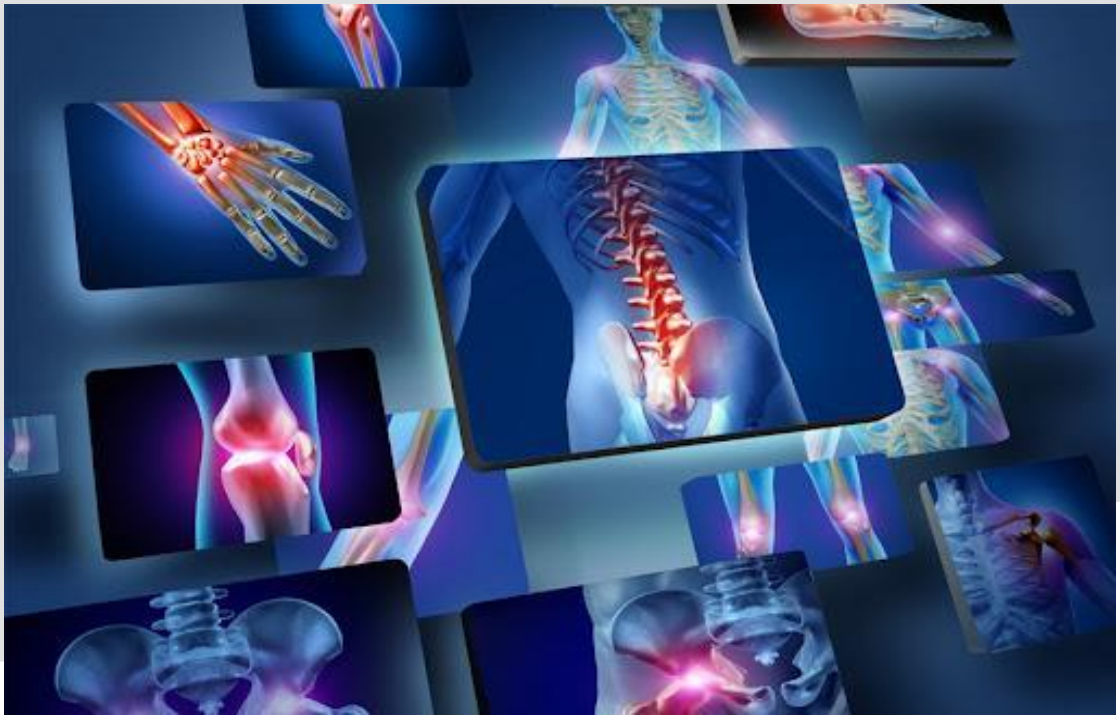


12 октября - Всемирный день борьбы с артритом

Определение и причины

- ***Артрит*** – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям 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, злоупотребление кофеином, аллергические заболевания, нарушение обмена вещества, избыточный вес, чрезмерное курение. В ряде случаев факторы возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца.

Группы риска

- В группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек в любом возрасте. Но наиболее часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных жителей планеты – в возрасте от 30 до 50 лет. Кстати, женщины страдают этим заболеванием в 5 раз чаще мужчин.

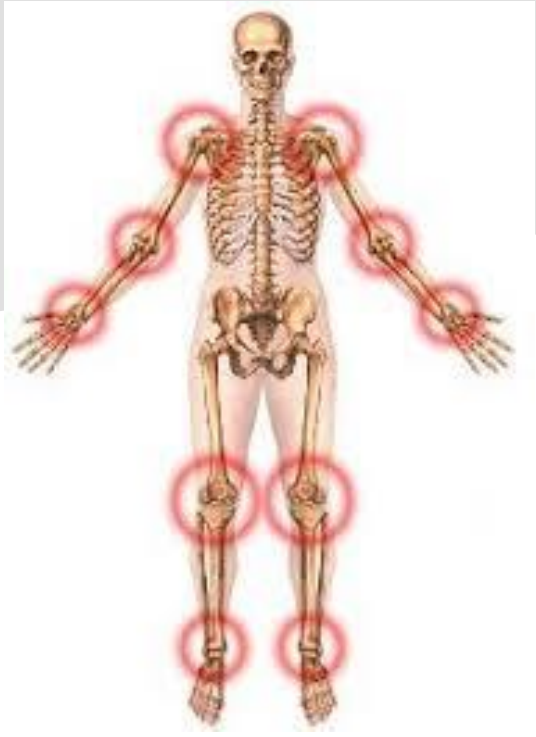
Специфическая симптоматика

- К специфической симптоматике артрита относится припухлость и покраснение кожи в области пораженного сустава (обычно имеет место локальное повышение температуры), болевой синдром, ограничение подвижности, скованность разной степени выраженности.
- Боль, которую вызывает артрит, проявляется в наибольшей степени к концу ночи и утром, и уменьшается после того как человек встает и разминается. В более тяжелых случаях артрит может сопровождаться общей слабостью, лихорадкой, повышением уровня лейкоцитов, постепенной деформацией суставов.

Изменения сустава

- Воспалительные изменения сустава возникают сначала в синовиальной оболочке, затем могут распространиться на хрящ, эпифизы костей, капсулу сустава, околосуставные ткани. В суставной полости нередко скапливается мутная жидкость (экссудат). Выделяют артрит одного сустава (моноартрит), двух-трех суставов (олигоартрит), и нескольких суставов (полиартрит).

- В зависимости от характера поражения выделяют травматический артрит (возникает при повреждениях суставов) или регулярной легкой травматизации (вибрационный артрит), дистрофический артрит (имеет место из-за нарушения обмена веществ, недостатка витаминов, переохлаждения, физического перенапряжения, несоблюдения условий труда и быта), ревматоидный артрит, подагра, инфекционный артрит (может проникать в суставы из другой части организма) и др.



Профилактика и лечение артрита

- При профилактике и лечении артрита очень важен комплексный подход. Так как это заболевание имеет воспалительный характер, первую очередь следует остановить воспалительный процесс, после чего переходить к оздоровительным и общеукрепляющим процедурам.
- Занятия физическими упражнениями, которые растягивают мышцы, умеренная ходьба, плавание, работа на тренажерах без осевой нагрузки на позвоночник и суставы – оказывают положительное влияние на артрит, уменьшают его проявления.

Рекомендации по питанию при артритах

- при артритах требуется исключить из рациона баклажаны, помидоры, перец, картофель. Ограничивать блюда из риса, бобовых (особенно гороха и фасоли), пшеницы, мяса;
- включать в рацион источники витаминов С, Р и группы В;
- смягчить неприятные проявления артрита помогут регулярно употребляемые в пищу источники калия и кальция;

Рекомендации по питанию при артритах

- хороший лечебный эффект особенно при ревматоидном артрите может быть достигнут употреблением в пищу рыбы. В рыбьем жире содержатся витамины D и A. Первый необходим для нормального роста костной ткани, второй, являющийся одним из антиоксидантов, отличается способностью оказывать противовоспалительное действие, что немаловажно при воспалении суставов;

- при подагрическом артрите следует отказываться от всех блюд, содержащих пуриновые основания, - бульонов, отваров (мясных, рыбных, овощных), ухи и т.д. Пуриновыми основаниями богаты щавель, цветная капуста, грибы;

- прекрасные противовоспалительные свойства демонстрирует свежий чеснок;

Рекомендации по питанию при артритах

- эффективно снимает боль в суставах зеленый горошек. Его можно употреблять как сырым, так и в вареном, консервированном виде;
- при артритах рекомендуется пить больше овощных соков - морковного, капустного, сельдерейного, если нет противопоказаний;
- при артрите необходимо употреблять цитрусовые, фрукты, а также много листовой зелени.