

12 октября – Всемирный день борьбы с артритом

По инициативе Всемирной организации здравоохранения и ассоциации ARI (Arthritis Rheumatism International) ежегодно, начиная с 1996 года, 12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом. Проводя статистический анализ в 1996 году, ВОЗ установила ежегодное увеличение случаев ревматологических заболеваний и, с целью решения вопросов ранней диагностики и реабилитации пациентов, инициировала проведение этого дня.

Цель проведения Всемирного дня борьбы с артритом - привлечение внимания



широкой общественности к проблемам людей с ревматологическими заболеваниями и проведение мероприятий, направленных на снижение их количества.

Артрит - это воспалительное заболевание суставов, *этиология* которого может быть различной: инфекция, переохлаждение, стрессы, нарушение обмена веществ, чрезмерные физические нагрузки, последствия травмы. Эта болезнь очень распространена, и ей

подвержены как пожилые, как и вполне молодые люди. Артриты могут поражать и детей, даже новорожденных, и самых пожилых людей. Чаще - это пациенты трудоспособного возраста - между 40 и 50 годами. Женщины страдают этими заболеваниями в 2 - 2,5 раза чаще, чем мужчины.

В наше время, **по данным ВОЗ**, артритом страдает каждый десятый житель планеты. Ревматологические заболевания относятся к одной из причин повышения числа заболевших и получения инвалидности. В Республике Адыгея по данным Минздрава зарегистрировано 13289 случаев заболеваний артритом.

Курение, употребление алкоголя, гиподинамия, избыточная масса тела, ожирение в ряде случаев являются **пусковыми моментами** в развитии и прогрессировании ревматических заболеваний. Болезни суставов нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении. Больным необходима реабилитация и социальная адаптация. Через пять лет от начала заболевания половина пациентов становится инвалидами и утрачивает работоспособность.

Существует несколько видов артрита. Долго болит коленный сустав после падения или ушиба – значит, это **артрит травматический**. Если замечена связь артрита с аллергией - то перед нами аллергический артрит, воспалены суставы у детей - артрит ювенильный (им поражены 20 тысяч детей в России). Приступ случился после простуды, значит, **артрит инфекционный**. Есть также **псориатический, подагрический, ревматоидный** и другие виды артрита. Ревматоидный артрит протекает тяжелее всего и считается самостоятельным заболеванием.

Симптомы артрита:

- боль и скованность (боль «ноющая», нелокализованная, имеет склонность к усилению при нагрузках и уменьшению после отдыха; скованность по утрам и вскоре проходит на фоне двигательной активности).
- увеличение сустава в объеме (припухлость)
- костные выросты. (встречаются обычно у женщин и иногда возникают уже в возрасте 40 лет).

При раннем выявлении заболевания, своевременно начатом лечении и доступности высокотехнологичной медицинской помощи можно существенно улучшить качество жизни пациентов, страдающих тяжелыми формами ревматических заболеваний. А снизить риск развития этих заболеваний можно, если не пренебрегать здоровым образом жизни, в том числе физическими упражнениями, правильным питанием и серьезным вниманием к своему психоэмоциональному состоянию. Регулярные занятия физическими упражнениями помогут не только избавиться от лишних калорий, но и укрепить мышцы, перераспределить вес тела и улучшить осанку. Контролировать психоэмоциональное состояние сложнее, зачастую без посторонней помощи справиться со стрессом трудно. Посещайте расслабляющие процедуры, пользуйтесь релаксационными массажами, обращайтесь за помощью к родным людям. Или к психологам. Это может снизить риск на несколько процентов, так как известно, что физически и душевно здоровый человек, менее подвержен развитию различных заболеваний.

Интересные факты

*Всемирно известно утверждение, что щелканье суставами пальцев приводит к артриту. В 2009 году калифорнийский врач Д. Унгер доказал обратное, за что и был удостоен Шнобелевской премии (пародия на международную Нобелевскую). Доктор в течение 60 лет производил щелчки только суставами левой руки. По прошествии времени он произвел обследование рук и не выявил признаков болезни.

*Укус клеща приводит к развитию болезни Лайма, а та, в свою очередь, к артриту.

*Медицина доказала, что ревматоидный артрит начинается не только в пожилом возрасте. Он выявлен у большинства людей в возрасте от 30 лет до 55. Несвоевременное его лечение приводит к инвалидности.

*В США артрит является второй по популярности болезнью, при которой выдается больничный лист.

*На состоявшемся в Риме ежегодном Конгрессе Европейской лиги по ревматизму был представлен доклад врача Лейденского университета, согласно которому ежедневное употребление не более 70 грамм чистого спирта или 3 бокалов красного вина является профилактикой различного рода артрита. Однако другие голландские медики предупреждают, что злоупотребление алкоголем ведет к увеличению этого рода заболеваний.

*Артрит - одно из самых старейших заболеваний на земле. Археологи находили останки первобытных людей, по фрагментам которых можно было догадаться о существовании этого заболевания. Более того, следы болезни суставов зафиксированы при исследовании скелетов древних ящеров - бронтозавров.

*Врач-гигиенист (заведующий отделом
общественного здоровья)
Дервеедова Екатерина Васильевна*