



## 12 октября 2024 года – Всемирный день борьбы с артритом

**Артрит** – это общее название для группы заболеваний, которые вызывают воспаление, увеличение (опухание) и боль в суставах. Существует несколько видов артрита: ревматоидный артрит, подагра и инфекционный артрит. Наиболее распространенным является остеоартрит. У каждого из них есть свои особенности, отличающие его от других, но всех их объединяет своевременная профилактика.

**1. Поддержание здорового веса.** Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на суставы, особенно на колени, бедра и позвоночник. Снижение веса может существенно уменьшить риск развития остеоартрита и облегчить симптомы у уже страдающих от этого заболевания.

**2. Регулярная физическая активность.** Физическая активность укрепляет мышцы вокруг суставов, улучшает гибкость и способствует поддержанию нормального веса. Рекомендуются упражнения с низкой нагрузкой, такие как плавание, йога и ходьба. Важно находить баланс между активностью и отдыхом, чтобы избежать перенапряжения суставов.

**3. Здоровое питание.** Правильное питание играет ключевую роль в профилактике артрита. Включение в рацион продуктов, богатых омега-3 жирными кислотами (рыба, орехи), антиоксидантами (фрукты, овощи) и витаминами (особенно витамин D и кальций) может помочь уменьшить воспаление и поддержать здоровье суставов. Избегайте избыточного потребления сахара.

**4. Избегание травм.** Травмы суставов могут увеличить риск развития артрита в будущем. Следует быть осторожным при занятиях спортом или физической работой, использовать защитное снаряжение и правильно выполнять упражнения, чтобы минимизировать риск травм.

**5. Отказ от курения.** Курение связано с повышенным риском развития ревматоидного артрита и ухудшением состояния суставов у людей, уже страдающих от этого заболевания. Отказ от курения не только улучшит общее состояние здоровья, но и поможет сохранить здоровье суставов.

**6. Регулярные медицинские осмотры.** Регулярные осмотры у врача помогут выявить ранние признаки артрита и других заболеваний суставов. Если у вас есть предрасположенность к этим заболеваниям или вы испытываете боли в суставах, важно обратиться к специалисту для своевременной диагностики и лечения.

**7. Управление стрессом.** Стресс может негативно влиять на здоровье в целом, а также и на состояние суставов. Практики расслабления, такие как медитация, глубокое дыхание и занятия йогой, могут помочь снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие.

**Заботьтесь о своем здоровье — и ваши суставы скажут вам спасибо!**

**В рамках проведения Всемирного дня борьбы с артритом 11 октября 2024 года будет работать «прямая» телефонная линия с 13:00 до 14:00 по телефону 6-54-35. На ваши вопросы ответит врач общей практики (заведующий) отделения общей практики УЗ «Речицкая центральная районная больница» Шумская Марина Евгеньевна.**

*Отделение общественного здоровья  
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»*