Автор: В.В.Лазаревич, врач-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»



Артрит – собирательное обозначение любых болезней (поражений) суставов.

Может быть основным заболеванием (например спондилит) или проявлением другого заболевания (например ревматизм). Протекает в острой или хронической формах с поражением одного или нескольких (полиартрит) суставов.

Все типы артрита сопровождает боль, а также покраснение кожи, ограничение подвижности в суставе, изменение его формы.

Причиной развития артрита может быть какой-либо инфекционный процесс (местный или общий), травма сустава, аллергия, аутоиммунные заболевания, нарушения обмена веществ.

Способствуют появлению артрита: сильная нагрузка на суставы, связанная с условиями труда, психоэмоциональные нагрузки.

Кроме того мы ведем нездоровый образ жизни, т.е. мало движемся, неправильно питаемся, набираем избыточный вес, простуды переносим на ногах, одеваемся не по сезону, курим, не выполняем рекомендации врачей по лечению основного заболевания и т.д. Естественно, что риск возникновения артрита при таком образе жизни увеличивается.

Толчком к развитию болезни может послужить среди прочих причин, несбалансированное питание: недостаточное поступление в организм одних питательных веществ, избыточное потребление других, а также повышенная чувствительность к некоторым продуктам.

Предупреждение (профилактика) артрита.

С возрастом риск возникновения артрита только возрастает, поэтому профилактику нужно начинать с молодости.

Хронические очаги инфекции и ослабленный иммунитет являются первыми сигналами к возможному возникновению артрита и чтобы избежать поражения суставов необходимо постоянно проходить профилактические осмотры.

Начинать профилактику артрита необходимо с ведения здорового образа жизни:

- 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.

- Регулярно выполняйте легкие физические упражнения, так как хорошо развитый «мышечный корсет» уменьшает нагрузку на суставы. Но помните, что тренировки, связанные с поднятием тяжестей во время выполнения силовых упражнения вместе с лишним весом тела, только наращивают нагрузку на суставы.

- 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.