4. Bukova V., Khodyreva G., Melnik A., Katerinchuk N., Turcan L. Risk assessment of congenital rubella in the Republic of Moldova. // Journal of Microbiology, Epidemiology and Immunobiology. - 2007.-№4. S.116.
5. Daminov T.A., Tajieva N.U. The importance of laboratory diagnostics in the implementation of the program for the elimination of measles, rubella, and congenital rubella syndrome in Uzbekistan. // O'zbekistontibbiyotjurnali. - Tashkent, 2006. - No. 1 - S.45-47.
6. Desyatkov R.G. et al. Avidity of immunoglobulin G to rubella virus in case of post-vaccination and post-infectious immunity // Journal of Microbiology, Epidemiology and Immunobiology. - 2007.-№4. S.6-11.

Трушкова В.В., Налимова М.Н.
Причины и симптомы остеохондроза

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-11-2019-271

idsp: lj-11-2019-271

Аннотация

В статье рассматривается такое заболевание как остеохондроз, его причины и симптомы, стадии остеохондроза, а также факторы, влияющие на его появление у людей в разных возрастах и рекомендации соблюдения общих принципов здорового образа жизни, которые могут предотвратить возникновение патологических изменений в позвоночнике и ограничить динамику существующего остеохондроза.

Ключевые слова: остеохондроз; здоровье; диагноз; позвоночник; факторы, влияющие на остеохондроз; симптомы; физические нагрузки; образ жизни.

Abstract

The article discusses a disease such as osteochondrosis, its causes and symptoms, stages of osteochondrosis, as well as factors affecting its appearance in people of different ages and recommendations for observing the general principles of a healthy lifestyle, which can prevent the occurrence of pathological changes in the spine and limit the dynamics of existing osteochondrosis.

Keywords: osteochondrosis; health; diagnosis; spine; factors affecting osteochondrosis; symptoms physical exercise; Lifestyle.

Актуальность темы заключается в том, что при современном образе жизни почти каждый третий человек сталкивается с таким заболеванием, как остеохондроз.

Остеохондроз представляет собой состояние, при котором диагностируются дегенеративные и дистрофические изменения в хрящевых тканях позвоночника, сопровождающиеся нарушениями структуры и функциональности межпозвоночных дисков. В зависимости от расположения поврежденной ткани, возникает остеохондроз шейного, грудного и поясничного отделов

Задачи исследования: выявить причины и симптомы остеохондроза; определить основные методы лечения заболевания и основные методы профилактики.

Согласно медицинской статистике, симптомы остеохондроза наблюдаются у 50-90% населения. Средний возраст остеохондроза составляет от 30 до 35 лет. При неблагоприятных условиях признаки остеохондроза могут также появиться раньше, особенно в случаях неравных и длительных нагрузок на спину, ноги и последствия травм.

Основным фактором развития остеохондроза является неравномерная нагрузка на позвоночник. Частой причиной плохого распределения нагрузки является привычка носить сумку на плече или руке, неправильно сидеть, спать на мягком матрасе, на высокой подушке, носить анатомически неправильные типы обуви [1].

Следующие факторы могут также играть роль в этиологии остеохондроза:

- физическая перегрузка организма;
- нервно-эмоционального истощения;
- нарушения обмена веществ, интоксикации, заболевания желудочно-кишечного тракта, препятствующие полному усвоению питательных веществ;
- профессиональные риски;
- генетическая предрасположенность;
- нарушение осанки в период активного роста, сколиоз;
- ношение не удобной обуви;
- длительное и / или регулярное обезвоживание организма;
- курение;
- беременность, особенно многоплодная, в сочетании с неразвитой мышечно-связочной системой (из-за смещения центра тяжести тела).

Основными симптомами остеохондроза являются чувство дискомфорта и / или боли в шее, спине. Степень выраженности ощущений и наличие дополнительных симптомов зависят от стадии заболевания. При осмотре пациента и его анамнезе специалист устанавливает первоначальный диагноз, предполагая наличие остеохондроза по искривлению позвоночника, обнаруживаемого невооруженным глазом, наблюдаемого в поперечной или продольной плоскости столба. Патологии шейных и поясничных межпозвонковых дисков встречаются гораздо чаще, чем дегенеративные и дистрофические изменения грудины.

Рис. 1 Основные причины остеохондроза

Наиболее распространенными и наиболее характерными симптомами остеохондроза являются:

- боль в спине, шее, пояснице, лопаточном поясе, ребрах;
- дискомфорт, скованность движений тела, возникающая при определенных положениях тела, изгибах, поворотах, повышенном мышечном напряжении;
- ощущение онемения верхних и нижних конечностей;
- мышечный и суставной дискомфорт, мышечные спазмы;
- головная боль, головокружение, усталость;
- боль в сердце;

- нарушение чувствительности руки;
- мышечная гипотония [2].

Причины остеохондроза в основном связаны с недостаточным вниманием к потребностям организма, плохим питанием и чрезмерным стрессом. Чтобы предотвратить возникновение патологических изменений в позвоночнике и ограничить динамику существующего остеохондроза, рекомендуется соблюдать общие принципы здорового образа жизни:

Исключение из возможности отсутствия физической активности: умеренные физические нагрузки: физические упражнения, бег, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах, гимнастика, бесконтактные бои и т.д.

- во время работы или любого другого вида деятельности, связанного с длительным пребыванием в статичной позе, необходимо делать перерывы, чтобы разогреваться каждые 45 минут для восстановления кровообращения. Если вам нужно долго сидеть, вы должны выбрать правильные кресла, кресла, поддерживающие позвоночник, контролировать соблюдение стандартов для положения рук на столе, ног на полу или специальной опоры, научиться удерживать Вашу позу (плоская спина, расслабленные плечи)
- для ночного сна необходимо выбрать эластичный ортопедический матрас с плоской поверхностью, чтобы подушки не были слишком высокими или слишком плоскими;
- при необходимости поднимайте и / или переносите тяжелые предметы, чтобы избежать тряски, поднимайте тяжести из положения полусидя, используйте специальные ремни, поддерживающие нижнюю часть спины;
- выбор прямой ортопедической обуви: при правильной ширине стопы, без высоких каблуков и своевременной замене это поможет снизить нагрузку на позвоночник, что особенно важно для женщин при родах. В летнее время, не упускать из виду возможность ходить босиком по неровной поверхности, он укрепляет мышцы стопы и снимает напряжение с опорно-двигательного аппарата;
- с тенденцией к повышенной эмоциональности, беспокойству, связанному со спазматической мышечной реакцией на стресс, полезно изучить методы расслабления и регулярно следовать общим курсам подкрепляющего массажа [3].

Рис. 3 Причины и симптомы заболевания

Таким образом, остеохондроз представляет собой заболевание позвоночника, при котором возникают дегенеративные и дистрофические поражения межпозвоночных дисков. С развитием остеохондроза дегенеративно-дистрофические поражения распространяются на ткани позвонка.

Основным признаком, указывающим на развитие остеохондроза, является боль в области шеи, спины и нижней части спины, с прогрессированием боли, «отдающей» в руки, грудь, плечи, верху бедра и т. д. При отрицательной динамике возникают нарушения чувствительности, а также дисфункция внутренних органов, вызванная их сдавливанием, их смещением. При отсутствии своевременного лечения остеохондроз развивается в неизлечимом состоянии.

Забота о собственном здоровье является непосредственной обязанностью каждого, ему не разрешается передавать его другим. Ведь часто бывает так, что человек, чей образ жизни, вредные привычки, недостаток физической активности, избыток пищи чрезмерен, уже приводит к катастрофическому состоянию в возрасте 20-30 лет.

Несмотря на то, что лекарство идеально, оно не может спасти всех от всех болезней. Человек - создатель собственного здоровья, за которое он должен бороться. С самого раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, адаптироваться к физическому воспитанию и спорту, соблюдать правила личной гигиены - одним словом, достичь истинного баланса здоровья.

1. Блаженков, В. В. Маски остеохондроза / В.В. Блаженков. - М.: Триада-Х, 2015. - 208 с.
2. Болезни позвоночника. Радикулит, ишиас, остеохондроз. - М.: АСТ, Сова, ВКТ, 2016. - 128 с.
3. Гершбург, М. И. Кинезотерапия от боли в спине. Курс лечебной гимнастики для профилактики и лечения остеохондроза позвоночника / М.И. Гершбург, Г.А. Кузнецова. - М.: Эксмо, 2012. - 192 с.

Хайдарова Б.И., Абдусаматова И.И., Нуримова Д.М.

Состояние иммунитета к вирусу краснухи у детей

*Ташкентский государственный стоматологический институт
(Республика Узбекистан, Ташкент)*

doi: 10.18411/lj-11-2019-272

idsp: lj-11-2019-272

Аннотация

Вирус краснухи занимает особое место в ряду этиологических факторов, приводящих к формированию врожденных пороков развития. Это связано с тератогенными особенностями вируса и его способностью проникать через плацентарный барьер. Наиболее широко в лабораторной диагностике краснухи применяют серологические методы исследования. Для диагностики краснухи, приобретенной в результате контактов с больными лицами, широко используются методы исследований, направленные на выявление сероконверсии, нарастания титров специфических антител, обнаружение ранних иммуноглобулинов М и низкоавидных IgG к этому вирусу [7,19]. Перенесенную краснуху, а также постинфекционный и поствакцинальный иммунитет подтверждают обнаружением диагностического уровня специфических антител класса IgG.

Ключевые слова: иммунитет, краснушная инфекция, серонегативные исследования, сероконверсия против краснушной инфекции.

Abstract

Rubella virus occupies a special place among etiological factors leading to the formation of congenital malformations. This is due to the teratogenic characteristics of the