

12 октября день борьбы с артритом

Артрит - это заболевание, которым страдают около 350 миллионов человек во всем мире. Около ста миллионов человек  в мире не имеют конкретного диагноза  и пытаются самостоятельно справиться с симптомами, которые часто упускаются из виду или неправильно диагностируются.  Болезни суставов, негативно влияют на качество  жизни и ограничивают трудоспособность.

Есть  более 100 видов артрита и связанных с ним заболеваний. В длинном списке заболеваний, относящихся к артритам, есть такие хронические заболевания как анкилозирующий спондилит, подагра, волчанка, остеоартроз и ревматоидный артрит.

Наиболее распространенные типы артрита - остеоартроз и ревматоидный артрит. Остеоартроз 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.

Симптомы артрита

* Боль
* Ломота
* скованность и припухлость в суставах или вокруг них
* ограничение движения.
* Ревматоидный артрит и волчанка могут поражать несколько органов.

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

Подготовила Бульбенкова В.Ю