

«Береги суставы смолоду. Как сохранить здоровье суставов и избежать артрита».

В возрастной категории после 60 практически нет ни одного человека, у которого бы не было проблем с суставами. К сожалению, заболевания опорно-двигательного аппарата помолодели и сегодня актуальны также для молодых. Даже если вас пока ничего не беспокоит, расслабляться рано: задумайтесь о том, как сохранить суставы здоровыми, уже сейчас.

Полностью обезопасить себя от заболеваний суставов невозможно, а вот снизить риски – вполне реально. Для этого нужно как минимум понимать факторы риска и по возможности максимально оградить себя от них.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о здоровье суставов. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

Книги	
	<p>Артрит : лучшие методы восстановления и профилактики / [О.Н. Родионова]. – СПб. : Вектор, 2013. - 157, [1] с. : ил. - (Семейная медицинская энциклопедия).</p> <p>Артрит – весьма распространённое заболевание, причиняющее сильные мучения. Новейшие разработки в комплексе с натуральными методами способны избавить человека от болей в суставах. В этой книге собраны самые действенные (и безопасные!) рекомендации по лечению и профилактике: массаж и физиотерапия, растительные препараты, лечение теплом, оздоровительная гимнастика, правила питания. С помощью кулинарных рецептов, представленных в книге, читатель может грамотно составить диету, которая поможет быстро снять воспаление суставов.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://iknigi.net/avtor-olga-rodionova/98192-artrit-luchshie-metody-voosstanovleniya-i-profilaktiki-olga-rodionova/read/page-1.html</p>
	<p>Берегите суставы : [артрит, артроз, ревматизм, подагра, остеохондроз / сост. Н. Кирилина]. - Нижний Новгород : Газетный мир, 2015. - 159 с. - (Полезная книга).</p> <p>В книге приводятся важнейшие сведения о самых распространённых заболеваниях суставов (артрите, артрозе, подагре, ревматизме, сколиозе и остеохондрозе), описываются причины их возникновения, даются народные рецепты исцеления, а также методы профилактики.</p>
	<p>Бубновский, С.М. Болят колени. Что делать? ; Правда о тазобедренном суставе: жизнь без боли : [боли в суставах: артрит или артроз?, реабилитация после травм и операций, эндопротезирование суставов - за и против, курс упражнений для больных суставов] / С. Бубновский. – М. : Э, 2016. - 347, [1] с. : ил., факс. - (Два бестселлера под одной обложкой!). - (Оздоровление по системе доктора Бубновского).</p> <p>В своей книге известный российский врач Сергей Михайлович Бубновский изложил свой взгляд на проблему болей в суставах, причинах их возникновения и способах лечения. Автор подробно объясняет, как и почему так важно отличить артроз сустава от артрита, что делать, если врач направляет на эндопротезирование сустава. В книге обсуждаются мифы и заблуждения, связанные с лечением коленного и тазобедренного суставов, даны специально разработанные автором комплексы упражнений для восстановления колена и тазобедренного сустава после травм и операций.</p>

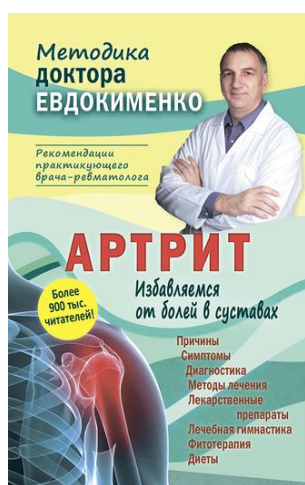


Буланов, Л.А. Лечение позвоночника и суставов : долголетие и здоровье / Л. Буланов ; [Аргументы и факты]. – СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 313, [1] с. : ил., портр. - (Здоровье).

В книге доктора Леонида Буланова содержатся простые дыхательные и физические упражнения, руководства по самомассажу, нетрадиционным методам лечения, фитотерапии. Всё это не требует серьёзной подготовки, изложено доступным языком, подкреплено наглядными фотографиями и рисунками.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litres.ru/book/leonid-bulanov/lechenie-pozvonochnika-i-sustavov-dolgoletie-i-zdorove-3936625/chitat-onlayn/>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/leonid-bulanov/lechenie-pozvonochnika-i-sustavov-dolgoletie-i-zdorove-3936625/chitat-onlayn/>



Евдокименко, П.В. Артрит : избавляемся от болей в суставах : [причины, симптомы, диагностика, методы лечения, лекарственные препараты, лечебная гимнастика, фитотерапия, диеты] / П.В. Евдокименко. - 3-е изд., перераб. – М. : Мир и Образование, 2017. - 255, [1] с. : ил., табл. - (Методика доктора Евдокименко). - (Рекомендации практикующего врача-ревматолога). - (Семейная библиотека Моё здоровье).

В своей книге доктор Евдокименко рассказывает об артритах и других воспалительных болезнях суставов и сухожилий. Вы узнаете, что такое артрит и чем он отличается от артроза. Получите максимально полную информацию обо всех заболеваниях, их причинах, возможных осложнениях и методах лечения и, что особенно важно, об их психологических аспектах.

Прочитав эту книгу, вы сможете контролировать ход своего лечения и вместе с врачом принимать осмысленные решения о проведении тех или иных лечебных мероприятий. Используя уникальные методики доктора Евдокименко и лечебную гимнастику, вы сумеете вернуть свободу движений в поражённых суставах.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://mio-books.ru/content/files/catalog1/pdf/9785946666329.pdf>



Евдокимова, А.В. Лечебное питание при болезнях позвоночника и суставов / А. Евдокимова, А. Фадеева. – СПб. [и др.] : Питер, 2011 [т.е. 2010]. - 159 с. : ил. - (Семейный доктор).

Артриты, артрозы, остеохондроз, сколиоз, межпозвоночные грыжи всё чаще наступают молодых людей – что уж говорить о пожилых. Как избежать подобной участи для себя и своих близких? Мы предлагаем единственно верный путь – больше двигаться, проходить курсы массажа и физиопроцедур, пить витамины, следить за весом и, конечно, соблюдать принципы здорового питания.

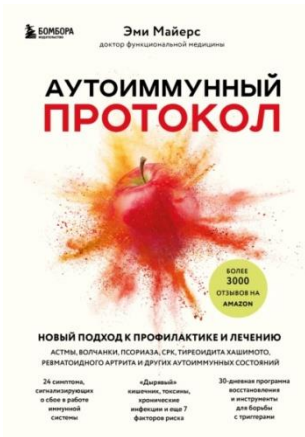
Сбалансированная лечебная диета – реальная помощь позвоночнику и суставам. И поверьте, вам не придётся сильно ограничивать себя и отказываться от любимых лакомств. Авторы расскажут о принципах рационального питания и предложат множество проверенных рецептов вкусных блюд – никаких каш на воде и вареной моркови в качестве гарнира. Кушайте вкусно и будьте здоровы!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать по подписке после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/anastasiya-fadeeva/lechebnoe-pitanie-pri-boleznyah-pozvonochnika-i-sustavo-585925/chitat-onlayn/>



Кириллова, Ю.М. Здоровые ноги и руки до старости : [остеопороз, переломы костей, подагрический артрит, варикоз нижних конечностей, плоскостопие, фантомная боль, менископатия, травмы конечностей, плексит, периартрит, эссенциальный тремор, эпикондилит, туннельный синдром] / Ю. Кириллова. – М. : Э, 2017. - 124, [1] с. : ил. - (99 лет активной жизни).

Учитывая большую ответственность, которую повседневно несут руки и ноги, забота о них должна быть среди первостепенных. О том, как справиться с распространёнными заболеваниями наших конечностей, рассказывает эта книжка. Вы узнаете, что предпринимает врач для лечения недуга, какие лекарства и способы выбирает для лечения. Но главное - это практические советы, домашние средства терапии и рецепты народной медицины, доступные любому желающему поправить своё здоровье. И почти в каждой главе есть примеры необходимых упражнений.



Майерс, Э. Аутоиммунный протокол : новый подход к профилактике и лечению астмы, волчанки, псориаза, СРК, тиреоидита Хашимото, ревматоидного артрита и других аутоиммунных состояний / Э. Майерс ; [пер. с англ. М.К. Грачева]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2022. - 415 с. : ил., табл. - (Иммунитет: игра против своих: глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).

Эми Майерс прошла собственный непростой путь к здоровой жизни. Она долго боролась с хроническими заболеваниями, которые медленно, но верно разрушали её жизнь. К счастью, ей удалось одержать победу в этой неравной схватке, и теперь она делится с широкой аудиторией своим опытом.

В своей книге автор рассказывает, как избежать ошибок и не допустить крайностей в отношении своего здоровья. Известный сторонник альтернативной медицины, она рассказывает о том, как повернуть вспять аутоиммунные состояния, предотвратить их возникновение и изменить отношение к болезни.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/emi-mayers-32075435/autoimmunnyy-protokol-novyy-podhod-k-profilaktike-i-le-67669838/chitat-onlayn/>



Мамонтов, В.Д. Здоровые суставы. Упражнения : как избавиться от боли, сохранить подвижность и прочность суставов / В. Мамонтов. – М. : Эксмо, 2023. - 252, [1] с. : ил. - (Доктор Виктор Мамонтов. Психосоматика костей и суставов). - (Авторская методика).

В этой книге врача ортопеда-травматолога, доктора медицинских наук Виктора Мамонтова вы найдёте 11 правил, которые помогут сохранить здоровье суставов или восстановить их подвижность после заболевания или травмы. Вы узнаете, как работают суставы и почему возникают их заболевания; как определить свою предрасположенность к таким заболеваниям; как самостоятельно проверить состояние суставов; как избавиться от боли в них; и что сделать для улучшения подвижности, прочности и здоровья.

Автор приводит иллюстрированные упражнения для укрепления позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов и рекомендации по профилактике переломов.

ЯН РАЗДОБУРДИН



**НАТУРОПАТИЯ
АУТОИММУННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**
АУТОИММУННЫЙ ТИРЕОИДИТ
РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ · ПСОРИАЗ

Раздобурдин, Я.Н. Натуропатия аутоиммунных заболеваний : аутоиммунный тиреоидит, ревматоидный артрит, псориаз / Я. Раздобурдин. – М. : Центрполиграф, 2022. - 318, [1] с. : ил., табл.

До сих пор не найдена причина возникновения аутоиммунных заболеваний, когда организм человека, как змей Уроборос, пожирает сам себя. Когда-нибудь медицина узнает, почему возникают эти процессы, а до тех пор людям, страдающим от этой группы недугов, необходимо лечение, лучше всего то, которое выведет их в долгую ремиссию. Здесь и приходит на помощь метод Яна Раздобурдина, сочетающий в себе подходы Аюрведы, традиционной китайской медицины и современной нутрициологии. Индийская Аюрведа целостна, универсальна, использует конституциональный подход, делает акцент на образе жизни и питании. Сильные стороны Аюрведы – это очистительные программы, омоложение организма, лечение аутоиммунных болезней, проблем желудочно-кишечного тракта, суставов и кожи. Китайская медицина сильна в симптоматическом лечении и работе с энергетикой. Современная нутрициология прекрасно и доказательно восполняет недостаток полезных веществ в теле, что даёт базу для более полного воздействия фитопрепаратов.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать по подписке после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/yan-razdoburdin/naturopatiya-autoimmunnyh-zabolevaniy-autoimmunnyy-tireoid-68483485/chitat-onlayn/>

Семейный доктор

Людмила Рудницкая

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА



Рудницкая, Л. Суставная гимнастика / Л. Рудницкая. – СПб. [и др.] : Питер : Мир книг, 2011. - 183, [1] с. : ил. - (Семейный доктор).

Практикующий врач Людмила Рудницкая представляет уникальный комплекс суставной гимнастики - эффективное средство профилактики и лечения артрита, артроза и остеохондроза.

Позвоночник и суставы – это наша свобода, гарантия активной долгой жизни. Если позвоночник и суставы перестают полноценно работать, под угрозой оказываются все органы и системы нашего организма! Простой комплекс суставной гимнастики и самомассажа позволит предотвратить развитие тяжёлых заболеваний, исцелить опорно-двигательную систему, оздоровить и омолодить весь организм.

Комплекс суставной гимнастики проиллюстрирован фотографиями. Его дополняют рецепты альтернативной и народной медицины, а также авторские рекомендации по укреплению и оздоровлению суставов и позвоночника.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://www.litres.ru/book/ludmila-rudnickaya/sustavnaya-gimnastika-3936305/>

Семейный доктор

Людмила Рудницкая
Леонид Рудницкий

КИНЕЗИТЕРАПИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Лечение движением — метод С. М. Бубновского
Лечение руками — метод В. В. Ченцова
Правила королевской осанки
Лечебная гимнастика





Рудницкая, Л.В. Кинезитерапия суставов и позвоночника : лечение движением - метод С.М. Бубновского, лечение руками - метод В.В. Ченцова, правила королевской осанки, лечебная гимнастика / Л. Рудницкая, Л. Рудницкий. – СПб. [и др.] : Питер, 2011 [т.е. 2010]. - 189 с. : ил. - (Семейный доктор+).

Мучают боли в спине и суставах? Не спешите принимать обезболивающие препараты или проводить блокаду: всё это даёт лишь временный эффект с непредсказуемыми последствиями! Медицинская практика показывает, что заболевания позвоночника и суставов могут быть надёжно излечены только при помощи лечебной физкультуры.

Кинезитерапия поможет полностью восстановить опорно-двигательный аппарат – позвонок за позвонком, сустав за суставом. Более того, вы будете чувствовать себя лучше, чем до болезни, потому что узнаете законы здоровья позвоночника!

Книгу можно читать здесь: <https://www.litres.ru/book/leonid-rudnickiy/kineziterapiya-sustavov-i-pozvonochnika-587195/>

	<p>Селми, К. Женский иммунитет : почему аутоиммунные заболевания чаще поражают женщин и какие есть способы укрепить свое здоровье / К. Селми ; под ред. Н. Кнауэр ; пер. с итал. В.О. Изюменко. – М. : Бомбора : Эксмо, 2022. - 158, [1] с.</p> <p>Эволюция сделала удивительный подарок для женщин - сильную иммунную систему, чтобы они могли продолжить род. Но почему тогда в 80 % случаев аутоиммунные заболевания поражают именно женщин, преимущественно в молодом возрасте? Ревматоидный артрит, системная красная волчанка, системная склеродермия, синдром Шегрена и многие другие. Это определённо вызов для науки! Карло Селми, учёный-иммунолог, применяя гендерный подход в лечении своих пациентов и исследованиях, подробно объясняет, чем отличается женская иммунная система от мужской, а также какие выводы стоит из этого сделать, чтобы лечение заболеваний стало намного эффективнее. Помимо этого, автор подробно останавливается на таких важных для здоровья темах, как питание, физическая культура, витамины и лекарства.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/karlo-selmi/zhenskiy-immunitet-pochemu-autoimmunnye-zabolevaniya-chashe-p-67825691/chitat-onlayn/</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Агушина, Т. Жизнь с ревматоидным артритом / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2020. - № 9. - С. 24-27 : фот.</p> <p>Автор статьи предлагает читателям проверить себя и узнать, какие из самых распространённых мифов об этой болезни суставов вам знакомы.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Кириллов, В. Ревматоидный артрит: современные стратегии лечения / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2019. - № 4. - С. 24-29 : фот.</p> <p>Из этой публикации вы узнаете, как распознать начало заболевания, как его успешно и грамотно лечить.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Морхов, Ю. Диагноз: ревматоидный артрит / Ю. Морхов // Будь здоров!. - 2014. - № 4. - С. 20-25 : 1 фот.</p> <p>В статье рассказывается, как бороться с ревматоидным артритом коленных суставов и избежать инвалидности.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Найденышева, А. Когда болят суставы / А. Найденышева // Будь здоров!. - 2019. - № 9. - С. 35-41 : фот.</p> <p>Из материала вы узнаете, какие суставные заболевания существуют, каковы их симптомы и что предпринимать, если они проявились, в том числе – к каким специалистам обращаться и как помочь себе в домашних условиях.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Печатникова, М. Ходьба на коленях - помощь суставам / М. Печатникова // Физкультура и спорт. - 2016. - № 3. - С. 13.</p> <p>Читательница журнала рассказывает о пользе ходьбы на коленях с целью облегчения боли в коленных суставах.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>

	<p>Письман, Л. Пирожки... против артрита / Л. Письман // Будь здоров!. - 2014. - № 8. - С. 66-69 : 4 фот. Ювенильный ревматоидный артрит - заболевание, которым болеют дети в возрасте до 16 лет. Заболевание сопровождается воспалительным процессом в суставах, поражает внутренние органы, что может привести к пожизненной инвалидности.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Преображенский, В. Зарядка для суставов / В. Преображенский // Физкультура и спорт. - 2013. - № 4. - С. 22-23. Статья посвящена коксартрозу суставов и упражнениям, помогающим при этом заболевании. Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2013-g/4/941-vladimir-preobrazhenskij.html</p>
	<p>Ревзон, А. Самосопротивление артриту и артрозу коленных суставов / А. Ревзон // Физкультура и спорт. - 2016. - № 1. - С. 20-21 : ил. Автор рассказывает о собственном опыте борьбе с неинфекционным артритом и артрозом коленных суставов. Дается рекомендательный комплекс специальных упражнений с целью предотвращения развития заболеваний коленных суставов. Статью можно прочитать здесь http://fis1922.ru/arkhiv/2016-g/1/610-avgust-revzon-samosoprotivlenie-artritu-i-artrozu-kolennykh-sustavov.html Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Сахарчук, Т. Остеоартроз: старая болезнь в новом свете / Т. Сахарчук // Будь здоров!. - 2013. - № 4. - С. 13-17 : 2 фот. Долгое время почти все заболевания суставов называли ревматизмом (кроме разве что подагры). С развитием науки выяснилось, что боли в суставах могут быть вызваны самыми разными процессами и лечить их тоже следует неодинаково. Ревматизм - только одна из многих болезней, однако по традиции все нетравматические поражения суставов до сих пор часто называют ревматическими заболеваниями. Статью можно прочитать здесь https://www.medkirov.ru/site/LSP775EDE</p>
	<p>Чечилова, С. Победить ювенильный артрит / С. Чечилова // Будь здоров!. - 2018. - № 5. - С. 30-33 : ил. Причины, симптомы и лечение ювенильного артрита.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Эрдес, Ш.Ф. Коварный артрит / Ш.Ф. Эрдес // Будь здоров!. - 2015. - № 12. - С. 22-25 : 1 фот. Беседа с заместителем директора по научной работе НИИ ревматологии РАМН Шандором Фёдоровичем Эрдесом о современных методах лечения ревматоидного артрита.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
Интернет-ресурсы	
	<p>Статья «Как сохранить суставы здоровыми: ваш план на каждый день!» на сайте Компании BIONOLTRA SA https://www.noltrexsin.ru/publikacii/kak-sohranit-sustavy-zdorovymi-vash-plan-na-kazhdyy-den/ Полностью обезопасить себя от артроза колена или другого заболевания суставов невозможно, а вот снизить риски – вполне реально. Для этого нужно как минимум понимать факторы риска и по возможности максимально оградить себя от них.</p>

	<p>Статья академика РАМТН М.А. Бобыря «Профилактика артрита: как не допустить развитие заболевания» на сайте Клиники Бобыря https://www.spina.ru/inf/states/3681</p> <p>Воспаление суставов и последующее их разрушение способны лишить человека подвижности, что негативно сказывается на дальнейшей жизни. Боль в суставах, деформация конечностей и дискомфорт во время движения – явные признаки артрита. С каждым годом отмечается значительный рост числа пациентов, у которых диагностируется этот недуг. Ему подвержены не только люди пожилого возраста, но и молодёжь. Поэтому забота о здоровье суставов должна начинаться задолго до появления первых симптомов, ведь предотвратить болезнь или начать лечение на ранней стадии проще, чем восстановить повреждённый сустав.</p>
	<p>Статья «Береги суставы смолоду: что вредно и что полезно для суставов» на сайте Нолтрекс научного центра «БИОФОРМ» https://www.noltrex.ru/stati/beregi-sustavy-smolodu-cto-vredno-i-cto-polezno-dlya-sustavov/</p> <p>Каждый четвёртый человек на планете страдает от заболеваний суставов. Наиболее подвержены им коленные, тазобедренные и голеностопные, а также суставы кистей рук. Болезнь вносит дискомфорт в привычный уклад жизни – появляется боль, ограничивается диапазон движения, приходится отказываться от многих вещей. Иногда мы даже не подозреваем, что простыми действиями наносим урон собственному здоровью. Что вредно и что полезно для суставов?</p>
	<p>Статья «Профилактика заболеваний суставов» на сайте ФГБУ «Объединенная больница с поликлиникой» Управления делами Президента РФ https://travmasustava.ru/stati/profilaktika-zabolevanij-sustavov.html</p> <p>Боли в суставах - это самый распространённый вид хронических болей. По меньшей мере половина горожан старше 18 лет страдает от болевого синдрома, связанного с патологиями опорно-двигательного аппарата. Поэтому первичную профилактику суставов необходимо проводить с самого раннего возраста. А при наличии дискомфорта в сочленениях или уже поставленного диагноза - уделять внимание вторичной профилактике болей в суставах.</p>
	<p>Статья «Как сохранить молодость и здоровье суставов» на сайте клиники лечения позвоночника и суставов «Здравствуй!» https://zdravclinic.ru/stati/kak-soxranit-molodost-i-zdorove-sustavov/</p> <p>Качественное питание, ежедневная гимнастика, отказ от вредных привычек - правила, которые помогут сохранить здоровье костей и суставов. Важно избегать травматических ситуаций (переломов, вывихов, растяжений связок), тяжёлых физических нагрузок, обращаться к врачу при любых подозрительных болях. Как заботиться об опорно-двигательном аппарате, расскажут специалисты клиники.</p>
	<p>Статья А. Земокова «Профилактика артрита. Как предотвратить возникновение или распространение болезни» на сайте Медицинского центра «Панацея» (г. Ульяновск) https://mc-panacea.com/info/interesnoe/profilaktika-artrita-kak-predotvratit-vozniknovenie-ili-rasprostranenie-bolezni</p> <p>На протяжении жизни суставы испытывают нагрузки, особенно страдают от нагрузок суставы колен, голеностоп. Постепенно хрящевые ткани суставов изнашиваются, при протекании некоторых заболеваний процессы ускоряются. Вместе вызывают заболевание суставов, влияющее на подвижность, движения человека. Профилактика ревматоидного артрита должна стать целью каждого человека, особенно группы, находящейся в зоне риска. Если не</p>

	<p>уделять внимание проблеме, можно получить серьёзные последствия, оказаться прикованным к инвалидному креслу.</p>
 <p>LAHTA CLINIC МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА</p>	<p>Статья «Можно ли избежать артрита при старении?» на сайте Многопрофильного медицинского и диагностического центра Лахта Клиника https://lahtaclinic.ru/uptodate/can-arthritis-be-avoided-with-aging/ Эксперты говорят, что боль в суставах, их скованность и отёки не всегда являются неизбежными последствиями старения. Болезненные, тугоподвижные или опухшие суставы - распространённая жалоба среди пожилых людей, и для многих они являются первым признаком возникающего заболевания - артрита. Артрит может проявляться болями в суставах, тем самым ограничивая функциональные возможности человека. Это может повлиять также на психическое здоровье и способность работать и участвовать в полезной физической активности.</p>
 <p>INVITRO МОНИТОРИНГ</p>	<p>Статья «Артрит» на сайте группы компаний ИНВИТРО https://www.invitro.ru/moscow/library/bolezni/24251/ Артриты – это собирательный термин для обозначения группы различных воспалительных заболеваний суставов, поражающих их синовиальную оболочку, капсулу (суставную сумку) и суставной хрящ. Причиной развития воспалительного процесса в суставе часто становится аутоиммунный процесс в организме, то есть нарушение функционирования иммунной системы, которая начинает воспринимать собственные ткани как чужеродные и повреждать их. Поражения суставов можно разделить на две большие группы: воспалительные и дегенеративные. Для артрита характерны жалобы пациентов на боли в суставах, изменение их формы, нарушение функции, изменение температуры и окраски надсуставных кожных покровов.</p>
 <p>103.BY</p>	<p>Статья Е. Проль «Боль в суставах. Ревматолог разбирает 10 распространенных мифов» на сайте портала 103.BY https://mag.103.by/topic/88753-boly-v-sustavah-revmatolog-razbirajet-10-rasprostranennyh-mifov/ Болезни суставов - довольно распространённая проблема. Возможно, поэтому вокруг неё появилось немало мифов. Говорят, если суставы хрустят - это плохо, а дискомфорт появляется от отложения солей, и если мучает боль, придётся навсегда исключить из рациона помидоры. Отделить правду ото лжи нам помогла врач-ревматолог И. Сидорова.</p>
 <p>АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ АИФ.RU ФЕДЕРАЛЬНЫЙ АИФ</p>	<p>Статья Н. Кожиной «Диета, спорт и растяжка. Как защитить себя от артрита» на сайте газеты «Аргументы и факты» https://aif.ru/health/life/945797 Примерно у 70% россиян после 40 лет появляется артрит суставов нижних конечностей. Этому способствует сидячий образ жизни и недостаток занятий спортом. Артрит, как и любое другое заболевание, лучше предотвратить, чем бороться с уже появившимися проблемами. О профилактике артрита и защите суставов корреспондент АиФ.ru побеседовала с доктором медицинских наук С. Бубновским.</p>
 <p>АРТРАКАМ® ГЛЮКОЗАМИН</p>	<p>Статья «Лечение боли в суставах с умом: как добиться стойких результатов?» на сайте «Арттракам» https://artracam.com/news/lechenie-boli-v-sustavakh-s-umom-kak-dobitsya-stoykikh-rezultatov/ Боль в суставах, или артралгия - частое явление у многих людей. Она не только причиняет неудобства, но и может быть симптомом множества серьёзных заболеваний. Болезненные ощущения сигнализируют о том, что в местах соединения костей есть явные нарушения. Неприятные ощущения в сочленениях появляется у каждого второго жителя планеты, который достиг 40-50 лет. А люди в возрасте 70 лет в 90% случаев страдают от подобной проблемы.</p>