**Артрит – угроза для суставов.**

 Боль в суставах — распространённая проблема, которая чаще всего появляется из-за артрита. Обычно заболевание развивается у людей старше 40 лет, но некоторые формы артрита могут появиться и в детском возрасте.

 Артрит — воспаление суставов, которое характерно для разных типов заболеваний.

 Сустав — это соединение двух и более костей, которые разделены щелью. Сустав покрыт синовиальной оболочкой, которая увлажняет и защищает суставные поверхности костей. Они, в свою очередь, покрыты хрящевой тканью (хрящами). Такая конструкция позволяет костям двигаться и не стираться друг о друга.

Анатомия здорового сустава

 При артрите синовиальная оболочка воспаляется. В результате в поражённой области развивается отёк, кожа краснеет и болит. При этом снижается подвижность сустава. Зачастую воспалительный процесс распространяется и на другие суставы.

 Степень выраженности симптомов артрита может различаться: от незначительных, умеренных проявлений до нестерпимых и мучительных. Но без лечения воспаление суставов постепенно прогрессирует, суставные поверхности костей эрозируются и разрушаются. В основном при артрите страдают суставы стоп и кистей, локтевые и коленные суставы, но заболевание может затронуть и другие части тела.

**Причины артрита**

Для каждого вида артрита характерны свои причины и факторы риска, но чаще всего суставы воспаляются на фоне травм, инфекционных заболеваний, из-за генетической предрасположенности и образа жизни.

**Возраст.** Обычно остеоартрит начинается в возрасте от 40 до 50 лет. Дело в том, что со временем суставы изнашиваются, хрящи становятся более хрупкими и уже не могут быстро восстанавливаться.

**Травмы.** [Ушибы](https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/ushib-kak-otlichit-ot-pereloma-i-okazat-pervuyu-pomoshch/), вывихи или переломы нередко приводят к деформации суставов, из-за которой кости и хрящи могут сместиться. В результате подвижность сустава нарушается, начинается воспалительный процесс.

**Инфекции.**  При запущенных бактериальных, вирусных или грибковых инфекциях возбудители болезни могут проникать в сустав и синовиальную оболочку и приводить к развитию воспаления.

**Аутоиммунные патологии.** Ревматоидный, псориатический и ювенильный идиопатический артрит, а также анкилозирующий спондилоартрит возникают из-за ошибок в работе иммунной системы. В результате она атакует не чужеродные патогены вроде вирусов или бактерий, а собственные здоровые клетки. Точные причины сбоя в работе иммунной системы неизвестны. Считается, что так бывает из-за наследственной предрасположенности, некоторых инфекций или воздействия факторов окружающей среды.

**Наследственность.** Генетическая предрасположенность может играть ключевую роль в развитии некоторых форм артрита, например подагрического, ревматоидного и других. Так, примерно у 40% людей с псориатическим артритом есть члены семьи, страдающие этим же заболеванием.

Мутации в генах SLC2A9 и SLC22A12 могут привести к нарушению обмена мочевой кислоты и её накоплению в крови, а затем и в суставах. У людей с такими вариантами генов значительно увеличен риск развития подагрического артрита.

**Пол.** Остеоартрит и ревматоидный артрит чаще встречаются у женщин, а подагрический — у мужчин. Причины этого пока неясны.

**Факторы риска артрита**

Наиболее распространённые факторы риска артрита — лишний вес, сидячий образ жизни, некоторые пищевые привычки, курение.

**Лишний вес.** Чем больше лишних килограммов, тем выше нагрузка на суставы. Особенно это касается тазобедренных и коленных суставов, на которые приходится основной вес. В результате в суставе развивается воспаление, которое постепенно приводит к изнашиванию суставных структур.Кроме того, лишний вес — один из значимых факторов риска подагрического артрита. Вероятность развития болезни среди людей с избытком абдоминального жира составляет 47,4%, а у людей со здоровым весом — почти в два раза ниже, 27,3%. Отчасти это связано с избыточным употреблением калорийных продуктов, которые способствуют отложению кристаллов мочевой кислоты в суставах.

**Профессиональные вредности** Развитие артрита (особенно тазобедренного и коленного сустава) часто связано с особенностями профессии. Так, повышенный риск болезни обнаружен у сельскохозяйственных работников, строителей, шахтёров, работников сферы обслуживания (официантов, уборщиков, парикмахеров), которые вынуждены много времени проводить на ногах или заняты тяжёлым физическим трудом.Изнашивание суставов прогрессирует из-за подъёма тяжестей и повторяющихся действий, требующих постоянного сгибания и разгибания рук и ног.

**Спорт высших достижений.** Люди, занимающиеся спортом профессионально, подвержены высокому риску развития остеоартрита. Это связано с частыми спортивными травмами и регулярной высокой нагрузкой на суставы. Со временем они изнашиваются и начинают разрушаться, из-за чего формируется воспаление.

При этом регулярная лёгкая физическая активность вроде быстрой ходьбы или плавания, наоборот, помогает избежать воспаления в суставах.

**Некоторые лекарства.** Некоторые лекарства могут увеличивать риск подагрического артрита из-за повышения концентрации мочевой кислоты в крови.

*Лекарственные препараты, увеличивающие содержание мочевой кислоты в крови:*

* мочегонные (диуретики),
* средства для лечения болезни Паркинсона,
* препараты витамина B3.

**Курение.** Регулярное воздействие никотина на организм увеличивает риск ревматоидного артрита. При этом негативно влияет не только активное, но и пассивное курение.

**Питание.** Избыток в рационе продуктов с высоким содержанием пуринов (органических соединений, которые в процессе обмена веществ превращаются в мочевую кислоту) считается основным фактором риска подагрического артрита.

В норме мочевая кислота отфильтровывается из крови почками и выводится из организма с мочой. Но если её поступает слишком много или почки работают недостаточно эффективно, она накапливается и постепенно кристаллизуется.

*Продукты, богатые пуринами:*

* красное мясо;
* мясные субпродукты;
* бекон и другие копчёности;
* моллюски (мидии, креветки);
* газированные сладкие напитки, пакетированные соки с добавленным сахаром;
* алкоголь, в частности пиво и красное вино. Пиво — рекордсмен по содержанию пуринов и один из важных триггеров подагры

**Симптомы артрита**

Основной симптом артрита — боль в суставе. Также на месте поражённого сустава может появиться припухлость, покраснение кожи. При этом его подвижность ограничивается. Специфические симптомы артрита отличаются в зависимости от типа болезни.

1. **Симптомы остеоартрита**

Остеоартрит, как правило, начинается постепенно — в одном суставе появляется ноющая боль, которая усугубляется при нагрузке на ногу и уменьшается во время отдыха, но со временем может стать постоянной.

**Симптомы остеоартрита:**

* ограничение подвижности сустава — человек не может двигать суставом свободно;
* отёк мягких тканей вокруг сустава;
* повышенная чувствительность кожи при надавливании на сустав или рядом с ним;
* скрежет, треск, щелчки или хруст при движении сустава.
1. **Симптомы инфекционного артрита**

Обычно инфекционный артрит развивается остро: в течение нескольких часов или дней. У человека появляется сильная боль и припухлость. Кожа над суставом горячая, красноватая и болезненная.

Дети и подростки с инфекционным артритом могут жаловаться на нестерпимую боль в суставе, из-за которой они не могут двигать поражённой конечностью самостоятельно.

**Классические проявления инфекционного артрита:**

* лихорадка;
* сыпь на слизистой оболочке рта, половых органов, на теле, руках или ногах;
* мигрирующая боль в мелких суставах рук, запястий, локтей, коленей.

Нередко инфекционный артрит развивается после укусов инфицированных собак, кошек или мелких грызунов

1. **Симптомы подагрического артрита**

Первые симптомы подагры почти всегда возникают неожиданно и часто ночью или в утренние часы. Отчасти это связано с тем, что ночью человек не пьёт и концентрация мочевой кислоты в крови увеличивается, а на фоне небольшого снижения температуры тела она легче кристаллизуется.

Человек может проснуться с ощущением, что сустав (чаще всего большого пальца ноги) горит. Поражённое место при этом действительно горячее, опухшее и чрезвычайно болезненное. Даже прикосновение простыни или одежды может казаться невыносимым.

**Симптомы острого подагрического артрита:**

* внезапная сильная боль в суставе. Некоторые сравнивают её с болью при переломе, ожоге или описывают как «ощущение впившегося стекла»;
* отёк и покраснение кожи над поражённым суставом;
* боль при движении.
1. **Симптомы ревматоидного артрита**

Для ревматоидного артрита характерно симметричное воспаление суставов. Обычно оно начинается в мелких суставах кистей и стоп.

**Симптомы ревматоидного артрита:**

* пульсирующая боль в суставах, которая обычно не проходит после отдыха;
* скованность суставов более получаса;
* краснота и отёк в области поражённого сустава;
* повышенная утомляемость;
* потеря аппетита.

Симптомы могут исчезать, а затем снова появляться. Без лечения суставы при ревматоидном артрите со временем деформируются

1. **Симптомы травматического артрита**

Обычно симптомы травматического артрита появляются остро и связаны с предшествующей травмой: сустав болит, опухает, его подвижность ограничена.

После острых проявлений сустав остаётся отёчным, болезненным, кожа над ним может быть покрасневшей и горячей.

Без лечения процесс может стать хроническим. Сустав хрустит или скрипит при движениях.

1. **Симптомы псориатического артрита**

Псориаз — аутоиммунное заболевание, при котором на коже появляется красноватая шелушащаяся сыпь. Кроме сыпи, могут быть и другие признаки, например воспаление суставов.

**Симптомы псориатического артрита:**

* припухлость и покраснение суставов пальцев рук и ног;
* боль в задней части лодыжки (ахиллова сухожилия) или в подошве стопы;
* боль в спине, тазобедренных и коленных суставах;
* деформация (искривление) суставов.

При псориазе могут быть более выражены либо кожные симптомы, либо суставные

1. **Симптомы ювенильного идиопатического артрита**

Ювенильный идиопатический артрит — воспаление одного и более суставов, которое обычно развивается на фоне лихорадки длительностью не менее 3 дней. При этом может появиться кратковременная эритематозная сыпь, увеличиваются лимфоузлы, печень, селезёнка, воспаляются серозные оболочки внутренних органов (брюшины, перикарда, плевры и др.).

В некоторых случаях ювенильный артрит может вызывать задержку роста и развития. Например, меняется форма подбородка (скошенный подбородок) или длина конечностей (одна становится длиннее другой).

Кроме того, у детей с ювенильным артритом часто развивается иридоциклит — воспаление переднего отдела сосудистой оболочки глаза. Как правило, он протекает бессимптомно или с лёгким ухудшением зрения, светобоязнью.

**Осложнения артрита**

Без лечения артрит приводит к постоянной боли в поражённом суставе, ограничению подвижности и даже инвалидности.

Запущенный артрит может привести к деформации и разрушению сустава. При инфекционном артрите может возникнуть гнойное воспаление окружающих тканей и даже сепсис (заражение крови).

**Диагностика артрита**

Если у человека появилась боль в суставе и ухудшается самочувствие, нужно как можно скорее обратиться к врачу.

**К какому врачу обращаться при подозрении на артрит?** Как правило, люди сначала обращаются к врачу-терапевту, который при подозрении на артрит направляет их дальше к профильному специалисту — врачу-хирургу или ревматологу. Лечением артрита у детей занимается врач-педиатр или детский ревматолог.

На консультации врач проведёт опрос и осмотр, назначит инструментальные и лабораторные исследования.

**Профилактика артрита**

Предупредить деструктивные процессы в суставах не всегда возможно. Многие формы заболевания запускают факторы, не поддающиеся влиянию: аутоиммунные процессы, наследственная предрасположенность, травмы, инфекции, возрастной износ. Однако с помощью профилактики можно отсрочить или облегчить проявления артрита:

1. **Полноценное питание.** Важно соблюдать водно-солевой баланс, включать в рацион достаточное количество витаминов, минералов, продуктов, содержащих омега-3 жирные кислоты, желатин (холодец, хрящи). Потребление красного мяса, кофе, быстрых углеводов, соли следует ограничить, а потребление овощей, фруктов, круп, молочных блюд, растительного масла – увеличить. По рекомендации врача можно принимать рыбий жир.
2. [**Контроль нагрузок**](https://academpharm.by/zaryadka-i-fizicheskaya-nagruzka-pri-problemax-s-sustavami)**, массы тела.** Избыточный вес – один из факторов риска в развитии артрита. Чрезмерные нагрузки вредят костной системе не меньше, чем гиподинамия, поэтому двигательная активность должна быть умеренной. Упражнения, травмирующие суставы, лучше исключить, как и ношение неудобной обуви. Также нежелательна долгая работа в статичном положении, пребывание в положениях, нарушающих кровообращение (на корточках, с перекрещенными ногами).
3. **Ограничение вредных воздействий.** Алкоголь и курение оказывают негативное влияние на весь организм, включая опорно-двигательный аппарат, поэтому от них их лучше отказаться. Также следует избегать переохлаждения, перегрева, стрессов, ударов, проводить профилактику инфекционных заболеваний, своевременно лечить хронические заболевания.

Для поддержания здоровья костной системы рекомендованы регулярные физические нагрузки с упором на аэробные упражнения. Комфортны для суставов плавание, зарядка, езда на велосипеде, перемежающаяся ходьба, занятия на эллиптическом тренажере. А вот бег и ударные нагрузки при высоком риске артрита лучше исключить.

Подготовила Н. Защеринская, инструктор-валеолог

По материалам интернет-источников