

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Для профилактики артрозов очень полезно больше двигаться. Желательно, чтобы это были не силовые упражнения, а аэробные нагрузки. Одним из самых эффективных методов является плавание, так как в воде значительно уменьшается вес человека (а, следовательно, и нагрузка на суставные хрящи и связки), в то же время мышцы активно работают.

Если имеется избыточная масса тела, то с ней необходимо распрощаться, так как с каждым лишним килограммом увеличивается вероятность развития патологий.

Для профилактики остеопороза необходимо следить за уровнем кальция, а при его дефиците принимать поливитаминные и минеральные комплексы. Следует обязательно отказаться от употребления алкоголя и курения, так как эти вредные привычки негативным образом сказываются на метаболизме костной и хрящевой тканей.

Профилактика развития инфекционно-воспалительных изменений проводится путем устранения первичного очага. Например, при хроническом тонзиллите показано лечение у ЛОРа, при необходимости можно выполнить удаление миндалин.

К сожалению, в далеко зашедших случаях оказываются неэффективными как традиционные методы, так и народная медицина, поэтому очень важно с молодого возраста прилагать все усилия для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

“СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ”

УЧЕБНЫЙ КОРПУС №1

620014, г. Екатеринбург, ул. Релина, 2а, (343) 376-35-57

УЧЕБНЫЙ КОРПУС №2

620072, г. Екатеринбург, ул. Сиреневый бульвар, 6, (343) 347-67-49

УЧЕБНЫЙ КОРПУС №3

620028, г. Екатеринбург, ул. ВИЗ-бульвар, 13а

АЛАПАЕВСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖНЕТАГИЛЬСКОГО ФИЛИАЛА

624600, г. Алапаевск, ул. Говырина, 3, (34346) 3-06-81

АСБЕСТОВСКО-СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ

624260, г. Асбест, ул. Папанина, 52, (34365) 7-81-74
623520, г. Сухой Лог, ул. Фрунзе, 4а, (34373) 4-29-96

ИРБИТСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖНЕТАГИЛЬСКОГО ФИЛИАЛА

623856, г. Ирбит, ул. Челюскинцев, 2, (34355) 6-42-34

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

623406, г. Каменск-Уральский, Попова, 10, (3439) 34-60-35

КРАСНОТУРЬИНСКИЙ ФИЛИАЛ

624440, г. Краснотурьинск, ул. Металлургов, 15, (34384) 6-21-28

КРАСНОУФИМСКИЙ ФИЛИАЛ

623300, г. Красноуфимск, ул. Докучаева, 3, (34394) 2-40-09

НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

622001, г. Нижний Тагил, пр. Ленина, 24, (3435) 96-04-74

НОВОУРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

624130, г. Новоуральск, ул. Фурманова, 7, (34370) 9-07-17

РЕВДИНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

623286, г. Ревда, ул. Российская, 12, (34397) 5-28-02

СЕРОВСКИЙ ФИЛИАЛ

624440, г. Серов, ул. Жданова, 5, (34385) 7-91-85

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ

620034, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 71, (343) 245-71-08

СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МУЗЕЙ ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ

620000, г. Екатеринбург, ул. К.Либкнехта, 86, (343) 371-60-63

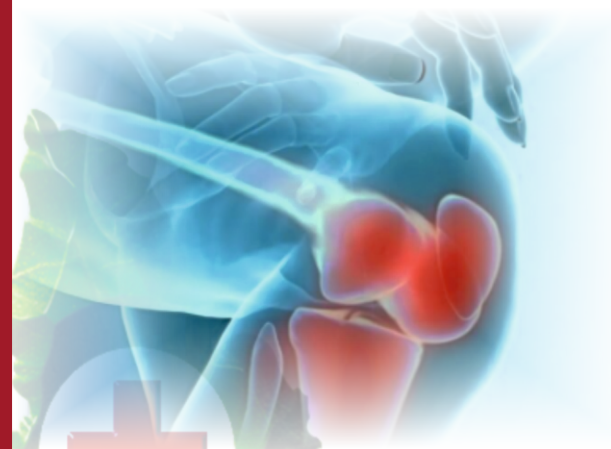
WWW.SOMKURAL.RU

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ

травмы и микротравмы суставов:
ушибы, вывихи, растяжения, кровоизлияния
в полость сустава

инфекционные заболевания

эндокринные и обменные нарушения:
избыточный вес, подагра

нарушение кровоснабжения сустава
(атеросклероз, диабет)

генетические факторы

деформация суставов вследствие нарушений
осанки, деформации стоп

тяжелый физический труд

профессиональные занятия спортом



ХРУСТ ИЛИ БОЛЬ В СУСТАВАХ? НАЧНИТЕ ЛЕЧЕНИЕ, ПОКА НЕ ПОЗДНО!

Артрит — собирательное обозначение болезней (поражений) суставов воспалительной этиологии. Может быть основным заболеванием (например, спондилит) или проявлением другого заболевания (например, ревматизма). Протекает в острой и хронической формах с поражением одного или нескольких (полиартрит) суставов.



Артроз — это дистрофическое изменение суставного хряща не воспалительного характера

Остеохондроз — комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах

АРТРИТ, АРТРОЗ И ОСТЕОХОНДРОЗ

Это опасные заболевания, которые без лечения приводят к необратимой деформации суставов, хроническим сильным болям и полной потере подвижности.

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ – ИСТОЩЕНИЕ И ОТМИРАНИЕ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ. ПРЕДОТВРАТИТЕ ЭТО ОПАСНОЕ СОСТОЯНИЕ, НАЧНИТЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Почти все известные препараты для суставов оказывают лишь местное обезболивающее действие, но не восстанавливают структуру хрящевой ткани, а значит, и не лечат сустав. То есть, маскируют болезнь, которая продолжает прогрессировать.