Профилактика артрита

09.10.2024г

**Артрит** - совокупное обозначение воспалительных заболеваний суставов, основным признаком которого является боль в суставах, особенно при ходьбе или применении физической силы.

Артрит может поражать пальцы, локтевые суставы, коленные суставы, голеностопные суставы, тазобедренные суставы, позвоночник. Кроме того, помимо суставов, изменения при артрите приводят к нарушениям в работе сердца, печени и почек, иногда даже вызывая угрозу для жизни человека.

Артрит развивается из-за истощения, и как вследствие - потери суставного хряща, играющего важную роль в нормальном функционировании любого из суставов человека. Сами же нарушения происходят из-за травм, инфекции, повышенных нагрузках на суставы, а также возраста.

**Симптомы артрита:** боль в суставах, ломота, особенно при движении, хруст в суставах, отечность, покраснение кожи в месте болезни;

**Профилактика артрита**

1) по утрам делать зарядку;

2) вести активный образ жизни - больше двигаться, т.к. это укрепляет мышцы, улучшает кровообращение, способствует нормализации обмена веществ;

3) следите за своим весом, и не допускайте лишних килограммов;

4) стараться не употреблять вредную пищу, в т.ч. продуктов с повышенным содержанием жиров, но сделать акцент на употреблении богатых на витамины и полезные вещества продукты: свежие овощи и фрукты. Для костей благотворно влияет употребление в пищу хрящей и желатина (холодец);

5) следите за водным балансом организма: в сутки выпивайте 2-3 литра воды, это также будет предохранять Вас от обезвоживания;

6)откажитесь от употребления алкогольных напитков;

7) храните себя от переохлаждения;

8) носите только удобную обувь;

9)старайтесь сидеть в таком положении, чтобы не нарушалось кровообращения. Избегайте посиделок на корточках и с перекрещенными ногами;

10)избегайте стрессов;

11)соблюдайте режим отдыха и сна.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.