Единый день здоровья

12 октября 2021

Информационный бюллетень

Обратите внимание:

На сегодняшний день известно 150 разновидностей артрита.

Ревматические заболевания являются одной из основных причин временных и стойких потерь трудоспособности.

Тем или иным артритическим заболеванием страдает каждый десятый человек в мире.

Чаще заболевает лица трудоспособного возраста от тридцати до пятидесяти лет.

Женщины страдают этим заболеванием в пять раз чаще мужчин.

Большой процент среди заболевших составляют дети, у которых это заболевание может приводить к инвалидности.

К сведению:

В последнее десятилетие во всем мире отмечается выраженная тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани.

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 занимают высокие позиции в рейтинге причин заболеваемости и инвалидности.

Всемирный день артрита

С целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам ревматических заболеваний, а также обозначения значимости вопросов их профилактики, ранней диагностики и реабилитации ежегодно 12 октября отмечается Всемирный день артрита .

Артриты – воспалительные заболевания суставов, среди которых выделяют две основные группы: самостоятельные нозологические формы и артриты, связанные 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 ревматическими заболеваниями испытывают постоянную боль, ограничение подвижности суставов и позвоночника, рано теряют трудоспособность, внутрисемейные и социальные связи, что, несомненно, 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 обоснованно рассматриваются как факторы риска развития ранних атеросклеротических изменений стенки артерий, следствием которых нередко являются смертельные кардиоваскулярные катастрофы – инфаркт миокарда, инсульт, тромбозы других крупных сосудов.

Для профилактики артрита необходимо:

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 нагрузку 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 употребление алкоголя;

сохранять правильную осанку, что позволит снизить нагрузку на суставы;

правильно организовать рабочее место, так, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперёд, 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.

Отдел общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ