

12 октября - Всемирный день борьбы с артритом



Артрит – это воспаление суставов. Существует два вида артритов: воспалительные и дегенеративные (воспаление соединительной ткани сустава). При воспалительных артритах воспаляется внутренняя оболочка сустава, возникающая из-за попадания в сустав инфекции. Такой артрит носит название – инфекционный артрит. Разновидности артрита очень опасны для здоровья человека, так как ведут к окостенению

конечностей, а в дальнейшем – к инвалидности человека.

Большинство людей живет по поговорке: «Пока гром не грянул...». Предупреждением артрита занимаются немногие люди, лишь те, которые убедились, насколько это заболевание опасно для здоровья. Однако профилактика артрита необходима 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, к примеру, заболевания моче - половой системы.

О профилактике артрита очень важно еще подумать и потому, что эта болезнь до настоящего времени считается неизлечимой, несмотря на богатый опыт традиционной и народной медицины в устранении болей в суставах, в приостановлении болезни. Профилактика данного заболевания начинается с отказа от курения и злоупотребления кофе. В своем рационе необходимо резко сократить употребление красного мяса и увеличить прием фруктов и овощей, таких как черная смородина, черника, помидоры, петрушка, яблоки.

Народные средства лечения артрита рекомендуют для профилактики и лечения этого заболевания использовать жир и печень трески. Диетологи рекомендуют прекрасное профилактическое средство артрита – ежедневно съедать по одному апельсину. Также в профилактических целях рекомендуется русская парная с березовым веником и березовый сок. По возможности необходимо избегать чрезмерных физических нагрузок и травм.

Следует ежегодно проходить диспансерный осмотр, и обращаться к врачу-ревматологу при первых же признаках заболевания.

На лечение артрита потребуется длительное время, комплексный подход и много физических и душевных сил.

Валеолог П.П.Высоцкая