

Книга опытного грамотного доктора Елены Выставкиной позволяет узнать много нового и интересного о том, как унять боль в суставах, и даже о том, откуда эта боль берется. Автору удалось невозможное: книга о ревматологии читается то как детектив, то как роман о любви! Я начала читать — и не могла остановиться! Живые истории, примеры, легкий слог. Не случайно соцсети Елены имеют тысячи подписчиков! Два ее таланта — талант доктора и писательский дар — делают эту книгу полезной и увлекательной. Bravo, Доктор!

**НИНА ЗВЕРЕВА,**

писатель, бизнес-тренер

Как может книга про ревматологию быть нескучной? Легко! Представьте, что доктор Хаус — женщина, все так же гениальный диагност, но при этом эмпатичный и теплый, живет в России и описывает наши реалии. Я прочла эту книгу за пять часов, пока ехала в поезде. И расстроилась, когда мы приехали на вокзал. Потому что не могла оторваться: насколько легко, интересно и душевно она написана. Формат книги — тоже находка. Каждая глава показывает сначала сухую диагностическую картину, полезную для студентов и медиков. А затем раскрывает, как этот диагноз проявляется в жизни. Поверьте, вы будете и плакать, и негодовать, и улыбаться с бесконечным теплом. Это настоящий сериал, где в каждой серии своя история. Посыл у книги мощнейший: даже при тяжелом пожизненном диагнозе можно и нужно жить, бороться и радоваться. И пусть каждому в жизни попадет такой увлеченный и самоотверженный врач, как Елена Выставкаина.

**ОЛЬГА КОСНИКОВА,**

пищевой химик и технолог, писатель

Пока я читала эту книгу, думала о том, что даже такую скучную на первый взгляд вещь, как ревматология, можно написать как... приключенческий детектив. А что? Вот вам ребус из симптомов, вот строптивый пациент, который, конечно, что-то сделает не так, но врача не обмануть, ведь врач — опытный, а главное, что даже важнее опыта, — страстно влюбленный в свою работу, вот кульминация — и развязка, и хеппи-энд. Читаешь себе эти истории и на минуту забываешь, что это не художественная литература, особенно когда врезаешься в словосочетания типа «ревматоидный фактор», «антинуклеарные антитела» или «волчаночный антикоагулянт». Вот тут вспоминаешь, что это — медицинский трактат, на минуточку. Прикольное, кстати, сочетание. Мне кажется, если такие книги давать читать перед поступлением в медицинский вуз, желающих поступить будет больше. Ибо потом, когда закончишь, вон какая интересная жизнь начнется!

Спасибо автору Елене за то, что скучное и страшное она описала как интересное и вдохновляющее. Теперь не страшно заболеть чем-то грозным из списка в содержании книги, ведь где-то рядом есть мудрый врач, а у него — решение проблемы.

**ОЛЬГА САВЕЛЬЕВА,**

писатель

# Оглавление

От автора . . . . .	10
Введение . . . . .	13

## ЧАСТЬ 1

### Азбука ревматолога, или Ревматология для чайников

<b>Глава 1.</b> Боль и обезболивающие. Что такое хорошо и что такое плохо. . . . .	18
<b>История 1.</b> Боль, которая никого не слушала . . . . .	24
<b>Глава 2.</b> Боль и воспаление. Студенты вызывают дьявола . . . . .	35
<b>История 2.</b> Семь бед — один ответ. . . . .	40
<b>Глава 3.</b> Диагноз — впервые. Не хочу лечиться! . . . . .	47
<b>История 3.</b> Убедить нельзя отпустить. . . . .	50
<b>Глава 4.</b> Базисная терапия. И что будет без нее . . . . .	56
<b>История 4.</b> Хамский хам. . . . .	60

## ЕЛЕНА ВЫСТАВКИНА

<b>Глава 5.</b> Тревожные симптомы — как не пропустить . . . . .	68
<b>История 5.</b> Про Ларису и психотерапевта . . . . .	72
<b>Глава 6.</b> Боль в спине. К неврологу или ревматологу? . . . . .	81
<b>История 6.</b> История двух пациентов. . . . .	84
<b>Глава 7.</b> Коленный сустав — это какой диагноз? . . . . .	92
<b>История 7.</b> Малыш и Староста. . . . .	96
<b>Глава 8.</b> Боли в кистях и разноцветные пальцы . . . . .	105
<b>История 8.</b> Подарки декабря . . . . .	111
<b>Глава 9.</b> Анализ не равно диагноз . . . . .	123
<b>История 9.</b> Хочу ревматоидный артрит! . . . . .	126
<b>Глава 10.</b> Ревматологический диагноз? Собери пазл . . . . .	137
<b>История 10.</b> Отеки плюс белок в моче плюс сыпь . . . . .	142
<b>Глава 11.</b> Генетика. . . . .	150
<b>История 11.</b> Мать и дочь — дело семейное . . . . .	154

## ЧАСТЬ 2

### РЕВМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ДИАГНОЗЫ или БУДНИ РЕВМАТОЛОГИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА

<b>Глава 12.</b> Остеопороз. Человек — хрустальная ваза . . . . .	162
<b>История 12.</b> Сага о сломанных позвонках . . . . .	169

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 13.</b> Системная склеродермия. Великое уплотнение . . . . .	181
<b>История 13.</b> Битый небитого везет. . . . .	184
<b>Глава 14.</b> Полимиозит. Всеобщая слабость. . . . .	197
<b>История 14.</b> Поднимите мне веки . . . . .	204
<b>Глава 15.</b> Подагра — болезнь королей . . . . .	213
<b>История 15.</b> Хирург и его рука . . . . .	218
<b>Глава 16.</b> Ревматизм. Когда без антибиотиков не обойтись . . . . .	228
<b>История 16.</b> Девочка Катя и бабушка Катя. . . . .	236
<b>Глава 17.</b> Холодец и суставы. Мифы и легенды . . . . .	243
<b>История 17.</b> Новогодняя сага. . . . .	246
<b>Глава 18.</b> Ревматоидный артрит и шнурки . . . . .	255
<b>История 18.</b> Превращение железного человека . . . . .	260
<b>Глава 19.</b> Бесплодие и ревматология. Антифосфолипидный синдром . . . . .	269
<b>История 19.</b> Хочу ребенка . . . . .	272
<b>Глава 20.</b> Реактивный артрит — реакция на?.. . . . .	278
<b>История 20.</b> Море. Август. Последствия . . . . .	282
<b>Глава 21.</b> Псориаз и артрит . . . . .	296
<b>История 21.</b> Бабушка Надя, Катюша и Алешенька. . . . .	299
<b>Глава 22.</b> Посттравматический артрит . . . . .	311
<b>История 22.</b> Танечкин локоть . . . . .	314

ЕЛЕНА ВЫСТАВКИНА

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### ЗАГАДКИ РЕВМАТОЛОГИИ

<b>Глава 23.</b> Непохожая на себя волчанка . . . . .	320
<b>История 23.</b> Упрямый график . . . . .	323
<b>Глава 24.</b> Болезнь Шелкового пути. Болезнь Бехчета . . . . .	333
<b>История 24.</b> Турецкий верноподданный . . . . .	342
<b>Глава 25.</b> Когда диагнозов несколько . . . . .	351
<b>История 25.</b> Непрезидент и его плечо . . . . .	358
<b>Глава 26.</b> Ревматическая полимиалгия . . . . .	367
<b>История 26.</b> Дедушка и кладбище . . . . .	370
<b>Глава 27.</b> Он же Гога, он же Гоша. Периодическая болезнь . . . . .	377
<b>История 27.</b> До свадьбы заживет . . . . .	381
<b>Глава 28.</b> Когда волчанка — не волчанка . . . . .	393
<b>История 28.</b> Пять тромбоцитов . . . . .	395
<b>Глава 29.</b> Когда лечение не помогает . . . . .	404
<b>История 29.</b> Ангел сошел с небес . . . . .	406
<b>Глава 30.</b> Когда ждать нельзя. Скорая ревматологическая помощь . . . . .	418
<b>История 30.</b> Горячий красный опухший . . . . .	422
<b>Глава 31.</b> Красота требует жертв . . . . .	430
<b>История 31.</b> Не сотвори себе подагру . . . . .	433

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 32.</b> Трансформация диагноза.	
От венеролога до ревматолога . . . . .	439
<b>История 32.</b> Сыночек. Внучек.	
Отец семейства . . . . .	441
<b>Глава 33.</b> Не все еще потеряно . . . . .	450
<b>История 33.</b> Фото в парке . . . . .	452
Заключение . . . . .	458
Алфавитный указатель . . . . .	461

## От автора

Дорогие читатели!

Вы держите в руках книгу-зебру. Нет, она не брыкается. У нее мирный нрав. И она рада стать вашей.

В этой книге чередуются не черные и белые полосы. В ней чередуются главы — с теорией и практикой.

Берем взаймы у медицины один симптом (например, боль) или диагноз (ревматоидный артрит и семнадцать других болезней) — и разбираем: что это и как проявляется? Откуда берется? Что с этой бедой можно сделать?

Будет не скучно и понятно. Без сложно выговариваемых терминов. Прямой перевод с медицинского на общечеловеческий.

А затем ныряем в главу с практикой. Практика — это история пациента, который столкнулся с врачом-ревматологом в поликлинике или в стационаре. И в этой истории будет фигурировать разобранный ранее диагноз или симптом.

Книгу можно читать разными способами. Я предлагаю целых три.

1. **Как учебник ревматологии** для всех — не только для врачей и ученых. Для этого нужно читать только информационные главы. И пропускать истории. Сможете удержаться?

2. **Как сборник рассказов.** Читаем только истории пациентов — их в книге тридцать три. Тридцать три человеческие судьбы однажды встретились с ревматологом. Страхи, заблуждения, борьба, слезы и, конечно, чудеса — в каждой истории свое.

3. **Как тренировка интуиции и проверка собственных знаний.** Читаем рассказ, а уже потом — главу с теоретическими пояснениями к истории.

И конечно же, можно читать всю книгу подряд. Как она и была задумана.

Я искренне надеюсь, что **эта книга подарит:**

**надежду** — тем, кому нужна поддержка;

**улыбку** — тем, кому загрустилось;

**информацию** — тем, кому нужна точка опоры;

**удовольствие** — любителям читать запоем, до последней страницы;

**вектор движения** — тем, кому нужно к врачу.

Хочу сказать спасибо всем, благодаря кому вы держите эту книгу в руках.

Мама, спасибо за то, что ты в меня веришь и что ты всегда рядом. Я это чувствую.

Папа, спасибо за то, что показал мне: в этом мире возможно все. Нужно разрешать себе мечтать. И лететь — вперед и вверх.

Анечка, спасибо, что ты у меня есть, пусть и за триста километров. Ты — мой оплот спокойствия, трезвый юридический ум и главный ночной собеседник.

Дима, спасибо, что берешь наших детей в охапку вместе с бытовыми проблемами и позволяешь мне до пяти утра стучать по клавиатуре. А еще — гордишься мной и вовремя целуешь в макушку.

## ЕЛЕНА ВЫСТАВКИНА

Мои старшие дети, Сашенька и Леша! Спасибо, что заглядываете через плечо и восхищаетесь написанным. Для меня это очень важно.

Спасибо малышу Никите! С твоим появлением я почувствовала, что рамки и правила мы ставим себе сами. Ты подарил мне свободу.

Спасибо моим пациентам — за ваши истории, за наши победы, за самое ценное — ваше доверие!

## Введение

### Ревматолог — что за врач?

Здравствуйте! Я — Елена Выставкина, врач-ревматолог.

— Реаниматолог? — часто переспрашивают меня.

— Нет-нет, ревматолог. Я лечу суставы.

— А... Артроз стареньким бабушкам? — мелькает огонек догадки в глазах собеседника.

— Что вы, **среди моих пациентов много молодых женщин и мужчин**. Воспалительные заболевания суставов и спины начинаются в двадцать пять — сорок лет.

— Это какие такие заболевания? — встревоженно интересуются люди. — Вот это новость! Суставы могут болеть в двадцать пять лет?

— Например, болезнь Бехтерева, ревматоидный артрит, волчанка.

— А-а-а, так вы доктор Хаус?

— Да, — улыбаюсь я и развожу руками. — Вроде того.

Спасибо этому сериалу за популяризацию ревматологического грозного заболевания.

Действительно, в ревматологии много загадочных случаев.

«Но как же так? Откуда у меня это заболевание?! — спрашивает меня на приеме молодая пациентка. Или пациент. — В чем причина?»

---

***Практически все заболевания в ревматологии — аутоиммунные. Иммуитет нападает на организм хозяина. Устраивает гражданскую войну.***

---

Свои собственные иммунные клетки нападают на органы и ткани организма. Какие именно органы? Да какие угодно. Для иммунитета нет преград. Суставы, мышцы, кожа, мозг, сосуды, почки... Можете смело вставить в этот список любой знакомый вам орган.

Именно поэтому **все заболевания в ревматологии системны**. Что это означает? Что заболевание затрагивает не один сустав или орган, а оптом — сразу несколько.

Соответственно, и диагноз мы ставим не по одному пальчику или анализу, а по сумме:

- клинических проявлений (жалобы, результат осмотра);
- лабораторных исследований (анализы);
- рентгенологических изменений (если речь идет о суставах, костях).

Только по сумме! Нельзя выдернуть из контекста один симптом — и определить диагноз. «У меня боли в пальце — вот вам фото, это что за диагноз?» — это вопрос без ответа.

Смотрим, что у нас с другими суставами, поражены ли другие органы. Оцениваем снимок обеих кистей целиком. Вуаля — у нас не просто боль в пальчике, а псориатический артрит.

***Еще одна грустная особенность ревматологических заболеваний — как правило, они хронические.***

---

То есть, однажды начавшись, будут со своим хозяином до конца его жизни. Звучит так себе, не правда ли?

Особенно страшно это звучало бы лет семьдесят назад, когда я бы сказала, что всех пациентов ждет короткая жизнь с неминуемой инвалидностью.

В наши дни пациенты с аутоиммунными заболеваниями имеют все шансы прожить столько, сколько отведено судьбой. С хорошим качеством жизни.

Оперирующий ветеринар, фитнес-тренер, хирург скорой помощи, штукатур — мои пациенты. Все они продолжают заниматься своим сложным делом. Сегодняшняя медицина дает им такую возможность. А они с радостью ею пользуются.

Кто виноват, мы разобрались.

**А что же делать, если аутоиммунное заболевание постучалось в дверь?**

В случае с ревматологическими заболеваниями мы уменьшаем излишнюю активность ретивого иммунитета, которая направлена на уничтожение организма-хозяина.

Звучит для непосвященного страшно. Мы давим! Собственный иммунитет! На самом деле все не так драматично.

1. Снижается активность иммунной системы дозированно — не до нуля.
2. Снижая активность иммунитета, мы не даем заболеванию нападать на суставы, легкие, мозг. Защищаем организм.

## ЕЛЕНА ВЫСТАВКИНА

3. Снижение этой активности контролируемо и временно. Всегда можно все отмотать «назад» или сделать «поттише».

В этой книге будут истории о тех, кто встретился с ревматологом впервые, и тех, кто болеет уже несколько десятилетий. О тех, кто воспользовался предложениями современной медицины, и о тех, кто решил пойти своим путем. О тех, кто попал к ревматологу спустя месяцы скитаний по врачам, и о тех, кому повезло спрямить этот извилистый путь.

Ревматология — Золушка в королевстве медицины. Не всем заметная, не всем известная. И эта Золушка заслуживает своей хрустальной туфельки.

# **ЧАСТЬ 1**

**АЗБУКА РЕВМАТОЛОГА,  
ИЛИ РЕВМАТОЛОГИЯ  
ДЛЯ ЧАЙНИКОВ**

# Глава 1

## Боль и обезболивающие. Что такое хорошо и что такое плохо

Боль — это важный сигнал. Сигнал о том, что в организме неполадки. По сути, боль — это наш друг. И наша с вами задача — правильно интерпретировать информацию, которую она нам дает.

Характеристика боли помогает поставить правильный диагноз часто еще до того, как врач заглянет в анализы и увидит снимки.

Самый простой способ — боль можно просто... посчитать. Поможет в этом **визуально-аналоговая шкала боли** (сокращенно — ВАШ).

