**12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом,** который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения.

В наше время ревматологические заболевания занимают высокие позиции в рейтинге причин заболеваемости и инвалидности. Этому недугу подвержены не только пожилые, но и многие молодые люди, а также дети. В Российской Федерации ежегодно регистрируется до 22 тыс. новых случаев новых случаев ревматических болезней у детей в возрасте до 17 лет. Ревматические болезни являются причиной развития инвалидности, а также отставания в физическом развитии детей.

 **Артрит** – это воспаление одного или нескольких суставов, при котором суставы опухают, становятся горячими на ощупь, кожа под ними краснеет, человек испытывает в них боль и ограничение в движениях.

 **Причины развития артритов** включает в себя инфекцию, иммунные и обменные нарушения, опухоли, местные травмы. В ряде случаев факторы возникновения и механизма развития выяснены не до конца. Переохлаждение, физическая перегрузка и другие факторы способствуют развитию этого недуга.

 **Ревматоидный артрит** – это хроническое заболевание, неизбежно приводящее к инвалидности. По оценкам различных экспертов, им сегодня страдает более 20 млн . человек во всем мире. В группу риска может попасть любой человек – болезнь не щадит ни стариков , ни детей. Но наиболее часто ревмвтоидный артрит поражает работоспособных людей в возрасте от 30 до 50 лет. Женщины страдают этим заболеванием в пять раз чаще, чем мужчины.

 Профилактикой артрита занимаются немногие люди, лишь те, которые убедились в том, что заболевание опасно для здоровья, хотя это необходимо каждому человеку.

 Этому заболеванию подвержены в первую очередь люди, вынужденные долгое время находиться на ногах из-за специфики своей работы, те, кто занимался профессионально спортом, кто часто болел ангиной, кто перенес различные инфекционные заболевания.

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

**ПРОФИЛАКТИКА АРТРИТА:**

- *отказ* от курения и злоупотребления кофе;

- *не набирать* лишний вес, поскольку это увеличивает нагрузку на суставы;

- *снизить* употребление красного мяса;

- *увеличить* прием фруктов, овощей, таких как черная смородина, черника. Помидоры, петрущка, яблоки. Рекомендуется ежедневное употребление печени трески тем, кто серьезно занимается профилактикой артрита. Диетологи рекомендуют прекрасное профилактическое средство от этого заболевания – ежедневно съедать по одному апельсину;

- *рекомендуется* русская парная с березовым веником;

- *плавание* – идеальное физическое упражнение.

 Однако если все же болезнь проявилась, появилась температура, приступы лихорадки, начали болеть суставы и установлен диагноз артрит, необходимо немедленно приступать к лечению.

**Будьте здоровы и живите долго!**

Важно

Жители г. Тулы и Тульской области имеют возможность вызвать скорую медицинскую помощь с мобильных телефонов в зоне уверенного приема операторов связи МТС, Билайн, Мегафон, Тele2

**по номеру «103»**

**круглосуточно** **и** **бесплатно.**

Вызов скорой медицинской помощи по телефону «03», как и прежде, осуществляется со стационарных телефонов Тульского филиала ОРостелеком» **бесплатно.**

Организационно-методический отдел аналитического центра

*Государственное учреждение здравоохранения*

*«Городская клиническая больница № 2 г. Тулы*

*им. Е. Г. Лазарева»*

ПРОФИЛАКТИКА АРТРИТА



памятка для населения