

Артур Байков

# *Артроз, стоп!*

Личный опыт врача



Артур Байков

**Артроз, стоп! Личный опыт врача**

«Издательские решения»

**Байков А.**

Артроз, стоп! Личный опыт врача / А. Байков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904544-7

Как остановить артроз и навсегда избавиться от болезней суставов? Как обновить всю опорно-двигательную систему с помощью кардинальных изменений в питании? Самая эффективная комплексная витаминная программа для оздоровления костей и суставов, проверенная на собственном опыте лечения двустороннего коленного артроза.

ISBN 978-5-44-904544-7

© Байков А.  
© Издательские решения

# Содержание

Вместо предисловия	6
Анамнез болезни	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Артроз, стоп! Личный опыт врача**

**Артур Байков**

© Артур Байков, 2018

ISBN 978-5-4490-4544-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вместо предисловия

Заболевания суставов – одна из главных причин потери трудоспособности населения, которая вызывает заметное ухудшение качества жизни, связанное с ограничением физических движений человека, и весьма значительные финансовые затраты. И с возрастом эти утраты становятся все заметнее.

Меня же эта нечисть совершенно неожиданно постигла уже в возрасте 45 лет, причем, как я думал, на фоне полного здоровья. И в данной книге я бы хотел поделиться собственным опытом лечения этой болезни, так как он существенно отличается от распространенного традиционного подхода. А главное, я бы хотел акцентировать внимание читателя на те вещи, которые никак не учитываются современными специалистами от медицины при лечении остеоартроза традиционными средствами.

На полное излечение от болезни я затратил более трех лет, и я абсолютно не уверен, смог ли бы я вернуть себе нормальное здоровье, полную подвижность в суставах и отсутствие болей, если бы придерживался традиционной тактики лечения, на которую ориентируется современная медицина со своим симптоматическим подходом.

Дело в том, что самую значительную, на мой взгляд, пользу я получил от нетрадиционного специалиста по биологически активным добавкам, хотя он имел, так же как и я, традиционное медицинское образование и работал в традиционной больнице. Но давайте обо всем по порядку, а сначала кратко разберемся, что такое артроз, опираясь на общеизвестные факты из открытых источников.

По статистике ВОЗ различными болезнями опорно-двигательного аппарата (включая заболевания позвоночника) страдает 80% населения, причем большинство в возрасте от 30 до 50 лет. Научные исследования в разных странах выявляют от 6 до 10% населения, страдающих различными формами заболеваний суставов. Например, в США им болеет 21 миллион (из 313 млн.) человек, а в России – 14 миллионов (из 143 млн.). Источник <https://ru.wikipedia.org/wiki/Остеоартроз>.

Заболеваемость остеоартрозом резко увеличивается с возрастом.

Основными клиническими симптомами остеоартроза являются: боль и деформация суставов, приводящие к функциональной недостаточности и инвалидности.

Часто первичное повреждение хряща сопровождается последующей воспалительной реакцией, поэтому часто называют артрозо-артритом, последний всегда связан с повреждением и деформацией костной ткани, в связи с чем его также называют деформирующим артритом.

Артрит – это первичное воспаление сустава вследствие инфекции или аутоиммунного воспаления. Терминологические определения – остеоартроз, артроз, остеоартрит, артрозоартрит, деформирующий артрит – в настоящее время в X Международной классификации болезней представлены как синонимы (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Остеоартроз>). Поэтому для краткости далее по тексту будем именовать его артрозом.

Артроз может быть инициирован разными причинами, но основных – три: травма, дисплазия (врожденная неполноценность сустава) и воспаление.

Травма сустава – самая частая причина артроза. На втором месте стоит дисплазия сустава – врожденные особенности, которые сопровождаются плохой биомеханикой сустава. Третья причина – воспаление, также достаточно часто приводит к развитию вторичного артроза. Чаще всего это является результатом аутоиммунных заболеваний (например, ревматоидный артрит), реже – инфекционного процесса (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Остеоартроз>).

Приведу несколько живых примеров из жизни моих знакомых.

История первая. Молодой папа в возрасте 30 лет часто прогуливался со своим маленьким сыном. Однажды поднял сына на руки, чтобы перенести его через дорогу, но вдруг внезапно подскользнулся на льду, упал и ударился локтем об бетонный бардюр. Малыш не пострадал, зато папа в результате травмы получил травму локтевого сустава, который попросту рассыпался вдребезги. Вердикт травматологов: восстановление собственного сустава невозможно, надо ставить искусственный. Цена вопроса 60 тысяч рублей. Вот так очень легко можно разрушить здоровый локтевой сустав молодого человека. Забегая вперед, скажу, что все-таки сустав был с трудом восстановлен.

Другой случай. Женщина-врач в возрасте около 37 лет стала жаловаться на боли, припухлость, нарушение функции во всех крупных суставах ног и рук. Симптомы нарастали достаточно быстро в течение нескольких недель. Заболевание появилось, казалось, что внезапно без особых причин. Аутоиммунный полиартрит. Но на самом деле причины были. Во-первых, она имела лишний вес, хотя и очень быстро в течение короткого времени похудела. А так же имел место стресс, связанный с разводом в семье, а еще следует учесть хроническое эмоциональное напряжение и усталость, связанное с профессиональной работой врача-нарколога, работа которого – это постоянный стресс. Все эти явления серьезно отразились на состоянии иммунитета. Что и привело к аутоиммунному воспалению всех крупных суставов.

Третий случай. Мужчина 68 лет, жаловался на боли в коленных суставах на протяжении последних двух-трех десятилетий, которые затем в течение 2—3 лет проявились деформирующим артрозом коленных суставов. Среди причин выделить главную практически невозможно – это сочетание нескольких факторов. В молодости он серьезно занимался спортом (подъем тяжестей), то есть имелись серьезные физические нагрузки на коленные суставы. Сам он заядлый курильщик со стажем, а нам известно, никотин активно разрушает волокна соединительной ткани. Малоактивен, а гиподинамия нарушает питательные процессы в хрящевой ткани. Всю жизнь работал на заводе, где невозможно исключить воздействие производственных вредностей. Не имел привычки пить простую воду в достаточном количестве, то есть был умеренно обезвожен. Вероятно, стечение всех обстоятельств повлекло за собой разрушение хряща суставов и хронический деформирующий артроз коленных суставов. На сегодняшний день перенес операцию по протезированию одного коленного сустава, но от протезирования с другой стороны наотрез отказался. Теперь имеет инвалидность.

Все три истории связаны с реальными людьми. Что их всех объединяет? Заболевание артроз. Но патологический процесс в суставах у каждого развивался по разным причинам, и с различной скоростью. В первом случае известно точное время начала заболевания. Во втором случае заболевание развивалось в течение нескольких месяцев, а последний герой создавал себе артроз, можно сказать, всю жизнь.

«В основе механизма развития этого заболевания лежит нарушение функции и структуры хряща. Суставной хрящ – это высокоспециализированная ткань, состоящая из матрикса и погруженных в него хондроцитов. Матрикс содержит две главные макромолекулы, гликозамины (протеогликаны) и коллаген. Высокая концентрация протеогликанов в хряще держит коллагеновую сеть под напряжением, способствуя, таким образом, равномерному распределению нагрузки, которая воздействует на хрящ, и обеспечивая восстановление формы после прекращения действия нагрузки. При потере даже небольшого количества гликозаминов сопротивление матрикса хряща к воздействию физической нагрузки уменьшается, и поверхность хряща становится чувствительной к повреждению. На самых ранних стадиях артроза хрящ становится толще, чем в норме, но при прогрессировании – истончается. Хрящ становится мягким и рыхлым, на нём появляются глубокие язвы, обычно только в наиболее нагружаемой части сустава» (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Остеоартроз>).

Другими словами, хрящевая прослойка между костями – это упругая и эластичная подушка, прочность которой создают волокна в ее оболочке (белок коллаген), а упругость –

молекулы воды, которые удерживаются внутри подушки с помощью специальных молекул протеогликанов. Чем меньше воды в хряще, тем он тоньше и более подвержен разрушению.

Еще суставные хрящи часто сравнивают с амортизаторами в подвеске автомобиля. Упругими элементами в подвеске автомобиля часто являются резиновые прокладки, амортизаторы или стальные пружины. Резиновые элементы подвески можно сравнить с хрящевой тканью: если воды в хряще достаточно, то функция амортизации выполняется. Если воды нет, подвеска разбивается жесткими ударами «железа об железо». А стальные пружины и рессоры можно сравнить с костными балками внутри костной структуры, которые состоят из волокон коллагена. Ослабление костных балок в нашем случае приведет к деформации костей от регулярных ударов «кость об кость». И следы этих разрушений мы видим на рентгенограммах как остеофиты или костные наросты.

В норме, при периодических нагрузках, например при ходьбе, хрящевая пластинка деформируется и возвращает прежнюю форму, выполняя функцию своеобразного амортизатора, не позволяющего разрушить кость вокруг сустава, а заодно и насоса, который обеспечивает выталкивание продуктов распада и «всасывание» питательных веществ и строительного материала. **Сжатие и восстановление формы при нагрузке – это основное условие регенерации (восстановления) повреждённой хрящевой ткани.** Однако чрезмерная или длительная нагрузка сустава неблагоприятно влияет на функцию суставного хряща и утяжеляет течение артроза (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Остеоартроз>).

Питание хряща и менисков сустава осуществляется только за счёт межклеточной или синовиальной (внутрисуставной) жидкости, то есть **в хрящевой ткани отсутствуют кровеносные сосуды и капилляры** как в других тканях. Это очень важное замечание! От того, в каком количестве и какого качества жидкость секретирует синовиальная оболочка, зависит «здоровье» скользящих и амортизирующих структур сустава.

Синовиальная мембрана выполняет важную функцию фильтрации строительного материала хряща – гиалуроновой кислоты, она предохраняет вымывание последней из полости сустава. Гиалуроновая кислота также способствует удержанию молекул воды внутри сустава. **Нарушение биохимического состава синовиальной жидкости при травме или воспалении сустава собственно и приводит к развитию артроза.**

Эффективность циркуляции и диффузии синовиальной жидкости напрямую связана с движением в суставе и нагружением сустава. Движение в суставе необходимо для обмена веществ в хряще. Само по себе длительное ограничение движений в суставе приводит к ухудшению питания хряща.

Во времена жесточайшей войны между Вьетнамом и Америкой была распространена такая пытка, когда заключенного запирали в тесном ящике в неудобной скрученной позе, после чего в условиях жаркого климата и обезвоживания уже через сутки арестант становился инвалидом. Просто разогнуть конечности не представлялось возможным, и человек погибал в жестоких муках от контрактур (неподвижности) суставов.

При артрозе разрушенная структура сустава не успевает восстановиться и укрепиться. Дряхлеет хрящ, который теряет эластичность и упругость, а также перестает перекачивать питательные вещества внутри сустава и не защищает кости от разрушения; слабеют и деформируются кости, появляется скованность и утренняя стартовая (после пробуждения) боль.

Кроме хряща от перегрузки сустав защищают окружающие мышцы, они поглощают любые патологические импульсы и инерцию. При артрозе нейро-мышечный аппарат сустава также деградирует, приближая исход артроза.

Исход артроза – это полное разрушение сустава с формированием анкилоза – полной неподвижности сустава или неоартроза с неестественной подвижностью. Это сопровождается тяжёлым нарушением функции конечности. В последнее время, не дожидаясь исхода заболе-

вания, все чаще применяют специальные операции по замене сустава протезом – эндопротезирование сустава (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Остеоартроз>).

К закономерному исходу приходит любой артроз, если не воздействовать на истинные причины развития болезни. Следует еще раз напомнить, что современная государственная медицина, которая призвана лечить артроз, находится под влиянием Большой фармы и наукоемких технологий, поэтому и Медико-экономические стандарты (МЭСы) лечения ориентированы на симптоматическое использование современных фармацевтических препаратов, что подразумевает пожизненное использование симптоматических средств, либо протезирование.

Я тоже некоторое время пытался использовать традиционный подход, которому меня учили в медицинском институте, и даже следовал назначениям ортодоксальных коллег, но безрезультатно.

Мой же путь оздоровления был в основном направлен на поиск истинной причины заболевания и активизации собственных ресурсов по восстановлению поврежденных суставов, опираясь на науку о клеточном питании (нутрициологию) и концепцию самооздоровления организма. Например, известно, что клетки костной ткани обновляются ежедневно, но полное обновление скелета происходит через 10 лет. Другими словами, если изменить условия питания клеток, то через 10 лет можно получить совершенно новый опорно-двигательный аппарат, а если успеть сделать изменения в питании сразу после появления болезни, то организм отремонтирует поврежденные ткани в кратчайший срок. Думаю, для этого потребуется всего недели три, так как за этот срок происходит полная замена всех биологических жидкостей организма: крови, лимфы, синовиальной и внутриклеточной жидкости. А вместе с заменой жидкости удаление всех вредных продуктов метаболизма и доставка качественных строительных элементов.

Итак, затратив всего три года на поиск оптимальных средств, мне удалось полностью вылечить коленные суставы и сформировать понятие ежедневной поддержки здоровья опорно-двигательного аппарата, не прибегая к симптоматическим средствам.

Сегодня я считаю свои суставы здоровыми, абсолютно не ограничен в движениях и чувствую, что с каждым годом становлюсь все крепче. Иногда, от тяжелой физической нагрузки (я продолжаю путешествовать, активно веду ремонт и строительство собственного дома) появляются незначительные боли в ограниченных участках коленных суставов, но все реже и менее интенсивно. Надеюсь, моему читателю будет интересен мой опыт.

## Анамнез болезни

Мое заболевание возникло остро 28 августа 2011 года, утром я проснулся на турбазе в деревне Тюлюк с опухшим левым коленом.

Острая боль сразу после утреннего пробуждения заставила меня вспомнить, что у меня есть левый коленный сустав. Первая попытка встать с постели оказалась неудачной из-за отека, резкого ограничения функции в суставе и острой боли. Попытка сходить в туалет, между прочим туалет был деревенского типа (без унитаза), сопровождалась невероятной болью. Любые ступени на моем пути внезапно стали непреодолимым препятствием. Ни спуститься, ни подняться по ступеням без боли стало невозможно. Лишь только лежа, в положении покоя, боль успокаивалась, и как будто ничто не омрачало общего самочувствия.

На самом деле моему заболеванию предшествовала предельная физическая нагрузка. Вот история предыдущего дня. 27 августа у нас был очень ранний утренний подъем, затем длительное многочасовое путешествие на автомобиле от Уфы до национального парка на границе Башкирии и Челябинской области, затем в этот же день пешее восхождение от турбазы Тюлюк до вершины горы Ирмель и обратно. В сумме за весь день пешком по горам было пройдено около 30 км, то есть подъем на высоту 1582 м над уровнем моря и спуск обратно. И все это – под собственным весом в 110 кг плюс какие-то вещи в рюкзаке – невероятные нагрузки на коленный сустав в такой короткий промежуток времени. Уже вечером на спуске я почувствовал небольшую боль в коленном суставе, думал от усталости. Потом была русская баня, после которой боль успокоилась. Но за ночь сустав опух, а на утро – острый артроз левого коленного сустава.

И еще стоит упомянуть, что в тот момент я усиленно проводил эксперимент с питьевой водой уже примерно полгода. Естественно, мой обмен веществ был сильно изменен под действием нетипичного эксперимента, который проводился с февраля и практически до конца 2011 года, когда я употреблял только ультрапресную обессоленную воду из-под фильтра обратного осмоса.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.