

## **12 октября Всемирный день борьбы с артритом О симптомах артрита**

С 1996 года 12 октября по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения обозначен, как Всемирный день борьбы с артритом

Цель этого дня - привлечь внимание общественности к проблеме ревматологических заболеваний, а также объединить усилия по их раннему выявлению и диагностике.

Артрит – это собирательное понятие, включающее в себя группу недугов, которые сопровождаются болью и припуханием в суставах.

Заболеваний артритом более ста, в том числе к ним относятся и остеоартроз, и ревматоидный артрит, и воспалительные заболевания позвоночника. По клиническим симптомам и проявлениям все заболевания очень разные. Но в их основе всегда лежит воспаление.

Артриту подвержены не только пожилые, но и молодые люди. Например, ревматоидный артрит не «различает» рас и наций, при этом у женщин заболевание встречается в 3-5 раз чаще, чем у мужчин. Чаще всего ревматоидный артрит проявляется в возрасте 40-50 лет, но может быть и в более юном возрасте.

В 2022 году в Республике Беларусь зарегистрировано более 22 тыс. пациентов с ревматоидным артритом. Из них с впервые установленным диагнозом – составляет 1622 пациента. Еще одним аспектом проблемы этого заболевания является высокий риск сердечно-сосудистых осложнений.

Важно обратить внимание, что при появлении боли и припухлости, затруднении при движении, утренней скованности, необходимо обратиться к врачу в поликлинику по месту жительства и не заниматься самолечением.

По рекомендациям ВОЗ, соблюдение и поддержание здорового образа жизни, правильное питание с включением не менее 400 граммов свежих фруктов и овощей, ходьба в течение дня свыше 10 000 шагов и дозированные физические нагрузки повышают здоровье суставов и позвоночника и увеличивают продолжительность активного долголетия.

12.10.2023

Врач-специалист

А.Е.Янковская