

Arthritis

Arthritis occurs when the joints in your body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in your joints. Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in some joints, your bones rub together causing pain, swelling, and stiffness.

Most arthritis is osteoarthritis. This comes from joints wearing out over time from use. This occurs most often in the knees, hips and hands. The joints begin to ache and thicken. At times the tissues around the joint become strained and cause more pain.

There are other types of arthritis that occur mainly at a younger age. These often need special tests and treatments.

Risk Factors

- Growing older
- Injury to a joint
- Overuse of a joint

Signs

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joints enlarge or swell
- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joints
- Warmth around joints
- Redness of the skin around joints

Tests

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests, x-rays or remove a small sample of fluid around the painful joint.

Артрит

Артрит возникает при воспалении суставов или разрыве хряща в суставах в Вашем организме. Хрящ – это подушечка в суставах, которая защищает их от давления и делает движения плавными. При разрыве хряща в каких-либо суставах кости начинают тереться друг о друга, вызывая боль, распухание и неподвижность.

Большинство случаев артрита – это остеоартрит. Он возникает со временем в результате естественного износа суставов. Чаще всего это происходит в коленях, бедрах и руках. Суставы начинают болеть и утолщаться. Иногда окружающие сустав ткани растягиваются и вызывают еще более сильную боль.

Существуют и другие типы артрита, которые встречаются в основном в молодом возрасте. Зачастую они требуют специальных обследований и лечения.

Факторы риска

- Старение
- Травма сустава
- Перегрузка сустава

Симптомы

- Боль в суставе
- Сустав нестабилен, или есть ощущение того, что он не держит
- Суставы увеличиваются в размерах или опухают
- Неподвижность суставов, чаще всего по утрам
- Ограниченное использование суставов
- Ощущение теплоты около суставов
- Покраснение кожи около суставов

Обследования

Ваш врач побеседует с Вами о состоянии здоровья и осмотрит Ваши суставы. Ваш врач может назначить проведение анализов крови, рентген или забор образца жидкости около больного сустава.

Treatment

Treatment of arthritis depends on:

- The cause
- Which joints are painful
- Amount of pain
- How the arthritis affects your daily activities
- Your age
- Your work or activity

As a part of your treatment, you may need to:

- Exercise to improve movement and joint strength.
- Use hot or cold treatments to control pain and swelling.
- Avoid positions or movements that put extra stress on your painful joints.
- Avoid staying in a position too long.
- Add grab bars in the shower, the bathtub and near the toilet.

If these changes do not help, your doctor may suggest medicine to control pain and swelling. Sometimes surgery is needed.

Call your doctor **right away** if:

- You have severe unexplained joint pain.
- The joint is very swollen.
- You suddenly have a hard time moving the joint.
- Your skin around the joint is red or hot to the touch.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Лечение

Лечение артрита зависит от:

- Причины
- Того, какие именно суставы болят
- Того, насколько сильна боль
- Того, насколько артрит влияет на Вашу повседневную деятельность
- Вашего возраста
- Вашей работы или вида деятельности

Как часть Вашего лечения может понадобиться:

- Делать физические упражнения для повышения подвижности и укрепления суставов.
- Прикладывать тепло или холод для контроля боли и опухания.
- Избегать поз и движений, которые приводят к излишней нагрузке на Ваши больные суставы.
- Не пребывать в одной позе слишком долго.
- Установить дополнительные поручни в душе, ванне и около туалета.

Если эти изменения не помогают, Ваш врач может предложить Вам лекарства для снятия боли и лекарства от опухания. В некоторых случаях может понадобиться хирургическая операция.

Немедленно позвоните врачу, если:

- У Вас сильная необъяснимая боль сустава.
- Сустав очень сильно распух.
- Внезапно Вам стало очень трудно двигать суставом.
- Кожа около сустава стала красной или горячей при прикосновении.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

Arthritis. Russian.

11/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.