

Автор: И.Корнеенко, врач-валеолог отдела общественного здоровья



Количество людей страдающих заболеваниями суставов с каждым годом увеличивается. Одним из таких заболеваний является артрит. 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.

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 припухлостью вокруг сустава и изменением внешнего вида сустава (деформация), покраснением кожи и ограничением подвижности.

Существует несколько видов артрита. У каждого из них есть свои особенности, отличающие его от других, которые может распознать только врач.

Причиной развития артрита может быть какой-либо инфекционный процесс, травма сустава, аллергия, аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит), нарушения обмена веществ (подагрический артрит). Способствуют появлению артрита сильная нагрузка на суставы, психоэмоциональные нагрузки, кроме того ведение нездорового образа жизни (гиподинамия, нерациональное питание, избыточный вес, курение, употребление алкогольных напитков, частые заболевания).

Правильное лечение артрита всегда комплексное, длительное и систематическое. Оно должно быть направлено на устранение причины артрита, снятие болевого синдрома и воспалительного процесса. При этом в зависимости от формы, вида и степени артрита ставится прогноз на излечение, который в некоторых случаях может быть неутешительным. И с возрастом риск возникновения данного заболевания только возрастает, поэтому профилактику нужно начинать с молодости.

Профилактика основывается на простых правилах ведения здорового образа жизни, которыми может руководствоваться любой человек, желающий быть всегда здоровым и активным:

Следить за весом, так как лишний вес увеличивает износ суставов.

Сократить потребление жиров, мяса и мучных продуктов и включить в ежедневный рацион фрукты, овощи и зерновую клетчатку.

Поднимать тяжести правильно, не изгибая позвоночник влево-вправо, избегая травм и лишних нагрузок на суставы и мышцы.

Регулярно выполнять легкие физические упражнения, так как хорошо развитый «мышечный корсет» уменьшает нагрузку на суставы.

Заниматься такими физическими занятиями, как плавание, ходьба и занятия на тренажерах.

Сократить потребление сахара и других легкоусвояемых углеводов, газированных напитков.

Отказаться от курения и злоупотребления алкогольными напитками.

Сохранять правильную осанку, что позволит снизить нагрузку на суставы.

Правильно организовывайте свое 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.

Посвящать больше времени активному, а не «диванному» отдыху, чаще бывать на свежем воздухе.