

12 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ



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

Основные цели этого Дня – привлечение внимания широкой общественности по всему миру к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом.

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. Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение.

Клинические проявления артрита

Артрит может поражать один сустав (моноартрит), два-три сустава (олигоартрит) или несколько суставов (полиартрит).

По течению различают острый артрит, который характеризуется выраженным болевым синдромом, и хронический артрит. Он развивается медленно, периодически обостряясь. Боли при нем выражены умеренно.

Основные клинические признаки артрита:

- Боль в пораженном суставе (возникает при движении или поднятии тяжестей);
- Чувство скованности;
- В области сустава гиперемия, отечность, кожа над суставом горячая на ощупь;
- Сустав ограничен в подвижности.

Самое опасное, что в группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек – от младенца до пожилого человека. Но наиболее часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных жителей планеты – в возрасте от 30 до 50 лет. Причем не всегда болезни суставов можно распознать сразу из-за их «скрытости» и «маскировки», а в последующем они нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации.

На сегодняшний день заболевания суставов стали буквально глобальной проблемой. По данным ВОЗ, каждый десятый житель планеты страдает артритом. И за последнее десятилетие тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани, в том числе и артритом, не снижается, и ревматологические заболевания занимают высокие позиции в рейтинге причин заболеваемости и инвалидности.

Лечение артрита

Лечение артрита должно быть продолжительным и комплексным.

Немедикаментозная терапия включает в себя лечебную гимнастику, уменьшение нагрузки на суставы, подбор ортопедической обуви. Физические нагрузки обязательно дозированы. Нельзя заниматься бегом, теннисом, упражнениями с резкими порывистыми движениями, приседаниями. Нельзя делать физические нагрузки «через боль». Показаны упражнения, растягивающие мышцы, плавание, спортивная ходьба.

Медикаментозная терапия - применение нестероидных противовоспалительных препаратов в виде кремов, гелей, мази. Из физиотерапевтических процедур наиболее эффективны массаж, парафинолечение, магнитотерапия, ультразвук, иглорефлексотерапия. Это препараты, которые замедляют или приостанавливают деструкцию хряща, их применение уменьшает болевой синдром и частично восстанавливает функцию суставов.

Хирургическое лечение или эндопротезирование суставов показано при тяжелых формах артрита, когда функция сустава утрачена.

Лучшее средство от артрита – это профилактика. И хотя причины развития артритов разнообразны, врачи едины во мнении, что лучшее средство от артрита – это профилактика. Снизить риск развития данных болезней можно, следуя нескольким простым советам:

- чаще бывать на свежем воздухе,
- отказаться от вредных привычек,
- вести здоровый образ жизни,
- не пренебрегать физическими упражнениями и правильным питанием.

И всё это – не зависимо от возраста и рода занятий человека. Ведь давно не секрет, что от общего физического состояния и душевного равновесия зависит способность организма сопротивляться болезням.