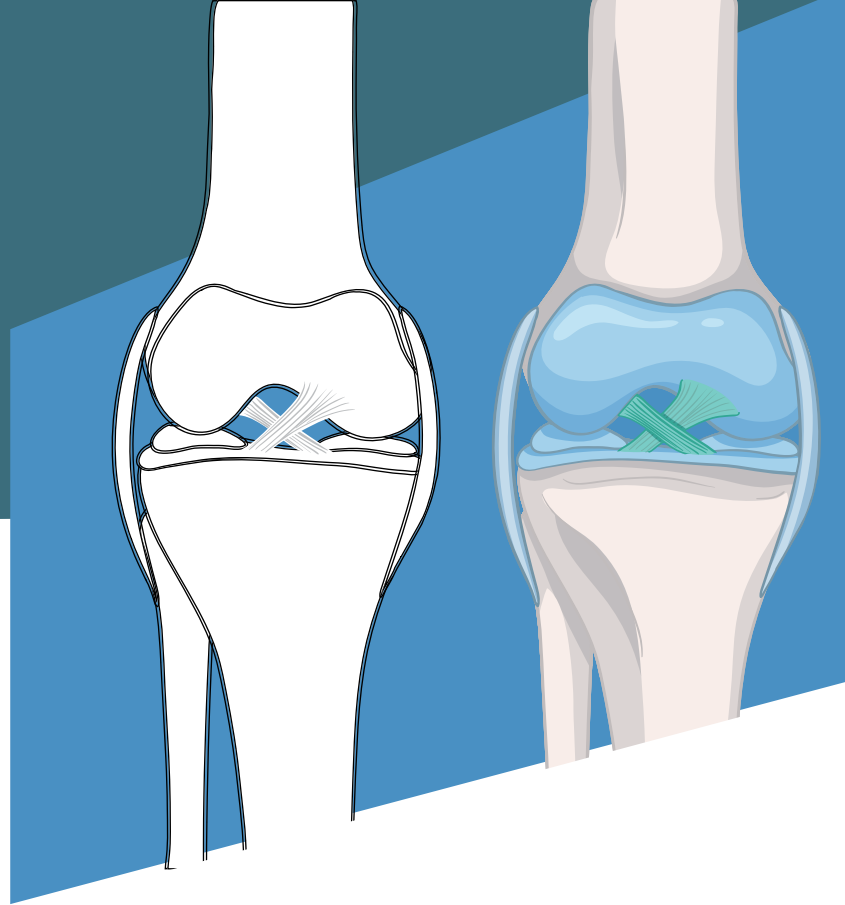


Памятка для пациента

Жизнь с хронической болью в суставах: восемь важных разделов



1. Сделайте дом безопаснее

- Уберите ковры и предметы, о которые можно споткнуться.
- Ночью осветите путь в туалет и на кухню, оставляйте ночник или включайте свет.
- При необходимости используйте трость, ходунки или другие средства опоры.

2. Двигайтесь каждый день

- Проснувшись или поднявшись после долгого сидения, пошевелите всеми суставами, согните и разогните колени.
- Через час после завтрака и за 20 мин перед сном в течение получаса выполняйте комплекс упражнений, который подобрал врач или инструктор лечебной физкультуры.
- Проходите не менее 3 км в день в комфортном темпе. Регулярная ходьба обезболивает лучше, чем таблетки – это доказано в крупных научных исследованиях и рекомендуется врачами во всем мире.
- Двигайтесь, даже если есть небольшая боль. Полный покой чаще вредит суставам, чем помогает.
- Плавайте в бассейне 1–2 ч в неделю; лучше плавать на спине, так не перегружается шейный отдел.

3. Ведите дневник боли

Утром и вечером записывайте интенсивность боли по шкале от 0 (боли нет) до 100 (самая сильная боль). Это поможет врачу точнее подобрать лечение.

Дата/время	Боль (0–100)	Где и при каких обстоятельствах началась боль	Что помогло

4. Когда нужно срочно обратиться к врачу?

- Сустав припух, покраснел или стал горячим на ощупь.
- Боль резко и заметно усилилась по сравнению с обычной.

5. Уход за суставами и местное обезболивание

- При боли в суставах можно использовать местные формы обезболивающих (гели, мази с нестероидными противовоспалительными средствами). Фиксируйте их применение в дневнике боли.
- Если сустав сильно «ноет», используйте обезболивающий пластырь длительного действия (на 12 или 24 ч); перед его применением несколько раз согните и разогните сустав.
- Носите ортопедическую обувь или стельки, их можно подобрать в ортопедическом салоне.
- При выраженной боли в коленях для ходьбы можно использовать ортезы, которые снижают нагрузку на сустав.

6. Питание

Ешьте чаще

Морская рыба (2–3 раза в неделю); молочные и кисломолочные продукты; зелень, болгарский перец, огурцы, морковь; гречка, рис, чечевица, фасоль; грибы; умеренно – мясо; холодец и заливное из птицы или рыбы (2–3 раза в месяц)

Ограничьте

Соль, макароны, манную крупу; колбасные изделия, копчености, фастфуд; холодец из свинины; продукты с консервантами – они способствуют отложению солей мочевой кислоты в суставах и раздражают их, вызывая воспаление

Источник:

Хроническая боль у пациентов пожилого и старческого возраста.
Клинические рекомендации Минздрава России. 2020.

digital-doc.ru | con-med.ru

DigitalDoctor