

Информация для населения

12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом, который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения с 1996 года. Теперь люди, страдающие артритом, со всего мира объединяются, чтобы быть услышанными в этот день.

Основная цель проведения этого дня – привлечь внимание широкой общественности к проблеме ревматических заболеваний, объединить усилия пациентов, врачей, общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации, обеспечить всех людей с артритом и их опекунов широкой сетью поддержки, доступной для них.



Статистика.

Хроническая боль поражает каждого пятого взрослого человека в Европе. Пятая часть Пациентов испытывают боль в течение 20 и более лет, а треть пациентов страдает хронической болью 24 часа в день 365 дней в году, каждый пятый из них теряет работу и у 21% тех, кто страдает от хронической боли, в результате развивается депрессия.

Пациенты говорят, что хроническая боль влияет на их независимость и отношения с людьми.

Самой частой причиной хронической боли является артрит, одно из старейших заболеваний на земле. Археологи находили останки первобытных людей, по фрагментам которых можно было догадаться о существовании уже тогда этого заболевания.

В наше время, по данным ВОЗ, артритом страдает каждый десятый житель планеты. В группу риска может попасть любой человек – болезнь не щадит ни стариков, ни детей. Но наиболее часто ревматоидный артрит поражает работоспособных людей в возрасте от 30 до 50 лет. Женщины же страдают этим заболеванием в пять раз чаще мужчин. Через пять лет от начала заболевания половина пациентов становится инвалидами и утрачивает работоспособность.

Этому недугу подвержены не только пожилые, но и многие молодые люди, а также дети.

В Российской Федерации ежегодно регистрируется до 22 тыс. новых случаев ревматических болезней у детей в возрасте до 17 лет. Тяжелая,

часто пожизненная инвалидность у 50% у детей с юношеским артритом наступает в течение первых 10 лет болезни. Треть детей заболевают ревматическими болезнями в возрасте от 9 месяцев до 1,5 лет.

Артриты — большая группа заболеваний суставов, которая включает более ста диагнозов. Артрит (в переводе с греческого) — это воспаление сустава



Причины возникновения этого заболевания могут быть самые разные:

1. Появлению этого недуга может способствовать инфекция, которая затрагивает хрящи суставов. К развитию этой болезни могут привести 200 различных заболеваний, в том числе ревматоидный артрит, остеоартрит, подагра, туберкулез, а так

же многие другие.

2. Структурные изменения в хрящах позвоночника и коленных суставов. Такое заболевание еще называют остеоартрит. Обычно на это влияют тяжелые физические нагрузки.

3. Нарушение обменных процессов (т.н. обменный артрит).

4. Артрит может появиться после перенесенных травм, как следствие других заболеваний, не связанных с суставами.

Факторы риска:

- Наследственная патология суставов.
- Женский пол.
- Курение.
- Избыточный вес.
- Аллергические заболевания.
- Травмы суставов.
- Профессиональные и спортивные нагрузки на суставы.
- Инфекции
- Малоподвижный образ жизни.
- Плохая экология.
- Неправильное питание.
- Иммунные нарушения.
- Нарушение обмена веществ (например, при подагре).
- Заболевания нервной системы.
- Недостаток витаминов.
- Встречается артрит профессиональный, если есть многолетняя нагрузка на одни и те же суставы. Бывает, что болезнь начинается после психической травмы.

Профилактика артрита, артроза

Не допустить появления, а так же развитие артрита возможно. Необходимо соблюдать простые правила, которые не дадут различным болезням суставов развиваться в организме.

· Прежде всего, это правильное питание. Пища должна быть различной, нужно сократить потребление мясных продуктов, а также жиров. Профилактика артрита требует употребление овощей, фруктов, круп. Важным является ограничение потребления сахара, соли, газированных напитков. И конечно, необходимо отказаться от алкоголя и табака.

· Очень полезным является гимнастика, регулярное выполнение которой позволит не допустить развития артрита. Так же очень полезно для людей с малоподвижной работой каждые два часа выполнять 3-х минутную гимнастику.

· Так же очень важным моментом является сохранение правильной осанки. Не допускайте искривления позвоночника, это способствует неравномерной силовой нагрузке на него.

· Необходимо следить за весом, т.к. излишний вес влияет на износ суставов.

· Избегайте поднятия тяжестей, в противном случае делайте это правильно, избегая лишних нагрузок на мышцы и суставы, которые могут вызвать травмы.

· Большая настороженность должна быть у людей с наследственной предрасположенностью к данному заболеванию; людям, которые перенесли различные инфекционные заболевания; так же вероятность заболевания чаще встречается у людей, которые работают в холодных условиях, или если особенности профессии требуют нагрузки на одни и те же суставы, руки или ноги, монотонны или долго находятся в воде.

Не стоит пренебрегать данными советами и рисковать получить заболевание. С возрастом риск возникновения артрита становится больше, поэтому профилактика артрита требует особого внимания уже с молодости.

Когда нужно обращаться к врачу-ревматологу?

Вам нужно обратиться к ревматологу при следующих симптомах:

- Постоянные боли или ощущение скованности при пробуждении;
- Боль и отек в одном или нескольких суставах;
- Повторное появление этих симптомов;
- Хроническое ограничение движений и боли в шее, пояснице, коленях и других суставах.



Рекомендуется:

- вести здоровый и активный образ жизни, не курить, не пить, не переедать;

- до конца излечивать инфекционные заболевания, не допускать нехватки в организме витаминов, следить за тем, чтобы не переохлаждаться;

- при избыточном весе постараться привести его в норму, лишний вес - дополнительная нагрузка на коленные суставы и щиколотку;

- делайте физические упражнения и зарядку, однако включайте только самые щадящие действия;

Эти меры предосторожности будут способствовать повышенной сопротивляемости организма и более легкому течению болезни в том случае, если уж ее не удастся избежать. Выполнение общих рекомендаций позволят снизить риск развития данного заболевания до минимального.

Обязательно проходить диспансеризацию!

При первых же болях в суставах необходимо обращение к ревматологу. Существует большая группа заболеваний суставов, при которых страдают различные органы и системы и могут развиваться осложнения, угрожающие жизни человека. Поэтому крайне важна профессиональная диагностика, профилактика и лечение. И, конечно, совершенно недопустимым является самолечение.

И помните, что всегда приятнее и дешевле заниматься профилактикой, чем лечением.

