

Будущее здоровье в твоих руках

Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности.

Причины возникновения артрита:

- Инфекции, когда внутрь организма проникают вредоносные бактерии, грибы или вирусы. Но при сбоях в работе иммунитета вещества, призванные бороться с патогенными организмами, начинают уничтожать здоровые клетки и атаковать суставы;
- Травмы суставов;
- Профессиональные занятия спортом или постоянная чрезмерная нагрузка на суставы;
- Избыточная масса тела;
- Врожденный вывих бедра;
- Болезни нервной системы;
- Аллергия;
- Укусы насекомых;
- Переохлаждение;
- Злоупотребление алкоголем;
- Генетическая предрасположенность;
- Авитаминоз и неправильное питание.

Симптомы ревматоидного артрита



Питание при артрите

Для того чтобы поддержать больные суставы, следует включать в рацион следующие группы продуктов:

- Овощи, корнеплоды и фрукты. Все продукты, богатые грубым волокном и витаминами. Термическая обработка при этом должна сводиться к минимуму;
- Молоко и все его производные: сметану, творог, кефир, ряженку.
- Рыбу, птицу и иногда – нежирное мясо.

Нужно свести к минимуму или вовсе убрать со своего рациона жирное мясо, соль и сахар, а также бобовые, моллюсков, субпродукты и алкогольные напитки.