

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



**Артрит** – воспаление одного или нескольких суставов (полиартрит), при котором суставы опухают, становятся горячими на ощупь, кожа под ними краснеет, человек испытывает в них боль и ограничение в движениях.

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**

**Появлению артрита способствуют:**

- избыточный вес;
- неправильное питание;
- частые травмы и переломы;
- сильная нагрузка на суставы, связанная с условиями труда.

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 музыку. 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.

## Для профилактики артрита необходимо:

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

Поднимать тяжести правильно, избегая травм и лишних нагрузок на суставы и мышцы.

Регулярно заниматься физическими упражнениями, так как от состояния мышц зависит крепость суставов.

Питаться сбалансировано, включая в рацион незаменимые аминокислоты (жирная рыба, рыбий жир) и кальций (молочные продукты), также исключить животные жиры, есть больше овощей и фруктов.

Съедание одного апельсина в день обеспечит профилактику артрита.

Сократить употребление сахара, газированных напитков.

Курение и употребление алкоголя также влияет на суставы.

Сохранять правильную осанку, что позволит снизить нагрузку на суставы.

Правильно организовать рабочее место, так, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперед, напрягать спину и шею.

Делать перерывы в работе, связанной с длительным сидением. В перерывах делать легкие упражнения.

**Прогноз условно неблагоприятный, заболевание хроническое медленно прогрессирующее, лечение лишь замедляет скорость его развития.**