**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» » 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**



# *Ревматоидный артрит*



**Кисловодск, 2014 г.**

Ревматоидный артрит (или полиартрит) — хроническое заболевание, которое может настигнуть абсолютно любого человека, независимо от его возраста, образа жизни и состояния здоровья. Но при всей сложности и коварстве этого страшного недуга бороться с ним все же возможно.

**Борьба клеток**

К сожалению, истинные причины ревматоидного артрита не установлены до сих пор. Известно лишь, что в результате какого-то внешнего воздействия (вирусной инфекции, факторов внешней среды) происходит сбой в работе иммунитета. Некоторые отмечают связь заболевания с сезонными обостре­ниями и периодами физиологической перестройки организма (подростковый возраст, период после ро­дов у женщин, климакс).

В норме клетки иммунной системы всегда реагиру­ют на вирусную инфекцию (атакуют ее), не причиняя вреда собственным белкам. Но при ревматоидном ар­трите они каким-то образом теряют эту ориентацию: начинают вырабатывать антитела уже не против вируса,а против суставных тканей организма.Так развивается воспаление суставов. А вот причину та­кого поведения клеток установить пока не удалось, хотя версии, конечно, существуют. Поэтому действия врачей направлены на борьбу с уже сложившимся за­болеванием, а не с его причинами.

По поводу наследственного фактора медики спо­рят до сих пор. С одной стороны, считается, что если у человека есть определенный ген, то рано или поздно болезнь непременно наступит. С другой же стороны, ревматоидным артритом болеют люди, и не имеющие среди родственников подобного не­дуга. Поэтому утверждать что-то конкретное очень сложно.

**Никто не застрахован**

В 1970-1980-х годах ревматоидный артрит счи­тался болезнью преимущественно молодых людей (от 20 до 40 лет). Сегодня так утверждать уже нель­зя. Человек может заболеть и в 50, и в 70, и даже в 80 лет. Страдают ревматоидным артритом и малень­кие дети (в основном от года до трех лет), правда, в гораздо меньшей степени, чем взрослые. Но тем не менее симптомы те же. И установить у них диагноз бывает довольно сложно. Таким образом, полиар­трит стал заболеванием любого возраста.

**Визитная карточка болезни**

Суставная боль — далеко не первый симптом ревматоидного артрита. Все начинается с, каза­лось бы, банальной простуды. Сначала возникает общее недомогание, усталость, похудание. Посте­пенно к этим симптомам присоединяются ною­щие болив мышцах, потливость, повышение температуры. И уже после этого появляются боли в суставах. Причем заболевание может ударить практически по любому суставу. Но его визитной карточкой все-таки является поражение суставов пальцев рук — это, пожалуй, главный и весьма опасный симптом. Основываясь только на нем, уже можно ставить диагноз. А вот если, скажем, заболел коленный сустав, с диагнозом торопиться не нужно, так как это может быть сигналом других болезней.

Второй характерный признак заболевания — симптом «утренней скованности», когда человек, просыпаясь, не может сжать кисть. Ему приходится подолгу разрабатывать руку, и порой это длится до самого вечера. Заметив этот симптом, многие сра­зу обращаются за помощью к хирургу. И соверша­ют тем самым большую ошибку, поскольку теряют драгоценное время. Идти надо к ревматологу. И чем раньше будет поставлен диагноз, тем раньше нач­нется лечение.

**Комплексный подход**

Если полиартрит не лечить, то постепенно может начаться разрушение практически всех суставов. Стакой запущенной формой заболевания человек даже ложку в руки не может взять. Тем не менее, в каком бы состоянии ни оказался пациент, врач обязательно возьмется за его лечение.

При базисной терапии снижается активность выработки антител клетками иммунной системы. Особенность этого лечения в том, что оно прово­дится на протяжении всей жизни. Больному назна­чаются препараты, которые он должен принимать постоянно. Только при таких условиях болезнь со временем затихает и качество жизни человека на­чинает меняться в лучшую сторону.

Тут важно отметить, что лечение напрямую за­висит от активности и длительности заболевания. Для каждого больного подбирается индивидуаль­ная программа лечения. Однако все препараты, входящие в состав базисной терапии, действуют очень медленно. Максимальный эффект появляется лишь на 6-8-й месяц от начала лечения, а челове­ку нужно помочь сегодня. И поэтому совместно с базисной терапией зачастую применяется лечение нестероидными противовоспалительными пре­пара-тами «быстрого действия». Они не способ­ны оборвать течение заболевания, но вполне могут снизить воспаление, болевые ощущения.

В комплексе с основным лечением следует ис­пользовать и лечебную физкультуру (разумеет­ся, по рекомендации врача). А в качестве допол­нительной терапии можно применять средства народной медицины. Так, при тяжелых состоя­ниях помогает тепло в любой форме: ванночки, компрессы из лекарственных трав, разнообразные горячие обертывания (например, с лечебными гря­зями, парафиновые обертывания) и даже обычная грелка.

Эффективную помощь оказывают массажи, растирания с использованием специальных гелей и мазей. Но все эти средства ни в коем случае не должны использоваться как самостоятельное ле­чение. Ведь действуют они так же, как и нестеро­идные препараты, то есть уменьшают воспаление суставов, а лечения как такового не дают.

Широко распространено и санаторно-курортное лечение. Минеральные воды, лечебные ванны, гря­зи — все это оказывает очень благотворное действие на здоровье человека. Известны случаи, когда люди с полиартритом, совершая регулярные поездки на воды в течение 5-6 лет, начинали чувствовать себя гораздо лучше. Поэтому желательно делать так: сначала пролечиться в стационаре, затем пройти физиотерапевтическое лечение (один раз в полго­да), ежедневно выполнять специальную гимнасти­ку и раз в год ездить в санаторий, в котором лечат заболевания опорно-двигательного аппарата.

**Навсегда расстаньтесь с сигаретой**

Результаты исследований, проведенных группой шведских ученых, показали, что курение значитель­но повышает риск развития ревматоидного артрита, причем как у женщин, так и у мужчин. Ученые уста­новили, что по сравнению с никогда не курившими те, кто курит (или недавно расстался с этой привыч­кой), более предрасположены к заболеванию.

Больше других рискуют курильщики с 20-лет­ним стажем, выкуривающие по 6-9 сигарет в день. И риск нарастает с увеличением дозы курения.

В 90% случаев полиартрит начинается с пораже­ний кистей рук. Поэтому его ранними симптомами становится длительная — до 2-3 месяцев — боль в суставах обеих кистей и стойкая их припухлость.

Установлено, что чаще всего полиартритом бо­леют женщины средних лет (36-45-летние). Как ни странно, в более старшем возрасте уровень заболе­вания снижается.



Список использованной литературы

1. Ефимова В. Ревматоидный артрит. Что делать? // Будь здоров. – 2008. - № 2 (февр.). – С. 26-32.
2. Иммунитет против собственных клеток: ревматоидный артрит // Простые рецепты здо-ровья. – 2011. - № 7 (июль). – С. 20-31.
3. Коротаев Д.Е. Ревматоидный артрит больше не приговор // Вестник ЗОЖ. – 2010. - № 7 (апр.). – С. 22-23.
4. Соколинский В. Болезни суставов. Опухоли: Помогут натуральные препараты. – СПб.: БХВ – Петербург, 2005. – 160 с.

Ответственная за выпуск

библиотекарь библиотеки-филиала № 5 Л.В. Алтухова