Автор: admin
02.04.2014 17:41 -

Что делать, если ломит суставы?

Едва начинается мокрая, холодная, в общем, мерзкая погода, люди начинают страдать от весьма неприятных болей. Как говорят в народе: – «ломит суставы». От болезни суставов никто не застрахован – ни взрослые, ни дети. Это болезнь не щадит никого.

Если, просыпаясь утром, вы не можете пошевелить пальцами или согнуть руку в локте – это состояние называют утренней скованностью суставов. Степень тяжести заболевания определяют по тому, сколько времени длится онемение.

Откуда взялась эта болезнь, ученые до сих пор достоверно не выяснили. Большинство специалистов склоняется к мнению, что это аутоиммунное заболевание. Это означает, что под влиянием какого-то неизвестного фактора организм начинает вырабатывать антитела, атакующие соединительную ткань суставов. И тем самым они разрушают суставной хрящ. Такое воспаление суставов называется артритом.

Артрит обычно обостряется в период осень-зима, весной-летом обычно болезнь отступает. Обостряется артрит от перемены погоды, переохлаждения или перегрева, но особенно от нервного напряжения.

Не очень тяжелую стадию болезни лечат нестероидными противовоспалительными препаратами – аспирином и препаратами его группы, а также диклофенаком, ибупрофеном и более новыми целекоксибом, нимесулидом. Есть и более крутые препараты, но их не следует принимать без назначения врача. Не нужно также обольщаться, что эти лекарства вылечат вас. Они лишь частично снимут болевые ощущения.

Если хотите быть в форме и не давать болезни брать свое, примите несколько советов:

Суставы по возможности всегда держите в тепле. Купите или свяжите теплые перчатки и налокотники. Разогревайте суставы, особенно перед сном.

Отправляясь на улицу, одевайтесь теплее. Если нет проблем с сосудами и кровообращением, принимайте перед сном горячую ванну. Горячая вода хорошо прогревает суставы. Также полезно посещение сауны или бани, если у вас нет проблем с сердцем. В этих заведениях вы не только хорошо прогреете суставы, но также сможете очистить кожу и вывести вместе с потом из организма шлаки.

Под воздействием тепла вы укрепите свой организм и иммунитет. А горячий воздух поможет вам избавиться и от простудных заболеваний.

Питайтесь правильно! В вашем рационе должно быть больше витаминов и минералов. Ведь зимой организму нужно больше калорий. Но не увлекайтесь жирной пищей, дабы не набрать лишние килограммы, а то у вас появится еще одна проблема – избыточный вес. Ешьте больше растительных продуктов, мяса, рыбы.

Делайте физическую зарядку, хотя бы 15 минут в день. Занимайтесь гимнастикой. Катайте ногами все, что позволяет ваша фантазия, к примеру, пустую бутылку. Пальцами ног тоже что-нибудь перебирайте, например, мячики или шарики. Разрабатывайте моторику пальцев рук и ног, разгибайте и сгибайте пальцы. Не позволяйте им застаиваться.

Избегайте стрессовых ситуаций, нервного напряжения!

Старайтесь по мере возможности соблюдать режим дня. Спите не менее 6-7 часов в сутки. Исключите недосыпание! Это главный возбудитель болезни.

Используйте противовоспалительные мази на основе живокоста и диклофенака.

Не болейте и будьте счастливы! Ведь главное в жизни – это здоровье, и его надо беречь!

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник