

## Всемирный день борьбы с артритом



12 октября во многих странах отмечается Всемирный день борьбы с артритом (World Arthritis Day), который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1996 года.

### Что такое артрит?

Под этим названием понимают целую группу заболеваний, в которых воспаление распространяется на все части сустава. Болезнь может протекать в одном суставе или в нескольких, с острой болью или в хронической форме, а также провоцировать разрушение тканей.

### Как проявляется артрит?

Несмотря на разнообразное проявление, некоторые симптомы артрита проявляются всегда. Независимо от того, чем вызван недуг, больной наблюдает у себя:

- отёк и припухлость около поражённого сустава,
- покраснение кожи и повышение её температуры,
- ограничение движений в суставе, сопровождающееся хрустом и болью.

### Каковы причины заболевания?

Некоторые причины артрита кроются в неправильном образе жизни:

- недостаточное количество питательных веществ и витаминов,
- несбалансированное питание,
- употребление алкоголя,
- избыточный вес,
- нагрузка на суставы.

Другие более серьёзны, и их вряд ли удастся избежать обычной профилактикой:

- бактериальные, грибковые, вирусные инфекции;
- постоянное взаимодействие с аллергенами;
- травмы суставов;
- заболевания нервной и иммунной системы;
- нарушение обмена веществ;
- патологии эндокринной железы;
- наследственная предрасположенность;
- некоторые болезни: подагра, гонорея, туберкулёз.



Женщины болеют артритом чаще мужчин. Постоянный стресс, перенесённые болезни и оперативные вмешательства часто провоцируют первые приступы артрита. Также риск заболеть увеличивается с возрастом.

### Как проходит лечение?

Терапия включает в себя избавление от болевого синдрома, устранение причины болезни и восстановление больного сустава.

- врач может назначить обезболивающие и противовоспалительные препараты,
- в запущенных случаях проводят операции для восстановления разрушенных суставов,
- хорошо зарекомендовали себя физиотерапевтические процедуры: массаж, ультразвуковая терапия, лазеротерапия,
- многим пациентам советуют заниматься лёгкой гимнастикой: её должен разработать врач ЛФК с учётом течения заболевания.

Лечение артрита не может обойтись без изменения образа жизни: обратите внимание на качество питания, избегайте набора веса, откажитесь от алкоголя и большого количества соли.

Если начать терапию на начальных стадиях, болезнь легко поддастся лечению. Самое главное — обращать внимание на все изменения в организме, чтобы вовремя обратиться к врачу и не допустить развития осложнений.

## Каким же должен быть стиль жизни человека с таким диагнозом?

В первую очередь, необходимо выполнять ежедневные физические упражнения, состоящие из аэробных нагрузок и общеукрепляющих занятий, которые развивают гибкость и силу. Упражнения также помогают облегчить боль и поддержать правильный вес. Стоит начать с 30 минут аэробных упражнений по 5 дней в неделю. Людям, страдающим сильными болями, рекомендована регулярная гидротерапия. Например, серосодержащие грязевые ванны устраняют практически все симптомы артрита. Положительные изменения после гидротерапии включают в себя улучшение движения сустава, увеличение мышечной силы, прекращение мышечных спазмов, облегчение боли.

## Что включает профилактика данного заболевания включает?

- отказа от курения, злоупотребления кофе
- в рационе питания необходимо резко снизить употребление красного мяса
- увеличить прием фруктов и овощей, таких, как черная смородина, черника, помидоры, петрушка, яблоки, нужно употреблять, по крайней мере, пять порций фруктов и овощей каждый день
- рекомендуется ежедневное употребление печени трески
- ежедневно съедать по одному апельсину
- рекомендуется «русская парная» с березовым веником и березовый сок
- избегать белого хлеба, макарон и сахара.
- для приготовления блюд использовать оливковое или растительное масло
- лучшим напитком будут 6-8 стаканов фильтрованной воды в день
- жирные кислоты «Омега-3» могут помочь уменьшить воспаление, (употребление сои, рапсового масла, семян льна и семян тыквы)
- по утрам делать зарядку;
- вести активный образ жизни - больше двигаться, т.к. это укрепляет мышцы, улучшает кровообращение, способствует нормализации обмена веществ.
- следите за своим весом, и не допускайте лишних килограммов.
- стараться не употреблять вредную пищу, в т.ч. продуктов с повышенным содержанием жиров, но сделать акцент на употреблении богатых на витамины и полезные вещества продукты: свежие овощи и фрукты. Для костей благотворно влияет употребление в пищу хрящей и желатина (холодец);



- откажитесь от употребления алкогольных напитков;
- храните себя от переохлаждения;
- носите только удобную обувь;
- старайтесь сидеть в таком положении, чтобы не нарушалось кровообращения. Избегайте посиделок на корточках и с перекрещенными ногами.
- избегайте стрессов;
- соблюдайте режим отдыха и сна.

Помощник врача-гигиениста  
отдела гигиены

В.В. Митянец