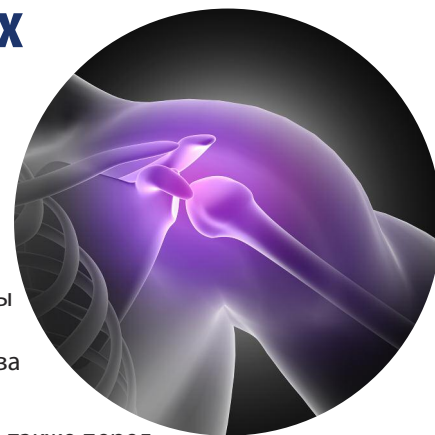


16 правил жизни при болях в суставах



Пациенты должны соблюдать все рекомендации лекарственной и немедикаментозной терапии, прописанные врачом.

Достойным дополнением к ним могут стать 16 несложных бытовых жизненных правил.

- 1** Передвижение по дому днем и ночью должны быть безопасны. Уберите ковры и предметы обихода на Вашем пути. Путь в туалет и на кухню ночью должен быть хорошо освещен. Не стесняйтесь использовать индивидуальные средства передвижения (трость, ходунки и т.п.).
- 2** При пробуждении или после длительного нахождения в одном положении, а также перед тем, как встать, аккуратно и тщательно разомните все суставы, согните и разогните их.
- 3** Через час после завтрака в течение 30 минут выполняйте индивидуальный комплекс упражнений. Посоветуйтесь со спортивным врачом или тренером о том, какие упражнения вам могут подойти.
- 4** Больше двигайтесь, даже если вас беспокоят болевые ощущения. Посоветуйтесь со специалистом на счет длительности и интенсивности прогулок.
- 5** Постарайтесь проходить не менее 3 км в день в удобном темпе: ходьба дополняет обезболивающую лекарственную терапию.
- 6** Если болевые ощущения в суставах усилились, осмотрите сустав. Возможно, он припух, или покраснел, возможно, горячий на ощупь. В этом случае стоит обратиться к специалисту.
- 7** Ведите дневник боли, это позволит Вам и специалисту серьезнее проанализировать течение заболевания. Утром и вечером фиксируйте данные об интенсивности боли (используйте шкалу, где 0 – нет боли, а 100 – самая сильная боль). Если боль усилилась, отметьте этот факт в дневнике, опишите, в каком суставе усилилась боль, при каких обстоятельствах, что Вы предприняли в связи с этим, помогли ли проведенные мероприятия.
- 8** При боли в суставах можно использовать местные формы обезболивающих средств (мази, гели, пластыри) согласно инструкции по применению. Запишите в дневник график использования местных форм НПВП, расскажите об этом специалисту.
- 9** Обязательно используйте ортопедическую обувь или ортопедические стельки, Вы сможете приобрести их в ортопедических салонах.
- 10** Перед сном в течение 20 минут выполняйте индивидуальный комплекс упражнений. Интенсивность физических нагрузок перед сном должна быть минимальной, упражнения стоит выполнять мягко и плавно.
- 11** Можно посещать бассейн. Постарайтесь плавать 1–2 часа в неделю, лучше на спине – в этой позе не будут перегружаться шейные позвонки и суставы.
- 12** Постарайтесь 2-3 раза в неделю употреблять морскую рыбу. Ваша диета должна быть обогащена молочными и кисломолочными продуктами. Стоит включить в рацион много зелени, болгарского перца, огурцов, моркови. Чаще готовьте холодец или заливные блюда из птицы или рыбы (2–3 раза в месяц), но не из свинины. Снизьте потребление соли, макарон, манки. Ешьте больше гречки, риса, чечевицы и фасоли, грибов и умеренное количество мяса.
- 13** По возможности, следует исключить из рациона переработанные продукты: колбасные изделия, копчености, фастфуды. Лучшей заменой колбасе будет запеченное в духовке мясо или домашние колбаски. При приготовлении пищи используйте варку на пару, тушение, гриль. С птицы снимайте кожу и срезайте жир с мяса.
- 14** Консерванты являются причиной отложения в суставах солей мочевой кислоты, которые ухудшают качество суставной жидкости. Стоит сократить до минимума употребление продуктов, содержащих консерванты.
- 15** Необходимо контролировать уровень мочевой кислоты, витамина D₃ и гемоглобина – совместно со специалистом.
- 16** Ведите активную социальную жизнь: ходите в кино, в гости, заведите домашнего питомца (собаку), с которым можно гулять.