

КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ АРТРИТА



- ⇒ Не стойте, когда есть возможность сидеть.
- ⇒ Избегайте скрещивания ног в положении сидя – при таком положении нарушается кровоснабжение суставов нижних конечностей.
- ⇒ Поднимайте тяжести правильно, не изгибая позвоночник влево-вправо.
- ⇒ Делайте перерывы в работе, связанной с длительным сидением или стоянием, регулярно делайте разминку.
- ⇒ Выбирайте комфортную обувь на удобном каблуке, используйте индивидуальные ортопедические стельки.
- ⇒ Уделяйте физическим упражнениям хотя бы 30 минут ежедневно – движения стимулируют микроциркуляцию крови в области суставных хрящей.
- ⇒ Контролируйте вес – лишние килограммы увеличивают износ суставов и являются одним из провоцирующих факторов развития артрита.
- ⇒ Постарайтесь снизить употребление красного мяса, сахара и других легкоусвояемых углеводов, газированных напитков, и наоборот увеличить прием фруктов и овощей.
- ⇒ Откажитесь от вредных привычек, особенно от курения. Поступая в кровь, никотин вызывает нарушение микроциркуляции крови, а значит, хрящевые и костные ткани не получают достаточное количество кислорода и питательных веществ, что со временем приводит к повреждению суставов.
- ⇒ Защищайте суставы от переохлаждения. Они плохо переносят холод, особенно остро реагируют на холод колени.