

# Связанные одной цепью



Об осеннем обострении заболеваний опорно-двигательного аппарата и о том, чем опасен COVID-19 для людей, страдающих артритом, корреспондентам «МС» рассказала врач-ревматолог ревматологического отделения Городской клинической больницы №52 Дина Кузнеценко.

## Холод-провокатор

– Дина Ильдаровна, правда ли, что осенью и зимой у пожилых людей часто обостряются артриты?

– У ревматологических заболеваний на самом деле сезонности нет, как нет и возраста. Это очень разнородная группа болезней: болеть могут и дети, и подростки, и взрослые люди, и старшее поколение. Если мы говорим об остеоартрите, то это, безусловно, старшая возрастная группа. Если это ревматоидный артрит – много пациентов среднего возраста, а системной красной волчанкой могут болеть и совсем молодые люди от 20 до 40 лет.

Что касается сезонности, то если правильно подобрано лечение, то сырость и холод сами по себе не могут спровоцировать обострение заболеваний. В то же время простуда и грипп чаще развиваются именно на фоне переохлаждения. А вот они уже могут активизировать ревматологические проблемы.

## Идем к врачу

– Как понять, что пора посетить кабинет ревматолога?

– Общими для заболеваний опорно-двигательного аппарата являются признаки воспаления различных групп суставов и позвоночника. Это места соединения костей: колени, тазобедренный сустав, мелкие суставы стоп, голеностопный сустав, локтевые суставы, сочленения позвоночника. Тревожные симптомы – боль, припухлость, увеличение сустава в объеме или его деформация, покраснение, скованность в движениях, особенно с утра, после пробуждения. Если вы обнаружили

ли у себя хотя бы один из таких симптомов – следует обязательно обратиться к врачу.

## Коронавирус плюс

– Сейчас вы работаете в «красной зоне» с пациентами, у которых был диагностирован коронавирус. Чем может быть опасен COVID-19 для людей с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата?

– Официальных научных данных, подтверждающих, что коронавирус более опасен для ревматологических больных, чем для всех остальных, нет. Тем не менее пациенты, имеющие ревматологические заболевания, находятся в группе риска из-за более тяжелого течения коронавирусной инфекции. Причем основным фактором становится не только само заболевание, но и сопутствующая ему иммуносупрессивная те-



Говорят, молодость человека определяется по тому, насколько гибкий его позвоночник

супрессанты следует на неделю-две отменить либо отложить прием до получения отрицательного теста на коронавирус. Если пациент заболел, то терапия отменяется на время болезни и возобновляется уже после полного выздоровления. Гормоны, естественно,

тельное время, то мы можем ожидать обострения заболевания.

– Дина Ильдаровна, что посоветуете нашим читателям?

– Соблюдать все меры профилактики, носить маски и перчатки и не пренебрегать карантинными мерами. Но в первую очередь не поддаваться панике. Коронавирус, как и любая другая вирусная инфекция, не так часто протекает с тяжелыми осложнениями. Безусловно, пациентам старшей возрастной группы с хроническими заболеваниями, особенно тем, кто находится на иммуносупрессивной и глюкокортикостероидной терапии, сегодня необходимо избегать посещения массовых мероприятий. Но главное, как при подозрении на коронавирус, так и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, не тянуть и обращаться к участковому врачу или к своему ревматологу и не заниматься самолечением.

P.S. В следующем номере нашей газеты читайте интервью с доктором-эндокринологом о том, как поддержать организм осенью.

Дарья СОКОЛОВА ■

## Простуда и грипп часто развиваются на фоне переохлаждения и могут активизировать ревматологические проблемы

рапия. Пациенты с аутоиммунными ревматологическими заболеваниями, такими как ревматоидный артрит, псориатический артрит, васкулит, для того, чтобы купировать активность заболевания, длительное время принимают иммуносупрессанты и иногда глюкокортикостероиды. Именно эти препараты являются прогностическим фактором более тяжелого течения коронавирусной инфекции. Они подавляют иммунитет, и любые инфекции протекают дольше и тяжелее. Поэтому если пациент заболел или был в контакте с больным коронавирусом, то иммуно-

отменить быстро нельзя, поскольку у них есть синдром отмены (реакция организма, возникающая при прекращении или снижении приема лекарственного средства и проявляющаяся ухудшением состояния пациента. – Прим. ред.). Но мы пытаемся минимизировать дозы, если это возможно. Важно помнить, что любые новые назначения, как то изменение схем лечения, отмена и возобновление, должен делать только специалист.

Кроме того, по аналогии с другими инфекциями, если базисная терапия была отменена на дли-

# «Санаторий на дому»: и лечение, и общение

Шесть ветеранов из Московского в ноябре получили путевки по программе «Санаторий на дому». Несмотря на сложную эпидемиологическую обстановку в столице, программа медицинской помощи ветеранам Великой Отечественной войны продолжает работать.

Пожилым москвичам сейчас не рекомендуется выходить на улицу, и благодаря этой программе они могут получить квалифицированную помощь и аналог санаторному лечению на дому. Перед каждой поездкой к пациентам врачи и медсестры сдают тест на коронавирус и на месте соблюдают все необходимые меры защиты.

– «Санаторий на дому» могут пройти участники и инвалиды Великой Отечественной войны, труженики тыла, вдовы участников войны. Ежегодно на наше поселение выделяется 30 путевок, – рассказала председатель медицинской комиссии Совета ветеранов поселения Московский Наталья Баделина. – Самому молодому участнику программы сейчас 88, а в основном людям по 95–97 лет. В поликлинику в таком возрасте не находишься даже в благополучное время и в санаторий уже не сможешь поехать.



Так «Санаторий на дому» работал до пандемии, сейчас и доктора, и пациенты в масках

До начала программы врачи городской больницы города Московский вносят в путевки диагнозы ветерана и другие медицинские сведения. Руководствуясь этой информацией, осмотром и беседой с ветеранами, врач об-

щей практики, курирующий программу, назначает им процедуры, реабилитационную программу, диетическое питание. Каждый день на протяжении трех недель санатория подопечных посещает медсестра, которая выполня-

ет сделанные назначения: от замера давления и уколов до лечебной физкультуры и занятий для улучшения мозговой деятельности. Медработники рассказывают родственникам лежачих пациентов, как правильно за ними ухаживать, чтобы улучшить качество жизни.

– И недостаток общения в нашем санатории тоже лечится, – продолжает Наталья Баделина. – Ведь в таком возрасте иногда просто хочется поговорить с новым человеком о жизни, настроении, самочувствии. В поликлинике на каждого пациента отводится по 12 минут, неважно, молодой он или ветеран, а здесь врачи подолгу выслушивают, дают советы.

– Я довольна. Врач и медсестра такие внимательные. Мне прописали уколы витамина В, который укрепляет иммунную систему, а на мои больные колени ставили специальный прибор с инфракрасными лучами. После этой процедуры ноги стали намного лучше ходить, – поделилась труженик тыла Римма Алексеевна

## Как обезопасить суставы

По данным Всемирной организации здравоохранения, на здоровье суставов влияет сразу несколько факторов. Свести риски к минимуму проще, чем лечить уже развившееся заболевание.

### Курение

Никотин негативно влияет на иммунитет, усугубляет воспалительные процессы в организме и увеличивает риск развития ревматоидного артрита.

### Недостаточная физическая активность

Регулярные физические упражнения помогают держать в тонусе мышцы, окружающие наши суставы, а также обеспечивают их полноценное кровоснабжение. Достаточно всего получасовой активной зарядки в день, чтобы обеспечить мышцы минимальной необходимой нагрузкой. Если проблемы с суставами уже дают о себе знать, для выбора упражнений лучше посоветоваться с лечащим врачом.

### Лишний вес

Избыточная масса тела дает повышенную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Риск дегенеративно-дистрофического поражения суставов и хрящей у людей с высоким ИМТ (от 25 и выше) возрастает в несколько раз.

### Неполноценное питание

Для того чтобы сохранить суставы здоровыми, необходимо включить в рацион продукты с омега-3 и омега-6 жирными кислотами. Из растительных масел предпочтение стоит отдать оливковому и льняному. Омега-3 богаты такие сорта рыбы, как сельдь, скумбрия и лосось. Также полезны продукты, богатые кальцием, витамином С, необходимым для формирования хряща и соединительной ткани: молочные продукты, брокколи и стручковая фасоль.

Ерофеева, которая проходила «Санаторий на дому» в октябре.

– В поликлинике назначили сердечные препараты в уколах, так что очень вовремя подошла моя очередь на санаторий. Медсестра проделала назначенный курс, и мне стало немного легче. В поликлинику на уколы я бы не смогла ходить, – рассказывает другая участница октябрьской смены Анна Федоровна Капунина. – Каждую неделю нам привозили большие пакеты с продуктами. Очень хороший набор: курица, масло сливочное и оливковое, молочные продукты, сыр, селедка, печень трески, сгущенка и многое другое. Все вкусное и полезное.

Программа «Санаторий на дому» организована Центром медицинской социальной реабилитации Совета ветеранов Москвы в 2010 году специально для тех, кто в силу возраста и состояния здоровья не может выехать на санаторно-курортное лечение. В ТиНАО она работает с 2012 года, с момента присоединения к столице.

Светлана ГАВРИЛОВА ■