



DÜNYA ARTRİT GÜNÜ BASIN BİLDİRİSİ

Eklemlerde iltihaplanma ile karakterize olan ve sıklıkla eklemlerde ağrı, kızarıklık, ısı artışı, şişlik ve hareket kısıtlılığı ile kendini gösteren artritler, dünya genelinde 1.7 milyar kişinin yaşam kalitesini ve topluma katılımını olumsuz etkileyen kas ve iskelet sistemi hastalıklarının en önemli ve yaygın grubunu temsil etmektedir.

Yaygınlığına rağmen bireylerin çoğu, halen, doğru tanı almadan söz konusu hastalıkların belirtileriyle mücadele etmeye çalışmaktadır. Halbuki koruyucu ve önleyici tedbirlerin alınması, erken dönemde yapılacak doğru teşhis ve etkin tedavi ile bahsi geçen bireylerin aktif ve üretken bir hayat sürdürebilmeleri mümkündür.

Buna binaen, her yıl düzenlenecek etkinliklerle kas ve iskelet sistemi hastalıkları hakkında farkındalığı artırmanın faydalı olacağı değerlendirilmiş ve 12 Ekim tarihi **“Dünya Artrit Günü”** olarak kabul edilmiştir.

Artritin en yaygın görülen tipini ise osteoartritler oluşturmaktadır ve Küresel Hastalık Yüğü Çalışmasına göre, bu hastalıktan etkilenen kişi sayısı yaklaşık 600 milyon olup bu sayının, nüfusun yaşlanmasıyla birlikte 2050 yılında 1 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir.

Kadınlarda daha sık görülen ve yaşın ilerlemesiyle birlikte görülme sıklığı artan osteoartritin oluşmasına yol açan önemli risk faktörleri arasında genetik yatkınlık, eklem travmaları, tedavi edilmeyen eklem hastalıkları, obezite ve diyabet yer almaktadır.

Osteoartritten en fazla dirsek, kalça, omurga ve eldeki küçük eklemler etkilenmektedir. Bu etkilenmeler yavaş yavaş olabileceği gibi yaralanma veya incinmeyi takiben birden ortaya çıkabilmektedir. Oluşan fiziksel aktivite kısıtlılığı, zaman içerisinde kalp damar hastalıkları, obezite ve diyabet gibi farklı sağlık sorunlarına ya da mevcut olan bu hastalıkların ilerlemesine neden olabilmektedir.

Osteoartritin meydana gelmesini önlemek ya da mevcut olan hastalığın ilerlemesinin önüne geçebilmek mümkündür. Sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi ve eklemlere aşırı yük binmesinin önlenmesi bu mücadelede önemli bir yer tutmaktadır.

Bu bağlamda;

- **Sağlıklı yaşam tarzını benimseyin.**
 - Sağlıklı beslenin.
 - Düzenli fiziksel aktivite yapın.
 - Sağlıklı vücut ağırlığınızı koruyun.
- **Eklemlerinize aşırı yük binmesini engelleyin.**
 - Büyük ve geniş eklemlerinizi kaldıraç olarak kullanın (örneğin, ağır bir kapıyı açarken basıncı elinize değil omzunuza yönlendirin).
 - Herhangi bir objeyi taşıırken ağırlığını birden fazla eklemeye yayın (örneğin, alışveriş poşetlerini tek elde değil her iki elinizde hatta buna ilaveten sırtınızda taşıyın).
 - Elinizdekileri çok sıkı kavramayın mümkün olduğunca gevşek tutun.
 - Uzun süre aynı pozisyonda oturmaktan kaçının, belirli aralıklarla mola verin ve hareket edin.
- **Aile hekiminizden ve en yakınınızdaki sağlıklı hayat merkezlerinden danışmanlık alın ve yapılan önerilere uyun.**
- **Doktorunuz tarafından reçete edilen ilaçları, belirtilen şekilde ve düzenli olarak kullanın.**

#HareketinGücüArtritiYener

#HareketeGeçmekSizinElinizde