

# Arthritis

Arthritis occurs when the joints in the body are inflamed or there is a breakdown of cartilage in the joints. Joints are places in the body where two or more bones meet, such as the hip or knee. Cartilage is the cushion in the joints that protects them from pressure and makes movements smooth. When cartilage breaks down in a joint, the bones rub together. This causes pain, swelling and stiffness.

The most common type of arthritis is **osteoarthritis**. With this type of arthritis, the joints wear out over time from use or as the person ages. Injury to a joint may also lead to this type of arthritis. Osteoarthritis 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.

Arthritis can also occur when the immune system, which normally protects the body from infection, attacks the body's tissues. **Rheumatoid arthritis** is the most common type of this kind of arthritis. It causes inflamed and painful joints and may affect other parts of the body, such as the heart, muscles, blood vessels, nerves and eyes.

## Signs of Arthritis

- Joint pain
- Joint is not stable or it feels like it will not support you
- Joint enlarges or swells
- Stiffness, often in the morning
- Limited use of joint
- Warmth around joint
- Redness of the skin around joint

# Артрит

Артрит виникає при запаленні суглобів або розриві хряща в суглобах. Суглоби розташовані в організмі в тих місцях, де поєднуються дві або більше кісток, таких як стегно або коліно. Хрящ – це подушечка в суглобах, яка захищає їх від тиску й робить рухи плавними. Коли в суглобі розривається хрящ, кістки починають тертися одна об одну. Це спричиняє біль, опухання і негнучкість.

Найбільш розповсюдженим типом артриту є **остеоартрит**. При артриті такого типу суглоби з плином часу зношуються внаслідок їх використання або від старіння. Травма суглобу також може призвести до артриту цього типу. Найчастіше остеоартрит трапляється в колінах, стегнах і руках. Суглоби починають боліти й стовщуватися. Іноді тканини навколо суглобу розтягуються й спричиняють ще більш сильний біль.

Також артрит може виникати коли імунна система, яка зазвичай захищає організм від інфекції, атакує тканини організму.

**Ревматоїдний артрит** є найбільш поширеною формою такого артриту. Він спричиняє запалення і біль в суглобах і може вразити інші частини організму, такі як серце, м'язи, кровоносні судини, нерви та очі.

## Ознаки артриту

- Біль у суглобі
- Суглоб є нестабільним або є відчуття того, що він не підтримує Вас.
- Збільшення або набрякання суглобу
- Задубіння, найчастіше зранку
- Обмежене використання суглобів
- Відчуття теплоти навколо суглобів
- Почервоніння шкіри навколо суглобів

Other signs may occur with rheumatoid arthritis. If you have any signs that cause you pain or concern, see your doctor.

## **Tests**

Your doctor will talk to you about your health and look at your joints. Your doctor may order blood tests and x-rays.

## **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

Your doctor may suggest:

- Medicine to control pain and swelling
- Physical or occupational therapy
- Assistive devices such as a cane or grab bars for the bathtub or toilet
- Weight loss
- Surgery to replace the joint

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

- Exercise to improve movement and joint strength. Good choices include walking, swimming, bike riding, dancing, strength training and gentle stretching exercises.

При ревматоїдному артриті можуть виявитися інші симптоми. Якщо у Вас є будь-які ознаки, що спричиняють біль або занепокоєння, відвідайте свого лікаря.

## **Обстеження**

Ваш лікар поговорить з Вами про стан здоров'я й огляне Ваші суглоби. Ваш лікар може призначити проведення аналізу крові або рентген.

## **Лікування**

Лікування артриту залежить від:

- Причини
- Того, які саме суглоби болять
- Того, наскільки сильний біль
- Того, наскільки артрит впливає на Вашу повсякденну діяльність
- Вашого віку
- Вашої роботи або виду діяльності

Ваш лікар може запропонувати:

- Прийом ліків для зменшення болю та опухання
- Фізичну або трудову терапію
- Допоміжні засоби, такі як палиця або поручні в ванні або в туалеті
- Схуднення
- Хірургічну операцію для заміни суглобу

Як частина Вашого лікування може знадобитися:

- Робити фізичні вправи для підвищення рухливості й міцності суглобів. Чудовим вибором можуть стати прогулянки, плавання, їзда на велосипеді, танці, силові вправи та обережні вправи на розтягування.

- 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.

**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.
- You have other signs that concern you.

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

- Прикладати тепло або холод для контролю болю й набрякання.
- Уникати поз і рухів, які приводять до зайвого навантаження на Ваші хворі суглоби.
- Не перебувати в одній позі занадто довго.

**Негайно зателефонуйте своєму лікарю, якщо:**

- У Вас сильний непояснений біль суглобу.
- Суглоб дуже сильно розпух.
- Раптово Вам стало дуже важко рухати суглобом.
- Шкіра навколо суглобу стала червоною або гарячою при дотику.
- Є інші ознаки, що непокоять Вас.

**Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до  
Вашого лікаря або медичної сестри.**

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Arthritis. Ukrainian.