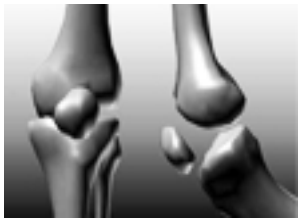
Автор: *А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



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