Автор: А.Лобан, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровьяГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



С каждым годом количество людей страдающих заболеваниями суставов увеличивается. Одним из таких заболеваний является артрит. Все типы артрита сопровождает боль, покраснение кожи и ограничение подвижности в суставе. Причиной развития артрита могут быть повторяющиеся травмы, ушибы, открытые и закрытые повреждения суставов, бактериальная, грибковая или вирусная инфекции, ОРВИ, простуда, нарушение обмена веществ, иммунные нарушения,недостаток витаминов.

Способствуют появлению артрита: сильная нагрузка на суставы, связанная с условиями труда, психоэмоциональные нагрузки, кроме того ведение нездорового образа жизни – нерациональное питание, избыточный вес, курение, употребление алкогольных напитков.

Это заболевание чрезвычайно распространено среди людей после 40 лет, однако сегодня встречаются также и редкие виды артрита, которым свойственно проявление в детском и юношеском возрасте. Поэтому начинать проводить профилактику нужно с молодых лет. Нужно заниматься зарядкой, соблюдать диету, употреблять продукты, содержащие кальций, а также овощи, фрукты и рыбу. При этом не курить, избегать употребления алкоголя и газированных напитков, снизить употребление сахара.

В лечении артрита используются разные методы. В первую очередь ограничивается нагрузка на суставы. При артрите используются противовоспалительные средства– мази, инъекции. Применяются лечебная физкультура, ортопедический режим, лечебная диета, физиотерапия.

Профилактика основывается на простых правилах ведения здорового образа жизни, которыми может руководствоваться любой человек, желающий быть всегда здоровым и активным:

* Следите за весом, так как лишний вес увеличиваем износ суставов.

* Сократите потребление жиров, мяса и мучных продуктов и включите в ежедневный рацион фрукты, овощи и зерновую клетчатку.

* Поднимайте тяжести правильно, не изгибая позвоночник влево-вправо, избегая травм и лишних нагрузок на суставы и мышцы.

* На суставы благотворное влияние оказывают такие физические занятия, как плавание, ходьба, а также занятия на тренажерах.

* Пешие прогулки способны поддерживать здоровье хрящевой ткани.

* Сократите потребление сахара и других легкоусвояемых углеводов, газированных напитков.

* Откажитесь от курения и злоупотребления алкогольными напитками.

* Сохраняйте правильную осанку, что позволит снизить нагрузку на суставы.

* Правильно организуйте рабочее место, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперед, запрокидывать голову, напрягать спину и шею.

* Делайте перерывы в работе, связанной с длительным стоянием/сидением. В перерывах делайте легкие упражнения.

* Посвящайте больше времени активному, а не «диванному» отдыху, чаще бывайте на свежем воздухе.

И в заключение хочется добавить: чтобы предупредить артрит, нужно заниматься укреплением всего организма, внимательно следить за здоровьем и повышать свой иммунитет. Ведь нарушение работы одной из систем человеческого тела неминуемо тянет за собой возникновения проблем в работе всего организма.