



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Как сохранить здоровье суставов

Подвижность костей организма человека обеспечивается за счет множества суставов. Одни из них характеризуются большой подвижностью и высокой амплитудой движений (например, тазобедренный сустав), другие, наоборот, по своему назначению малоподвижны (например, суставы позвоночника). Нагрузка на суставы тоже различается – коленный, тазобедренный, голеностопный суставы подвергаются максимальной нагрузке за счет своей опорной функции, в то время как нагрузка на другие суставы связана с движениями или перемещением предметов.



**Боль в суставах** многим из нас кажется естественным и неизбежным признаком старения. Однако в современном мире многие сталкиваются с этой проблемой в достаточно молодом возрасте – уже в 35-40 лет.

Поражаться заболеваниями могут разные суставы – как те, которые испытывают повышенную опорную или рабочую нагрузки, так и все остальные. Причины поражения суставов различны.

**Прежде всего, это возраст.** Клетки хряща - хондроциты, отвечающие за его восстановление, со временем начинают работать хуже, а процессы разрушения, наоборот, начинают преобладать. Суставной хрящ на 80% состоит из воды. Пока хрящ «влажный», он способен выдерживать большую нагрузку. Но, как только процент влаги уменьшается, хрящ становится хрупким и менее эластичным. С возрастом выработка внутрисуставной жидкости также уменьшается.

**Малоподвижный образ жизни.** Чтобы обменные процессы в суставе протекали нормально, необходимо двигаться. Движение стимулирует выработку внутрисуставной жидкости и улучшает поступление полезных веществ в хрящ. Ходьба, лечебная физкультура, плавание помогут укрепить мышцы и связки вокруг суставов, улучшить их кровоснабжение и питание.

**Избыточный вес.** В этом случае увеличивается нагрузка на опорные суставы. Если человек весит, например, 120 кг, то при каждом шаге суставы нижних конечностей испытывают нагрузку в 400 кг, что приводит к быстрому изнашиванию хрящей.

**Травмы в прошлом и физическая нагрузка.** В большей степени страдают те суставы, которые длительное время испытывали повышенную нагрузку или были травмированы.

**Для сохранения здоровья суставов необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

**Поддерживайте свой вес в норме.** Избыточный вес создает повышенную нагрузку на суставы, в первую очередь, на коленный и тазобедренный. Оптимальный вес обеспечивает суставам правильно распределенную нагрузку.

**Следите за своей осанкой и позой.** Лицам, занятым как физическим, так и умственным трудом, важно регулярно делать разминку для снятия напряжения в руках и позвоночнике. Помните, что очень вредны фиксированные позы, которые уменьшают приток крови к суставам.

**Питайтесь правильно.** Употребляйте продукты с высоким содержанием омега-3 жирных кислот, которые содержатся в жирной морской рыбе и морепродуктах, грецких орехах, льняном масле. Обогащайте свой рацион свежими овощами, фруктами и зеленью. Эти продукты содержат витамины, минералы и другие биологически активные вещества. Обеспечьте свой организм кальцием. Обязательно употребляйте сыр, творог и кефир.

**Носите удобную обувь.** Даже при здоровых суставах необходимо тщательно подбирать обувь, избегая моделей, сдавливающих ногу, имеющую слишком высокий каблук и жесткую подошву. Хорошо, если обувь будет достаточно свободной, устойчивой, с каблуком не выше 3-6 см.

**Двигайтесь!** Регулярные физические упражнения благотворно сказываются на состоянии суставов. Однако слишком высокая нагрузка может привести к травме и ухудшению функции сустава.

**Помните про важность ранней диагностики.** Вовремя обращайтесь к врачу и проходите обследование. Помните: здоровые суставы дают нам возможность жить полноценной жизнью!