

НУТРИЄНТНА КОРЕКЦІЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Король В. В., Деркач Н. В., Рибак В. А.
*Національний фармацевтичний університет,
м. Харків, Україна
korolinka7@gmail.com*

В Україні хронічні захворювання опорно-рухової системи є однією з найбільш частих проблем, а близько 3,5 млн осіб по-справжньому знайомі з проблемою опорно-рухового апарату, його грізними ускладненнями, які вимагають безперервної багаторічної терапії.

Опорно-руховий апарат (ОРА), як відомо, має багато функцій, найважливішими із яких є забезпечення опори, захисту та рухів тіла людини. Кожна з цих функцій забезпечується різними біологічними й, зокрема, морфологічними структурами. У зв'язку з цим багато морфологічних утворень скелета та м'язової системи, як правило, беруть участь у реалізації цілого комплексу морфофункціональних механізмів різноманітних органів і систем.

Численні дослідження, проведені за останні роки, засвідчують: масовий характер функціональних порушень опорно-рухового апарату (ОРА) – порушення постави в сагітальній площині зі збільшенням і зменшенням фізіологічних вигинів хребетного стовпа, сколіотична постава, порушення опорно-ресорптивних властивостей стопи – одна з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства.

За даними ВООЗ, захворювання опорно-рухового апарату як причина інвалідності та смертності посідають 4-те місце у світі після серцево-судинних, онкологічних хвороб та цукрового діабету, а найближчим часом спеціалісти прогнозують епідемію остеопорозу, що свідчить про старіння населення планети. За статистикою, кожний п'ятий мешканець земної кулі страждає від болю у спині, а частка остеохондрозу при цьому становить до 90%.

Захворювання опорно-рухового апарату, приносять людині великі незручності в повсякденному житті. Вони умовно поділяються на хвороби хребта і хвороби суглобів. Порушень у будові хребта і суглобів існує велика кількість (артрит, артроз, грижа, бурсит, кіфоз, міозит, міопатія, остеомиєліт, остеопороз, остеохондроз, плоскостопість, радикуліт, сколіоз, спондиліоз, спондиліт і т.д.). Але між тим безліч відхилень легко піддаються корекції на початкових стадіях розвитку і в період ремісії оздоровче лікування є переважним.

Для оздоровлення використовуються головним чином природні фактори в поєднанні з лікувальною фізкультурою, фізіотерапією і раціональним харчуванням (дієтою) при дотриманні певного режиму лікування і відпочинку.

Остеохондроз є підступною хворобою, що маскується за симптомами інших захворювань, що значно ускладнює діагностику. Головний біль, мігрень, порушення пам'яті, зору, слуху, хронічний тонзиліт, ларингіт можуть бути прихованими ознаками шийного остеохондрозу, а розлади сечостатевої системи, сексуальні проблеми та ниркова коліка можуть свідчити про наявність поперекового остеохондрозу.

При захворюваннях суглобів важливо стежити за вагою, особливо, коли артрит вражає ноги. Надмірна вага тіла – це значна додаткове навантаження на суглоби. Необхідно прагнути до його нормалізації.

При хворобах суглобів, таких, як ревматоїдний артрит, остеоартроз, а також при подагричному артриті, рекомендується виключати надмірно міцні чай і каву, що призводять іноді до посилення болів і навіть до виникнення больового нападу в області суглобів.

При артритах небажано вживати рослинні продукти родини пасльонових: помідори, баклажани, перець. У всякому разі, їх слід рідше включати в раціон.

При всіх розглянутих видах артритів корисно періодично використовувати дієту з вегетаріанської спрямованістю. При цьому м'ясо, риба, сир, молоко, яйця не виключаються з раціону, а кілька обмежуються. У той же час раціон слід збагатити стравами з овочів і фруктів. Вітамінотерапія (вітаміни А, С, групи В, Е) робить позитивний лікувальний вплив при артритах. Вітамінні препарати приймають за призначенням лікаря, не допускаючи їх передозування, яка може викликати побічні ефекти.

При хворобах суглобів, таких, як ревматоїдний артрит, остеоартроз, а також при подагричному артриті, рекомендується виключати надмірно міцні чай і каву, що призводять іноді до посилення болів і навіть до виникнення больового нападу в області суглобів.

Найефективнішим засобом профілактики остеопорозу є достатнє вживання продуктів харчування, що містять кальцій, особливо в дитинстві та підлітковому віці, а також в літньому віці, а у жінок – в період клімаксу це дозволить істотно знизити ймовірність остеопорозу. Особливо уважні до свого повсякденного раціону повинні бути жінки середнього та похилого віку – вони страждають на остеопороз і переломи частіше за чоловіків.

Необхідним профілактичним заходом остеопорозу є систематичні заняття фізкультурою. Ще один профілактичний засіб – вітамін D, який сприяє кращому засвоєнню в організмі кальцію. Показаний прийом препаратів кальцію у вигляді медикаментів або дієтичних добавок.

При остеопорозі необхідно включати в раціон харчування їжу, багату на кальцій, насамперед молоко і молочні продукти. Цілком припустима лактовегетаріанська дієта, при якій поряд з рослинними продуктами (овочі, фрукти, крупи, хліб) споживаються молочні продукти, багаті джерела кальцію: молоко, кисломолочний та твердий сир тощо. Для осіб похилого віку показані молочні продукти зниженої жирності для дотримання антисклеротичною спрямованості раціону. Так, правильне харчування і фізичні навантаження є ключовими факторами у підтримці здоров'я опорно-рухового апарату.