

«12 октября – Всемирный день артрита»

С целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам ревматических заболеваний ежегодно 12 октября отмечается Всемирный день артрита.

Артриты – воспалительные заболевания суставов. Например, ревматические заболевания представляют собой важную проблему в связи с широкой распространенностью, поражением лиц молодого трудоспособного возраста и тенденцией к неуклонному росту. Рост заболеваний этого класса отмечается во всем мире и является как отражением глобального старения населения, так и малоподвижного образа жизни, нерационального питания и других факторов. Важным аспектом является их негативное влияние на качество жизни больного человека.

Поэтому воспалительные ревматические заболевания обоснованно рассматриваются как факторы риска развития ранних атеросклеротических изменений стенки артерий, следствием которых нередко являются смертельные кардиоваскулярные катастрофы – инфаркт миокарда, инсульт, тромбозы других крупных сосудов.

Снизить риск развития артрита можно, следуя нескольким простым советам:

- следить за весом, так как лишний вес увеличивает износ суставов;
- поднимать тяжести правильно, не изгибая позвоночник влево-вправо, избегая травм и лишних нагрузок на суставы и мышцы;
- регулярно заниматься физическими упражнениями, так как хорошо развитый «мышечный корсет» уменьшает нагрузку на суставы;
- питаться сбалансировано, включая в рацион полиненасыщенные жирные кислоты (жирная рыба, рыбий жир) и кальций (молочные продукты, рыба), также исключить животные жиры (источник «плохого» холестерина), есть больше овощей и фруктов.
- сократить употребление сахара и других легкоусвояемых углеводов, газированных напитков;
- отказаться от курения и употребления алкоголя;
- сохранять правильную осанку, что позволит снизить нагрузку на суставы;
- правильно организовать рабочее место, так, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперед, закидывать голову назад, напрягать спину и шею;
- делать перерывы в работе, связанной с длительным сидением/стоянием. В перерывах делать лёгкие упражнения;
- регулярно проходить профилактические медицинские осмотры.

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.