



Единый день здоровья

12 октября
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Всемирный день борьбы с артритом

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

ревматические заболевания поражают все возрастные категории: взрослых, детей, стариков;

заболевания суставов диагностируют у каждого 10 жителей планеты;

артрит занимает лидирующие позиции недугов с инвалидностью;

женщины подвержены заболеванию практически в три раза больше, чем мужчины;

болезнь наступает в возрасте от 30 до 50 лет;

большой процент среди заболевших занимают дети (ювенильный ревматоидный артрит). У трети маленьких пациентов первичный случай проявления недуга зафиксирован в возрасте 9-18 месяцев. Половина из всех заболевших детей имеет пожизненную инвалидность.

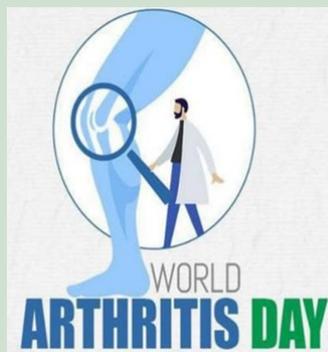
Инициатором проведения Всемирного дня борьбы с артритом впервые в 1996 году выступила Всемирная организация здравоохранения, отмечается он 12 октября, ежегодно. Основная цель его проведения – привлечь внимание широкой общественности к проблеме ревматических заболеваний, объединить усилия пациентов, врачей, общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации.

Артрит – серьезное воспалительное заболевание суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения,

но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение. В ряде случаев факторы возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца.

Недооценка важности проблемы, связан-

ной с болью в суставах и позвоночнике, приводит к поздней обращаемости пациентов к врачам и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление, повышает риск развития инвалидности. Ранняя диагностика артрита – очень важный шаг к выздоровлению, а своевременная терапия увеличит шансы пациентов на благоприятный исход течения болезни.



К сведению:

Артрит – одно из самых древних заболеваний на Земле. Скелет мужчины-палеоантропа, найденный археологами во французской пещере Ла Шапель, служит тому доказательством. Исследования показали, что мужчина страдал деформирующей формой артрита позвоночника и нижней челюсти. В пещере Шанидар были найдены фрагменты мужского скелета с выраженными признаками артрита стоп. Исследовали ученые и скелеты ящеров, бродящих по Земле во времена Юрского периода. Доказано, что бронтозавры страдали болезнями суставов.

Профилактика артрита

Хотя причины развития артритов разнообразны, лучшее средство от артрита – это профилактика. Снизить риск развития заболевания можно, следуя нескольким простым советам: чаще бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, не пренебрегать физическими упражнениями и правильным питанием, контролировать свой вес и рационально распределять нагрузку на

суставы: правильно поднимать тяжести, следить за осанкой, делать перерывы при длительной неподвижной работе. И всё это – не зависимо от возраста и рода занятий человека.

Кроме того, важно минимизировать, а лучше полностью исключить переохлаждения суставов; носить удобную обувь, а если есть предрасположенность к этим недугам лучше применять ортопедическую обувь или стельки;

исключить ношение высоких каблуков; избавиться от привычки скрещивать ноги в сидячем положении, т.к. это ведет к застою крови и неподвижности суставов.

Умеренные физические нагрузки и минимизация стрессов также способствуют профилактике артрита, поскольку от общего физического состояния и душевного равновесия зависит способность организма сопротивляться болезням.