

Артрит (от греческого arthro— сустав, -itis— воспаление) характеризуется поражением суставных тканей (хряща, оболочки сустава), воспалительным процессом сустава при попадании какой-либо инфекции - бактерий, вирусов или грибов. Обычно проникновение инфекции в суставы происходит через кровеносную систему из другой части организма, это может произойти при травме, хирургическом вмешательстве. Как правило, в той или иной степени явления артрита присутствуют при остеоартрозе.

Артрит – это острое или хроническое воспаление суставов. Артрит является группой суставных заболеваний инфекционного происхождения или развивающихся в результате нарушения питания сустава. Причиной возникновения артрита может быть, как самостоятельное заболевание, так и проявление какого-либо другого заболевания. Артрит представляет собой серьёзную медицинскую и социальную проблему, поскольку имеет хроническое течение и очень часто приводит к временной или стойкой потере трудоспособности.

По данным статистики, артритом болеет примерно каждый сотый человек. Артрит встречается в любом возрасте. Особенно часто артритом страдают женщины среднего возраста. Заболеваемость артритом составляет 9,5 случаев на 1 000 населения; распространённость высока среди лиц разного возраста, включая детей и подростков, но чаще артрит развивается у женщин 40-50 лет. Артрит является серьёзной медико-социальной проблемой, поскольку его затяжное и рецидивирующее течение может вызывать инвалидизацию и утрату трудоспособности.

Провоцирующие факторы развития артрита - это переохлаждения, инфекции, неадекватные физические нагрузки, аллергии, нарушение нормальной трофики сустава, генетическая предрасположенность, вредные привычки, ожирение.

Артрит может поражать один сустав (моноартрит), два-три сустава (олигоартрит) или несколько суставов (полиартрит). По течению различают острый артрит, который характеризуется выраженным болевым синдромом, и хронический артрит. Он развивается медленно, периодически обостряясь. Боли при нём выражены умеренно.

Основные клинические признаки артрита:

1. Боль в поражённом суставе. Возникает при движении или поднятии тяжестей.
2. Чувство скованности.
3. В области сустава гиперемия, отёчность, кожа над суставом горячая на ощупь.
4. Сустав ограничен в подвижности.

Врачи рекомендуют не пренебрегать здоровым образом жизни, в том числе физическими упражнениями, правильным питанием и серьёзным вниманием к своему психоэмоциональному состоянию. Регулярные физические упражнения помогут укрепить мышцы и улучшить осанку. Физические нагрузки обязательно дозированы. Нельзя заниматься бегом, теннисом, упражнениями с резкими порывистыми движениями, приседаниями. Нельзя делать физические нагрузки «через боль». Показаны упражнения, растягивающие мышцы, плавание, спортивная ходьба.

В пищу нужно употреблять больше продуктов, содержащих зерновую клетчатку и коллагеновые волокна (холодцы, студни, желе). Пища, содержащая жиры животного происхождения крайне нежелательна, также как острая и мучная еда, кофе, крепкий чай.

Диета для больных артритом призвана понизить кислотность. Она должна включать фрукты и овощи в виде салатов или состоять, по крайней мере, из двух вареных овощей. Замечено, что полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, рябины, облепихи, чёрной смородины. Рекомендуется также поддерживать в рационе достаточное количество продуктов с витамином D, который содержится в рыбе (её нужно есть ежедневно), сливочном масле, желтках.