

Автор: А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



По статистике артритом в нашей стране страдает каждый второй пенсионер. Но в последнее время артрит значительно помолодел, и жалобы на боли в суставах всё чаще предъявляют даже дети. С каждым годом количество людей, болеющих артритом, становится внушительнее.

Однако, профилактика артрита вполне реальная вещь для всех нуждающихся. Как известно, болезнь легче предупредить, нежели потом долго, и не всегда успешно, лечить.

Образ жизни оказывает, пожалуй, наиболее сильное влияние на здоровье и долголетие человека. От того, как организован режим дня, насколько налажено питание и физическая активность, зависит общее самочувствие и настроение.

Эффективными методами профилактики артрита являются:

- 1.** Профилактика артрита заключается в здоровом режиме дня: сон, отдых, работа – всё должно быть в меру;
- 2.** Минимизация, а лучше полное исключение переохлаждения суставов;
- 3.** В сидячем положении нельзя скрещивать ноги. Скрещивание ведёт к застою крови и неподвижности суставов;

4. Ношение удобной обуви, если есть предрасположенность к этим недугам, лучше применение ортопедической обуви или стелек. Высокие каблуки лучше исключить;

5. Излишний вес также может приводить к воспалению суставов. Необходимо следить за ним;

6. Профилактика артрита заключается в здоровом режиме дня: сон, отдых, работа - все должно быть в меру;

7. Регулярные, но не чрезмерные физические нагрузки (общая физкультура, плавание, велосипед) – профилактика движением;

8. Правильное питание. Употреблять как можно больше продуктов, содержащих витамины группы «В», содержащей клетчатку. А так же нужно больше кушать жирной рыбы (треска, форель, скумбрия). Пить больше простой чистой воды.

9. Мыслите позитивно, минимизируйте стрессы.

Обнаружив у себя боль и скованность движений, припухлость сустава и костные узлы следует обратиться в медицинское учреждение за консультацией специалиста.

12 октября 2022 года с 10:00 до 12:00 по телефону 6-54-22 состоится «прямая» линия по профилактике ревматических заболеваний. На ваши вопросы ответит врач общей практики (заведующий) отделения общей практики УЗ «Речицкая ЦРБ» Хвостова Оксана Васильевна.

Берегите ваши суставы!