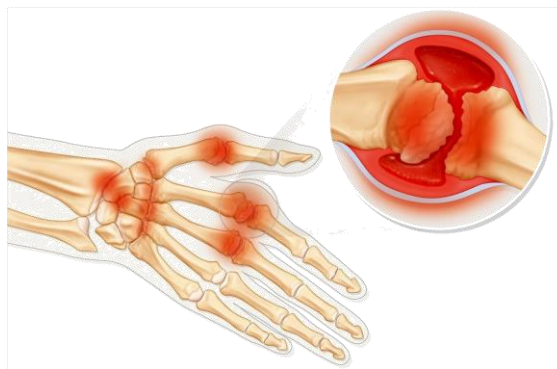


12 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ АРТРИТА

Всемирный день артрита (World Arthritis Day) проводится ежегодно 12 октября с 1996 года. Этот день объединяет людей всех возрастов, рас и полов для повышения осведомленности о ревматических заболеваниях.

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.



Курение, употребление алкоголя, гиподинамия, избыточная масса тела, ожирение в ряде случаев являются пусковыми моментами в развитии и прогрессировании ревматических заболеваний.

Чаще всего заболевание начинается с появления болей, а затем припухлостей, воспаления и ухудшения подвижности суставов. Наиболее часто поражены пальцы рук, руки до плеч и ноги.

Профилактика артрита суставов заключается в следующем:

- ✓ минимизация, а лучше полное исключение переохлаждения суставов;
- ✓ ношение удобной обуви, если есть предрасположенность к этим недугам 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). Ведь вода – это жизнь!
- ✓ умеренные физические нагрузки;
- ✓ минимизация стрессов!

Главной профилактикой артрита является своевременное полное лечение любого вирусного или инфекционного заболевания. Заболели раз, заболели два, три, четыре... Перенесли болезнь на ногах, не долечили или вообще не правильно лечили... А потом с возрастом наступают вот такие печальные последствия, как артриты и артрозы. Лечить их приходится долго, упорно и не всегда можно справиться с болезнью до конца, очень часто она переходит в хроническую стадию. А это постоянно ноющие боли в суставах, то тянет, то ломит, то на погоду болит. А иногда это заболевание ведет к утрате трудоспособности и самообслуживания.

Пока человек сам не захочет быть здоровым и не начнет вести здоровый образ жизни, правильно питаться, сочетать свою жизнь с адекватными физическими нагрузками, здоровым он не будет. Профилактика артрита – это залог долгой и безболезненной жизни.

Инструктор-валеолог
ГУ «Ельский районный центр
гигиены и эпидемиологии»
Марина Мазуренко