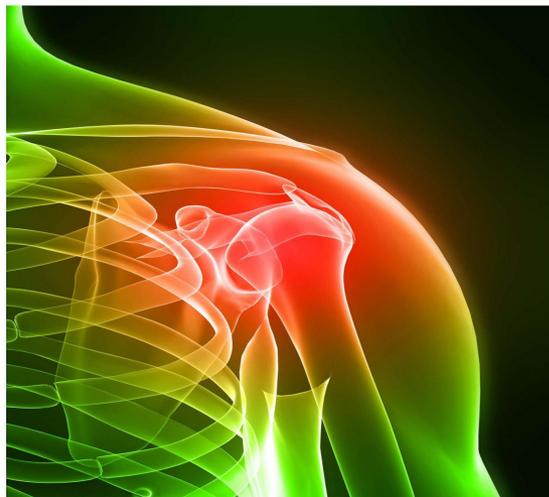


# Профилактика артрита

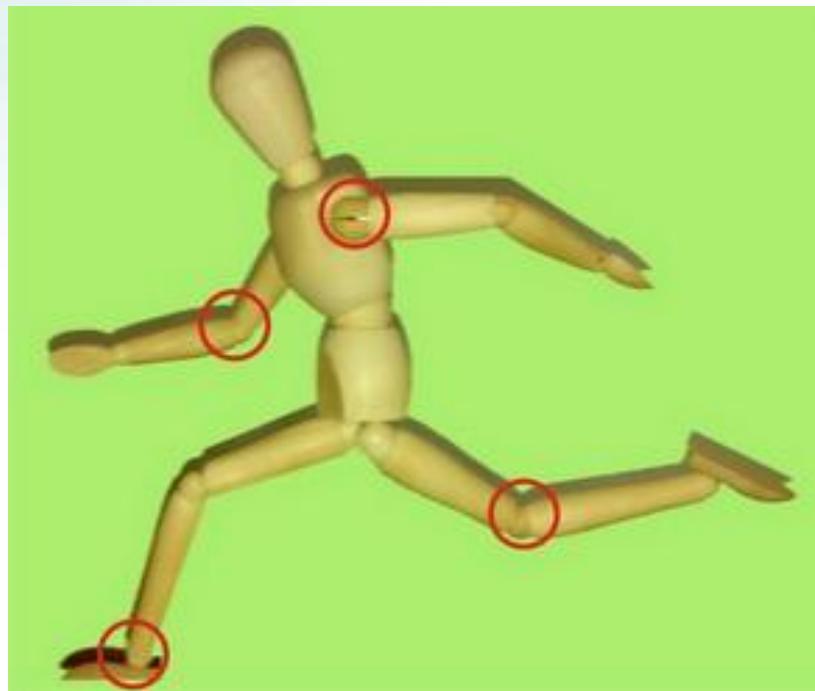


Артрит (греч. arthro- — *сустав* + itis- — *воспаление*)  
это общий термин, который используется для  
описания болезней, связанных с воспалением  
суставов.



Существует много видов артрита: остеоартрит, подагра, ревматоидный артрит. Протекает в острой и хронической формах с поражением одного или нескольких (полиартрит) суставов.

**Наши суставы дают нам возможность двигаться.  
Они служат «шарнирами» организма.**



## Симптомы заболевания:

все начинается с болезненных ощущений и потери подвижности. Суставы отекают и краснеют.

Больной чувствует себя хуже утром, чем вечером. Боль и неподвижность уменьшаются после того, как суставы «раз



# Остеоартрит

Терминологические определения — остеоартрит, остеоартроз, артроз, деформирующий артроз — в настоящее время в X Международной классификации болезней представлены как синонимы.

## Причина заболеваний:

недостаточное кровоснабжение в суставах.

Как и работа сердца ослабляется и, наконец, становится невозможной вследствие закупорки коронарных артерий, так и недостаточное кровоснабжение в суставе ведет к заболеванию.



## Факторы риска и причины остеоартрита :

- возраст,
- избыточная масса тела;
- нарушение эндокринного баланса организма, в том числе снижение секреции эстрогенов (постменопаузальный период);
- метаболические нарушения в организме;
- дефицит в организме микроэлементов;



# Факторы риска и причины остеоартрита :

- переохлаждение;
- нарушение экологического равновесия;
- действие химических токсинов;
- травма сустава, повторяющиеся микротравмы;
- чрезмерная перегрузка суставов, что часто встречается у спортсменов и у отдельной категории профессий.



# Подагра

Причины: С давних пор этим болели богатые люди, которые вели малоподвижный образ жизни и не были умерены в приеме пищи. Как правило, все эти больные - тучные, любят хорошо поесть и выпить



# Ревматоидный артрит

Этот вид артрита не связан с травмами или перегрузками. Причиной заболевания является аутоиммунная болезнь. При этой болезни, иммунная система, защищающая организм, атакует его клетки, принимая их за инородные.



При ревматоидном артрите, иммунная система атакует суставы. Это явление длится годами, часто разрушая связки и хрящики, что приводит к постепенному затверждению и деформации суставов, чаще заметное в области кисти и на пальцах ног. К сожалению, эта болезнь также может повредить глаза, сердце и другие органы.



[www.scienceclarified.com](http://www.scienceclarified.com)



# Боли в спине

Некоторые люди думают, что причиной болей в спине является остеоартрит, однако только 10% болей в области позвоночника возникают по причине остеоартрита или проблем с позвоночными дисками.



80 % болей в спине возникают от переутомления или ослабления мышц, что приводит к их воспалению.



# Рекомендации по устранению болей в спине:

**1. Поддерживайте вес тела в норме.**

Это самое лучшее,  
чем вы можете  
своей спине.



# Рекомендации по устранению болей в спине:

**2. Не носите обувь на высоком каблуке (более 3 см).**

Каблук наклоняет таз и выводит из нормального положения позвоночник.



# Рекомендации по устранению болей в спине:

3. Укрепляйте мышцы спины.

Рекомендуются упражнения на укрепление  
мышц и на растяжение с помощью

