

## Choroby reumatyczne



## **Choroby reumatyczne**

Data publikacji  
18.10.2022 12:19

## **Choroby reumatyczne - profilaktyka i leczenie.**

Podział dolegliwości i chorób reumatycznych dzieli się na dwie grupy: związane ze starzeniem się tkanek oraz takie, które nie mają powiązania z wiekiem. Objawy reumatyzmu mogą wyglądać różnie w zależności od schorzenia reumatycznego. Wskazać można pewne cechy wspólne: ból stawów, kręgosłupa i mięśni oraz towarzyszące mu trudności z poruszaniem bolesnym miejscem, poranna sztywność stawów oraz kłopoty z sercem i naczyniami krwionośnymi. Chorób reumatycznych nie można wyleczyć, a jedynie ograniczyć ich rozwój. Warunkiem jest ich szybkie zdiagnozowanie i odpowiednia terapia.

Właściwe odżywianie pomaga zapobiegać rozwojowi chorób. Należy spożywać produkty bogate w wapno, witaminy A, C, D i E, kolagen, witaminę C oraz kwas hialuronowy. Podstawą profilaktyki reumatyzmu jest także odpowiednia aktywność fizyczna. Nie jest tutaj wskazane intensywne uprawianie sportów, takich jak: bieganie, ćwiczenie siłowe (np. podnoszenie ciężarów) czy aerobik. Zalecane natomiast są spacer, nordic walking, jazda na rowerze, pływanie oraz ćwiczenia rozciągające.

Reumatyzm na wczesnym etapie zaawansowania można leczyć, spowalniając jego postępy i neutralizując następstwa. Jeśli choroba zostanie wykryta w zaawansowanym stadium, terapia jest trudniejsza. Należy zatem obserwować organizm i w przypadku stwierdzenia niepokojących objawów udać się na badania. Powodem do niepokoju powinny być częste bóle stawów, ich sztywnienie i kostnienie. Objawy reumatyzmu nasilają się w wietrzną i deszczową pogodę oraz rano.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.gazetasenior.pl/reumatyzm-choroby-reumatyczne-profilaktyka>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)

- [Archiwum aktualności](#)