эффективные способы лечения/ Ирина Пигулевская.- Москва: Центрполиграф, сор. 2012.- 126 с.- (Советы опытного доктора).- ISBN 978-5-227-03331-4.
 16. Заболевания суставов и позвоночника: [анатомия и физиология, классификация заболеваний, лечение, питание и профилактика]/ [ред. Д. С. Федотова].- Москва: Вече, 2006.- 345, [3] с.: ил.- (Будь здоров!).- ISBN 5-9533-1215-6.
 17. Царфис П.Г. Физические методы профилактики заболеваний/ П.Г. Царфис.- М.: Знание, 1982.- 96 с.
 - 18.
 19. Данилова Н. О своих двоих //Здоровье.- 2012.- № 5 (683).- С. 98-99
 20. Синяков А. Ф. Варикозная болезнь //Пчеловодство.- 2012.- № 3.- С. 52-53
 21. Волкова Г. Обувь для диабетиков //Будь здоров!.- 2012.- № 7.- С. 39-42
 22. Степанова М. И. Позаботимся о ногах //Физическая культура в школе.- 2007.- № 2.- С. 75-76
 23. Петрова И. Г. В ногах правда есть. Человек платит высокую цену за прямохождение: интервью с главным врачом Центра лечебной физкультуры /И.Г. Петрова //Муромский край.- 2014.- 6 авг.(№ 81).- С.19
 24. 5 правил здоровых ног //Домашний очаг.- 2015.- № 12.- С. 207
 25. Весь мир у ваших ног //Мой прекрасный сад.- 2014.- № 6.- С. 86-89
 26. Передерин В. Берегите ноги //Любимая дача.- 2014.- № 7.- С. 136-138
 27. 9 важных фактов о варикозе //Домашний очаг.- 2017.- № 7.- С. 102-103
 28. Правила путешественника для красивых и здоровых ног //Домашний очаг.- 2017.- № 7.- С. 105
 29. Кауров Б. А. В ногах правда есть /Борис Кауров //Социальная защита.- 2016.- № 2.- С. 123-125
 30. Роман с туфелькой //Домашний Очаг.- 2011.- № 5.- С. 95-101
 31. Гитт В. Артрозы и голодание //Физкультура и спорт.- 2009.- № 3.- С. 15
 32. Артеменко Н. А. Клинические и лабораторные особенности различных форм остеоартроза /Н. А. Артеменко, М. О. Чвамания //Клиническая медицина.- 2009.- Т. 87, № 2.- С. 45-50

33. Комаров Ф. И. Афлутол: опыт многолетнего клинического применения: [реферат] /Ф.И. Комаров, Е.А. Сагинова А.Б. Зборовский Е.Э. Мозовая //Клиническая медицина.- 2007.- Т. 85, № 6.- С. 74
34. Грибков А. А. Лечение полиартрита суставов кистей рук: отрывок из новой книги "Волшебная сила пчелы" //Пчеловодство.- 2007.- № 1.- С. 53-54
35. Насонов Е. Л. Ревматоидный артрит - основа понимания того, что такое аутоиммунное заболевание: интервью /Евгений Львович Насонов //Здоровье.- 2013.- № 10 (700).- С. 58-60
36. Барина А. Атака на ревматизм //Будь здоров!.- 2013.- № 8.- С. 24-27
37. Терешенков В. П. Внутрисуставное введение препаратов в комплексном лечении заболеваний суставов /Василий Павлович Терешенков, В. Г. Пиляев, С. Ю. Титов //Российский медицинский журнал.- 2013.- № 6.- С. 30-33
38. Комаров С. М. Гидрогель в коленке //Химия и жизнь - XXI век.- 2014.- № 1.- С. 9
39. Комаров С. М. Лечение суставов //Химия и жизнь - XXI век.- 2014.- № 5.- С. 21
40. Кудрявцева Е. Опережая артрит //Огонек.- 2015.- № 12.- С. 33
41. Барина А. Ловкость рук - и никаких болячек! //Природа и человек. XXI век.- 2010.- № 10.- С. 51-52
42. Пронин А. Черный орех против артрита //Природа и человек. XXI век.- 2010.- № 10.- С. 55
43. Вахрушева Е. Лечение суставов //Природа и человек. XXI век.- 2010.- № 10.- С. 55
44. Загородний Н. Наши эндопротезы ни в чем не уступают зарубежным: [интервью] /Николай Загородний //Здоровье.- 2010.- № 10.- С. 62-64
45. Синяков А. Ф. Саркоидоз //Пчеловодство.- 2010.- № 9.- С. 56-57
46. Скворцов В. Заболевания суставов: предупреждать и лечить /Всеволод Скворцов, Александр Тумаренко //Здоровье школьника.- 2017.- № 2.- С. 66-70
47. Жарова Э. Помощь для сердца и суставов //Физкультура и спорт.- 2016.- № 5.- С. 25
48. Антирадикулит //Читаем вместе.- 2015.- № 2.- С. 26
49. Федоров А. Заглянуть в суставную щель //Здоровье.- 2017.- № 10 (740).- С. 38
50. Комаров Ф. И. Вольтарен как эталон НПВП в современной ревматологии: [реферат] /Ф. И. Комаров, Е. А. Сагинова //Клиническая медицина.- 2007.- Т. 85, № 11.- С. 77
51. Новикова С. Всегда в движении /Светлана Новикова ; материал подгот. Д. Молостнова ; коммент Н. А. Хитрова ; фото М. Шабалина //Здоровье.- 2008.- № 1.- С. 88-91
52. Движение борется с артритом //Вопросы социального обеспечения.- 2011.- № 19.- С. 27
53. Кириллов В. Ревматоидный артрит: современные стратегии лечения //Будь здоров!.- 2019.- № 4.- С. 24-29
54. Морхов Ю. Подагра: помоги себе сам /Ю. Морхов //Будь здоров!.- 2018.- № 12.- С. 17-22
55. Родичкин П. В. Концепция оздоровления позвоночника и суставов у спортсменов /П. В. Родичкин, Н. С. Шаламанов, Г. В. Бузник //Теория и практика физической культуры.- 2018.- № 8.- С. 48-50
56. Федоров А. Боли по колено //Здоровье.- 2018.- № 10 (750).- С. 56-57
57. Петрова И. Артрит нечаянно нагрянет //Здоровье школьника.- 2018.- № 4.- С. 42-45
58. Скворцов В. В. Посттравматический артроз /В. В. Скворцов, О. В. Разваляева, С. А. Ахмедов //Медицинская сестра.- 2019.- № 5.- С. 19-22