1. **Межпозвонковая грыжа: больно, но излечимо**

Цивилизация несет с собой не только блага, но и дополнительные проблемы. Современный человек живет преимущественно сидя и не утруждает себя физическими нагрузками, что не могло не сказаться на его здоровье. В первую очередь страдает позвоночник, который большую часть времени находится в неестественном положении. Ослабевшие мышцы перестают выполнять роль поддерживающего корсета, в результате чего увеличивается давление на межпозвонковые диски. И если последует чрезмерная нагрузка или резкое движение, один из этих дисков может разорваться. При этом ядро, которое находится у него внутри, выпячивается наружу. Такую патологию называют межпозвонковой грыжей.

Смещение дискового ядра неизменно сопровождается болью. Она может быть настолько сильной, что человек временно утрачивает трудоспособность. А в некоторых случаях межпозвонковая грыжа становится причиной инвалидности. Самое неприятное, что такого рода проблемы с позвоночником обычно возникают у людей довольно молодых – в возрасте 30-50 лет. В группу риска входят те, кто:

* страдает остеохондрозом;
* ведет малоподвижный образ жизни;
* имеет неправильную осанку;
* подвергается тяжелым физическим нагрузкам;
* весит значительно выше нормы;
* перенес травму позвоночника.

Межпозвонковая грыжа – явление довольно распространенное. По оценкам экспертов, ежегодно на каждые 100 000 жителей Земли приходится 100-150 человек с этой патологией.

**Особенности заболевания**

Чтобы понять, как и почему возникает грыжа межпозвонкового диска, нужно познакомиться с его строением. По сути, это кольцо, состоящее из соединительной и хрящевой ткани, внутри которого находится пружинящее студенистое ядро. Сверху и снизу диска имеются особые пластины, посредством которых он крепится к позвонкам. Каждый такой диск обеспечивает подвижность хребта, а также уменьшает нагрузку на него за счет своих амортизирующих свойств. Недостаток питания, инфекция или травма может привести к разрыву фиброзного кольца, и тогда возможно два варианта развития событий:

* сквозь образовавшуюся трещину ядро «вытекает» наружу, зачастую в просвет позвоночного канала, и сдавливает корешок нерва. Такую грыжу называют секвестрированной;
* ядро пробивает верхнюю или нижнюю пластину и «вгрызается» в губчатую ткань позвонка. Эта патология известна как грыжа Шморля.

Что касается локализации, то в подавляющем большинстве случаев разрыв межпозвонкового диска происходит в районе поясницы или крестца. Довольно редко страдает шейный отдел, и лишь иногда грыжа возникает в грудном отделе.

**Симптоматика**

Грыжа Шморля никак себя не проявляет. Узнать о ее существовании можно только с помощью рентгенологического исследования. А вот секвестрированную грыжу невозможно не заметить: она причиняет боль. Симптоматика во многом зависит от того, в каком отделе позвоночника разорвался диск. Если грыжа образовалась в области поясницы или крестца, то человека беспокоит:

* боль разной интенсивности внизу спины. Она обычно усиливается при физической нагрузке и может отдавать в бедро, ягодицу, голень и даже стопу;
* ощущение жжения, покалывания в зоне поврежденного межпозвонкового диска. Пациенты описывают это состояние словами «бегают мурашки»;
* онемение нижней конечности, в том числе пальцев и подошвы. Чувствительность ноги заметно снижается;
* невозможность согнуть или полностью выпрямить спину, повернуться в сторону;
* «похудение» ноги. Из-за атрофии мышц нижняя конечность уменьшается в объеме, а кожа становится сухой и холодной;
* запор или диарея, недержание мочи либо затрудненное мочеиспускание;
* импотенция (у мужчин).

Когда поврежден диск в шейном отделе позвоночника, наблюдаются такие симптомы:

* головокружение;
* боль в области шеи, отдающая в руку, плечо;
* шум в ушах;
* повышенное артериальное давление;
* покалывание, онемение пальцев рук;
* бессонница, ощущение тревоги.

Если межпозвонковая грыжа локализуется в грудном отделе, ее легко можно принять за стенокардию или инфаркт. Ведь симптомы одинаковые – болевые ощущения в межлопаточной области, в сердце. Но есть одно отличие: при смене позы или надавливании на грудную клетку интенсивность боли, вызванной грыжей, меняется. А вот «сердечная» боль остается неизменной.

**Лечение**

Диагностировать межпозвонковую грыжу можно единственным способом – при помощи МРТ. Зато вариантов лечения много: это и противовоспалительная терапия, и блокады, и массаж, и вытяжение позвоночника, и акупунктура, и терапия электродами. Если ни один из консервативных методов не дает ожидаемого эффекта, приходится прибегать к оперативному вмешательству. Грыжу удаляют с помощью скальпеля и специального микроскопа, при этом разрез, обеспечивающий хирургу доступ к поврежденному диску, минимальный.