

# Всемирный день артрита



12 октября в тридцати пяти странах мира, в числе которых Россия и Республика Беларусь, отмечается «Всемирный день артрита» (World Arthritis Day), который проводится ежегодно (с 1996 года) по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). У нас в стране «Всемирный день борьбы с артритом» отмечается с 2006 года. Основная цель проведения этого дня – привлечь внимание широкой общественности к проблеме ревматических заболеваний, объединить усилия пациентов, врачей, общества и государства в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации.

Артрит – одно из древнейших заболеваний на земле и представляет собой воспалительное заболевание суставов, этиология которого может быть различной: инфекция, переохлаждение, стрессы, нарушение обмена веществ, гиподинамия, избыточная масса тела, ожирение, чрезмерные физические нагрузки, последствия травмы. В наше время, по данным ВОЗ, артритом страдает каждый десятый житель планеты. Чаще болеет работоспособное население в возрасте 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. Часто при этом заболевании поражаются внутренние органы, что может привести даже к смерти больного.

Ревматические заболевания – большая группа различных по происхождению воспалительных и дегенеративно-метаболических болезней, поражающих все структуры соединительной ткани человека (суставы, хрящи, кости, околосуставные ткани). Структура заболеваний костно-мышечной системы представлена более чем 100 болезнями. Среди них наибольший вклад в показатели заболеваемости, временной нетрудоспособности и инвалидности вносят остеоартроз, остеопороз, ревматоидный артрит, подагра и спондилоартриты.

Социальная значимость заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани определяется рядом характеристик: прежде всего, их распространенностью в популяции, степенью влияния на трудоспособность больного человека, воздействием на его качество жизни, влиянием на

продолжительность жизни, «стоимостью» («ценой») болезни. По всем вышеперечисленным признакам ревматические заболевания находятся среди наиболее социально значимых классов заболеваний, оказывающих негативное влияние не только на самого больного человека и его семью, но и на общество (государство) в целом.

В последнее десятилетие во всем мире отмечается выраженная тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани. По данным официальной статистики болезни костно-мышечной системы входят в первую тройку наиболее распространенных классов заболеваний среди взрослой популяции населения Республики Беларусь, России и ряда стран Европы, «пропуская вперед» лишь болезни системы кровообращения и болезни органов дыхания.

В наши дни ревматические заболевания относятся к одной из причин повышения числа заболевших и получения инвалидности. Этой болезни могут подвергаться не только пожилые, но и молодые люди. Болезни костно-мышечной системы находятся на 2 месте – в случаях и на 3 месте – в днях нетрудоспособности на 100 работающих среди всех других регистрируемых классов болезней. Через пять лет от начала заболевания половина пациентов становится инвалидами и утрачивает работоспособность.

Ограничение в движении, боль, инвалидность – это то, что может принести с собой артрит. Болезни суставов нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении. Больным необходима реабилитация и социальная адаптация.

Ревматические заболевания оказывают значительное влияние на качество жизни больного человека, связанное с состоянием его здоровья и показывающее, каким образом и в какой степени (по его субъективной оценке) физическое, психологическое, эмоциональное и социальное благополучие изменяется под воздействием болезни или ее лечения.

Ревматические заболевания влияют на продолжительность жизни больного человека, предрасполагают к процессам атеросклероза 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). Доказано, что артрит снижает продолжительность жизни на 3-7 лет.

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.

Врачи рекомендуют не пренебрегать здоровым образом жизни, в том числе физическими упражнениями, правильным питанием и серьезным вниманием к своему психоэмоциональному состоянию. Регулярные физические упражнения помогут укрепить мышцы и улучшить осанку. Известно, что физически и душевно здоровый человек, менее подвержен развитию различных заболеваний. Диета для больных артритом призвана понизить кислотность. Она должна включать фрукты и овощи в виде салатов или состоять, по крайней мере, из двух вареных овощей. Замечено, что полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, рябины, облепихи, черной смородины. Рекомендуется также поддерживать в рационе достаточное количество продуктов с витамином D, который содержится в рыбе (ее нужно есть ежедневно), сливочном масле, желтках.

По материалам глобальной сети Интернет