

Зміни в організмі. Кістково-м'язовий апарат



Виконала Волкова Анастасія
студентка групи Фм21(4,10д)-01

В розвитку порушень кістково-м'язового апарату суттєве значення мають зниження рухової активності, порушення місцевої циркуляції крові, ендокринний дисбаланс (дефіцит статевих гормонів, надлишок глюкокортикоїдів та ін.)



Досить часто виникає атрофія м'язів, тобто втрата м'язової маси. Це супроводжуються заміною м'язової тканини жировими клітинами. В наслідок цього втрачається фізичні сили, а також швидкості реакції. Крім того, починаються проблеми з іншими системами організму. Наприклад, зменшення здатності до глибокого дихання, зменшення пропускної здатності травного тракту і нетримкість сечового міхура



До ознак атрофії м'язів належать: втома, слабкість у м'язах на тлі фізичного навантаження, зменшення об'єму м'язів, складнощі при виконанні фізичної роботи.

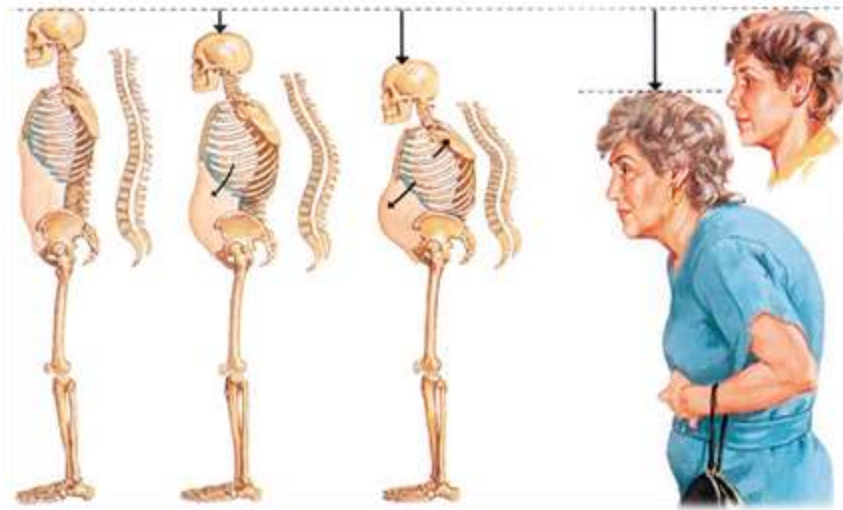
Фізичні вправи здатні деякій мірі стримати швидкість цих змін.

Важливе значення у лікуванні атрофії мають лікувальна гімнастика та масаж. Вправи для відновлення м'язів розробляються індивідуально.

Із старінням, кістки поступово втрачають кальцій. В результаті вони стають крихкішими і частіше ламаються, навіть при незначних ударах. Лікування переломів також уповільнюється в старості. Проте, сучасні хірургічні методи лікування та протезування у багатьох випадках допомагають зберегти можливість руху літніх людей.

Досить часто розвивається остеопороз, хвороба, що характеризується втратою кальцію і мінералів у кістках. Для нього характерні утворення кістозних порожнин в кістках, розвиток переломів (шийки стегна, променевої кістки, хребців та ін.) і погане їх зрощення, пригнічення кістковомозкового кровотворення





Причина розвитку остеопорозу пов'язана з нестачею в організмі деяких гормонів: естрогену у жінок і у чоловіків андрогенів. Жіночий організм найбільш схильний до цього захворювання, так як в період менопаузи, після 50 років, знижується рівень естрогенів. Іншими причинами, які призводять до руйнування кісткової тканини в літньому віці, є нестача кальцію і вітаміну D в крові, малорухливість і інші зміни в ендокринній системі, пов'язані з віком.

Максимальна щільність кісток досягається до 25 років, тому важливо підтримувати необхідну кількість кальцію в організмі до даного віку і після. Лікування остеопорозу передбачає використання декількох препаратів для відновлення кісткової тканини. Як доповнення призначається комплекс кальцію і вітаміну D, щоб збільшити кісткову масу.

Дослідження показали, що спорт і фізичні навантаження сприяють збільшенню м'язів і кісткової тканини. Помірна фізична активність в молодому віці і пізніше ефективно бореться з вимиванням кальцію з кісткової тканини і попереджає розвиток остеопорозу.

Регулярні заняття спортом роблять м'язи і кістки більш міцними, так як кількість кальцію і щільність кісткової тканини залежить від навколишнього м'язової тканини. Щоб попередити остеопороз, підійдуть такі види спорту, як велосипед, верхова їзда, біг, ходьба, теніс, скакалка, танці, аеробіка. Вони сприяють збільшенню кісткової маси і зміцненню кісток.



Крім того, у старому віці спостерігається зношування суглобів, що проте, більше залежить від рівня фізичної активності, ніж від віку.

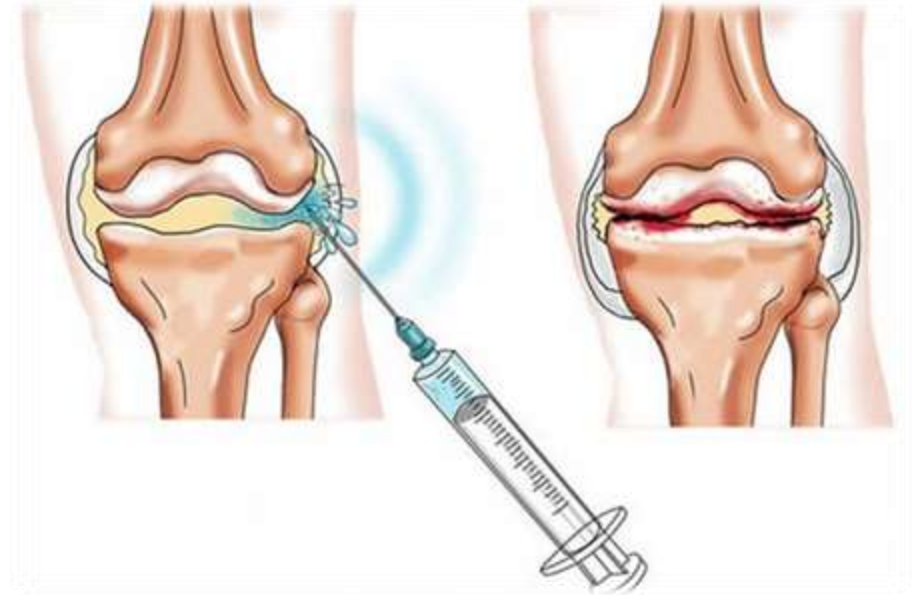
Характерний деформуючий артроз – хронічна інвалідизуюча хвороба суглобів (особливо тазостегнових та колінних) дегенеративно-дистрофічної природи, при якій руйнуються хрящі, суглобові кінці кісток, синовальні оболонки.

Вважають, що артроз – це захворювання людей похилого віку. Справді, найчастіше артроз розвивається через вікові зміни в суглобах, проте спровокувати руйнування хрящової тканини можуть і інші причини, наприклад: травми та ушкодження суглобів, захворювання, надмірних навантажень на суглоб, порушень обміну речовин та зайвої ваги



При діагнозі «артроз» лікування може бути консервативним (медикаментозне та фізіотерапевтичні методи) або хірургічним. Яке буде ефективніше в кожному конкретному випадку - підбирає фахівець з урахуванням багатьох факторів.

Головна мета медикаментозного лікування – усунути прояви артрозу (нестероїдні протизапальні препарати (виключити больові та інші непримні симптоми, зупинити запалення), гормональні ін'єкції у суглоб, хондропротектори (зупиняють дегенеративні процеси у хрящовій тканині, щоб не допустити її подальшої руйнації), внутрішньосуглобові ін'єкції гіалуронової кислоти (При артрозі синовіальної рідини, яка забезпечує ковзання та плавні вільні рухи в суглобі виділяється недостатньо, а препарати гіалуронової кислоти схожі з синовіальною рідиною))



Також використовується фізіотерапевтичне лікування (лазер, фонофорез, електрофорез, магнітотерапія, лакувальна гімнастика), щоб покращити обмінні процеси та кровообіг, зміцнити м'язи.

Якщо перераховані вище способи не приносять результату, призначається хірургічне лікування. Залежно від рівня ураження суглоба, індивідуальних особливостей кожного пацієнта підбирається різновид операції (артроскопія суглобів (застосовується як тимчасовий захід, щоб «почистити суглоб»: видалити частини хрящової тканини, нарости остеофіти, які заважають вільному руху), остеотомія (операція з вирівнювання осі суглоба), ендопротезування суглобів (видаленні зруйнованого хворобою суглоба та імплантації на його місце штучного ендопротезу.)).



Дякую за увагу!