



# ПРОФИЛАКТИКА АРТРИТА

Артрит - заболевание, связанное с воспалением суставов. Артрит опасен тем, что может привести к артрозу (трение и стирание суставов) и ограничить человека в движениях.

## Факторы риска



Пожилой возраст;



Женский пол;



Врожденные пороки развития костей и суставов;  
Травмы суставов;  
Операции на суставах;  
Работа, связанная с нагрузкой на одни и те же суставы;



Избыточная масса тела;



Наследственность.

## Симптомы



Болевые ощущения в суставах, усиливающиеся при движениях;

Чувство скованности после пробуждения;

Покраснение и припухлость суставов;



Слабость и повышенная утомляемость;

Появление на кожи высыпаний.



Повышение температуры тела;



Резкое снижение веса.

## Профилактика



Откажитесь от вредных привычек;



Будьте физически активны;



Питайтесь сбалансированно и контролируйте вес;



Избегайте подъема тяжестей;



Правильно выбирайте высоту мебели для сидения;



Подбирайте правильную обувь.