**ПРЕСС-РЕЛИЗ**

**12 октября – Всемирный день артрита**



Инициатором проведения Всемирного дня борьбы с артритом впервые в 1996 году выступила Всемирная организация здравоохранения, отмечается он 12 октября, ежегодно.

**Основная цель** проведения этого дня – привлечь внимание широкой общественности к проблеме ревматических заболеваний, объединить усилия пациентов, врачей, общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации.

Артри́т (через лат. Arthrītis «ломота в суставах» от др.-греч. «сустав») — собирательное обозначение болезней (поражений) суставов воспалительной этиологии. Протекает в острой и хронической формах с поражением одного или нескольких (полиартрит) суставов. Среди причин различают инфекции (туберкулёз, бруцеллёз), обменные нарушения (например при подагре), травмы и др.

На сегодняшний день эта группа заболеваний является одной из причин увеличения числа заболевших и получения инвалидности.

Сложная диагностика и долгое лечение делают артрит одной из самых тяжёлых болезней. Тем не менее, заболевание поддаётся профилактике, а диагностика на ранних стадиях гарантирует полное излечение. Стоит только пересмотреть свой образ жизни и не пренебрегать тревожными симптомами.

Ревматические заболевания поражают все возрастные категории: взрослых, детей, стариков.

При заболевании поражаются подвижные соединения костей. Человек испытывает боли при любых видах движения, особенно во время ходьбы и физических усилий. В области сустава может наблюдаться покраснение кожи, припухлость, местное и даже общее повышение температуры. Со временем ткань суставной сумки разрастается, отчего соединение деформируется. Заболевание поражает один, два или больше суставов (полиартрит).

Существует много разновидностей артрита, в зависимости от причины возникновения: инфекционный, подагрический, ревматический, ювенальный (у детей), травматический и др. Самой тяжелой формой является ревматоидный артрит (РА). Инвалидность наступает в 70% случаев. Патология носит аутоиммунный характер, поражает суставы конечностей. Воспаление может распространяться на сердце, почки, легкие, ЦНС и другие системы организма. Именно такие осложнения становятся причиной смерти пациента. Лечение РА сводится к уменьшению болей и замедлению прогрессирования болезни.

Женщины подвержены заболеванию практически в три раза больше, чем мужчины. Болезни подвержены лица работоспособного возраста от 30 до 50 лет.

Чаще всего заболевание протекает достаточно вяло, но встречаются формы, которые прогрессируют очень быстро и за 2-3 года человек может превратиться в инвалида.

Предрасположенность к РА позволяет на ранней стадии выявить, у кого заболевание может быть чаще, чем у других. Тем, у кого болели мама, бабушка, тети, следует избегать всех провоцирующих факторов, которые могут запустить заболевание.

Природа возникновения и факторы, влияющие на развитие ревматических заболеваний, до сих пор не выяснены. Согласно исследовательским данным первичные обращения нередки после:

• повреждения суставов;

• перенесенных инфекций;

• переохлаждения;

• стрессов;

• нарушения обмена веществ;

• полученных травм;

• чрезмерных физических нагрузок.

 Обнаружив у себя боль и скованность движений, припухлость сустава и костные узлы следует обратиться в медицинское учреждение за консультацией специалиста.

*Профилактика артрита суставов заключается в следующем:*

* минимизация, а лучше полное исключение переохлаждения суставов;
* ношение удобной обуви, если есть предрасположенность к этим недугам лучше применять ортопедическую обувь или стельки;
* исключение ношения высоких каблуков;
* избавление от привычки скрещивать ноги в сидячем положении, т.к. это ведет к застою крови и неподвижности суставов;
* слежение за весом, т.к. излишний вес также может приводить к воспалению суставов.
* соблюдение здорового режима дня: сон, отдых, работа – все должно быть в меру;
* правильное питание: как можно больше продуктов, содержащих клетчатку и витамины группы «В»;
* соблюдение питьевого режима: 2-3 литра простой чистой воды в сутки. Зачастую болезни вызваны недостатком жидкости в организме (это и соли, и воспаления, и тромбозы). Ведь вода – это жизнь!
* умеренные физические нагрузки;
* минимизация стрессов!

***12 октября 2021 года позвонив по телефону 8(0232)34-71-76***

***с 13.00 до 14.00 Вас проконсультирует заведующий отделением,***

***врач-ревматолог высшей квалификационной категории У «Гомельская областная клиническая больница», главный внештатный ревматолог ГУЗО Дундарова Галина Георгиевна.***

*Ольга Серова,*

*инстуктор-валеолог*

 *государственного учреждения*

 *«Петриковский районный центр*

 *гигиены и эпидемиологии»*