

12 октября – Всемирный день артрита



12 октября во многих странах отмечается Всемирный день борьбы с артритом, который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения с 1996 года.

На сегодняшний день заболевания суставов стали буквально глобальной проблемой. По данным Всемирной организации здравоохранения каждый десятый житель планеты страдает артритом.

Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности.

Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении, особенно при генетической предрасположенности. Развитие артрита могут провоцировать вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение.



Воспалительный процесс вызывает нарушение структуры и функции суставов, что ведет к возникновению боли, отечности, нарушению функции. Не всегда болезни суставов можно распознать сразу из-за их «скрытости» и «маскировки», а в последующем они нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении, и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации. Недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах и позвоночнике, приводит к поздней обращаемости пациентов к врачам и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности.



Важно помнить, что только ранняя диагностика и своевременное лечение смогут предотвратить тяжелые последствия. Диагностика артрита – очень важный шаг к выздоровлению, а современные методы терапии позволяют существенно улучшить качество жизни пациентов. Причины развития артритов разнообразны, но врачи едины во мнении, что лучшее средство при любом заболевании – это профилактика.

Когда обращаться к врачу? Если вы обнаруживаете у себя хотя бы один из следующих симптомов:

- ✓ боль в суставе или суставах, особенно выраженная в ночное и утреннее время, ограничивающая повседневные движения в суставах;
- ✓ утренняя скованность – практически полная обездвиженность в суставах после ночного сна, которая проходит после небольшой разминки (ощущение необходимости «размять» суставы);
- ✓ припухлость одного или нескольких суставов – небольшое увеличение их в объеме, часто сопровождающееся болезненностью, местным повышением температуры;
- ✓ деформация – изменение формы, конфигурации суставов.

Профилактика артроза суставов и артрита приобретает особое значение для:

- *женщин старше 45 и мужчин старше 55 лет, у которых начинаются возрастные гормональные изменения;*
- *лиц, ведущих беспорядочную половую жизнь (в любом возрасте);*
- *тех, чьи родственники имеют аналогичные заболевания (наследственный фактор);*
- *аллергиков;*
- *людей, перенесших серьезные травмы или хирургические вмешательства в суставах;*
- *лиц с избыточным весом;*
- *пациентов с врожденными и приобретенными аномалиями развития опорно-двигательного аппарата (например, нарушением осанки, плоскостопием);*
- *работников, чья профессиональная деятельность связана с повышенной нагрузкой на суставы (офисные сотрудники, грузчики, танцоры, спортсмены, водители и другие).*

Что же можно сделать для профилактики артритов?

➤ Питайтесь рационально, употребляя больше овощей, фруктов, клетчатки, качественного белка, обогащайте рацион кальцием.

➤ Откажитесь от вредных привычек – курение и алкоголь могут способствовать развитию воспалительного процесса.



➤ Чаще бывайте на свежем воздухе, проводите время активно. Движение – это жизнь! Физические упражнения способствуют укреплению мышц, окружающих суставы,

обеспечивают их полноценное кровоснабжение. Минимум полчаса ежедневных физических упражнений сохранят и продлят здоровье суставов на долгие годы!

➤ Своевременно обращайтесь к врачу для максимально раннего выявления заболеваний суставов и назначения лечения.

Для профилактики артрита и артроза занимайтесь плаванием, ходьбой, лечебной гимнастикой, не пренебрегайте ездой на велосипеде – и пусть Ваши суставы никогда не заболят!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.