

12 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ АРТРИТА

Ревматоидный артрит (РА) – хроническое заболевание, которое вызывает воспалительный процесс в организме и чаще всего проявляется в виде боли в суставах.

Как правило, заболевание возникает после 60 лет и в 2-3 раза чаще встречается у женщин, чем мужчин.

Зачастую поражает мелкие суставы рук, запястья и стопы ног и может

сопровождаться усталостью и общим недомоганием (повышением температуры тела, ухудшением качества сна, потерей аппетита), депрессией.

При отсутствии лечения РА может привести к серьезным поражениям суставов и окружающих тканей. Кроме того, могут возникнуть нарушения со стороны сердечно-сосудистой и нервной системы, легких.

Наиболее распространенные **симптомы** РА:

- постоянная боль;
- болезненность;
- тугоподвижность;
- припухлость (очень часто симметричного распространения);
- затруднение движений;
- ощущение жара в области суставов.

Факторы риска:

- ожирение;
- курение;
- генетика;
- низкая двигательная активность;
- переохлаждение;
- возраст.

Для профилактики РА очень важно вести здоровый образ жизни, а именно: отказаться от курения, уделять время умеренной ежедневной физической активности, правильно и сбалансированно питаться (включить в рацион продукты с клетчаткой и витаминами группы В), поддерживать нормальную массу тела, свести к минимуму стресс. А также:

- исключить переохлаждение суставов;
- носить удобную обувь (при предрасположенности к РА применение ортопедической обуви, стелек);
- отказаться от ношения высоких каблуков;
- не скрещивать ноги в сидячем положении (т.к. это ведет к застою крови и неподвижности суставов).

