

12 ЖОВТНЯ — ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З АРТРИТОМ

# Артрит: ризикують усі

Всесвітній день боротьби з артритом проводиться з ініціативи ВООЗ з метою привернення уваги та збільшення поінформованості широкої громадськості щодо проблем системних захворювань сполучної тканини, які посідають одне із провідних місць в переліку причин захворюваності та інвалідності. Попри поширені хибні уявлення, до них схильні не тільки літні люди, але й молодь, а також діти.

Найчастіше артрит уражає працездатних людей віком від 30 до 50 років. Жінки ж страждають на це захворювання в п'ять разів частіше за чоловіків. Через п'ять років від початку хвороби половина пацієнтів стають інвалідами і втрачають працездатність

## СИМПТОМИ І ЛІКУВАННЯ

Артрит (від грец. *arthron* — суглоб, *-itis* — запалення) — загальна назва запальних захворювань суглобів. Розрізняють моноартрит (якщо запалення виникає в одному суглобі) і поліартрит (якщо воно одночасно охоплює кілька суглобів). Артрит може бути основним захворюванням чи проявом іншого (наприклад, гострої ревматичної лихоманки).

До місцевих ознак артрити належать припухлість суглоба, біль, обмеження його рухливості; в ускладнених випадках можливе нагноєння суглоба, ураження прилеглих кісток та повна втрата функції.

Артрит зумовлений такими причинами:

- травматичні пошкодження суглоба;
- інфекційні хвороби (туберкульоз, бруцельоз, сифіліс, неспецифічні інфекції тощо);
- захворювання інфекційно-алергічного характеру (гостра ревматична лихоманка, ревматоїдний артрит тощо);
- порушення обміну речовин (подагра);
- авітамінози (цинга);
- захворювання нервової та ендокринної систем.

Окрім того, небезпечними для суглобів є переохолодження, тісне взуття на високих підборах, неправильне піднімання вантажів, порушена постава, слабкий



м'язовий корсет, знижений імунітет і часті вірусні та бактеріальні захворювання, а також деякі спадкові захворювання.

Перебіг артрити може бути гострим або хронічним.

Найчастіше артрит лікують консервативно, застосовуючи медикаментозні засоби (залежно від походження артрити — протизапальні препарати (як нестероїдні, так і гормональні, антибіотики, цитостатики; імунологічні засоби (моноклональні антитіла тощо)), фізіотерапевтичне та санаторно-курортне лікування. Іноді, за наявності тяжких ускладнень, вдаються до оперативного втручання, іноді із заміною суглоба імплантатом.

Понад 20% пацієнтів з складними швидко прогресуючими формами захворювання потребують проведення найсучаснішої лікарської терапії із застосуванням моноклональних антитіл. Але таку

**Системні захворювання сполучної тканини є причиною розвитку інвалідності, а також відставання у фізичному і статевому розвитку дітей. Найбільш інвалідизуючим вважається юнацький ревматоїдний артрит. Складна, часто довічна інвалідність у 50% у дітей з цим захворюванням настає протягом перших 10 років хвороби. У третини дітей ревматичні хвороби виникають у віці від 9 міс до 1,5 року**



**Біль, обмеження рухів, хронічна ниркова недостатність, висока інвалідизація — найпоширеніші наслідки артриту. Захворювання суглобів потребують тривалого постійного медичного нагляду та лікування. Для хворих вкрай важливі реабілітація і соціальна адаптація**

терапію одержує лише 1% від загальної кількості офіційно зареєстрованих хворих.

Підступність хвороби полягає ще й в тому, що дуже часто вражаються не тільки суглоби, але й внутрішні органи. Внаслідок цього виникає проблема «прихованої смертності», коли багато хворих помирають, наприклад, від серцевої недостатності, насправді спричиненої ревматоїдним ураженням серця.

Хоча причини розвитку артриту різноманітні, лікарі рекомендують не нехтувати здоровим способом життя, зокрема фізичними вправами і правильним харчуванням. Регулярні заняття спортом або фітнесом допоможуть не тільки позбавитися зайвих калорій, але й зміцнити м'язи, перерозподілити масу тіла і поліпшити поставу. Профілактика артриту полягає переважно в своєчасній корекції факторів ризику і лікуванні захворювань, що призводять до розвитку артритів, загальному оздоровленні організму й дотриманні умов гігієни праці.



## Що їсти?

**Дотримуючись певної схеми харчування, можна значно зменшити вираженість таких симптомів хвороби, як запалення суглобів, відчуття болю і набряки, а також позбутися зайвих кілограмів. При артриті не рекомендують вживати міцний чай і каву, м'ясні страви, алкоголь, шоколад, мед, сіль, картоплю фрі, чіпси, крекери, маргарин, тістечка, жовток яйця, печінку тріски, вершкове масло, молоко. Доцільно вживати жирні види риби або риб'ячий жир, мигдаль, яблука, чорну квасолю, броколі, імбир, кисломолочні продукти**

## ДУМКА ЕКСПЕРТІВ

### ФІЗІОТЕРАПІЯ ПРИ АРТРИТІ

*Завідувач відділення реабілітації комунальної 5-ї міської клінічної поліклініки (м. Львів), головний позаштатний спеціаліст з фізіотерапії управління охорони здоров'я Львівської міської ради, лікар-фізіотерапевт Людмила Шевчук*



Людмила Шевчук

— Основна мета лікування артриту — збереження функціональних можливостей ураженого суглоба і зменшення вираженості болю. З цим завданням може добре впоратися фізіотерапія — спеціальні фізіотерапевтичні процедури, комплекси фізичних вправ і масаж, призначення симптоматичної і патогенетичної терапії.

Здебільшого фізіотерапевтичні процедури використовують в комплексі з іншими

методами лікування. Проте за наявності у пацієнта протипоказань або обмежень щодо вживання ЛЗ фізіотерапія в рідких випадках, може бути єдиним методом лікування артриту.

Фізичні фактори, як преформовані, так і природні, відіграють важливу роль у лікуванні артриту. Значний ефект в комплексному лікуванні отримують від застосування методів електротерапії (електрофорез, діадинамотерапія, ампліпульстерапія, інтерференцтерапія). При наявності реактивного синовіту ефективна місцева УВЧ-терапія на суглоби. З метою покращання мікроциркуляції та зменшення запалення рекомендована СМХ- та ДМХ-терапія. Завдяки використанню низькочастотного змінного магнітного поля та лазеротерапії можна досягти покращання трофіки тканин, зменшення болю, збільшення амплітуди рухів у суглобах.

Ультразвукова терапія стимулює обмінні процеси, має знеболювальну та розсмоктувальну дію. Для фонофорезу широко застосовують 1% гідрокортизонову мазь, диклофенак, кетопрофен, полтавський бішофіт.

При вираженому больовому синдромі застосовують еритемне УФО суглобів. Ефективна також кріотерапія.

Важливим методом терапії артриту є теплогрязелікування. При цьому використовують парафіно-, озокеритову, глино-, нафталанотерапію, а також лікування піском.

У пацієнтів з артритом ефективною є і бальнеотерапія, яку призначають з метою стимуляції обмінних процесів, покращання кровообігу та адаптаційно-трофічних процесів (хлоридно-натрієві, сірководневі, радонові, йодобромні, грязьові ванни).

Санаторно-курортне лікування пацієнтів проводять на бальнеологічних та грязевих курортах (Євпаторія, Саки, Бердянськ, Одеса, Любін Великий, Синяк, Немирів, Шкло, Хмельник). Кліматотерапія підвищує рівень захисних реакцій організму. Особливе значення має таласотерапія — морські купання, плавання в морській воді є кращим методом гідрокінезотерапії.

## ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

**Медична сестра ЛФК-відділення реабілітації комунальної 5-ї міської клінічної поліклініки (м. Львів) Олександра Завербна**

— Лікувальна фізкультура є універсальним засібом лікування захворювань опорно-рухового апарату, але при артриті вона особливо необхідна. ЛФК має призначати лікар. Вправи необхідно виконувати під контролем медсестри або інструктора ЛФК.

ЛФК та масаж починають застосовувати відразу після стихання гострих явищ. Основними завданнями ЛФК є: зміцнення м'язових груп в ділянці уражених суглобів, запобігання деформації за допомогою фізичних вправ, навчання правильного розподілу м'язової напруги, тренуванню уражених суглобів. ЛФК слід застосовувати на всіх етапах хвороби.

Лікувальна фізкультура активізує діяльність серцево-судинної, дихальної систем, нервово-м'язового апарату, нормалізує обмін речовин, збільшує рухливість в суглобі, підвищує силу м'язів і усуває біль. За даними статистики, пацієнти, які займаються фізичними вправами, одужують набагато швидше.

Втім, проведення ЛФК при артриті має певні особливості. Активні рухи належить виконувати в полегшених умовах — лежачи, сидячи, у воді, навкарачки. Не можна допускати виникнення больових відчуттів. Рекомендовані ходьба, велосипед, лижі. Можна виконувати вправи з гантелями у положенні сидячи, м'ячами і палицями стоячи і сидячи при ураженні верхніх кінцівок, лежачи і сидячи — при ураженні нижніх кінцівок.

Вправи на розвантаження м'язів хворої кінцівки чергують з вправами для хворих суглобів. Заборонені стрибки, підскоки, вправи з гантелями і гириями у положенні стоячи. При анкілозі суглобів застосовують переважно ізометричні вправи м'язів, рухи в менш уражених чи здорових суглобах, тренують компенсаторні рухові навички.

ЛФК необхідно поєднувати з масажем, що покращує кровообіг у кінцівках. Широко використовується масаж — класичний ручний, рефлекторно-сегментарний, гідро- та пневмомасаж.



**Олександра Завербна**



**Світлана Подпалюк**

## МАСАЖ

**Медична сестра з масажу відділення реабілітації комунальної 5-ї міської клінічної поліклініки (м. Львів) Світлана Подпалюк**

— Масаж при артриті проводять у положенні хворого лежачи або сидячи. Спочатку масажують паравертебральні зони (праворуч і ліворуч уздовж хребта), потім — проксимальні відділи кінцівок,

ділянки нижче хворого суглоба, симетрично розташовані ділянки здорової кінцівки та уражений суглоб. Тривалість масажу для верхніх кінцівок — 10–15 хв, для нижніх — до 25 хв. Курс лікування — 10–12 процедур.

Підготувала Лариса Дедишина



*К сырости осенней  
Вовсе не готов,  
Не сварил глинтвейна,  
Не купил котов\**

## КОТИ проти осінньої депресії

Фахівці стверджують, що з настанням осені двоє з п'яти жителів північних регіонів і кожен п'ятий мешканець півдня відчують сезонну депресію. Найчастіше від неї потерпають люди з тонкою психічною організацією, жінки, пацієнти з хронічними захворюваннями та особи літнього віку. Симптомами цієї недуги є поганий настрій без видимих причин, надмірна імпульсивність, порушення концентрації уваги, проблеми із засинанням або надмірна сонливість, психоемоційні зриви, дратівливість. Головна причина осінньої депресії — брак сонячного світла. В осінньо-зимовий період в організмі людини знижується рівень серотоніну, так званого гормону радості...

То як боротись з осінньою депресією?

Фахівці радять перш за все звернути увагу на харчування. Треба вживати в їжу

більше продуктів, що сприяють виробленню серотоніну, — бананів, цитрусових, фініків, а також м'ясних та молочних продуктів, які багаті білком. Слід обмежити вживання солодких і мучних виробів і надати перевагу шматочку чорного шоколаду — найкращому антидепресанту. Бажано замінити чай і каву трав'яними відварами чебрецю, м'яти або липи.

Традиційною є рекомендація щодо дотримання режиму дня. Нічний сон має тривати не менше 8 год. Необхідними є фізичні навантаження — легкі пробіжки, прогулянки на природі, фітнес, плавання в басейні допоможуть розслабитися та нададуть бадьорості.

У психотерапевтів набирає популярності і такий нетрадиційний метод лікування осінньої депресії, як зоотерапія. Перше місце серед «тварин-терапевтів» відведено кішкам. Помічено, що ці тваринки реагують на зміни самопочуття своїх господарів і при тактильному контакті з ними можуть не тільки поліпшувати настрій, а навіть сприяти зниженню артеріального тиску. Під час погладження хутра кішки виникає невеличкий електричний розряд. Через нервові рецептори, розташовані в шкірі, він передається у головний мозок, людина заспокоюється і розслабляється.

Релакс викликає і муркотіння кішки. Більше того, професор Клінт Рубін з Північної Кароліни, досліджуючи котячі звуки, припустив, що муркотіння схоже з лікуванням ультразвуком. Він виявив, що вплив звуком в діапазоні 20–50 Гц сприяє загоєнню ран, зрощуванню і зміцненню кісток. А що робити, якщо у людини алергія на хутро тварин? Та й ця проблема вирішена! У мережі з'явився сервіс — «Пухнастий друг», на якому онлайн можна слухати мурчання: <http://mynoise.net/NoiseMachines/catPurrNoiseGenerator.php>. Тож ведіть здоровий спосіб життя, правильно харчуйтеся і... слухайте муркотіння кішки!

\*Facebook. Я люблю Киев

