

12
Октября



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Всемирный день артрита

Начиная с 1996 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно 12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом.

Основная цель его проведения – привлечь внимание широкой общественности к проблеме ревматических заболеваний, объединить усилия пациентов, врачей, общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации людей, страдающих артритом.

Артрит представляет собой воспалительное поражение суставов, которое является проявлением ревматического или неревматического заболевания механизм

развития которого имеет различную природу.

Развитие артрита значительно нарушает качество жизни пациентов, приводит к страданиям, ограничивает передвижение, сопровождается развитием нетрудоспособности.

Наряду с поражением суставов артрит поражает ряд органов и систем, сопровождается развитием тяжелых осложнений.

Актуальнейшей проблемой, активно обсуждаемой в медицинской ревматологической общественности в рамках Всемирного дня артрита является проблема ревматических заболеваний и COVID 19. Это вопросы профилактики, тактики ведения пациентов, особенностей течения и диагностики.

Недооценка пациентами важности проблемы боли в суставах, позвоночнике приводит к поздней обращаемости и, как следствие, снижает шансы пациентов на достижение ремиссии, благоприятное течение заболевания, повышает риск инвалидизации.



Профилактика артрита

Сбалансируйте свой рацион. Он должен содержать не только витамины и минералы, но и незаменимые аминокислоты, антиоксиданты. Некоторые болезни, которые приводят к поражению суставов, неспроста называют “болезнями питания” (например, подагру). Правильная диета для профилактики болей в суставах поможет отсрочить появление симптомов даже при генетической предрасположенности. Если питание хряща уже нарушено, дистрофический процесс в суставе можно сдерживать при помощи полезной пищи. Ешьте больше хрящей, желе, холодца. Ежедневно потребляйте овощи и молочные продукты. Сократите количество сладких

фруктов, крахмала и полуфабрикатов.

Следите за массой тела. Опорно-двигательная система человека построена по принципу перераспределения нагрузки между мелкими и крупными суставами, поэтому избыточный вес особенно сказывается на состоянии основных сочленений.

Поддерживайте водно-солевой баланс. Из-за обезвоживания организма нутриенты хуже поступают в “периферийные” ткани - и в первую очередь страдают хрящи. Полноценная профилактика артрита и артроза суставов требует выпивать не менее 2 литров воды в день.

Откажитесь от вредных привычек. Кофе,

алкоголь, сигареты и наркотики обезвоживают организм, нарушают обмен веществ, делают кости хрупкими и снижают иммунитет.

Ведите активный образ жизни. Для суставов достаточно ежедневной зарядки и разминок. Они улучшают питание тканей и кровообращение, а также сохраняют мышцы в тонусе, которые являются дополнительной страховкой для суставов.

Не запускайте болезни. При наличии хронических инфекций для профилактики артрита суставов важно посещать травматолога после любой травмы.

Соблюдайте рекомендации ортопедов. Постарайтесь с удобством обустроить рабочее место. Избегайте перегрузок. Женщинам не рекомендуется длительное ношение обуви на высоком каблуке.

Обратите внимание:

В последнее десятилетие во всем мире, отмечается выраженная тенденция к росту болезней костно-мышечной системы, при этом темп роста этой заболеваемости существенно превышает рост общей заболеваемости.

Растет заболеваемость болезнями костно-мышечной системы у детей и подростков.

К сведению

В Республике Беларусь:

Болезни костно-мышечной системы входят в первую тройку наиболее распространенных классов заболеваний среди взрослого населения, «пропуская вперед» лишь болезни системы кровообращения и болезни органов дыхания.

Ревматические заболевания, склонные к частым обострениям, являются одной из основных причин временных и стойких потерь трудоспособности.