

# Синдром боли в нижней части спины

**Б**оли в нижней части спины (поясница и крестец) встречаются настолько часто, что были выделены в отдельную патологию: «синдром боли в нижней части спины» (синдром БНС). Распространенность этого синдрома составляет в развитых странах до 80%, а частота обращений с жалобами на боли в спине находится на втором месте после ОРВИ!

## Проверь себя!

Первостольнику, как и терапевту, с жалобами на БНС приходится сталкиваться очень часто. Проверьте свои знания (выбранные ответы обводите кружочком).

## Боли в нижней части спины: основные факты

- Чаше всего на БНС жалуются:
  - Дети и люди до 20 лет.
  - Люди 30–60 лет.
  - Люди старше 60 лет.
- Боль в нижней части спины, которая продолжается 6 нед, считается:
  - Острой.
  - Подострой.
  - Хронической.
- Вторичные БНС могут быть вызваны:
  - Психическими заболеваниями.
  - Язвой желудка.
  - Мочекаменной болезнью, простатитом.
  - Всем вышеперечисленным.
- Чаше всего первичные БНС вызываются остеохондрозом.
  - Да.
  - Нет.
- Единственным способом справиться с болями в нижней части спины является использование противовоспалительных средств.
  - Да.
  - Нет.

## Правильные ответы

### 1. Правильный ответ: b

Несмотря на распространенное мнение о том, что боли в спине – это удел только пожилых людей, на самом деле пик заболеваемости приходится, по данным российских исследований, на самый работоспособный возраст: 35–44 года у мужчин и 30–35 лет у женщин.<sup>1</sup> По данным тех же исследований, из-за синдрома БНС люди часто вынуждены брать больничные сроком до 30–40 дней!

### 2. Правильный ответ: a

Синдром БНС делится на острый (до 6 нед), подострый (6–12 нед) и хронический (более 12 нед). Клинически также выделяют первичный синдром БНС, вызванный «механическими» факторами (дисфункция мышц, связок, изменения суставов позвоночника и т.д.), и вторичный, при котором боли в спине возникают в результате других заболеваний.

### 3. Правильный ответ: d

Причин у вторичных БНС очень много: от переломов позвонков до онкологических заболеваний. Поэтому первостольнику прежде чем рекомендовать покупателю средство для борьбы с болями, обязательно надо уточнить отсутствие таких сопутствующих заболеваний и симптомов, как:

- Лихорадка.
- Боли, усиливающиеся в покое.
- Предшествующие травмы.
- Мочекаменная болезнь/простатит.
- Внезапная и необъяснимая потеря массы тела в последнее время.

Если что-то из этого имеет место, то покупателю надо порекомендовать СРОЧНО обратиться к врачу для уточнения диагноза.

### 4. Правильный ответ: b

В России в настоящее время имеется гипердиагностика остеохондроза,<sup>2</sup> тогда как за рубежом пристальное внимание уделяется

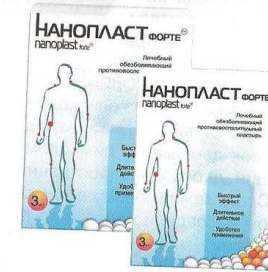
функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата (миофасциальный синдром, продолжительные антифизиологические позы, неподготовленные динамические или статические нагрузки).<sup>3</sup> Проще говоря, боли в спине чаще возникают при длительной работе стоя или сидя, при подъеме тяжестей за счет мышц спины (а не ног, как рекомендуют врачи!), при резких движениях во время тренировок и т.д.

### 5. Правильный ответ: b

Без всякого сомнения, противовоспалительные средства, как местные, так и системные, занимают первое место в лечении синдрома БНС. Однако назвать их единственным средством спасения нельзя. Противовоспалительные препараты обладают достаточно большим количеством побочных эффектов, имеют внушительный список противопоказаний, плохо сочетаются с целым рядом лекарственных средств. Местные противовоспалительные препараты нередко пахнут одеждой, обладают неприятным запахом, требуют регулярного нанесения на кожу, что может быть неудобно на работе и т.д. Поэтому поиск новых, принципиально иных методов лечения БНС продолжается до сих пор. Одним из современных, инновационных, способов борьбы с БНС является НАНОПЛАСТ форте®.

## Лечебный пластырь

Сам принцип лечения с помощью пластырей пришел к нам из Китая. Древние китайские медики часто прибегали к помощи пластырей, пропитанных отварами лекарственных трав, для лечения болезней. НАНОПЛАСТ форте® – это пластырь, содержащий 2 порошка. Один нанопорошок продуцирует инфракрасное излучение (тепло), второй – изредкоземельных металлов – обладает уни-



кальными магнитными свойствами. Такое сочетание позволяет НАНОПЛАСТ форте® оказывать обезболивающее, противовоспалительное и миоспазмолитическое действие, улучшать кровообращение и уменьшать отек в пораженной области. Достоинства НАНОПЛАСТ форте®:

1. Быстрое наступление лечебного эффекта и продолжительное действие – до 12 ч.
2. Отсутствие системных побочных эффектов.
3. Не вызывает привыкания.
4. Удобство применения – быстро и легко наносится и удаляется, не оставляет следов, не сковывает движения, без запаха и незаметен на коже.
5. Позволяет снизить дозу и количество используемых анальгетиков и противовоспалительных препаратов.

Доступная цена и комфортное лечение делают НАНОПЛАСТ форте® средством выбора для местного лечения болей в нижней части спины.

## Список литературы

1. Торопцева Н.В. и др. Клиническая ревматология. 1995; 5: 26–9.
2. Вейн А.М., Авруцкий М.Я. Боль и обезболивание. М.: Медицина, 1997.
3. Harrison's principles of internal medicine. 13-th ed., 1994.

Элла Коган