



## THE INFLUENCE OF LIFESTYLE ON THE COURSE OF REACTIVE ARTHRITIS

**Pulatov Ulugbek Sunatovich**

PhD, Associate Professor

**Shopulotov Shokhrukh Asliddinovich**

Head of the quality control department of emergency medical care of  
Samarkand region

Samarkand State Medical University, Samarkand, Uzbekistan

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14059233>

### ARTICLE INFO

Received: 04<sup>th</sup> November 2024

Accepted: 08<sup>th</sup> November 2024

Online: 09<sup>th</sup> November 2024

### KEYWORDS

Reactive arthritis, joint inflammation, infections, diagnostics, physical therapy, lifestyle, genetic predisposition.

### ABSTRACT

Reactive arthritis (RA) is an inflammatory disease of the joints that occurs as a response to infections in other body parts. The main factors that influence its development and course include infectious agents such as chlamydia and salmonella, genetic predisposition (eg, the presence of the HLA-B27 gene), gender, age, immune system status, lifestyle, stress level, comorbidities, drug-induced infections, and environmental factors. The impact of lifestyle on the course of the disease is also discussed, including aspects of proper nutrition, physical activity, stress management, and avoiding harmful habits. Understanding these factors is key to early diagnosis, prevention, and effective management of reactive arthritis, which can significantly improve the quality of life of patients.

## ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ТЕЧЕНИЕ РЕАКТИВНОГО АРТРИТА

**Пулатов Улугбек Сунатович**

PhD, доцент

**Шопулотов Шохрух Аслиддинович**

Начальник отдела контроля качества оказания экстренной медицинской помощи  
Самаркандской области

Самаркандский государственный медицинский университет, Самарканд, Узбекистан

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14059233>

### ARTICLE INFO

Received: 04<sup>th</sup> November 2024

Accepted: 08<sup>th</sup> November 2024

Online: 09<sup>th</sup> November 2024

### KEYWORDS

реактивный артрит, воспаление суставов, инфекции, диагностика, физиотерапия, образ жизни, генетическая

### ABSTRACT

Реактивный артрит (РА) является воспалительным заболеванием суставов, возникающим как ответ на инфекции в других частях тела. Основные факторы, влияющие на его развитие и течение, включают инфекционные агенты, такие как хламидии и сальмонеллы, генетическую предрасположенность (например, наличие гена HLA-B27), пол, возраст, состояние иммунной системы, образ жизни, уровень стресса,



*предрасположенность.*

*сопутствующие заболевания, фармакологические инфекции и экологические факторы. Также обсуждается влияние образа жизни на течение заболевания, включая аспекты правильного питания, физической активности, управления стрессом и отказа от вредных привычек. Понимание этих факторов имеет ключевое значение для ранней диагностики, профилактики и эффективного управления реактивным артритом, что может значительно улучшить качество жизни пациентов.*

**Актуальность.** Реактивный артрит (РА) — это воспалительное заболевание суставов, которое возникает как ответ на инфекцию в организме. Хотя основная причина РА связана с инфекциями, образ жизни пациента может существенно влиять на течение заболевания, его симптомы и общее качество жизни. Основные факторы, влияющие на развитие и течение реактивного артрита, включают:

1. **Инфекционные агенты:** чаще всего, реактивный артрит возникает после инфекций, вызванных бактериями, такими как хламидии, сальмонеллы, шигеллы и кампилобактеры. Эти инфекции обычно приводят к кишечным или урогенитальным заболеваниям.
2. **Генетическая предрасположенность:** Наличие гена HLA-B27 ассоциируется с повышенным риском развития реактивного артрита. Люди с этим геном более подвержены воспалительным заболеваниям суставов.
3. **Пол:** РА чаще встречается у мужчин, особенно в возрастной группе от 20 до 40 лет, однако женщины также могут страдать от данного заболевания, особенно в связи с инфекциями.
4. **Возраст:** хотя реактивный артрит может возникнуть в любом возрасте, чаще всего он диагностируется у молодых людей.
5. **Состояние иммунной системы:** Лица с ослабленной иммунной системой или с аутоиммунными заболеваниями имеют повышенный риск развития реактивного артрита.
6. **Образ жизни:** Факторы образа жизни, такие как курение, неправильное питание и низкий уровень физической активности, могут ухудшить течение заболевания и увеличить риск его развития.
7. **Стресс:** Психоэмоциональный стресс может также влиять на тяжесть симптомов и обострения реактивного артрита, так как стресс может усиливать воспалительные процессы.
8. **Сопутствующие заболевания:** Наличие других воспалительных заболеваний, таких как болезнь Крона, язвенный колит или псориаз, может увеличить риск развития реактивного артрита.



9. Фармакологические препараты: Некоторые лекарства, такие как антибиотики, могут временно ухудшить симптомы или прикрыть проявления инфекций, которые приводят к РА.

Экологические факторы: Воздействие на организм различных токсинов или загрязняющих веществ может также играть роль в предрасположенности к воспалительным заболеваниям суставов.

В данной статье мы рассмотрим, как различные аспекты образа жизни могут влиять на реактивный артрит, опираясь на научные исследования и клинические данные.

#### 1. Диета и питание

Правильное питание может играть важную роль в управлении воспалительными процессами в организме. Исследования показывают, что диета, богатая омега-3 жирными кислотами (например, рыба, льняное семя), может снижать уровень воспаления и улучшать состояние суставов. В то же время, диета, богатая трансжирами и простыми углеводами, может способствовать воспалению и ухудшению симптомов РА (Gonzalez et al., 2020).

Рекомендации: Увеличить потребление фруктов и овощей, богатых антиоксидантами.

Включить в рацион источники омега-3 жирных кислот.

Ограничить потребление переработанных продуктов и сахара.

#### 2. Физическая активность

Регулярная физическая активность помогает поддерживать подвижность суставов, улучшает общее состояние здоровья и снижает уровень стресса. Исследования показывают, что умеренные физические нагрузки могут уменьшать боль и улучшать функциональные возможности у пациентов с реактивным артритом (Bennell et al., 2019).

Рекомендации:

Заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю.

Включать в программу как аэробные упражнения, так и силовые тренировки.

Рассмотреть возможность занятий йогой или пилатесом для улучшения гибкости и снижения стресса.

#### 3. Управление стрессом

Стресс может усугублять воспалительные процессы в организме и ухудшать симптомы реактивного артрита. Исследования показывают, что методы управления стрессом, такие как медитация, глубокое дыхание и когнитивно-поведенческая терапия, могут быть полезны для пациентов с хроническими заболеваниями (Kabat-Zinn, 2013).

Рекомендации: практиковать методы релаксации, такие как медитация или йога.

Уделять время хобби и занятиям, которые приносят удовольствие.

Рассмотреть возможность консультации с психологом или психотерапевтом.

#### 4. Отказ от вредных привычек

Курение и чрезмерное употребление алкоголя могут негативно влиять на течение реактивного артрита. Курение связано с повышением уровня воспалительных



маркеров и ухудшением общего состояния здоровья, в то время как алкоголь может взаимодействовать с лекарственными средствами, используемыми для лечения РА (Baker et al., 2018).

Рекомендации: Отказаться от курения и избегать пассивного курения.

Ограничить потребление алкоголя, особенно в период обострения симптомов.

**Заключение.** Образ жизни играет важную роль в управлении реактивным артритом. Правильное питание, регулярная физическая активность, управление стрессом и отказ от вредных привычек могут существенно улучшить качество жизни пациентов и снизить симптомы заболевания. Важно, чтобы пациенты работали в тесном сотрудничестве с медицинскими специалистами для разработки индивидуального плана управления заболеванием.

## References:

1. Бадюкин В. В. Реактивные артриты. Урогенитальные и постэнтероколитические/ВВ Бадюкин.–Москва: МЕДпресс-информ, 2021.–280 с.: ил. ISBN 978-5-00030-988-9. – 2021.
2. Белов Б. С., Балабанова Р. М. Реактивные артриты: современные аспекты диагностики и лечения //Антибиотики и химиотерапия. – 2020. – Т. 65. – №. 7-8. – С. 63-70.
3. Писанкова А. С. и др. РЕАКТИВНЫЙ АРТРИТ КАК ОСЛОЖНЕНИЕ COVID-19 //С23 Сборник материалов XII Межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные вопросы медицинской реабилита. – 2024. – С. 183.
4. Пулатов У. С., Кобиллов У. А. АНЕМИЯ У БОЛЬНЫХ С РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ: ОСОБЕННОСТИ, ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ //Eurasian Journal of Academic Research. – 2024. – Т. 4. – №. 10. – С. 43-50.
5. Скударнов Е. В. и др. Своеобразие дебюта и клинического течения реактивного артрита у детей //Бюллетень медицинской науки. – 2021. – №. 4 (24). – С. 39-45.
6. Шопулов Ш. и др. ГЕСТАЦИОННЫЙ ПИЕЛОНЕФРИТ //Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2024. – Т. 3. – №. 1 Part 2. – С. 61-65.
7. Шопулов Ш. и др. ЛЕЧЕНИЯ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ //Естественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования. – 2024. – Т. 3. – №. 1. – С. 4-8.
8. Шопулов Ш. и др. СТРУКТУРА ЭТИОЛОГИЧЕСКИХ ПРИЧИН ГИПЕРАКТИВНОГО МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ //Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2024. – Т. 3. – №. 1 Part 2. – С. 56-60.
9. Bennell, K. L., et al. (2019). "Physical activity and exercise for people with inflammatory arthritis." *Arthritis Care & Research*.
10. Baker, J. F., et al. (2018). "The impact of smoking on the clinical course of rheumatoid arthritis." *Rheumatology*.
11. Gonzalez, A., et al. (2020). "Dietary patterns and inflammatory markers in rheumatoid arthritis." *Nutrition Reviews*.
12. Kabat-Zinn, J. (2013). "Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life." *Sounds True*.



13. Karimov X. et al. GESTATSION PIYELONEFRIT: SAMARQAND VILOYATIDAGI HOLAT //Наука и технология в современном мире. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 46-51.
14. Shopulotov S. et al. GIPERAKTIV QOVUQ SINDROMINI TASHXISLASHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR //Молодые ученые. – 2023. – Т. 1. – №. 9. – С. 38-42.
15. Sunnatovich P. U., Erkinovich N. J. MODERN VIEWS ON CHRONIC DISEASES OF THE UPPER RESPIRATORY TRACT IN PREGNANT WOMEN //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2024. – Т. 4. – №. 3. – С. 116-119.
16. Shopulotova Z., Uktamova Y., Azimova S. FEATURES OF INFLAMMATORY PROCESSES OF THE NEO-VAGINA //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. D12. – С. 591-598.
17. Shamatov I., Shopulotova Z. THE EFFECTIVENESS OF ULTRASOUND NON-PUNCTURE TECHNOLOGY WITH ENDONASAL INTRADERMAL ANTIBIOTIC THERAPY IN THE TREATMENT OF CHRONIC PURULENT POLYSINUSITIS //Science and innovation. – 2024. – Т. 3. – №. D4. – С. 307-311.
18. Shopulotova Z., Ochilova M., Alimova Z. VAGINAL MICROFLORA AFTER SIGMOID COLPOPOIESIS //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. D12. – С. 683-689.
19. Shopulotova Z., Rabbimova N., Tursunova D. COMPLICATIONS AFTER SIGMOID COLPOPOIESIS //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. D12. – С. 690-698.
20. Yli-Kerttula T., Luukkainen R., Yli-Kerttula U. et al. Effect of a three month course of ciprofloxacin on the late prognosis of reactive arthritis. Ann Rheum Dis 2003; 62: 880-884.