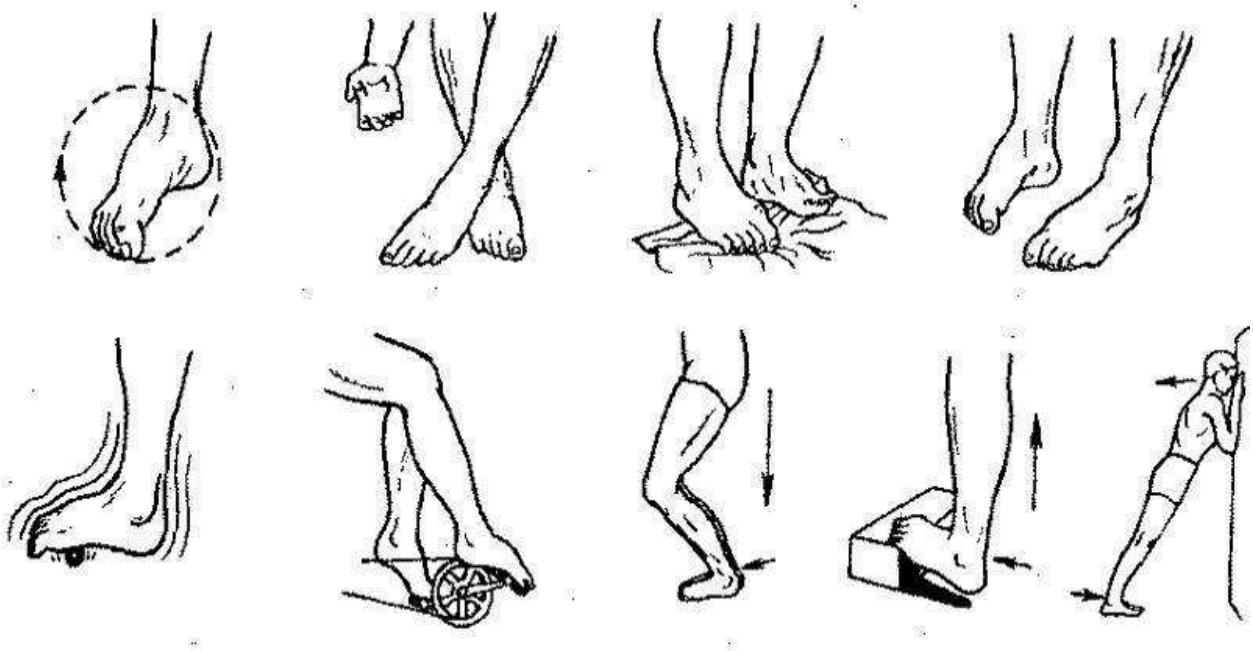
Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничении движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Причины появления болезни различны. Нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение.

!Самое опасное, что в группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек – от младенца до старика.

Хотя причины развития артритов разнообразны, 👩‍⚕️👩‍⚕️врачи едины во мнении, что лучшее средство от артрита – это профилактика. Снизить риск развития данных болезней можно, следуя простым советам: чаще бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни, не пренебрегать физическими упражнениями и правильным питанием.

А мы предлагаем вам сделать профилактическую зарядку👐