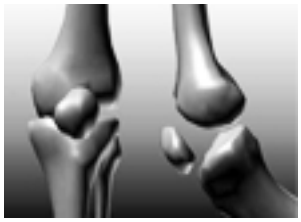
Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Артрит – это воспаление суставов, оно является самым тяжелым заболеванием. Существует много разновидностей артрита, они очень опасны для здоровья человека, так как ведут к окостенению конечностей, а в дальнейшем к инвалидности человека.

На сегодняшний день эта группа заболеваний является одной из причин увеличения числа заболевших и получения инвалидности.

Причины возникновения артрита могут быть разными, в большинстве своем они зависят от образа жизни, характера трудовой функции и иных причин. Курение, употребление алкоголя, гиподинамия, избыточная масса тела в ряде случаев являются пусковыми моментами в развитии и прогрессировании заболеваний суставов.

Этому заболеванию подвержены в первую очередь люди работоспособного возраста от 30 до 50 лет, вынужденные долгое время находится на ногах из-за специфики своей работы, те, кто занимался профессионально спортом, кто часто болел ангиной, кто перенес различные инфекционные заболевания. Женщины подвержены заболеванию практически в три раза больше, чем мужчины.

Чаще всего заболевание протекает достаточно вяло, но встречаются формы, которые прогрессируют очень быстро и за 2-3 года человек может превратиться в инвалида.

**«Ключ» к решению проблемы ревматических заболеваний лежит в ранней диагностике и профилактике ревматических заболеваний**. Повышение эффективности лечения во многом зависит от сроков обращения пациентов за врачебной помощью.

**К симптомам артрита относят**:

- интенсивную и/или подергивающую боль в пораженном суставе, усиливающуюся ночью при неподвижном положении тела;
- отек, припухлость, покраснение кожи в области сустава;
- повышение температуры в месте поражения сустава;
- нарушение двигательной функции, скованность в суставе.

**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!

Болезни суставов нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации. Недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах, позвоночнике, приводит к поздней обращаемости и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности.

В рамках проведения Всемирного дня артрита будет работать «прямая» телефонная линия. На ваши вопросы ответит **11 октября с 14:00 до 16:00** по телефону **6-45-22** врач общей практики, заведующий отделением общей практики
**Хвостова Оксана Васильевна**
.