

# ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Обратите  
внимание:

12 октября 2020 года

## Всемирный день борьбы с артритом

С целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам ревматических заболеваний, а также обозначения значимости вопросов их профилактики, ранней диагностики и реа-



билитации ежегодно 12 октября отмечается Всемирный день артрита.

**Артриты** – воспалительные заболевания суставов, среди которых выделяют две основные группы: самостоятельные нозологические формы и артриты, свя-

занные с другими заболеваниями. В отдельную группу выделены травматические артриты.

Ревматические заболевания представляют собой важную медицинскую и социально значимую проблему в связи с широкой распространенностью, поражением лиц молодого трудоспособного возраста и тенденцией к неуклонному росту.

Рост заболеваний этого класса отмечается во всем мире и является как отражением глобального постарения населения, так и малоподвижного образа жизни, нерационального питания и других факторов.

Важным аспектом, подчеркивающим значимость ревматических заболеваний для общества, является их негативное влияние на качество жизни больного человека. Пациенты с ревматоидным артритом, остеоартрозом и другими ревма-

тическими заболеваниями испытывают постоянную боль, ограничение подвижности суставов и позвоночника, рано теряют трудоспособность, внутрисемейные и социальные связи, что свидетельствует о низком качестве жизни.

Ревматические заболевания также негативно влияют на продолжительность жизни человека непосредственно или опосредованно, путем ускорения процесса атеросклеротического поражения сосудов и атеротромбоза. Поэтому воспалительные ревматические заболевания обособленно рассматриваются как факторы риска развития ранних атеросклеротических изменений стенки артерий, следствием которых нередко являются смертельные сердечно-сосудистые катастрофы – инфаркт миокарда, инсульт, тромбозы других крупных сосудов.

## Профилактика артрита

Снизить риск развития артрита можно, следуя нескольким простым советам:

следить за весом, так как лишний вес увеличивает износ суставов;

поднимать тяжести правильно, не изгибая позвоночник влево-вправо, избегая травм и лишних нагрузок на суставы и мышцы;

регулярно заниматься физическими упражнениями, так как хорошо развитый «мышечный корсет» уменьшает нагруз-

ку на суставы;

питаться сбалансировано, включая в рацион полиненасыщенные жирные кислоты (жирная рыба, рыбий жир) и кальций (молочные продукты, рыба), также исключить животные жиры (источник «плохого» холестерина), есть больше овощей и фруктов. Сократить употребление сахара и других легкоусвояемых углеводов, газированных напитков; отказаться от курения и употребления алкоголя; сохранять правильную

осанку, что позволит снизить нагрузку на суставы;

правильно организовать рабочее место, так, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперед, закидывать голову назад, напрягать спину и шею;

делать перерывы в работе, связанной с длительным сидением/стоянием. В перерывах делать лёгкие упражнения;

регулярно проходить профилактические медицинские осмотры.

### По данным ВОЗ:

- артритом страдает каждый десятый человек в мире;
- чаще болеет работоспособное население в возрасте от 30 до 50 лет;
- женщины страдают этим заболеванием в пять раз чаще мужчин;
- треть детей болеют ревматическими болезнями в возрасте от 9 месяцев до 1,5 лет.

### В Республике Беларусь:

- в «тройку лидеров» среди ревматических заболеваний входят остеоартроз, подагра и ревматоидный артрит, «пропуская вперед» лишь болезни системы кровообращения и органов дыхания.

### К сведению:

• на сегодняшний день известно 150 разновидностей артрита;

• в последнее десятилетие во всем мире отмечается выраженная тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани;

• артриту подвержены не только пожилые, но и молодые люди, а также дети;

• ревматические болезни являются причиной развития инвалидности, а также отставания в физическом развитии детей