

[DOI:10.26104/NTTIK.2023.55.50.022](https://doi.org/10.26104/NTTIK.2023.55.50.022)

Жороев Э.Д., Абдухамидова Г.У.

**АШЫКЧА САЛМАК АДАМДЫН ТИЗЕ МУУНДАРЫНЫН ФУНКЦИОНАЛДЫК
БУЗУЛУШУНА ТААСИР КЫЛУУЧУ ФАКТОР КАТАРЫ**

Жороев Э.Д., Абдухамидова Г.У.

**ЛИШНИЙ ВЕС КАК ФАКТОР, ВЛЯЮЩИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ
НАРУШЕНИЯ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ ЧЕЛОВЕКА**

E. Zhoroev, G. Abdukhamidova

**OVERWEIGHT AS A FACTOR INFLUENCING FUNCTIONAL
HUMAN KNEE JOINTS DISORDERS**

УДК: 61.616.056.52

Бул макалада ашыкча салмактын денеңиздеги эң чоң муунга, тизеге тийгизген таасири каралат. Белгилүү болгондой, тизе жүктүн олуттуу үлүшүн алат. Ошондуктан, бул тизе оору бардык курактагы адамдар арасында таралган арыз экенин калыштуу эмес. Көптөгөн изилдөөчүлөр тизенин оорушунун эң кеңири тараган себептерине туура эмес салмак көтөрүү, начар ийкемдүүлүк, начар бут кийим, булчуңдардын алсыздыгы, ысыбастан фитнес баштоо жана тизенин структуралык көйгөйлөрү, мисалы, артрит, кемирчектин жыртылышы же байламталардын бузулушу кирет. Семирүү сизди өмүргө коркунуч туудурган оорулардын, анын ичинде кант диабетти жана жүрөк-кан тамыр оорулары үчүн тобокелге салат. Макалада адамдын ашыкча салмагы пайда болгон тизе муунунун ооруларын алдын алуу жана алдын алуу боюнча сунуштар берилет.

Негизги сөздөр: ашыкча салмак, семирүү, тизе муундары, оорулар, таяныч-кыймыл аппараты, жүк, артроз.

В данной статье рассматривается влияние лишнего веса человека на самый большой сустав в вашем теле – колено. Как известно колено принимает на себя значительную долю нагрузки. Поэтому неудивительно, что боль в колене является распространенной жалобой среди людей всех возрастов. Многие исследователи отмечают что, наиболее распространенные причины болезненных ощущений в коленях включают воспаление, вызванное неправильным подъемом тяжестей, плохой гибкостью, плохой обувью, мышечной слабостью, началом занятий фитнесом без разминки и структурными проблемами колена, такими как артрит, разрыв хряща или повреждение связок. Ожирение подвергает человека риску длительного списка опасных для жизни заболеваний, включая диабет и сердечно-сосудистые заболевания. В статье даны рекомендации по профилактике и недопущения развития болезней коленного сустава возникающих при избыточном весе человека.

Ключевые слова: лишний вес, ожирение, коленные суставы, болезни, опорно-двигательный аппарат, нагрузка, артроз.

This article looks at the effects of being overweight on the largest joint in your body, the knee. As you know, the knee takes on a significant share of the load. Therefore, it is not surprising that knee pain is a common complaint among people of all ages. Many researchers report that the most common causes of knee pain include inflammation caused by improper weight lifting, poor flexibility, poor footwear, muscle weakness, starting fitness without warming up, and structural knee problems such as arthritis, torn cartilage, or ligament damage. Obesity puts you at risk for a long list of life-threatening diseases, including diabetes and cardiovascular disease. The article gives recommendations on the prevention and prevention of the development of diseases of the knee joint that occur

when a person is overweight.

Key words: overweight, obesity, knee joints, diseases, musculoskeletal system, load, arthrosis.

Мы живем в то время, когда эпидемия ожирения, охватив все развитые страны мира, продолжает стремительно распространяться по всей планете. При сохранении такой тенденции роста менее чем через 20 лет от ожирением будет страдать более половины взрослого населения мира. Сопровождающие ожирение инсулинорезистентность, гиперинсулинемия, дислипидемия, артериальная гипертензия ведут к развитию таких тяжелых заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, остеопатии, артроз и т.д. [1].

Стоит помнить, что повышенная масса тела значительно увеличивает нагрузку на воспаленные коленные суставы и именно поэтому рекомендуется постепенно снижать вес, расширяя режим двигательной активности и соблюдая диету.

Появление болей в коленном суставе – тревожный признак, который требует проведения комплексного обследования. Если специалисты поставят диагноз «артрит», лечение необходимо начинать как можно скорее, уделяя повышенное внимание профилактике частых обострений. Как правило, терапия артритов коленных суставов включает прием лекарственных препаратов, физиотерапию, ЛФК, массаж колена вне обострения и пересмотр образа жизни. В качестве обезболивающих и противовоспалительных препаратов могут быть назначены нестероидные противовоспалительные средства. Изменение образа жизни при артрите коленных суставов заключается в снижении веса, соблюдении диеты, отказе от вредных привычек, адекватной физической активности, установлении правильного режима труда и отдыха [2].

Проблемы с весом костей, мышц и суставов настолько распространены, что большинство операций по замене суставов приходится на пациентов с ожирением. Тесная связь между весом и болью в колене очевидна. Избыточный вес нагружает несущие суставы бедер, коленей и позвоночника, чем дольше суставы выдерживают повышенную нагрузку, тем быстрее они изнашиваются и повреждаются. Комбинация при-

водит к изнурительной боли, которая ограничивает человеку способность стоять или двигаться свободно и комфортно. После тщательного обследования врачи рекомендуют план лечения, который может варьироваться от снижения веса до хирургического вмешательства, в зависимости от состояния и целей пациента.

Даже если лишний вес не является причиной боли в колене, избыточный вес или ожирение могут усугубить любое состояние, вызывающее этот тип дискомфорта. Нагрузка на коленные суставы в четыре раза превышает вес тела человека. Приведем пример, если человек весит 60 кг, его колени выдерживают 240 кг силы, когда он стоит или идет. Давление может увеличиваться при таких действиях, как подъем по ступенькам, подъем по склону или приседание, чтобы поднять что-то с пола.

Со временем, под воздействием различных факторов (и лишнего веса в том числе), хрящ между костями коленного сустава начинает разрушаться. Процесс это не сиюминутный, и уже на первой стадии артроза можно понять, что с организмом что-то не так. Тугоподвижность суставов по утрам, незначительные ноющие боли обычно игнорируются. К врачу чаще всего попадают уже с запущенной болезнью.

Международное медицинское сообщество трактует превышение ИМТ более чем в тридцать единиц принято считать явной патологией, которая несёт серьёзные угрозы жизни и здоровью пациента. Если речь идет об индексе массы тела в пределах от 25 до 30 единиц, то такой вес принято считать лишним. Чтобы разобраться, в определении и сути «избыточная масса тела» рекомендуем придерживаться определения, которое было разработано National Institute for Clinical Excellence. Здесь под избыточным весом следует подразумевать высокий ИМТ и учитывать параметры окружности талии. Так, для женщин, поводом для пересмотра образа жизни среди женщин является окружность талии 88 см., для мужчин предельные значения составляют 102 см. Статистика свидетельствует о том, что процент тучных людей преобладает в развитых странах мира. Если ещё в конце 20 века, ожирением страдало не более 10% населения земного шара, то сегодня данная патология выявлена более чем у 2 миллиардов человек за последние 20 лет только в странах ЕС число таких людей увеличилось более чем в три раза. Практически половина Европы имеет проблемы с весом. Ещё одной проблемой современной цивилизации можно назвать не просто лишний вес, а растущее в геометрической прогрессии морбидное ожирение. В числе лидеров по этому недугу можно назвать США, Скандинавские страны, Англию. В Мексике практически 50% взрослого населения имеют лишний вес [3].

Оптимальный вес и степень ожирения в меди-

цинской практике определяется с помощью индекса массы тела (ИМТ). Надо разделить массу тела в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат.

ИМТ:

<18,5 – недостаточный вес тела;

<18,6-24,9 – оптимальный вес;

<26,0-29,9 – избыточный вес;

<30,0-34,9 – ожирение I степени;

<35,0-39,9 – ожирение II степени;

<40,0 – ожирение III степени.

Потеря веса может уменьшить боль в коленях.

Если бы человек весь день ходил с рюкзаком, в котором было бы 15 кг. веса, он бы почувствовал, как болят спина, бедра и колени в конце дня. Это показывает вам, какое влияние дополнительный вес может оказать на суставы. С каждым шагом люди переносят в два-четыре раза больше веса своего тела через коленный сустав. Таким образом, чем больше весит человек, тем сильнее нагрузка на коленный сустав. Тем не менее, люди с избыточным весом и болью в колене, вызванной артритом, могут уменьшить воздействие и, в конечном счете, облегчить боль в колене, похудев, так как люди с артритом коленей теряют около 20 процентов боли с каждыми 5 кг. потери веса.

Остановимся на главных мерах профилактики нарушения коленных суставов для предотвращения боли коленного сустава:

✓ Контроль веса. Занятия спортом помогают пациенту поддерживать нормальный вес, предупреждают дегенерацию хряща и улучшают кровоснабжение хрящевой ткани. Очень важно, чтобы эти занятия были щадящими и сами по себе не повреждали суставы. С точки зрения семейной медицины, они – наиболее безопасны еще и для сердечно-сосудистой системы. Существует много комплексов физических упражнений для повышения двигательной активности и коррекции веса, но одним из эффективных путей решения проблем ожирения или избыточного веса являются занятия физической культурой, в том числе плаванием, имеющим ряд преимуществ перед другими физическими нагрузками. В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды.

✓ В других случаях нужна консультация травматолога, ревматолога или физиотерапевта. К сожалению, согласно исследованиям, несмотря на советы врачей, только 24% пациентов с артрозами занимаются спортом или лечебной гимнастикой.

✓ Главное знать свои пределы. Силовые тренировки, которые в значительной степени сосредоточены на наращивании мышц четырехглавой мышцы и подколенного сухожилия, могут уменьшить боль и помочь людям лучше переносить артрит и другие

структурные проблемы с коленом.

✓ Сохранение активности помогает контролировать вес и наращивать мышечную массу, что помогает защитить колени от дальнейшего повреждения.

✓ Лучшие упражнения для людей со структурными проблемами колена включают аэробные упражнения без ударов, такие как ходьба по ровной поверхности, занятия на эллиптическом тренажере, использование велотренажера, плавание и водная аэробика. Также разумно избегать действий, которые создают дополнительную нагрузку на колени, таких как стояние на коленях, глубокие сгибания коленей и бег под гору.

✓ Активны вы или нет, растяжка полезна для коленей. Растяжки, направленные на икроножные, подколенные сухожилия и четырехглавые мышцы, снимают нагрузку с коленей и надколенников. Но у хорошо подготовленного, гибкого тела меньше шансов получить проблемы с коленями от чрезмерной нагрузки.

По этой причине, лишний вес следует трактовать, как исключительно негативный фактор, который отрицательно сказывается на работе всех органов и систем, провоцирует гормональные нарушения, способствует снижению двигательной активности пациентов, что негативно сказывается на сосудистой и 20 кровеносной системах. Из всего сказанного выше следует, что истинными причинами развития тромбоза у пациентов с избыточной массой тела можно назвать низкую физическую активность, дыхательную недостаточность разной степени выраженности, нарушения в работе сердца и другие патологии, которые тесно связаны между собой [4].

Исследования показывают, что ожирение увеличивает риск развития артроза коленных суставов, так как каждый килограмм веса создает чрезмерную нагрузку на колени, которые в итоге будут потрескивать и болеть. Поэтому следует следить за своим весом,

исследования показали, что потеря даже небольшой доли веса приводит к снижению боль в коленях и улучшению движений [5].

Помимо наблюдения за весом, важно следить за другими симптомами, такими как болезненность и скованность в суставах. Если обнаружено, что симптомы становятся хуже или не улучшаются со временем, то необходимо обратиться к врачу и обсудить возможные варианты лечения [6].

Таким образом, контроль веса и наблюдение за симптомами болезней коленных суставов являются важными шагами в борьбе против более тяжелого заболевания. Разумное питание, занятия физической активностью и поиск помощи у специалистов помогут сохранить здоровье человека и жизнь в целом.

Литература:

1. Дедов И.И. Проблема ожирения: от синдрома к заболеванию. // Ожирение и метаболизм. - 2006. - №. 1. - С. 2-4. [Dedov I. Problema ozhireniya: ot sindroma k zabolevaniyu. Obes. metabol 2006; (1):2—4.] doi: 10.14341/2071-8713-4936.
2. Лыгина Е. В. и др. В помощь молодому врачу: остеоартрит-легко диагностировать, а как лечить? //Наука молодых–Eruditio Juvenium. – 2018. – Т. 6. – №. 1.
3. Сахарова Н.Е., Соколова В.С. Динамика функционального и физического состояния детей младшего школьного возраста с избыточной массой тела средствами плавания. // Со-временные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.; <https://www.news-medical.net/health/Osteoarthritis-and-Weight.aspx>
5. Аметов, А.С. Эффективное лечение ожирения – путь борьбы с эпидемией diabetes mellitus / А. С. Аметов // Медицинский совет. – 2013. – № 2–2. – С.78-83.
6. Влияние снижения массы тела на клинические проявления остеоартроза коленных суставов / И.В. Соловьева, Е.А. Стребкова, Л.И. Алексеева, А.М. Мкртумян // Ожирение и метаболизм. – 2014. – № 4. – С. 410-47.
7. Мырзабеков Э.М., Надырбекова А.Н. Возможности ультразвукового исследования у пациентов с патологией височно-нижнечелюстного сустава. Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2021. №. 2. С. 50-53.