**Артрит: воспаление, поражающее суставы**

По данным статистики от этого заболевания, страдает более 20 миллионов жителей нашей планеты. Оно не имеет четко выраженных возрастных рамок. Последствия хронической формы не столько медицинские, сколько социальные,  поскольку нередко приводят к частичной или полной потере трудоспособности. Это артрит – воспаление суставов любой части опорно-двигательного аппарата человека.

Самым распространенным видом является, так называемый, остеоартрит. Болезнь большинства пожилых людей, которая связана с изношенностью и деформацией суставов, стиранием хрящевой ткани, и, как следствие, возникновением болевых ощущений при нагрузке. Как правило, поражаются тазобедренные, коленные суставы и кисти. Болезнь может незаметно развиваться на протяжении нескольких лет.

Кроме этого, встречается артрит, более известный как подагра. Болезнь, поражающая в большинстве случаев мужскую половину. Страдает, как правило, один сустав. Это могут быть ноги или локти.

Также бывает артрит инфекционный и ревматоидный, которому подвержены и молодые люди. Чаще всего страдают суставы кистей рук.

**Причины возникновения**

1. Возрастные изменения наиболее объяснимые. Каждый человек за жизнь подвергает свои суставы различной нагрузке. Это может быть связано с образом жизни, родом трудовой деятельности. Из-за постоянной нагрузки сустав стирается, деформируется и перестает работать в полном объеме, что ведет к проявлению болезни.
2. Сбои в иммунной системе организма могут вызвать ревматоидный артрит, а подагра – это наследственная предрасположенность и плохая работа почек по выведению мочевой кислоты. Кроме этого, в группе  риска люди с избыточным весом, ведущие малоподвижный образ жизни, курящие и злоупотребляющие алкоголем.
3. Инфекционный артрит возникает как осложнение после перенесенного гриппа или из-за наличия инфекций половых органов. Некоторые исследователи уверены, что причинами артрита являются употребление картофеля и помидоров. Но однозначного мнения на этот счет не существует. Конечно, нельзя любым продуктом злоупотреблять.

**Когда надо задуматься**

Вам необходимо обратить внимание на свое здоровье, если:

1. Боль в суставах является причиной бессонницы, особенно между четырьмя и пятью часами утра. Или в случае резкого пробуждения ночью от болевых ощущений в суставах. Это может быть сигналом организма о происходящих внутри воспалительных процессах.
2. При утреннем пробуждении вы чувствуете трудность в движениях, онемевшие суставы и скованность во всем теле, которая проходит только через несколько часов. Это тоже симптом воспаления. Обратите внимание на себя, даже если немеют только суставы рук, ощущение, словно они в перчатках. Таким образом, проявляется ревматоидный артрит.
3. Покраснели и припухли косточки на руках (те, которые выступают, когда сжимаешь кулак). Особенно, в случае, если вы не травмировали руки ударом.
4. Отекли, воспалились и болезненные на ощупь локтевые суставы. Особую обеспокоенность вызывает, если это происходит одновременно с двумя руками.
5. Воспаляется и опухает один сустав, потом эти симптомы бесследно проходят, но воспаляется и успокаивается другой, затем третий и т.д. Это происходит  при суставном ревматизме. Еще один его признак – отсутствие покраснения суставов.
6. У вас покраснели суставы больших пальцев ног, голеностопные и коленные суставы. При этом изменения сопровождаются острой болью. Затем через несколько дней все успокаивается и опять повторяется с равными промежутками времени. Это симптомы подагры. Боль настолько сильная, что человек, как говорится, готов на стену лезть.
7. Болевые ощущения в суставах успокаиваются при активных и энергичных движениях. Такое возможно при развитии артрита.
8. При частом воспалении в суставах, под кожей в этой области, появились уплотнения размером с горошину. Это происходит при ревматоидном артрите.
9. Боли сопровождаются повышением температуры, слабостью, потерей аппетита и похудением.
10. Изменения в суставах идут вместе с появлением пятен и пузырей на стопах ног (зуд отсутствует). Это может быть вызвано реактивным артритом.

**Что  делать**

Конечно, при появлении первых симптомов лучше всего обратиться к врачу для определения точного диагноза. Специалист поможет определиться с мерами в периоды обострения для облегчения боли и уменьшения воспаления. Вылечить полностью  артрит невозможно. Поэтому важно проводить профилактику, чтобы уменьшить неизбежное проявление изменений в суставах.

К таким мероприятиям относятся:

* активный образ жизни – пешие прогулки с дозированной нагрузкой на суставы;
* контроль показателей организма – регулярно сдавать ревмопробы и проверять уровень мочевой кислоты;
* соблюдение диеты – поддержание нормального веса и ограничение употребления острых, соленых и копченых блюд. Исключение приема алкоголя.
* ограничение, по возможности, влияния стрессов и травм.