

## 12 октября – Всемирный день борьбы с артритом

По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно, начиная с 1996 года, 12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом.



**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.

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.

### **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, своевременном начале лечения 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.

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