



# Единый день здоровья

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья



12 октября  
2019 года

## Всемирный день борьбы с артритом

### Обратите внимание:

#### По данным ВОЗ:

каждый 10-й человек в мире болен артритом;

70 % от общего числа заболевших через 15 лет теряют работоспособность, а 1/3 из них становится инвалидами;

в группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек – от младенца до старика. Но наиболее часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных людей в возрасте от 30 до 50 лет;

женщины страдают артритом в 5 раз чаще мужчин

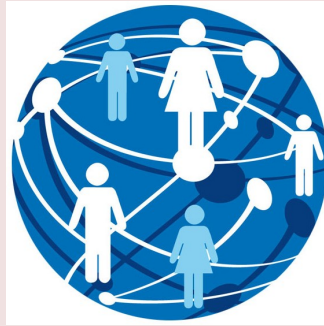
### К сведению:

Артрит – одно из самых старейших заболеваний на земле. Археологи находили останки первобытных людей, по фрагментам которых можно было догадаться о существовании этого заболевания. В пещере Ла Шапель (Франция) исследователями был найден скелет мужчины - палеоантропа, который скончался в возрасте 40-45 лет. У него обнаружили перелом бедра, деформирующий артрит позвоночника и нижней челюсти. В пещере Шанидар-1 нашли кости скелета мужчины, жившего примерно 45 тысяч лет назад, с выраженным артритом стоп. Более того, следы болезни суставов зафиксированы при исследовании скелетов древних ящеров – бронтозавров.

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

Основные цели этого дня – привлечение внимания широкой общественности к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных артритом.

**Артрит** – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевому ощу-



щением и ограничении 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.

Артритом называют большую группу болезней суставов, которая включает более 100 диагнозов, самые распространенные из них – артроз и ревматоидный артрит.

## Профилактика артрита

Не смотря на то, что причины развития артритов разнообразны, врачи едины во мнении, что лучшее средство от артрита – это профилактика. Снизить риск развития данных болезней 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.

Недооценка пациентами важности пробле-

мы боли в суставах, позвоночнике приводит к поздней обращаемости, снижает шансы пациентов на достижение ремиссии и повышает риск инвалидизации.

Важным аспектом профилактики является минимизация, а лучше полное исключение переохлаждения суставов. Обеспечьте ношение удобной обуви, а так же применение ортопедической обуви или стелек. Помните, что скрепление ног в сидячем положении ведет к застою

крови и неподвижности суставов.

Только ранняя диагностика и своевременное лечение смогут предотвратить тяжелые последствия для больного артритом. При ранней диагностике и индивидуально подобранном лечении артрит возможно излечить. Поэтому диагностика артрита – очень важный шаг к выздоровлению, а современные методы терапии позволяют существенно улучшить качество жизни пациентов.