

## **12 октября – Всемирный день борьбы с артритом**

Артрит – воспаление сустава, является широко распространенным заболеванием. В мире ежегодно 12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом, инициатором которого стала Всемирная организация здравоохранения в 1996 году. Основная цель проведения этого дня – привлечь внимание широкой общественности к проблеме ревматических заболеваний, объединить усилия пациентов, врачей, общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации.

### **Профилактика артрита.**

О профилактике артрита очень важно еще подумать и потому, что эта болезнь до настоящего времени считается неизлечимой, несмотря на богатый опыт, как традиционной медицины, так и народной в устранении болей в суставах, в приостановлении болезни.

Лучше не допускать развития артритов, а для этого необходимо:

- избегать длительного переохлаждения организма и суставов;
- своевременно лечить любые инфекционные заболевания, а при возникновении проблем в суставах обращаться к врачу-ревматологу;
- больше двигаться, заниматься спортом, чтобы реже болеть и не попадать в группу риска;
- носить удобную обувь;
- беречь суставы и не нагружать их проблемами ожирения;
- свести к минимуму потребление сахара, соли и алкоголя, 2-3 зубчика чеснока в сутки - отличная дополнительная профилактика инфекционных артритов;
- бросить курить;
- не стоять, когда есть возможность сидеть (даже при выполнении работы);
- не поднимать и не носить чрезмерных тяжестей, груз распределять равномерно на обеих руках;
- не работать стоя на коленях;
- подбирать мебель таким образом, чтобы высота стульев и дивана была достаточной, не нарушающей кровообращение тазобедренных суставов в положении сидя и не вызывающей затруднений при вставании. При артрите суставов ног нужно сидеть на стуле или кресле на высоких ножках, чтобы колени были чуть ниже бедер. Желательно наличие подлокотников, немного выступающих перед сиденьем. На них удобно опираться ладонями, когда вы встаете. Это снизит нагрузку на коленный сустав, что особенно актуально, если в нем уже появилась боль.

В своем рационе необходимо резко снизить употребление красного мяса. И в тоже время нужно увеличить прием фруктов и овощей, таких как черная смородина, черника, помидоры, петрушка, яблоки.

Диетологи рекомендуют прекрасное профилактическое средство от этого заболевания – ежедневно съедать по одному апельсину. Также в профилактических целях рекомендуется русская парная с березовым веником и березовый сок.

Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»

С.В. Тарасенко