**12 октября – Всемирный день артрита**

Ревматоидный артрит (РА) – хроническое заболевание, которое вызывает воспалительный процесс в организме и чаще всего проявляется в виде боли в суставах.

Как правило, заболевание возникает после 60 лет и в 2-3 раза чаще встречается у женщин, чем мужчин. Зачастую поражает мелкие суставы рук, запястья и стопы ног и может сопровождаться усталостью и общим недомоганием (повышением температуры тела, ухудшением качества сна, потерей аппетита), депрессией.

При отсутствии лечения РА может привести к серьезным поражениям суставов и окружающих тканей. Кроме того, могут возникнуть нарушения со стороны сердечно-сосудистой и нервной системы, легких.

Наиболее распространенные **симптомы** РА:

* постоянная боль;
* болезненность;
* тугоподвижность;
* припухлость (очень часто симметричного распространения);
* затруднение движений;
* ощущение жара в области суставов.

**Факторы риска:**

* ожирение;
* курение;
* генетика;
* низкая двигательная активность;
* переохлаждение;
* возраст.

**Для профилактики РА**очень важно вести здоровый образ жизни, а именно: отказаться от курения, уделять время умеренной ежедневной физической активности, правильно и сбалансированно питаться (включить в рацион продукты с клетчаткой и витаминами группы В), поддерживать нормальную массу тела, свести к минимуму стресс. А также:

* исключить переохлаждение суставов;
* носить удобную обувь (при предрасположенности к РА применение ортопедической обуви, стелек);
* отказаться от ношения высоких каблуков;
* не скрещивать ноги в сидячем положении (т.к. это ведет к застою крови и неподвижности суставов).

*12 октября 2023 года будут организованы прямые телефонные линии:*

*– с 12.00 до 13.00 по тел. 8(0232)55-66-03 на базе ГУЗ «Гомельская центральная городская клиническая поликлиника» на ваши вопросы ответит врач-ревматолог Мельникова-Харунжа Наталья Владимировна;*

*– с 14.00 до 16.00 по тел. 8(0232)56-56-75 на базе ГУЗ «Гомельская городская клиническая больница №1» на ваши вопросы ответит врач-ревматолог (заведующий) ревматологического отделения Чепикова Алеся Васильевна.*