

# Артроз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

*Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог*

*Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info*

*E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info*

**Реферат.** Если наблюдаются признаки преждевременного изнашивания внутрисуставного хряща, то это может говорить о развитии такого заболевания как артроз. Одной из причин, которая приводит к нему, является старение клеток находящихся в хрящевой ткани. Далее происходит уменьшение общего количества хряща в суставе. Такое развитие хрящевой ткани особенно ощутимо:

- в пожилом возрасте;
- после травм;
- вследствие профессиональных систематических нагрузок на определенные суставы;
- после посттравматических воспалений.

**Ключевые слова:** Артроз, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Дегенеративное изменение хряща делает его менее эластичным, приводит к стиранию и воспалительному процессу в тканях окружающих сустав. Изначально пока изменения хрящевой ткани суставов минимальны, артроз изредка кратковременной болью напоминает о себе. Эта боль проходит при двигательной активности. При развитии заболевания боль приобретает частый характер.

**Симптомами артроза считаются:**

- тупая боль;
- усиление боли в холодное время года и при повышенной сырости;
- быстрая утомляемость;
- боль, усиливающаяся в начале движений и при нагрузках.

При артрозе может быть полезен массаж. Самое главное при этом избегать воздействия на больные места, чтобы уменьшить в них воспалительную реакцию. На ранних стадиях эффективно помогают лекарственные препараты, в состав которых входит естественная субстанция, получаемая из панцирей морских животных. Благодаря ей происходит улучшение обмена веществ внутри хряща и подвижность суставов. При сильном развитии заболевания может быть применено хирургическое вмешательство. В лечении широко популярны и противовоспалительные средства, лечение в санаториях, физиотерапевтические процедуры, применение минеральных вод и грязей.

**Полезные продукты при артрозе**

Употребляя при артрозе в пищу продукты, которые позволяют сохранить здоровье суставам, обеспечивают их долгую работу и способствуют устранению негативных факторов, приводящих к разрушению хрящевой ткани и прогрессированию болезни, можно улучшить свое здоровье и предотвратить болезнь.

К полезным продуктам при артрозе можно отнести:

- коричневый рис - богат углеводами [1], которые поддерживают энергетический уровень, а также снижает уровень холестерина [2];
- куриные яйца [3] являются источником белка [4] и лютеина и помогают вырабатывать организмом свой полезный холестерин;
- молоко – источник кальция [5], который необходим для построения костной и хрящевой ткани;
- хрящи и желатин – самые важные при артрозе продукты, которые богаты белками, и как следствие желе и холодец употреблять необходимо в пищу в обязательном порядке;
- обезжиренные йогурты [6] - источник кальция;
- шпинат [7] – богат железом [8], витаминами А, К, С [9-11], лютеином и антиоксидантами [12], помогает в борьбе с артрозом и остеопорозом;
- бананы [13], курага, сардины и чечевица [14] – источники калия [15];
- куриная грудка - здоровое мясо богатое белками, селеном [16] и предотвращающее снижение костной массы, а также благодаря витаминам группы В [17] повышается уровень энергии во всем организме [18];
- миндаль, кедровые орехи, фундук – богаты витамином Е [19];
- лососину – источник жиров группы омега-3 [20] и никотиновой кислоты, которая снижает уровень холестерина [21], защищает от некоторых видов рака и тромбоза, помогает поддерживать нормальный вес в организме;
- грецкие орехи [22] – содержат жиры, азотистые вещества, клетчатку [23], зольные вещества, витамины С, А, В, линолевую, линоленовую и олеиновую кислоты, калий, железо, кальций, фосфор [23], микроэлементы, что очень важно для профилактики артроза;
- чернику – богатую питательными веществами, антиоксидантами [24] и оказывающую общеукрепляющее действие на весь организм;
- травы и специи в отличие от соли, не откладываются «мертвым» грузом в организме и не повышают давление;
- фрукты и ягоды – источники витамина С и аскорбиновой кислоты, которые являются прекрасными антиоксидантами и играют важную роль для синтеза коллагена [25] и эластина, важных для восстановления хрящей;
- чеснок [26] - обладает противовоспалительным действием и помогает уменьшить боль и отеки [27] при артрозе;
- семена льна – содержат минералы, кальций, магний [28] и цинк [29];
- мясные продукты, которые являются прекрасным источником белка, дефицит которого может привести к распаду коллагена и вызвать разрушение костной и хрящевой ткани;
- насыщенные рыбные бульоны, в которых присутствует хондроитинсульфат, входящий в состав синовиальной жидкости, способствующей сохранению эластичности хряща;
- грибы – источник витамина Д без которого кальций не усваивается организмом;

- гранатовый сок [30] - существенно снижает воспаление и препятствует образованию фермента, который при избыточной концентрации может привести к изнашиванию хряща;
- ананас [31] - обладает противовоспалительным действием, благодаря содержанию бромелаина;
- кукурузная каша и овсянка [32] – источник витамина Н, который необходим для усвоения организмом аминокислот;
- авокадо [33] – богат витаминами и микроэлементами и незаменим для поддержания оптимальной массы тела;
- семена подсолнуха – источник витамина Е, который участвует в защите костной ткани от разрушений свободными радикалами;
- соевые бобы – полезные при артрозе, благодаря магнию необходимому для работы любой клетки организма;
- горох [34], фасоль [35], цельнозерновой хлеб – богаты витамином В1;
- нежирные молочные продукты – насыщены витамином В2, который необходим при артрозе;
- картофель [36] (особенно печеный) – источник витаминов В2 и В6;
- чечевицу [37] и капусту [38], которые обогатят организм фолиевой кислотой (витамином В12 [39]).

## Народные средства

Природа не поскупилась при создании человека и обеспечила свободу движений нашему телу 187 сочленениями. Одним из сильнейших заболеваний суставов является артроз. В практике есть случаи успешного лечения этого заболевания народными способами. Их основная задача – стимулирование регенеративных процессов хрящевой ткани, нормализация обмена веществ, чистка печени, кишечника и почек, устранение болевых ощущений в суставах. К таким средствам можно отнести:

- хвощ полевой – помогает при восстановлении хрящевой ткани суставов;
- корень одуванчика [40] - улучшает эластичность суставов;
- листья березы – в качестве настоек выводят мочевую кислоту из почек, суставов и мочевого пузыря, а в качестве внешнего применения используются для пропаривания и массажа в бане;
- лесную землянику - уменьшает отеки тканей, окружающих суставы;
- кору ивы – содержащую лигнин, дубильные вещества, флавононы, гликозид салицин, аскорбиновую кислоту, антоцианы пектины;
- сабельник - снижает болевые отеки;
- тимьян [41] - способствует синтезу коллагена;
- череду - обладающую ранозаживляющими и противовоспалительными действиями, нормализующую обмен веществ и успокаивающую нервную систему, а также ванны из нее улучшающие кровообращение в около суставных тканях и препятствующие

воспалительному процессу в суставах, благодаря содержанию дубильных веществ и марганца;

- мази для снятия болей в суставах из ягод можжевельника, листьев крапивы [42] и коровьего масла;
- измельченный корень хрена и вазелин в виде мази снимающий боль и уменьшающий воспалительную реакцию сустава;
- успокаивающие ванны из топинамбура;
- листья лопуха [43] - способствуют обмену веществ и выведению солей из суставов, укрепляют мышечную и костную ткани, улучшают состав мочи и крови;
- чай для вывода шлаков и токсинов из организма из шиповника [44], брусники, чабреца, душицы и мяты [45].

### **Опасные и вредные продукты при артрозе**

Очень внимательно следует подходить к диетам, чисткам организма или голоданиям. При неправильном применении это может принести вред здоровью. Особенно осторожными следует быть людям старше 50 лет, так как вымывание кальция способствует развитию артроза, а вымывание калия приводит к судорогам и сердечным заболеваниям.

К вредным продуктам относят:

- всевозможные сладости и сахар, которые способствуют набору веса и отсутствию полезных веществ;
- соль - повышающую давление и накапливающуюся в околосуставных тканях;
- спиртное - мешающее усвоению витаминов организмом и повышающее риск набора веса;
- жирное мясо, сыр, куриная кожа и мороженое, которые богаты насыщенными жирами, повышают уровень холестерина и, как следствие, способствуют увеличению веса;
- фастфуд;
- сосиски и колбасы;
- копчености;
- майонез;
- рафинированное растительное масло;
- кислые фрукты и соки из них;
- соленья;
- икру;
- минеральную воду с высоким содержанием натрия
- жирный творог [46] и сметану.

### **Литература**

1. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2019). Холестерин – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.16
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
4. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
5. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
8. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма—30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
9. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
10. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин К—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 68-79. DOI: 10.59316/.vi9.52
11. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
12. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
13. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
15. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
16. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
17. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Продукты-энергетики. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.13

19. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
20. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
21. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Júglans régia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
23. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
25. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
26. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
27. Елисеева, Т. (2021). Еда при отеках: 10 продуктов для борьбы с лишней жидкостью. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 15-19. DOI: 10.59316/.vi17.113
28. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
29. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)–значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
30. Елисеева, Т. (2022). Гранатовый сок – 15 причин добавить его в свой рацион. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 48-54. DOI: 10.59316/.v3i21.197
31. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
32. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
33. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
34. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. *Písum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
35. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
36. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
37. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
38. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28

39. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамин В12—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 44-54. DOI: 10.59316/.vi7.38
40. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Одуванчик (лат. Taráxacum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 12-22. DOI: 10.59316/.vi1.2
41. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Чабрец (Thýmus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
42. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
43. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Лопух (Árctium). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 2-10. DOI: 10.59316/.vi5.21
44. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
45. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. Méntha). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
46. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64

[HTML версия статьи](#)

Получено 09.01.2021

## **Osteoarthritis - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies**

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

- **Abstract.** If there are signs of premature wear and tear of the intra-articular cartilage, it may indicate the development of such a disease as osteoarthritis. One of the causes that leads to it is the aging of cells in the cartilage tissue. Then there is a decrease in the total amount of cartilage in the joint. Such development of cartilage tissue is especially noticeable:
  - in old age;
  - after traumas;
  - due to professional systematic loads on certain joints;
  - after post-traumatic inflammations.