

Автор: А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Артрит – это воспалительное заболевание суставов, которое может привести к боли, отечности, жжению и ограничению движения. Он может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего поражает пожилых людей. Артрит может быть вызван различными факторами, включая генетическую предрасположенность, травмы, инфекции и автоиммунные нарушения.

Образ жизни оказывает, пожалуй, наиболее сильное влияние на здоровье и долголетие человека.

**1. Контроль над весом** имеет большое значение для профилактики артрита.

Избыточный вес оказывает дополнительную нагрузку на суставы, что может способствовать развитию артрита. Регулярные физические упражнения и правильное питание помогут поддерживать оптимальный вес.

**2. Упражнения с нагрузкой на суставы**, такие как ходьба, плавание или езда на велосипеде, улучшают кровообращение в тканях и способствуют выработке синовиальной жидкости, которая смазывает суставы и уменьшает трение.

**3. Избегайте травм**, так как они могут привести к развитию воспалительных процессов и артрита. Поэтому необходимо соблюдать меры предосторожности при занятиях спортом или физической активностью. Использование защитного снаряжения, правильной обуви и избегание резких движений помогут предотвратить травмы, а также не забывайте перед тренировкой делать растяжку.

**4. Правильное питание**, богатое антиоксидантами, витаминами и минералами, помогает поддерживать здоровье суставов и снижает воспаление, связанное с артритом. Особенно важными элементами питания являются кальций и витамин D. Включайте в свой рацион овощи, фрукты, сыр, рыбу, орехи и зелень.

**5. Ограничение стресса** – еще одна составляющая профилактики, ведь постоянное эмоциональное напряжение может вызвать воспаление и ухудшить симптомы артрита. Поэтому важно находить способы релаксации, такие как медитация, йога или глубокое дыхание.

Раннее обнаружение и лечение артрита имеют огромное значение для сохранения здоровья суставов. Помните, что забота о своем здоровье – это инвестиция в будущее и

возможность вести активную и полноценную жизнь без ограничений.

В рамках проведения Всемирного дня артрита **12 октября 2023 года** будет работать «прямая» телефонная линия  
**с 10:00 до 11:00**  
по телефону  
**6-54-35**  
. На ваши вопросы ответит заведующий отделением общей практики №3 поликлиники  
**Шумская Марина Евгеньевна**