**Что такое остеохондроз и в чем таится опасность?**

Дрейд А.И.

Остеохондроз - это заболевание, характеризующееся поражением межпозвоночных дисков, прилежащих тел позвонков, связочного аппарата позвоночника.

Патологические процессы при остеохондрозе сначала затрагивают кости и связки, но узнаем мы о том, что заболевание началось обычно тогда, когда появятся осложнения - боли, нарушения чувствительности, мышечные атрофии, нарушения работы внутренних органов.

**Многие, многие люди...**

В современном мире остеохондрозом страдают от 40 до 80% жителей земного шара. В основном недуг поражает людей старше 30 лет, но иногда первые симптомы появляются у 15 - 20 летних. Заболевают люди в социально активном возрасте, длится болезнь долго, склонна к рецидивам, поэтому наносит значительный урон обществу. Женщины чаще, чем мужчины болеют остеохондрозом, но у мужчин заболевание протекает тяжелее.

**Медленно и незаметно**

Развитие остеохондроза - это плата за прямохождение. Ни один из четвероногих не страдает этим недугом.

Величина нагрузки, сжимающей два позвонка, в большой мере зависит от положения тела. Наименьшая нагрузка на позвоночник тогда, когда человек лежит. В положении стоя она увеличивается в 2,5 раза, а при наклоне туловища вперед - в 10 раз. При поднятии тяжести нагрузка на позвоночник возрастает неимоверно. Если при этом ваша спина наклонена вперед, можете умножить эту цифру на 10.

Если на межпозвоночный диск действует большая сила, он травмируется, деформируется, начинает давить на лежащие вблизи нервы и сосуды, повреждая их. В результате нарушается кровоснабжение головного мозга (появляется головокружение, головная боль) и иннервация внутренних органов. Если диск начал разрушаться, он теряет свойства полноценного амортизатора. Это приводит к повреждению костной структуры позвонков, края их становятся острыми, зазубренными, на них появляются наросты - остеофиты. Постепенно позвоночник теряет свою гибкость.

Если часть волокон связок, ограничивающих межпозвоночный диск, разрывается, он выходит из своего "ложа". Образуется грыжа. Особенно опасно проникновение диска в просвет костного канала позвоночника, в котором находится спинной мозг.

Но еще до образования грыжи остеохондроз начинает предупреждать о своем появлении. Причиной болей может быть натяжение связок, укрепляющих позвоночник, напряжение мышц. Некоторые исследователи считают, что нервные окончания имеются и в самом диске (иначе - пульпозном ядре).

При остеохондрозе в позвонках и межпозвоночных дисках, состоящих из хрящевой ткани, происходят изменения. Вследствие этого размер отверстий, через которые выходят нервы, берущие начало от спинного мозга, уменьшается. Нервы могут защемиться. Это еще одна причина возникновения болей. Если нервы находятся в ущемленном состоянии долго, часть их волокон погибает. Нервы не только обеспечивают чувствительность и двигательную активность, они обладают трофическим действием, то есть выделяют вещества, поддерживающие мышцы и кожу в нормальном состоянии. Если нервы погибают, мышцы начинают атрофироваться. Вследствие повреждения чувствительных волокон может наблюдаться выпадение чувствительности на отдельных участках кожи.

У разных людей на первый план выступают разные симптомы:

раздражение вегетативных нервных волокон;

компрессия (сдавление), асептическое (безмикробное) воспаление и отек нервного корешка;

мышечно-тонические реакции (в процесс вовлекаются еще и мышцы; часть из них атрофируется, а часть находится в состоянии повышенного тонуса);

вегето-сосудистые расстройства (похолодание и онемение кистей рук, ног),

присоединение психических нарушений.

Почему возникает остеохондроз?

Наследственность: родители могут передать своему ребенку походку, осанку, при которых нагрузка на позвоночник распределяется неравномерно, в результате чего повреждаются межпозвоночные диски. Получить по наследству можно и особенности строения хрящевой ткани, особенности ее физико-химических свойств, в результате чего межпозвоночный диск будет хуже переносить нагрузку, легче повреждаться.

Тяжелый физический труд тоже может быть причиной заболевания, остеохондроз может развиться и у молодого спортсмена (несоответствие возможностей хрящевой ткани выдерживать нагрузки тем нагрузкам, которые ее заставляют выдерживать).

Школьники, студенты, люди, занятые умственным трудом, вынуждены долго сидеть, что также является большой нагрузкой на позвоночник, особенно, если они сидят неправильно (сутулятся, наклоняются вперед или в бок).

Если человек подолгу находится в вынужденном неудобном положении (маляр с запрокинутой назад головой, хирург, склонившийся над операционным столом) - это также неблагоприятно действует на позвоночник.

Если у человека есть какое-либо искривление позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), то нагрузка на позвоночный столб распределяется неравномерно, что также является предрасполагающим фактором для развития остеохондроза.

**Травмы и микротравмы.**

При остеохондрозе происходит разрушение тканей позвоночника, чем старше организм, тем хуже ткани восстанавливаются.

Возможно ли полное выздоровление от остеохондроза?

Это зависит от формы заболевания, тяжести, правильности и своевременности лечения. Полное излечение возможно только в начальных стадиях.

Но можно предотвращать обострения остеохондроза, не чувствовать годами боли. Если у человека был остеохондроз, но сейчас он не испытывает дискомфорта, это не значит, что он прошел бесследно. Изменения в позвоночнике могут быть.

Главная задача - приостановить развитие заболевания и сделать все возможное, чтобы исчезла часть патологических изменений в позвоночнике, исчезли или уменьшились симптомы (боли в спине, похолодание и онемение рук, ног, головные боли).