**12 ОКТЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ**

**Артрит** – обобщенное понятие всех заболеваний суставов. Он может быть как основным заболеванием, так и побочным осложнением целого ряда недугов.
На сегодняшний день эта группа заболеваний является одной из причин увеличения числа заболевших и получения инвалидности. Сложная диагностика и долгое лечение делают артрит одной из самых тяжёлых болезней. Тем не менее, заболевание поддаётся профилактике, а диагностика на ранних стадиях гарантирует полное излечение. Стоит только пересмотреть свой образ жизни и не пренебрегать тревожными симптомами. Ревматические заболевания поражают все возрастные категории: взрослых, детей, стариков.
При заболевании поражаются подвижные соединения костей. Человек испытывает боли при любых видах движения, особенно во время ходьбы и физических усилий. В области сустава может наблюдаться покраснение кожи, припухлость, местное и даже общее повышение температуры. Со временем ткань суставной сумки разрастается, отчего соединение деформируется. Заболевание поражает один, два или больше суставов (полиартрит).
Существует много разновидностей артрита, в зависимости от причины возникновения: инфекционный, подагрический, ревматический, ювенальный (у детей), травматический и др. Самой тяжелой формой является ревматоидный артрит (РА). Инвалидность наступает в 70% случаев. Патология носит аутоиммунный характер, поражает суставы конечностей. Воспаление может распространяться на сердце, почки, легкие, ЦНС и другие системы организма. Именно такие осложнения становятся причиной смерти пациента. Лечение РА сводится к уменьшению болей и замедлению прогрессирования болезни.
Женщины подвержены заболеванию практически в три раза больше, чем мужчины. Болезни подвержены лица работоспособного возраста от 30 до 50 лет.
Чаще всего заболевание протекает достаточно вяло, но встречаются формы, которые прогрессируют очень быстро и за 2-3 года человек может превратиться в инвалида.
Предрасположенность к РА позволяет на ранней стадии выявить, у кого заболевание может быть чаще, чем у других. Тем, у кого болели мама, бабушка, тети, следует избегать всех провоцирующих факторов, которые могут запустить заболевание.Природа возникновения и факторы, влияющие на развитие ревматических заболеваний, до сих пор не выяснены. Согласно исследовательским данным первичные обращения нередки после:

1)повреждения суставов;

2)перенесенных инфекций;

3)переохлаждения;
4)стрессов;
5)нарушения обмена веществ;

6)полученных травм;

7)чрезмерных физических нагрузок.

***Только факты***

* Артрит – это не заболевание пожилых людей. Он выявляется у 30-50-ти летних. Патология диагностируется и в детском возрасте: у 10-18 детей из 100.
* 70% страдающих артритом после 12 лет болезни становятся нетрудоспособными, треть получает инвалидность.
* Существует 2 противоположных мнения специалистов-ревматологов о влиянии алкоголя на развитие болезни. Одни считают, что ежедневные 70 мл медицинского спирта или 3 бокала красного вина оказывают надежную профилактику артритов. По мнению других, частое употребление алкоголя способствует развитию заболевания.
* Женщины болеют РА в 3 раза чаще.
* К развитию артрита может привести укус иксодового клеща.
* В 2009 году Д. Унгер, врач из Калифорнии, получил Шнобелевскую премию за то, что на своем опыте доказал, что похрустывание суставами пальцев не приводит к появлению артрита. Для этого он 60 лет щелкал суставами левой руки и никакой патологии впоследствии не обнаружил.

***Профилактика артрита суставов заключается в следующем:***

• минимизация, а лучше полное исключение переохлаждения суставов;

• ношение удобной обуви, если есть предрасположенность к этим недугам лучше применять ортопедическую обувь или стельки;

• исключение ношения высоких каблуков;

• избавление от привычки скрещивать ноги в сидячем положении, т.к. это ведет к застою крови и неподвижности суставов;

• слежение за весом, т.к. лишний вес также может приводить к воспалению суставов.

• соблюдение здорового режима дня: сон, отдых, работа – все должно быть в меру;

• правильное питание: как можно больше продуктов, содержащих клетчатку и витамины группы «В»;

• соблюдение питьевого режима: 2-3 литра простой чистой воды в сутки. Зачастую болезни вызваны недостатком жидкости в организме (это и соли, и воспаления, и тромбозы). Ведь вода – это жизнь!

• умеренные физические нагрузки;

• минимизация стрессов.

Обнаружив у себя боль и скованность движений, припухлость сустава и костные узлы следует обратиться в медицинское учреждение за консультацией специалиста!