

12 октября - Всемирный день артрита

12 октября во многих странах отмечается Всемирный день борьбы с артритом, который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1996 года.

Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности.

На сегодняшний день заболевания суставов стали буквально глобальной проблемой. По данным ВОЗ, каждый десятый житель планеты страдает артритом. Самое опасное, что в группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек в любом возрасте.

Наиболее распространенные типы артрита - остеоартрит и ревматоидный артрит.

Остеоартрит вызывает разрушение хряща и находящейся под ним костной ткани. При ревматоидном артрите суставы атакует иммунная система.

У разных типов артрита разные причины, но есть факторы риска, которые повышают вероятность развития артрита:

- Возраст - чем человек старше, тем выше риск заболевания суставов.
- Наследственность - если в семье есть случаи заболевания артритом - шанс заболеть артритом выше.
- Пол - женщины чаще, чем мужчины страдают ревматоидным артритом, а большинство людей с подагрой - мужчины.
- Травмы - если в прошлом, например, во время занятий спортом, вероятность артрита в этом суставе выше.
- Ожирение - лишний вес создает нагрузку на суставы, особенно на колени, бедра и позвоночник.

Лечение зависит от типа артрита, назначает его только врач. Основные цели лечения артрита - уменьшить симптомы и улучшить качество жизни.

Симптомами артрита являются боль, ломота, скованность и припухлость в суставах или вокруг них, ограничение движения.

Есть несколько проверенных способов уменьшения симптомов артрита в дополнение к основному лечению:

- Физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде и плавание, уменьшает боль при артрите и улучшает функции суставов. Взрослым с артритом нужно как можно больше двигаться и меньше сидеть в течение дня. Рекомендуется как минимум 150 минут физической активности средней интенсивности в неделю. Любая физическая активность лучше, чем никакой.
- Контроль веса. Можно снизить риск остеоартрита коленного сустава, контролируя свой вес.

- Защитить суставы заранее. Избегая занятий, которые с большей вероятностью могут вызвать травмы суставов, можно снизить риск развития остеоартрита.
- Своевременное обращение к врачу. Человеку с ревматоидным артритом важно чтобы диагноз был поставлен на ранней стадии и было вовремя назначено лечение.

Берегите Ваши суставы!