

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 сопровождается 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 увеличивает 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.