

Единый день здоровья

12 октября



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день артрита

Всемирный день борьбы с артритом проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения с 1996 года.

Основные цели этого дня – привлечение внимания широкой общественности к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом.

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 или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение. В ряде случаев факторы возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца.

Существует много разновидностей артрита, в зависимости от причины возникновения: инфекционный, подагрический, ревматический, ювениальный (у детей), травматический и др.

Ранняя диагностика и своевременное лечение смогут предотвратить тяжелые последствия для больного артритом.



Профилактика артрита

При профилактике и лечении артрита очень важен комплексный подход. Так как это заболевание имеет воспалительный характер, в первую очередь следует остановить воспалительный процесс, после чего переходить к оздоровительным и общеукрепляющим процедурам.

Профилактика артрита суставов заключается в следующем:

минимизация, а лучше полное исключение переохлаждения суставов;

ношение удобной обуви, лучше применять ортопедическую обувь или стельки;

исключение ношения высоких каблуков;

избавление от привычки скрещивать ноги в сидячем положении, т.к. это ведет к застою крови и неподвижности суставов;

слежение за весом, т.к. излишний вес также может приводить к воспалению суставов.

соблюдение здорового режима дня: сон, отдых, работа – все

должно быть в меру;

правильное питание: как можно больше продуктов, содержащих клетчатку и витамины группы «В»;

соблюдение питьевого режима: 2-3 литра простой чистой воды в сутки. Зачастую болезни вызваны недостатком жидкости в организме (это и соли, и воспаления, и тромбозы);

умеренные физические нагрузки;

минимизация стрессов.

Обратите внимание

По данным ВОЗ:

каждый десятый житель планеты страдает артритом; за последнее десятилетие тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани, в том числе и артритом, не снижается, и ревматологические заболевания занимают высокие позиции в рейтинге причин заболеваемости и инвалидности;

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

К сведению

в группу риска развития артрита может попасть любой человек в любом возрасте;

наиболее часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных людей в возрасте от 30 до 50 лет;

женщины страдают артритом в 5 раз чаще мужчин;

не всегда болезни суставов можно распознать сразу из-за их «скрытости» и «маскировки».