

Докшицкая центральная районная библиотека
Отдел обслуживания и информации

Профилактика болезней суставов у пожилых людей



2025

Профилактика болезней суставов у пожилых людей

Пожилые люди часто жалуются на боли в суставах. Самые распространенные симптомы заболеваний суставов – это боль, ограниченность и скованность движений, хруст, деформации и опухоли околоуставной области, изменения цвета кожи, температура, общее недомогание, потеря аппетита и нарушения сна. Болезни суставов встречаются и у молодых людей, но распространенность их значительно увеличивается с возрастом.



Кроме возраста, среди факторов риска медики отмечают генетическую предрасположенность, травмы суставов, избыточные физические нагрузки и лишний вес.

Наиболее частые заболевания суставов в пожилом возрасте – это артроз, артрит и подагра. Артроз вызывается дегенеративными изменениями, при которых происходит разрушение хрящевой ткани с последующим поражением связок, мышц и костей. Артроз развивается из-за возрастного «старения» сустава, избыточных нагрузок, лишнего веса, гормональных нарушений. Более 75% пациентов в артрозом – это люди старше 65 лет. Артрит – воспалительное заболевание соединительной ткани суставов, которое может давать осложнения и на другие органы – сердце, легкие и почки.

Причиной артрита могут быть различные инфекции, генетическая предрасположенность, аллергия, сбой в работе иммунной системы или в обмене веществ. Подагра вызывается отложением солей мочевой кислоты и поражает в основном голеностопные и коленные суставы. С возрастом распространенность подагры также увеличивается, причем мужчины болеют чаще, чем женщины.

Болезни суставов являются одной из основных причин снижения качества жизни в пожилом возрасте, они существенно ограничивают возможности передвижения и самообслуживания и нередко приводят к инвалидности. Поэтому к суставам лучше относиться бережно в течение всей жизни, избегать травм и перегрузок, а при первых симптомах заболевания сразу обращаться к врачам. Пожилые люди, соблюдающие несложные меры профилактики, могут отсрочить проявление болезни, облегчить болезненные ощущения и вернуться к привычному образу жизни.

Профилактика болезней суставов у пожилых людей

Для защиты суставов лучше отказаться от жареной и жирной пищи, алкоголя, переработанного мяса, продуктов содержащих трансжиры (майонез, маргарин, фастфуд, рафинированное растительное масло), готовой выпечки и пирожных.

1. Физическая активность. В пожилом возрасте важно сохранять физическую активность, но она должна быть посильной, равномерной и без излишней нагрузки на суставы. Рекомендуется ходьба по ровной местности, скандинавская ходьба, упражнения на укрепление мышц, суставов и связок, плавание, фитнес. Умеренная физическая нагрузка помогает улучшить кровообращение и снизить вес, ускоряет обмен веществ,

укрепляет мышечный корсет, что очень важно для профилактики болезней суставов. Следует избегать упражнений с тяжелыми весами, подъемов в гору и по лестнице, приседаний – это перегружает суставы. Очень полезны занятия йогой. Она позволяет не только нагружать мышцы, но и растягивать их, увеличивая эластичность, и расслаблять. Существуют также специальные комплексы упражнений для суставов – суставная гимнастика.

2. Правильное питание. Для профилактики болезней суставов в рацион пожилого человека должны входить:
 - Фрукты и овощи.
 - Цельнозерновые продукты.
 - Нежирные сорта мяса и птицы, рыба.
 - Продукты, содержащие кальций и витамин Д: молоко, сыр, творог, консервированный тунец, сельдь, горбуша.
 - Продукты, содержащие ненасыщенные жирные кислоты: нерафинированные растительные масла, авокадо, орехи, семена чиа, тыквы и кунжута.
 - Продукты для укрепления хрящевой ткани: холодец, креветки, мидии, рыба, твердый сыр, блюда с содержанием желатина.
3. Питьевой режим. При недостаточном употреблении воды замедляется обмен веществ, ухудшается кровообращение и, соответственно, нарушается питание суставов. Количество суставной жидкости уменьшается, что увеличивает трение в суставе и приводит к разрушению хрящевой ткани.

4. Контроль веса. Одной из основных причин развития болезней суставов является лишний вес, особенно если он сопровождает человека всю жизнь. Избыточная масса тела увеличивает физическую нагрузку на суставы, что провоцирует их деформацию и разрушение. В первую очередь у людей с ожирением страдают коленные суставы. Именно поэтому питание в пожилом возрасте должно быть полезным и умеренным. Следует избегать переедания, снижать калорийность потребляемых продуктов и держать вес в пределах нормы.
5. Избегать переохлаждения. В холодное время года пожилые люди чаще жалуются на боли в суставах. Переохлаждение может спровоцировать воспаление, а спазм мышц и сосудов на холоде ухудшают кровообращение в суставах. Поэтому нужно одеваться тепло и по погоде, но не рекомендуется перегреваться, поскольку при воспалительном процессе перегревание может привести к ухудшению.
6. Удобная обувь. Важная часть профилактики заболеваний суставов – это правильный выбор обуви. Она должна иметь небольшой каблук и широкий носок, а при плоскостопии следует пользоваться ортопедическими стельками.
7. Здоровый сон. Суставам необходим полноценный отдых, который они получают когда человек спит. Пожилым людям рекомендуется спать 7-8 часов. Постель должна быть удобной, лучше с ортопедическим матрасом и подушкой.
8. Предотвращение обострений. Если у пожилого человека уже есть заболевание суставов, то важно соблюдать меры вторичной профилактики – регулярно наблюдаться у врача, следовать всем рекомендациям,

сохранять щадящую физическую активность, делать лечебную физкультуру и соблюдать режим питания.

9. Лечебная физкультура. При диагностированном заболевании суставов основным методом профилактики и восстановления является лечебная физкультура. Упражнения должны быть рекомендованы лечащим врачом или специалистом ЛФК. Комплекс упражнений составляется с учетом индивидуальных особенностей организма и тяжести болезни. В период обострения или ухудшения самочувствия занятия временно прекращают. В остальное же время эффективность занятий ЛФК зависит от регулярности – рекомендуется заниматься ежедневно, начиная с простых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку. Между упражнениями нужно делать небольшой перерыв для восстановления дыхания и нормализации пульса. Болевых ощущений во время занятий быть не должно.



