

12  
Октября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



## Всемирный день артрита

Начиная с 1996 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно 12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом.

Основная цель его проведения – привлечь внимание широкой общественности к проблеме ревматических заболеваний, объединить усилия пациентов, врачей, общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации людей, страдающих артритом.

**Артрит** представляет собой воспалительное поражение суставов, которое является проявлением ревматического или неревматического заболевания механизм

развития которого имеет различную природу.

Развитие артрита значительно нарушает качество жизни пациентов, приводит к страданиям, ограничивает передвижение, сопровождается развитием нетрудоспособности.

Наряду с поражением суставов артрит поражает ряд органов и систем, сопровождается развитием тяжелых осложнений.

Актуальнейшей проблемой, активно обсуждаемой в медицинской ревматологической общественности в рамках Всемирного дня артрита является проблема ревматических заболеваний и COVID 19. Это вопросы профилактики, тактики ведения пациентов, особенностей течения и диагностики.

Недооценка пациентами важности проблемы боли в суставах, позвоночнике приводит к поздней обращаемости и, как следствие, снижает шансы пациентов на достижение ремиссии, благоприятное течение заболевания, повышает риск инвалидизации.



### Профилактика артрита

**Сбалансируйте свой рацион.** Он должен содержать не только витамины и минералы, но и незаменимые аминокислоты, антиоксиданты. Некоторые болезни, которые приводят к поражению суставов, неспроста называют “болезнями питания” (например, подагру). Правильная диета для профилактики болей в суставах поможет отсрочить появление симптомов даже при генетической предрасположенности. Если питание хряща уже нарушено, дистрофический процесс в суставе можно сдерживать при помощи полезной пищи. Ешьте больше хрящей, желе, холодца. Ежедневно потребляйте овощи и молочные продукты. Сократите количество сладких

фруктов, крахмала и полуфабрикатов.

**Следите за массой тела.** Опорно-двигательная система человека построена по принципу перераспределения нагрузки между мелкими и крупными суставами, поэтому избыточный вес особенно сказывается на состоянии основных сочленений.

**Поддерживайте водно-солевой баланс.** Из-за обезвоживания организма нутриенты хуже поступают в “периферийные” ткани - и в первую очередь страдают хрящи. Полноценная профилактика артрита и артроза суставов требует выпивать не менее 2 литров воды в день.

**Откажитесь от вредных привычек.** Кофе,

алкоголь, сигареты и наркотики обезвоживают организм, нарушают обмен веществ, делают кости хрупкими и снижают иммунитет.

**Ведите активный образ жизни.** Для суставов достаточно ежедневной зарядки и разминок. Они улучшают питание тканей и кровообращение, а также сохраняют мышцы в тонусе, которые являются дополнительной страховкой для суставов.

**Не запускайте болезни.** При наличии хронических инфекций для профилактики артрита суставов важно посещать травматолога после любой травмы.

**Соблюдайте рекомендации ортопедов.** Постарайтесь с удобством обустроить рабочее место. Избегайте перегрузок. Женщинам не рекомендуется длительное ношение обуви на высоком каблуке.

#### Обратите внимание:

В последнее десятилетие во всем мире, отмечается выраженная тенденция к росту болезней костно-мышечной системы, при этом темп роста этой заболеваемости существенно превышает рост общей заболеваемости.

Растет заболеваемость болезнями костно-мышечной системы у детей и подростков.

#### К сведению

##### В Республике Беларусь:

Болезни костно-мышечной системы входят в первую тройку наиболее распространенных классов заболеваний среди взрослого населения, «пропуская вперед» лишь болезни системы кровообращения и болезни органов дыхания.

Ревматические заболевания, склонные к частым обострениям, являются одной из основных причин временных и стойких потерь трудоспособности.