Автор: В.В. Жураковский , заместитель главного врача по МЭиР



Общие сведения

Артрит - это одно из названий целого ряда заболеваний, которые вызывают воспаление, увеличение (опухание) и боль в суставах. Боль в суставах, связанная с артритом, обычно сопровождается опухолью вокруг сустава и изменение внешнего вида сустава.

Существует несколько видов артрита. У каждого из них есть свои особенности, отличающие его от других. Наиболее распространенным является остеоартрит. Есть несколько видов воспалительного артрита: ревматоидный артрит, подагра и инфекционный артрит. Подагра это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ, часто наследственное и в 9-10 раз более распространенное у мужчин, чем у женщин. Приступы подагры обычно поражают только один сустав часто колени и локти.

Остеоартрит это воспалительный артрит, который обычно медленно начинается, в течение месяцев или лет. Наиболее часто поражаемые суставы это колени, тазобедренный сустав и суставы кисти.

Ревматоидный артрит бывает у молодых пациентов и поражает несколько суставов, часто кисти.

Причины развития заболеваний суставов

Остеоартрит может возникать из-за различных факторов, в том числе истирание сустава, которое происходит со временем. По мере старения, суставы «изнашиваются» из-за постоянного, многолетнего трения. Остеоартрит очень характерен для пожилых людей. Ревматоидный артрит возникает из-за сбоев в иммунной системе организма. Однако до сих пор точно неизвестно, почему именно он появляется.

Подагра это результат постоянно повышенного уровня содержания мочевой кислоты в организме.

Симптомы артрита

Симптомы остеоартрита могут включать в себя отечность и изменение структуры сустава, что может привести к повреждению, боли и потери функции сустава. Подагра характеризуется острой болью в суставе, воспалением и покраснением сустава. Симптомы ревматоидного артрита включают в себя опухоль, покраснение, болезненность и потерю функции, а также повреждение сустава.

Что можете сделать вы

Для поддержки суставов и улучшения их состояния можно использовать различные приспособления: шины, жгуты, повязки, поддержки для свода стоп и подпяточники могут сократить нагрузку на суставы и облегчить боль.

Упражняйте суставы. Физическая нагрузка (умеренная, конечно) сокращает боль, делает суставы более гибкими и улучшает общее состояние организма. Количество и вид нагрузки зависят от того, какие суставы воспалены, и от степени заболевания. Следует проконсультироваться с врачом относительно количества и вида упражнений.

Постарайтесь уменьшить количество стрессов расслабляйтесь, слушайте музыкуу. Физическая нагрузка также одно из средств борьбы со стрессом. Если вы страдаете от излишнего веса, необходимо похудеть. Излишний вес может вызывать боль в коленях и суставах таза. Избегайте алкогольных напитков и продуктов, богатых животными жирами и белками.

Что может сделать ваш врач

Врач должен поставить точный диагноз или направить вас к ревматологу для более полного обследования и подбора лечения, но может сразу выписать лекарственные препараты от артрита. Безрецептурные препараты это обычно простые средства, избавляющие от артритической боли. В основном используется два типа препаратов: средства, снимающие боль, и нестероидные противовоспалительные препараты. Эти лекарства уменьшают воспаление и отечность суставов и облегчают боль. Обязательно сообщите вашему врачу обо всех безрецептурных препаратах, которые вы принимаете.

При подагре врач выпишет лекарство, которое блокирует образование мочевой кислоты.

Профилактика артрита и подагры

Причины ревматоидного артрита точно неизвестны, но к числу возможных факторов, провоцирующих возникновение заболевания, относятся генетические и гормональные проблемы.

Причин остеоартрита много, в том числе естественное изнашивание суставов. Забота о своем организме контроль веса, регулярные физические нагрузки, избегание стресса и травм может отложить возникновение остеоартрита. Потеря даже нескольких лишних килограммов может заметно снизить нагрузку на суставы.

Внезапные приступы подагры можно предотвратить следующими способами:

- избегать алкоголя;

- соблюдать сбалансированную диету;

- контролировать вес;

- регулярно посещать врача, чтобы следить за уровнем мочевой кислоты.