12 октября 2018г. Всемирный день борьбы с артритом

 **Ревматоидный полиартрит**

 Ревматоидный артрит - это весьма серьезное хроническое системное заболевание соединительных структур с преимущественным поражением мелких суставов (пальцев, запястий, локтей, плеч, ступней, коленей и бедер).

 В 70% случаев данное заболевание часто приводит к инвалидности и даже к смертельному исходу, вследствие развития почечной недостаточности и тяжелых инфекционных осложнений. Факторами, способствующими развитию ревматоидного артрита, является генетическая предрасположенность, инфекционные агенты (вирус гепатита В, вирусы кори, паротита, герпеса, опоясывающего лишая, ретро вирусы и т.д.).

 **Какие могут быть проявления ревматоидного артрита?**

Начинается заболевание с воспалительного процесса в пястно-фаланговых (указательного и среднего пальцев) и лучезапястных суставах. Пациенты жалуются на общее недомогание, незначительное повышение температуры, ухудшение сна и аппетита. Для ревматоидного артрита характерна симметричность поражения суставов. Пораженные сочленения отекают и становятся болезненными, утром появляется скованность, а к вечеру болевые ощущения исчезают. Затем вовлекаются в патологический процесс мелкие суставы стоп, со временем поражаются более крупные суставы (коленные, локтевые и т. д.). При отсутствии лечения и профилактики осложнений появляются ревматоидные узлы на коже, могут формироваться в легких, сердечно-сосудистой системе, почках, глазах.

**Первичная профилактика ревматоидного артрита –** подразумевает под собой комплекс мероприятий, направленных на предотвращения данного заболевания и устранения факторов риска – это:

**-** своевременное выявление и лечение инфекционных заболеваний;

**-** санация очагов хронических воспалительных процессов (кариозных зубов, ангин и др.);

**-** периодический прием поливитаминов, занятие спортом и физической культурой;

**-** соблюдение режима сна, бодрствования, рационального питания, отказа от вредных привычек, закаливание, чрезмерная физическая и психоэмоциональная нагрузка.

**Вторичная профилактика ревматоидного артрита –** это мероприятия направлены на предотвращение развития осложнений у лиц, уже страдающих от ревматоидного артрита, поэтому он включает в себя следующее:

**-** своевременный прием правильно подобранных лекарственных средств;

**-** занятие лечебной физкультурой (аэробные упражнения на протяжении 30 минут пять раз в неделю, плавание, езда на велосипеде, спортивная ходьба и т.д.);

**-** соблюдение диетических рекомендаций (увеличение количества приема ягод, орех, фруктов и овощей, уменьшение потребления белого хлеба, копченостей, соленой пищи, жиров, макаронных изделий, сахара, кофе, сои, семян льна, тыквы, рапсового масла и т.п.);

**-** прием жирных кислот омега-3;

**-** серосодержащие ванны, сеансы гидротерапии.

При ревматоидном артрите крайне важно начать лечение на этапе начальных проявлений, т.е. на ранней стадии болезни, так как медикаментозное лечение и рекомендации по профилактике артрита способны остановить и предотвратить заболевание суставов, а соответственно, сохранить работоспособность и качество жизни.

 **Берегите свое здоровье!**

Врач-ревматолог

поликлиники № 2 Н.Н. Разумович