

ПРОФИЛАКТИКА АРТРИТА

Профилактика основывается на следующих принципах:

- здоровый образ жизни, контроль массы тела, сбалансированное питание, отказ от чрезмерного употребления алкоголя;
- выполнение упражнений лечебной гимнастики (занятия должны быть регулярными, а не эпизодическими);
- своевременное лечение хронических заболеваний;
- немаловажно, чтобы ноги находились в тепле, были сухими, старайтесь избегать сырости;
- оптимизация рабочего места;
- правильное чередование режима труда и отдыха;
- ограничение режима физической активности до оптимального уровня.

Профилактика артрита суставов в первую очередь показана лицам:

- с наследственной предрасположенностью к данному патологическому процессу;
- перенесшим вирусные инфекции;
- с несбалансированным питанием;
- с постоянной нагрузкой на одни и те же суставы из-за профессиональных особенностей.



КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ?

Если вы обнаруживаете у себя хотя бы один из следующих симптомов:

- боль в суставе или суставах, особенно выраженная в ночное и утреннее время, ограничивающая повседневные движения в суставах;
- утренняя скованность – практически полная обездвиженность в суставах после ночного сна, которая проходит после небольшой разминки (ощущение необходимости «размять» суставы);
- припухлость одного или нескольких суставов – небольшое увеличение их в объеме, часто сопровождающееся болезненностью, местным повышением температуры;
- деформация – изменение формы, конфигурации суставов.



Источник: 12 октября – Всемирный день борьбы с артритом [Электронный ресурс] // Государственное учреждение здравоохранения Городская поликлиника №7 г. Гродно - Режим доступа: <http://gp7.by/news/12-oktyabrya-vsemirnyj-den-borby-s-artritom-2/>. - Дата доступа: 13.10.2020.

Всемирный день борьбы с артритом [Электронный ресурс] // «Гомельская областная клиническая больница» - Режим доступа: <https://gokb.by/полезная-информация/страничка-зож/document-3773.html>. - Дата доступа: 13.10.2020.

Составитель:
Гл. библиограф

Ю.Ю. Дьякова

ГУК «Мозырская центральная районная библиотека имени А.С. Пушкина»
Отдел обслуживания и информации

12 ОКТЯБРЯ



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ

Мозырь
2020



12 октября по инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно (с 1996 года) проводится Всемирный день борьбы с артритом.

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.

Артритом принято называть воспаление сустава (название “артрит” происходит от греческого слова arthron, что и означает «сустав»)

ЧТО ТАКОЕ АРТРИТ?

Артрит — группа суставных заболеваний инфекционного происхождения или развивающихся в результате нарушения питания сустава, а также может быть самостоятельным заболеванием или проявлением какого-либо другого заболевания.

Артрит – одно из самых старейших заболеваний на земле и представляет собой воспалительное заболевание суставов, этиология которого может быть различной:



- инфекция,
- переохлаждение,
- стрессы,
- нарушение,
- чрезмерные физические нагрузки,
- последствия травмы.

Эта болезнь очень распространена, и ей подвержены как пожилые, так и вполне молодые люди. Заболевание артритом свойственно каждому сотому человеку. Ограничение в движении, боль, почечная недостаточность, инвалидность – это то, что может принести с собой артрит.

Наиболее часто ревматоидный артрит поражает работоспособных людей в возрасте от 30 до 50 лет. Женщины же страдают этим заболеванием в пять раз чаще мужчин. Через пять лет от начала заболевания половина пациентов становится инвалидами и утрачивает работоспособность.

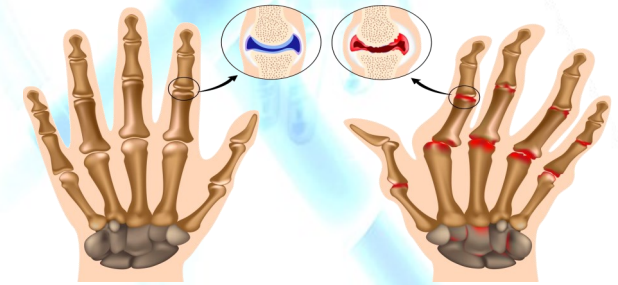
ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ АРТРИТА:

- интенсивная и/или подергивающая боль в пораженном суставе, усиливающаяся в ночное время в неподвижном положении тела;
- отек и припухлость в области сустава;
- покраснение кожи в области сустава;
- повышение температуры в месте поражения сустава вплоть до 40°C;
- нарушение двигательной функции сустава, скованность;
- слабость в теле и потеря веса.



ЛЕЧЕНИЕ АРТРИТА

Лечение артритов зависит от формы заболевания. Прежде всего, необходимо устранить его основную причину (чрезмерные физические нагрузки, неправильное питание, злоупотребление алкоголем), предполагается прием антибиотиков, применяются также нестероидные противовоспалительные препараты; глюкокортикоиды; вводимые внутрисуставно.



Осуществляя лечение артритов, специалисты также уделяют большое внимание физиотерапевтическим процедурам и лечебной гимнастике, необходимой для поддержания подвижности суставов и сохранения мышечной массы.

ОСЛОЖНЕНИЯ АРТРИТА

Осложнения при артритах бывают ранними и поздними. К ранним осложнениям можно отнести флегмоны, панартриты (острый гнойный артрит). К поздним осложнениям относятся остеомиелит, сепсис, контрактуры и патологические вывихи.

