**Памятка о профилактике артрита**

**Артрит** – заболевание, связанное с воспалением суставов. Артрит опасен тем, что может привезти к артрозу (трение и стирание суставов) и ограничить человека в движениях.



**Факторы риска:**

* Пожилой возраст
* Женский пол
* Врожденный порокк развития костей и суставов
* Травмы суставов
* Операции на суставах
* Работа, связанная с нагрузкой на одни и те же суставы
* Избыточная масса тела
* Наследственность

**Симптомы:**

* Болевые ощущения в суставах, усиливающиеся при движениях
* Чувство скованности после пробуждения
* Покраснение и опухлость суставов
* Слабость и повышенная утомляемость
* Появление на коже высыпания
* Повышение температуры тела
* Резкое снижение веса

**Профилактика:**

* Откажитесь от вредных привычек
* Будьте физически активны
* Питайтесь сбалансированно и контролируйте вес
* Избегайте подъема тяжестей
* Правильно выбирайте высоту мебели для сидения
* Подбирайте правильную обувь