



## Жизнь без боли в суставах: всемирный день борьбы с артритом

Всемирный день борьбы с артритом отмечается во многих странах 12 октября.

Боль при движении – это всегда дискомфорт и неприятные ощущения, мешающие полноценно жить. Причина может быть в болезнях нерва, опухолях, травме или даже во врождённых аномалиях строения организма. Очень частым виновником боли у взрослых людей является артрит.

Артрит – это целая группа заболеваний, в которых воспаление распространяется на все части сустава. Болезнь может протекать в одном суставе или в нескольких, с острой болью или в хронической форме, а также провоцировать разрушение тканей.

По данным Минздрава, в России насчитывается более 10 миллионов больных артрозом и около 300 тысяч россиян, страдающих ревматоидным артритом. Средний возраст начала заболевания составляет 40-50 лет для женщин и несколько больше для мужчин.

Не застрахованы от заболевания и тюменцы. «В Тюменской области ревматологические заболевания весьма распространены. Сказываются и суровые климатические условия, и тяжелый физический труд. В северных районах часто встречается ревматоидные артриты, ревматизмы, артрозы, остеохондрозы», — рассказывает член правления ассоциации ревматологов России, председатель ассоциации ревматологов Тюменской области и заслуженный врач России Галина Романовна Фадиенко.

Симптомы артрита могут быть разными:

- синовит – припухлость, повышенная чувствительность, болезненность при прикосновении, ограничение подвижности сустава;
- острая, ноющая боль, как в движении, так и в покое;
- утренняя скованность, так как за ночное время в области сустава развивается отек. Проходит через 40-60 минут после начала движения;
- общие признаки, характерные для воспаления: повышение температуры тела, озноб, потливость, общая слабость, головные боли, снижение веса;
- могут наблюдаться симптомы заболевания, которое стало причиной воспаления: поражение сердца при ревматоидном артрите, легких и других органов при туберкулезе и т.д.

Но не стоит отчаиваться! Если начать терапию на начальных стадиях, то болезнь может легко поддаваться лечению.

Во время терапии врач избавляет пациента от болевого синдрома, устраняет причины болезни и восстанавливает больной сустав. В особо запущенных случаях могут проводиться операции для восстановления разрушенных суставов.

В основном лечение основывается на физиотерапевтических процедурах: массаж, ультразвуковая терапия, лазеротерапия. Также многим пациентам советуют заниматься лёгкой гимнастикой, однако ее должен разработать врач ЛФК с учётом течения заболевания.

Что нужно сделать для профилактики артрита:

- отказаться от курения, злоупотребления кофе;
- снизить употребление красного мяса;
- увеличить прием фруктов и овощей, подходит черная смородина, черника, помидоры, петрушка, яблоки, апельсины;
- ежедневно употреблять печень трески;
- исключить белый хлеб, макароны и сахар;
- использовать оливковое или растительное масло при приготовлении блюд;
- употреблять 6-8 стаканов фильтрованной воды в день;
- принимать жирные кислоты «Омега-3» для уменьшения воспаления, употреблять сою, рапсовое масло, семена льна и тыквы.

Не тяните до момента, когда боль будет мешать вам жить. Начните уже сейчас обращать внимание на качество питания, откажитесь от алкоголя и большого количества соли. Следите за всеми изменениями в организме, чтобы вовремя обратиться к врачу и не допустить развития осложнений. Будьте здоровы!

Источник: [МЕДИНФО 72](#).