



## ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Ноющая боль в суставах?

«Хруст» в конечностях?

Не можете длительно ходить пешком?

Припухлость в области суставов?

Усиление боли после физических нагрузок?

### ОСТЕОАРТРИТ



(остеоартроз, артроз) – хроническое заболевание, при котором повреждаются хрящ сустава и окружающие его ткани: мышцы, связки и кости.



84% населения планеты испытывают боли в суставах



остеоартрит встречается у молодых людей (35+)



каждый третий пациент страдает остеоартритом

### • ? Почему развивается остеоартрит? •

#### Факторы риска:



наследственность



возраст



избыточная масса тела



чрезмерные физические нагрузки



- предшествующие другие заболевания суставов
- травмы
- операции на суставах
- гормональные нарушения

# Как вовремя распознать остеоартрит?



боль при движении и нагрузке на сустав



чувство скованности по утрам (до 30 минут)



припухłość в области сустава



невозможность выполнять привычные упражнения (ограничение движений)



**Для назначения медикаментозной терапии обратитесь за консультацией к врачу**

**При остеоартрите чаще всего поражаются суставы:**



тазобедренный



коленный



кисти (межфаланговые)

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, чтобы предотвратить развитие остеоартрита и снизить риск осложнений



**правильно питаться:** откажитесь от фаст-фуда, добавьте больше свежих овощей и фруктов



**держать вес под контролем:** ИМТ\* должен быть в пределах 18,5-24,9



**соблюдать питьевой режим:** в среднем взрослому человеку необходимо выпивать в сутки до 2 литров воды



**Не менее 30 минут в день уделять физической активности умеренной интенсивности**



**следовать рекомендациям специалиста**

\*индекс массы тела рассчитывается по формуле: вес в килограммах разделить на рост в метрах, возведённый в квадрат