

Światowy Dzień Reumatyzmu

Światowy Dzień Reumatyzmu

Data publikacji
12.10.2023 14:08

12 października obchodzony jest Światowy Dzień Reumatyzmu.

Reumatyzm to wspólna nazwa schorzeń układu kostno-stawowego niezwiązanych z urazem. Wszystkie choroby reumatyczne charakteryzują się przewlekłym, nawracającym bólem. Późno zdiagnozowana i źle leczona choroba może w ciągu kilku lat doprowadzić do niepełnosprawności, pozbawiając chorego możliwości pracy zawodowej, a nawet samodzielnego funkcjonowania.

Na choroby reumatyczne zapada w Polsce trzy razy więcej kobiet niż mężczyzn. Schorzenia te nie dotyczą jedynie osób w podeszłym wieku. Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów, które dotyka średnio jedno na 100 dzieci, zaczyna się zwykle w wieku 2-3 lat. Reumatoidalne zapalenie stawów jest najczęściej rozpoznawane u ludzi młodych i w średnim wieku (25-40 lat).

Jak przeciwdziałać reumatyzmowi?

- Stosuj prawidłową dietę bogatą m.in. w: wapń - zapobiega zmianom w strukturze kości, witaminy A, C, D i E - zawarte w warzywach i owocach pozytywnie wpływają na układ ruchu oraz układ odpornościowego.
- Nie zaniedbuj infekcji. Wylecz je do końca. Skutkiem zaniedbania może być wydłużona odpowiedź immunologiczna organizmu, co wpływa m.in. na występowanie chorób reumatycznych.
- Kontroluj masę ciała. Nadwaga obciąża stawy. Obniżenie masy ciała o 5 kg zmniejsza ryzyko choroby aż o 50%.
- Zadbaj o aktywność fizyczną. Wybierz np. spacer, nordic walking, jazdę na rowerze, pływanie czy ćwiczenia rozciągające.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.facebook.com/photo?fbid=805954044664059&set=a.754834209776043>

Grafika: <https://www.canva.com/>

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

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)