

Александр и Людмила Очерет

ПОЗВОНОЧНИК И ДОЛГОЛЕТИЕ

Научитесь жить без боли в спине

УДК 616
ББК 56.12
О-95

Очерет А. А., Очерет Л. Н.

О-95 Позвоночник и долголетие: Научитесь жить без боли в спине.— М.: Этерна, 2007.— 192 с.: ил. — (Мудрые советы).

ISBN 978-5-480-00150-1

Александр Очерет — известный практикующий врач вертеболог (vertebra — в переводе с латинского *позвонок*), ортопед-травматолог, Людмила Очерет — журналист. Исключительно полезный для людей, доступный и увлекательный результат союза передовой медицины и слова — перед вами. В книге рассказывается о лечении и профилактике заболеваний спины и ортопедических заболеваний, которыми страдают сегодня почти все — от мала до велика. Именно от позвоночника зависит здоровье всего организма, долголетие, жизненная активность и сила. Помните: предупрежден — значит вооружен!

УДК 616
ББК 56.12

*Практическое издание
Серия «Мудрые советы»*

**ОЧЕРЕТ АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ
ОЧЕРЕТ ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВНА**

ПОЗВОНОЧНИК И ДОЛГОЛЕТИЕ
Научитесь жить без боли в спине

Редактор А. М. Кулюкина
Художественное оформление серии: Б. Н. Жидков
Корректор А. В. Пименова

Подписано в печать с готовых диапозитивов 16.04.07 г.
Формат 84×108/32. Печать офсетная. Печ. л. 6,0.
Тираж 5000 экз. Заказ №

ООО «Издательство «Этерна»
115477, Москва, Кантемировская ул., д. 59а
тел.: 325-41-15

E-mail: info@eterna-izdat.ru www.eterna-izdat.ru

© А. А. Очерет, Л. Н. Очерет, 2007
© ООО «Издательство «Этерна»,
оформление, 2007

ISBN 978-5-480-00150-1

НЕ БОЙТЕСЬ ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

(ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)

Однажды на приеме пациент — человек средних лет, скептически спросил:

— Доктор, я прочел в одной из ваших книг: *здоровый позвоночник — это и есть то самое «средство Макропулоса» — таинственный секрет молодости. Выходит, вылечивши спину и можно жить долго и счастливо? Всего-то? А потом вдруг окажется: спина не болит — другое разладилось.*

— *Не окажется,* — успокоил его я.

— *Это еще почему?*

— *Потому что, если вы смогли сделать так, чтобы позвоночник вас не беспокоил, вы справитесь и с прочими недугами.*

— *Каким образом?*

— *Вы научитесь жить здоровым.*

Как часто мы повторяем заезженную фразу про то, что хотелось бы *«жить, долго и счастливо»*. И абсолютно не вдумываясь в ее смысл. Слово «счастье» каждый понимает по-своему. Для одного это — богатство, для другого — творчество, для третьего — любовь, для четвертого — внутренняя свобода, для пятого... и так далее.

Я, как врач, буду говорить только об одной составляющей этого слова, пожалуй, самой главной — о здоровье. Потому что если человек хронически болен, то все остальные жизненные приоритеты его уже не радуют, или радуют мало.

Поговорка о долгой и счастливой жизни состоит из двух, часто взаимоисключающих понятий. Можно жить долго, но безрадостно: хворать, постоянно перебиваться от докучливых недугов. Можно жить счастливо, но не долго, растеряв свое здоровье в вине, наркотиках, бессмысленном, неоправданном риске...

Как же соединить обе половинки одной фразы: сохранить здоровье на долгие годы?

Мне вспоминается, как в одном из писем Гёте сетовал:

«Вот умер З., едва дожив до 75 лет. Что за несчастные создания люди — у них нет смелости пожить подольше...»

Немецкий поэт и философ, как всегда, смотрел в корень. Все мы, конечно же, хотели бы как можно дольше наслаждаться жизнью, но при этом от лени и неуверенности в собственных силах боимся приложить для этого мало-мальские усилия. Хотя именно старание быть здоровым, делает жизнь качественно иной — полноценной на долгие годы.

По прогнозам ООН к 2050 году свыше трети населения Земли составят люди старше 60 лет. И, вполне понятно, что весь мир заинтересован в том, чтобы эта треть землян вела здоровый, активный образ жизни. Иначе наша планета превратится в огромный госпиталь, где непосильное бремя по уходу за больными стариками ляжет на плечи всех остальных сограждан. Да и сами пожилые люди, разумеется, хотят как можно дольше не чувствовать бремя старости.

Здоровье позвоночника играет в этом не последнюю роль.

Гиппократ недаром называл позвоночник «вешалкой болезней». Издавна считалось, что многие недуги начинаются с больной спины. Не случайно само слово «позвоночник» имеет корень «звон». В древности врачи, начиная лечить пациента, первым делом прощупывали — «прозванивали» каждый позвонок, определяя, где кроется причина недуга.

Почему же именно позвоночник «отвечает» за общее самочувствие человека?

Дело в том, что в позвоночнике находится спинной мозг, вдоль него проходит вегетативная нервная цепочка, которая регулирует деятельность всех внутренних органов, эндокринных желез... Словом, если возникают проблемы с позвоночником, это может отразиться и на прочих органах и тканях.

Теперь понятно, почему здоровый позвоночник я назвал «средством Макропулоса»?

Считается, что остеохондроз — болезнь пожилых людей. Конечно, согласно медицинской статистике, риск заболеть остеохондрозом увеличивается с возрастом. Например, остеохондроз шейного отдела позвоночника обнаруживается у 50% людей старше 50 лет и у 75% — старше 65 лет. Примерно такая же статистика и по другим разновидностям этого заболевания. Словом, чем старше человек, тем большая у него вероятность иметь серьезные проблемы с поясницей.

Но есть и другие наблюдения: эта болезнь стремительно «молодеет» — среди моих пациентов немало тех, кто едва вышел из подросткового возраста. Причин для раннего проявления заболевания немало. Среди основных: не вылеченный вовремя сколиоз, плоскостопие, излишний вес и другие. О том, как предупредить болезни позвоночника, и что делать, если они уже есть, мы подробно поговорим в этой книге.

Разумный человек учится всю жизнь. Задача врача — посоветовать и научить лечиться. Дело пациента — поверить в свои силы.

Наша новая книга для тех, кто решил не сдаваться времени. Бесполезно к чему-то призывать человека, который твердо уверовал в поговорку: «*Старость — не радость*». Это отговорка ленивых, махнувших на себя рукой людей. Они не понимают, что смириться с неизбежными возрастными изменениями, значит, предать самого себя. Вы ведь не хотите этого?

С чего же начать учиться быть здоровым?

Ну, хотя бы с этой книги. Ее авторы постарались, чтобы читатель не просто пробежал глазами страницы, а стал участником своеобразного тренинга. Для этого в книге приведено много **тестов**, позволяющих каждому определить свое самочувствие. **Комплексы специальных упражнений** для разных отделов позвоночника — станут для многих лучшей профилактикой остеохондроза. А **своевременные рекомендации опытного врача** помогут вовремя распознать и не запустить болезнь.

Нам хотелось бы, чтобы даже отъявленный оппонент-скептик, спор с которым ведется на страницах книги, в конце концов понял — **быть здоровым никогда не поздно.**

Вот уже больше четверти века один из авторов книги — врач-вертебролог Александр Очерет успешно лечит болезни опорно-двигательного аппарата.

Его соавтор — Людмила Очерет — журналист, помогает популярно рассказать о методах лечения этих заболеваний.

Разговор ведется от имени врача.

ЧАСТЬ 1

СТОЛП ЖИЗНИ

Дорогие граждане!

У каждого имеется позвоночник или спинной хребет. Теперь доказано, что неправильное положение позвонков... влечет за собой тысячи болезней.

Позвонки необходимо поставить на место и... старики вернут себе молодость, а похоронные бюро обанкротятся.

Запомните: мы живем благодаря нашим позвоночникам.

*Мартти Ларни
«Четвертый позвонок»*

ГРЯДЕТ ЛИ ЭРА ДОЛГОЛЕТИЯ?

Вся история человечества — это, в сущности, стремление к долгой и здоровой жизни.

Врачи бились над проблемой долголетия начиная с глубокой древности. В знаменитом «папирусе Смита», написанном полторы тысячи лет до нашей эры, древнеегипетские врачеватели разделили все болезни на

три группы: те, которые врач берется лечить, те, где можно облегчить страдания, и те, что неисцелимы. Кстати, серьезные болезни позвоночника тогда относились именно к последней группе.

Позднее отец медицины Гиппократ классифицировал нюансы различных симптомов, призывая больных и врачей вместе бороться за продление жизни. Он писал в своих знаменитых «Афоризмах»:

«Жизнь коротка... Поэтому больные и окружающие должны способствовать врачу в его деятельности».

В средние века алхимики мучительно искали загадочный эликсир молодости, который излечивал бы все болезни, способствовал долголетию и помогал человеку оставаться юным и здоровым до конца своей жизни.

Рецепт волшебного снадобья, скорее всего, утерян, а может, его и вовсе не существовало, но цель как можно дольше продлить жизнь каждого индивидуума — осталась.

Илья Мечников, которого считают первым российским геронтологом, был убежден, что нашел средство против старости. Это была банальная простокваша. Ученый считал, что кисломолочные продукты прекрасно чистят организм. Мечников был уверен, что человек должен жить не менее 150 лет.

И до сих пор ученые спорят: сколько же может прожить человек?

Больше 100 лет по оценке немецкого медика Тальмана?

Около 120 лет — по заявлению известного американского геронтолога Обри де Грея?

А может даже до 200 — как считают японские врачи?

Но какие бы сроки не называли ученые, есть факты, которые неоспоримо свидетельствуют — во второй половине XX века средняя продолжительность жизни людей уже увеличилась на 20 лет.

По статистике 2001 года каждый десятый житель земли перешагнул 60-летний рубеж.

В России люди пенсионного возраста составляют пятую часть населения — более 30 миллионов человек. При этом больше 3 миллионов — это граждане свыше 80 лет.

Но сколь бы ни была оптимистичной статистика, все понимают: главное не **сколько** жить, а **как** жить, чтобы старость была в радость.

Настоящий бум долгожительства — характерная черта нашего времени. Однако люди хотят не просто увеличить отпущенный Богом срок, они стремятся к тому, чтобы качество жизни в преклонные годы осталось таким же, или почти таким, как в молодости.

Конечно, во многом этому способствуют новейшие достижения медицины и фармацевтики. Стимулирующие препараты, витаминные добавки, лекарственные средства нового поколения — все это помогает организму держаться в тонусе.

Я вспоминаю, как героиня одной пьесы восклицала: *«Мне всегда будет только тридцать девять лет».*

Сейчас никто не считает это несбыточной мечтой престарелой кокетки.

Вы заметили, что в наше время большинство пожилых людей не скрывает своего возраста?

Да и сами возрастные границы уже существенно сдвинулись в сознании людей. По мнению геронтологов сейчас человек считается молодым и после 40 лет, средний возраст длится до 65, пожилой — до 75, старик до 90, а после — уже долгожитель.

Может быть, поэтому популярная певица легко признается, что стала пенсионеркой, поп-дива после сорока рождает первого ребенка, люди, работающие в шестьдесят, семьдесят и даже восемьдесят лет, теперь не редкость.

*Недавно в одном телерепортаже показали жизне-
радостного француза, который долгие годы прорабо-
тал диспетчером в автобусном парке. Коллеги тор-
жественно справили его юбилей. Как вы думаете,
сколько ему исполнилось?*

Сто лет!

*В этом возрасте он еще продолжает приходить на
работу и выполняет ее так же ревностно, как в моло-
дости.*

Все эти факты говорят об одном: люди начинают
понимать, что старость — это не конец жизни, а всего
лишь возрастная строка в биографии человека.

Достижения хирургии, стоматологии, косметоло-
гии — по сути, возвращают человеку молодость. Аорто-
коронарное шунтирование возрождает сердце, которо-
му снова «не хочется покоя». Стоматологи — белизну
безупречной улыбки, сексопатологи — «огонь желан-
ний», который горит в крови и в преклонные годы.

Жить и в самом деле стало лучше и веселее, но...

Это вечное «но» — отрезвляющее и спускающее
нас с радужных небес на землю.

*...Как-то раз меня пригласили на вечер известной
актрисы. Она была кумиром пятидесятых. Песенки,
которые она распевала с экрана, сразу же станови-
лись, как сейчас говорят, «хитами». Я, сидя в зале,
с нетерпением ждал появления на сцене легендарной
женщины.*

*И вот она вышла. И я, как и многие, испытал не-
вольное разочарование.*

Да — по-прежнему красива.

Да — с ослепительной улыбкой.

Да — необыкновенно обаятельна.

*Но как тяжела ее походка. Туфли не могут
скрыть расплющенные ступни. Спина сутулится под*

*роскошной шалью. И как бы ни старалась уверить
зрителей эта женщина, что время над ней не власт-
но, они, как когда-то Станиславский, мысленно вос-
клицали: «Не верим!».*

Конечно, можно с помощью специалистов вернуть
прежний юный облик, но сохранить состояние актив-
ного долголетия способны только вы сами. А для это-
го надо настроиться на серьезное отношение к собст-
венному здоровью и активную борьбу за него.

И тогда вспоминаются другие примеры. Тот же
Гёте, которого я уже цитировал в этой книге, умер в
возрасте восьмидесяти трех лет. И при вскрытии
врачи констатировали, что тело поэта было как у два-
дцатилетнего юноши.

Знаменитый Поль Брэгг дожил до девяноста с лиш-
ним лет, сохраняя ясность ума, гибкость суставов и
прямыню стана.

Ученый, известный во всем мире своими методика-
ми лечения различных заболеваний с помощью диет и
голодания, оставил после себя много секретов долго-
летия, молодости, физического совершенства. Но,
пожалуй, важнейшим фактором долголетия он считал
профилактику болезней спины.

«Всякий из нас настолько молод, насколько мо-
лод его позвоночник» — утверждал знаменитый аме-
риканец.

Брэгг был уверен: иметь здоровую спину можно в
любом возрасте. И доказал это на собственном приме-
ре, демонстрируя физическую активность до послед-
него дня своей жизни. Если кто не знает, Брэгг умер не
от старости, а в результате несчастного случая.

Вы, наверное, заметили, что вновь, как «отец ме-
дицины» Гиппократ, именно здоровый позвоночник
ставил Брэгг во главу угла активного долголетия.
И это не случайно.

Коварство болезней позвоночника в том, что они словно бы подтачивают организм изнутри. Сначала боли в пояснице кажутся случайными, они могут проходить, как бы сами по себе или устраняться доморощенными средствами.

Наверняка всем читателям знакомы «бабушкины советы».

Спина болит?

Натри керосином, обвяжи платком из собачьей шерсти, погладь теплым утюгом...

Натрешь, обвяжешь, прогладишь — и вроде бы помогло. Но потом неприятные симптомы повторяются все чаще, спина быстро устает, появляется онемение рук и ног — все это происходит, когда болезнь уже запущена.

Разумеется, если человек своевременно обратится к врачу, неприятные последствия можно предотвратить. Но, к сожалению, в нашей стране почти полностью отсутствует медицинская культура. По этому поводу даже существует анекдот:

«Американец начинает лечиться за пять лет до возникновения болезни, а русский — за пять дней до смерти».

В этой шутке гораздо больше правды, чем юмора. Я неоднократно бывал в Америке, стажировался там, и знаю не понаслышке, как трепетно люди относятся к собственному здоровью. И это понятно: запущенная болезнь — большие затраты на медицинские услуги, лекарства.

По нашей же медицинской статистике, только 20 процентов больных остеохондрозом вовремя обращаются к врачу.

А остальные?

Терпят, мучаются и... стареют. Потому что ничто так не старит, как хроническое недомогание.

Я хочу снова привести слова Поля Брэгга, который говорил: болезнь — это преступление. И он был прав:

преступно не делать для себя то, что зависит от вас самих.

Конечно, не заботиться о собственном здоровье проще, но... больнее. Обвязавший поясницу теплым платком, согбенный от боли человек, от которого пахнет едкими притирками, — знакомая картина, не правда ли?

Неужели этот вечно хмурый страдалец — пример для подражания?

А если — нет, то давайте попробуем вместе выдавливать из себя раба собственных недугов. Это непросто, но зато какая высокая нас ждет награда — полноценная во всех отношениях жизнь.

Как уже говорилось в предисловии, книга построена таким образом, что в ней приведено много тестов. Это сделано для того, чтобы, правдиво отвечая на вопросы, читатель мог сам анализировать состояние собственного здоровья. И, если его что-то насторожило, предпринял определенные шаги для улучшения самочувствия.

Для начала проведем тест на остеохондроз — самое распространенное заболевание позвоночника.

Не бывает ли у вас так, что:

- иногда побаливает шея, спина, кружится голова;
- «стреляет» в руку или ногу, а то вдруг «как скрутит»;
- сильной боли в спине нет, но беспокоит чувство тяжести, онемение, или «мурашки» по шее, груди, пояснице;
- беспокоит постоянная скованность мышц;
- вы плохо спите, не можете расслабиться даже во сне.

Если на большинство этих вопросов вы ответили «да», есть повод для консультации с врачом.

ОТЧЕГО В КОСТЯХ ЛОМОТА?

...Вспоминаю оригинальный плакат, который я видел над автомастерской в Германии:

«Проверьте ваши тормоза всего за десять марок. Бюро ритуальных услуг берет в сто раз больше!».

Еще тогда я подумал: подобные предупреждения (правда, лучше без «черного юмора») должны были бы висеть перед каждым врачебным кабинетом. Профилактика всегда обходится дешевле заболевания. Каждый об этом прекрасно знает, но далеко не все так делают. Поэтому лишнее напоминание не повредит, особенно если оно сделано ненавязчиво и остроумно.

Состояние нашего позвоночника тоже стоит проверять заблаговременно. Прежде чем больная спина сама напомнит о себе.

Но предупредить возможный «прострел» вовсе не означает попросить жену перед сном растереть спину финалгоном. Полезнее вовремя придти к врачу-вертебрологу и посоветоваться с ним.

Что же нужно сделать больному, перед тем как переступить порог кабинета доктора?

Необходимое требование, без которого я, например, не начинаю лечение,— **свежие рентгеновские снимки**.

Рентгенограмма дает объективные сведения о состоянии позвонков, межпозвонковых дисков, костных каналов. Снимки делаются в двух проекциях — прямой и боковой. На рентгенограмме ясно видно состояние позвоночника пациента и те осложнения, которые привели его к врачу: смещение позвонков, грыжи межпозвонковых дисков, сколиоз, остеохондропатии и многое-многое другое.

Когда я слышу от больного, что какой-то целитель пытался «править» ему спину, даже не взглянув на рент-

генограммы,— у меня возникает сомнение в квалификации этого эскулапа. Его самоуверенное утверждение, что *«все видно и так»* — неубедительно. Насквозь видят только ясновидящие и... шарлатаны. Последних, к сожалению, значительно больше.

По рекомендации врача больному могут сделать **томограмму** — послойное исследование. Рентгеновские лучи просвечивают пациента и потом фиксируются специальной аппаратурой. Эти данные обрабатываются компьютером, а изображение выводится на дисплей. На компьютерных томограммах можно увидеть разрывы дисков, сдавливание нервных корешков, деформации мозговой оболочки. Позвоночник как бы «нарезается» послойно в виде серии снимков — чтобы определить, на каком уровне есть нарушения. Ценность компьютерной томограммы как раз и состоит в том, что на ней видны не только кости, но и мягкие ткани: спинной мозг, его оболочки, хрящевые диски...

Помимо этих обследований существуют — магнитно-резонансная томография, ультразвуковая доплерография, электромиография и немало других современных методов диагностики.

Однако, несмотря на все достоинства совершенных, сложных (да и недешевых) методов обследования, начинать надо с обычной рентгенограммы — опытному врачебному глазу снимки показывают объективную картину состояния позвоночника.

Каждому пациенту, который впервые приходит ко мне на прием, я стараюсь наглядно объяснить, как устроен наш позвоночник и почему возникают те проблемы, с которыми больной обратился к врачу. Думаю, и читателям будет полезен этот урок анатомии.

Позвоночник человека состоит из 33—34 позвонков.

Это — 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 сросшихся между собой крестцовых и 4—5 копчиковых позвонков.

Из них — 24 соединены межпозвонковыми дисками и подвижны.

Круглые хрящевые прокладки — межпозвонковые диски, которыми позвонки сращены друг с другом,— плотно и вместе с тем эластично, так, что позвоночник обладает гибкостью.

Если на межпозвонковый диск посмотреть сверху, то он похож на игральную шашку, а по функции — на гидравлический амортизатор (автоводители прекрасно представляют, что это такое). По его периферии находятся кольцевые волокна из грубоволокнистой, очень прочной хрящевой ткани (фиброзное кольцо), а в центре на разрезе выбухает пульпозное ядро — полужидкая хрящевая же субстанция. Выбухает она потому, что внутри диска, располагаясь между телами смежных позвонков, эта субстанция все время находится под давлением. Интересно, что эти две тесно сосуществующие структуры формируются из разных зародышевых источников. Фиброзное кольцо — из общих с костями зачатков, а ядро — это остаток древней хорды (примитивный позвоночник предшественников рыб).

Диск скрепляет позвонки почти неподвижно, а «общее руководство» осуществляют мышцы шеи, спины, поясницы и даже брюшного пресса, тонус которых управляет положением позвоночного столба. Правда, позвоночник имеет дополнительное амортизирующее устройство — это его собственная форма в виде буквы S.

Каждый позвонок состоит из переходящих друг в друга тела, дуги и отростков.

Дуга позвоночника отходит от его тела кзади. Между ними — дугой и телом — образуется позвоночное отверстие. Эти отверстия всех позвонков формируют позвоночный канал, где лежит спинной мозг.

От дуги отходят 7 отростков.

Кзади — остистый — самый крупный, по бокам — поперечные отростки, а сверху вниз идут парные суставные отростки.

Помимо *опорной*, позвоночник выполняет важную защитную функцию — оберегает спинной мозг от повреждений.

А еще наш «столп жизни», так часто называют позвоночник, несет *амортизационную* функцию. Это несколько так называемых физиологических изгибов: шейный лордоз (изгиб вперед), грудной кифоз (изгиб кзади, как бы легкий горб), поясничный лордоз. Они создают пространственную структуру в виде вертикально стоящей S — образной рессоры, которая смягчает вибрацию, сильные удары.

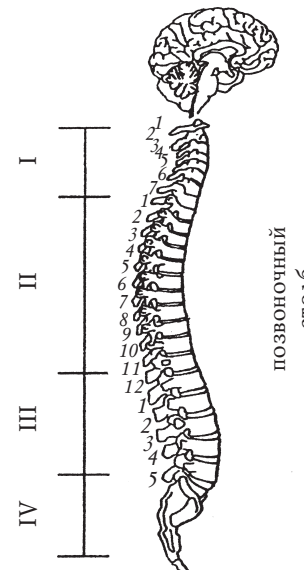


Рис. 1. Позвоночник человека — опора скелета

Позвоночник человека:

I — шейный отдел; II — грудной отдел;
III — поясничный отдел; IV — крестцовый отдел

При возрастании нагрузки на ось позвоночника, например, при подъеме груза, прыжках и тому подобного, сила равномерно распределяется в полужидком ядре диска, растягивая плотные волокнистые кольца по его периферии.

Но этого мало!

При усилении нагрузки на межпозвонковый сегмент диск словно «вспухает»: увеличивается его толщина и упругость. Таким образом, даже сильный удар или нагрузка гасятся и амортизируются как «рессорой» позвоночника, так и межпозвонковой «гидравликой».

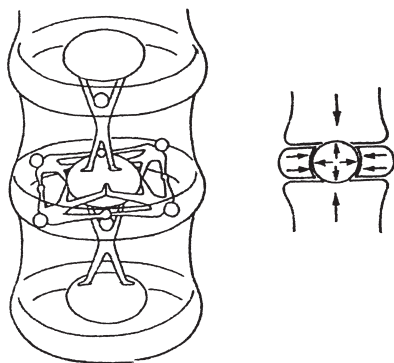


Рис. 2. Взаимодействие сил в межпозвонковом диске

Вопреки устоявшемуся в народе мнению, остеохондроз — отнюдь не «отложение солей», а нарушение питания хрящевого диска, которое приводит к его дегенерации (то есть перерождению).

С годами межпозвонковый диск как бы усыхает, становится тоньше. Его «гидравлическое» пульпозное ядро теряет влагу и уже не гасит колебания и удары. При этом и кольцевые волокна становятся дряблыми,

непрочными, не обеспечивают плотной, упругой фиксации позвонков, могут даже разорваться, особенно при неправильной или чрезмерной нагрузке.

Иногда в такой разрыв выпячивается полужидкое пульпозное ядро, формируя так называемую «грыжу диска». Она может сдавить проходящий рядом нервный корешок — отсюда и сильные боли, радикулит («Radix» — в переводе с латинского «корешок»). Боли бывают невыносимыми, но не это самое грозное осложнение остеохондроза.

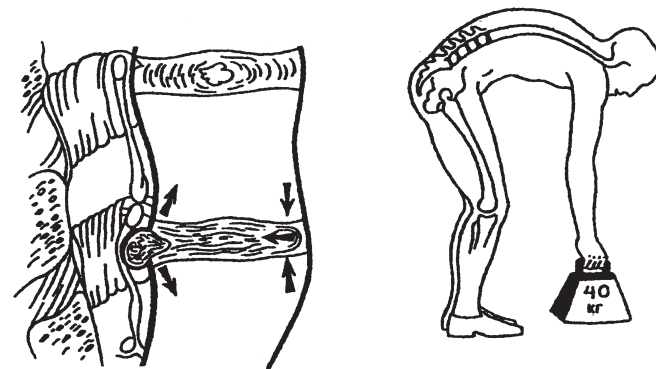


Рис. 3. Образование задней грыжи диска при подъеме тяжести (по И. А. Тагер, И. С. Мазо)

Хуже всего — нестабильность позвоночника, то есть избыточная подвижность позвонков. Смещаясь, они могут, в зависимости от уровня заболевания, вызвать сдавливание кровеносного сосуда, либо ущемить спинной мозг или его придатки. Позвоночник при этом теряет свою основную функцию «столпа» — опорной колонны. К счастью, эти осложнения бывают не слишком часто. Чаще всего встречается четко выраженная картина заболевания, с непроходящими хро-

СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

АНТАЛЬГИЧЕСКАЯ ПОЗА — бывает в остром периоде остеохондроза, когда фигура клонится на один бок.

ВАРУС — деформация конечности с отклонением наружу (ноги колесом, как у кавалериста).

ВАЛЬГУС — деформация с отклонением внутрь (ноги буквой Х).

КИФОЗ — прогиб позвоночника кзади, как бы горб.

ЛОРДОЗ — прогиб позвоночника кпереди.

ПРОНАЦИЯ — положение кисти руки ладонью вниз («суп пролил»); положение стопы подошвой вниз с приподнятым наружным краем. Самый главный термин для нас. Кстати, плоскостопие по-английски как раз и будет PRONATION.

РОТАЦИЯ — поворот.

СПОНДИЛЕЗ — деформация костных тел позвонков вследствие различных болезненных процессов (микротравм, нарушения питания, неправильной нагрузки), часто сопровождающаяся избыточными костными разрастаниями, которые иногда ошибочно называют «отложением солей».

СПОНДИЛОДЕЗ — хирургическая операция, имеющая целью создать неподвижность между позвонками с целью стабилизации позвоночника (чаще всего при так называемой нестабильности или избыточной подвижности позвонков, а также в случае прогрессирующего сколиоза).

СУПИНАЦИЯ — положение кисти руки ладонью вверх, «как бы держа суп»; положение стопы подошвой вниз с приподнятием внутреннего края кверху.

ТОРСИЯ — скручивание.

ЭПИФИЗ — ростковая зона кости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Юмашев Г. С. Травматология и ортопедия.— М.: Медицина, 1977.

Юмашев Г. С. Остеохондроз позвоночника.— М.: Медицина, 1979.

Очерет А. и Л. Почему болит спина.— М.: Центр-полиграф, 2001.

Очерет А. и Л. С чего начинается женщина.— СПб.: Диля, 2002.

Очерет А. и Л. Супермен и соломинка.— СПб.: Диля, 2003.

СОДЕРЖАНИЕ

Не бойтесь жить долго и счастливо (вместо предисловия)	3
Часть 1. Столп жизни	7
Грядет ли эра долголетия?	7
Отчего в костях ломота?	14
Шея — всему голова	21
«Хамелеон»	30
Болезнь сериалов	37
Если грянет «прострел»... ..	44
«Доктор, как вы лечите?»	46
Само не пройдет	55
Болезнь можно, киснуть нельзя!	61
Часть 2. Как сохранить свежим «эликсир молодости»	71
Прав ли скептик	71
Жизнь в кривом зеркале	75
Дамоклов меч	87
Стоп — плоскостопию	99
Я ем, все мне мало... ..	109
«Извела тоска-кручина...»	128
Чем вредны «вредные привычки»?	134
Часть 3. «Ты еще крепкий старик, Розенбом!»	143
Душа-то молода, а спина?	143
«Если жив пока еще — гимнастика»	145
Из жара, да в польню	154
«Эти листочки таят в себе силу»	159
Рецепты Казановы	165
Время отпусков	169
Формула долголетия (вместо послесловия)	183
Приложение	187
Возможные неприятности и пути их устранения	187
Словарь медицинских терминов	190
Список литературы	191