ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ

12 октября

12 октября во многих странах отмечается Всемирный день борьбы с артритом (World Arthritis Day), который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1996 года (в России – с 2006-го).

Тема 2019 года : «Объединим усилия для предупреждения самоубийств»

Основные цели этого Дня: привлечение внимания широкой общественности по всему миру к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом.

Артритом называют большую группу болезней суставов, которая включает более 100 диагнозов, самые распространенные из них – артроз и ревматоидный артрит. Например, только в России, по данным Минздрава, насчитывается более 10 миллионов больных артрозом и около 300 тысяч россиян страдают ревматоидным артритом (примерно треть из них имеют тяжелые формы инвалидности).

Причины развития артрита

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 и даже чрезмерное курение. В ряде случаев факторы возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца. Воспалительный процесс вызывает нарушение структуры и функции суставов, что ведет к возникновению боли, тугоподвижности, отечности, что в конечном итоге влечет за собой необратимую деструкцию и инвалидизацию пациента.

Суставы постоянно подвержены множеству рисков, из которых наиболее опасными являются следующие

- Переохлаждение.
- Нарушение правил подъема тяжестей.
- Ношение тесной обуви на каблуках, которая деформирует стопу.

- Нарушение осанки.
- Слабость мышечного корсета.
- Плохой иммунитет, регулярные вирусные и бактериальные болезни.
- Наследственные патологии.

ПРОФИЛАКТИКИ АРТРИТА

Считается, что чем более гибкими и подвижными являются суставы, тем дольше они смогут прослужить. Именно поэтому действенным методом профилактики артрита можно назвать физические нагрузки. Однако не стоит переусердствовать — движения должны быть энергичными, но ни в коем случае не резкими. Идеальными видами спорта, которые позволяют предотвратить болезни суставов, считаются йога, велосипед, плавание, силовые тренировки с малым весом или на специальных тренажерах. Перед тренировкой необходимо обязательно выполнить легкую согревающую разминку, после которой растяжку, причем обязательно без болевых ощущений.

- Основная задача спортивных упражнений — не просто избавиться от лишних килограммов, но и сделать суставы более здоровыми. К сожалению, сегодня многие люди ведут сидячий образ жизни, что увеличивает риск развития артрита с возрастом. Достаточно заниматься по полчаса пару раз в неделю, чтобы обезопасить суставы от артрита.
- Крайне важен также правильный выбор обуви.
- Полезно регулярно заниматься йогой и делать растяжки, поскольку эти упражнения укрепляют мышцы и поддерживают суставы. Заниматься спортом регулярно необходимо, чтобы мышцы стали сильнее, так как в таком случае суставы смогут вынести больший вес.
- Все травмы нужно лечить своевременно, поскольку даже спустя несколько лет они могут дать о себе знать и привести к артриту. Поэтому после травм необходимо обязательно пройти курс восстановления.
- Врачи также рекомендуют следить за осанкой, во время работы за столом заниматься правильное положение, делать небольшие перерывы, во время которых выполнять физические упражнения.
- Работникам, у которых сидячая работа, рекомендовано вставать хотя бы каждые полчаса.
- Действенным методом профилактики ревматоидного артрита станет отказ от курения и злоупотребления алкоголем.

Памятка населению:

«Общие диетические рекомендации при заболевании артритом».

Указанные далее количество и порции продуктов представлены средними нормами, которые не могут быть фиксированными и обязательными изо дня в день.

Масло и жиры

- В день 2 ст. ложки (20 г) богатого питательными веществами растительного масла, такого как нерафинированное подсолнечное, оливковое или рапсовое, например в салате. В день максимально 2 чайн. ложки (10 г) жарочных жиров или рафинированных масел для приготовления горячих блюд. В день максимум 1 богатое жиром блюдо, такое как гриль, сырные блюда, жареный картофель, блинчики, сосиски, холодная нарезка, блюда с соусом, кексы, слоёная выпечка, пирожное, пироги, шоколад и.т.д.

Сладости

- Потреблять умеренно. Большинство сладостей содержат скрытый жир (не более куска шоколада, пирожного или выпечки, одна порция мороженого).

Мясо, рыба, яйца и бобовые

- По крайней мере 1 порция самого тощего мяса 2-3 раза в неделю (1 порция - 80-120 г), больше не надо, а меньше - пожалуйста. Избегать колбасный изделий, таких как ветчина, сосиски или бекон. В месяц: максимум 1 раз субпродукты, такие как почки, рубец или мозги (1 порция - 80-120 г).
- В неделю 1-2 порции рыбы (1 порция-100-120г), предпочтительно богатую жирами океаническую рыбу (сельдь, скумбрия, сардины, и т.д.), 1-2 яйца в неделю включая яйца в выпечке, суфле или креме. В неделю 2-3 порции бобовых и их производных, таких как горошек, сушёные бобы (1 порция - 40-60 г в сухом виде).

Молоко и молочные продукты

- В день 3-4порции молочных продуктов (1 порция-200 мл молока или 1 чашка йогурта, или 30 г твёрдого сыра, или 60 г мягкого сыра). Обезжиренные молочные продукты предпочтительнее.

Зерновые и картофель (в день)

- В день по 3 порции хлеба грубого помола, не более 100 г; Картофель, рис, гречка, овес и др. зерновые. Из цельного зерна предпочтительнее. Размер порции зависит от частоты и интенсивности физической нагрузки.

Фрукты

- В день 2-3 порции фруктов, лучше сырых (1 порция -1 яблоко. 1 банан, 3 сливы или 1 чашка ягод)

Овощи

- В день 3-4 порции овощей, где по крайней мере 1 порция сырых или салата (1 порция-100 г сырых овощей, 150-200 г приготовленных) 50 г зеленого салата или 100 г смешанного.

Напитки

- Пить по крайней мере 1,5 литра жидкости в день, лучше без сахара.