16.10.2019г

**Как уберечь себя от артрита**

Артрит - это воспаление суставов. Оно является очень тяжелым заболеванием. Разновидностей артритов много, они очень опасны для здоровья человека, так как ведут к окостенению конечностей, а в дальнейшем к инвалидности.

Немногие люди занимаются профилактикой артрита, лишь те, которые убедились в том, насколько это заболевание опасно для здоровья.

Профилактика артрита необходима каждому человеку. Этому заболеванию подвержены в первую очередь люди, вынужденные долгое время находится на ногах из-за специфики своей работы, те, кто занимался профессиональным спортом, кто часто болел ангиной, кто перенес различные инфекционные заболевания.

**Профилактика данного заболевания включает:**

\*отказ от курения, злоупотребления кофе

\*в рационе питания необходимо резко снизить употребление красного мяса

\* увеличить прием фруктов, овощей, таких, как черная смородина, черника, помидоры, петрушка, яблоки, нужно употреблять, по крайней мере, пять порций фруктов и овощей на каждый день

\*рекомендуется ежедневное употребление печени трески

\*ежедневно съедать по одному апельсину

\*рекомендуется «русская парная» с березовым веником и березовым соком

\*избегать белого хлеба, макарон и сахара

\*для приготовления блюд использовать оливковое или растительное масло

\*лучшим напитком будут 6-8 стаканов фильтрованной воды в день

\*жирные кислоты «Омега -3» могут помочь уменьшить воспаление (употребление соли, рапсового масла, семян льна и семян тыквы)

Каким должен быть стиль жизни человека с таким диагнозом?

В первую очередь, необходимо выполнять ежедневные физические упражнения, состоящие и аэробных нагрузок и общеукрепляющих занятий, которые развивают гибкость и силу. Упражнения также помогают облегчить боль и поддержать правильный вес. Стоит начать с 30 минут аэробных упражнений по 5 дней в неделю. Людям, страдающих сильными болями, рекомендована регулярная гидротерапия. Например серосодержащие грязевые ванны устраняют практически все симптомы артрита. Положительные изменения после гидротерапии включают в себя улучшение движения сустава, увеличение мышечной силы, прекращение мышечных спазмов, облегчение боли.