**Артрит**

Ежегодно, начиная с 1996 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения, 12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом. Термин «артрит» впервые был применен Гиппократом, а затем многие столетия использовался для обозначения любых суставных заболеваний. И только в 19-м веке стали выделять воспалительные заболевания суставов (артриты) и дегенеративные или обменные (артрозы).

Что такое артрит?  Артрит – это воспалительное поражение синовиальной оболочки, капсулы, хряща и других элементов сустава, сопровождающееся болью и ограничением подвижности в нем. В последние годы во всем мире отмечается рост заболеваемости данной патологией. Это связано с малоподвижным образом жизни, лишним весом и сниженным иммунитетом.

Виды и причины артрита: остеоартрит (остеоартроз) — наиболее распространённая форма, которая развивается из-за изнашивания суставов; ревматоидный — связан со сбоем в работе иммунной системы; анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева) — хроническое аутоиммунное воспаление суставов позвоночника; инфекционный — развивается при проникновении в сустав бактерий, вирусов или грибов; реактивный — острое воспаление, которое чаще всего развивается после перенесённой мочеполовой или кишечной инфекции; псориатический — артрит, развивающийся у людей с псориазом; подагрический — поражение суставов с крайне болезненными обострениями, при котором в суставах и вокруг них откладываются кристаллы мочевой кислоты; травматический — возникает после ушиба или перелома; ювенильный идиопатический — аутоиммунное воспаление суставов, развивающееся у детей младше 16 лет.

Для каждого вида артрита характерны свои причины и факторы риска, но чаще всего суставы воспаляются на фоне травм, инфекционных заболеваний, из-за генетической предрасположенности и образа жизни. Однако наиболее распространённой причиной является лишний вес, сидячий образ жизни, некоторые пищевые привычки, курение.

Основные симптомы артрита — боль в суставе, отёк, покраснение, нарушение работы сустава, местное повышение температуры, видимая деформация (при этом его подвижность ограничивается). У каждого вида артрита свои специфические симптомы в зависимости от типа болезни.

Если Вы почувствовали дискомфорт в суставе, не стоит откладывать визит к врачу (терапевту или ревматологу) – желательно перехватить развитие артрита и начать лечение на ранней стадии заболевания, до того как изменения в суставе приняли необратимый характер. Лечение будет эффективным, если правильно установлена причина заболевания (т.е. разновидность артрита). Курс лечения артрита направлен на устранение причины, вызвавшей заболевание (неправильно подобранные физические нагрузки, неправильное питание и т.п.); уменьшение проявлений заболевания; восстановление обмена веществ в суставе; максимально возможное сохранение функции пораженных суставов. Лечение артрита должно быть систематическим и комплексным, при этом стоит настроиться на длительный срок лечения.

Профилактика артрита должна начинаться с изменения образа жизни и соблюдение правильного питания (употреблять морскую рыбу, зелёный горошек, бананы, овощные соки); регулярные занятия специальной гимнастикой; поддержка нормального веса; оптимальная физическая активность; укреплять организм и повышать иммунитет (особенно весной и осенью); своевременно лечиться от инфекционных заболеваний.

Профилактикой нужно заниматься всем, а в особенности тем, кто наиболее подвержен развитию болезней суставов. Таким людям необходимо строго следовать рекомендациям специалистов. Только таким путём можно максимально оградиться от различных негативных воздействий, приводящих к артриту.

 *Отделение спортивной медицины*

 *врач по спортивной медицине*

 *Козлова М.А.*