

# Крыніца на Здароўе

Выпуск № 49 (163)

# КАБ ЛЕПЕЙ ДЫЖАЦЬ, ЧУЦЬ І РАЗМАЙЛЯЦЬ

На вашы пытанні адказалі загадчыца дарослага сурдалагічнага аддзялення Рэспубліканскага навукова-практычнага цэнтры отарыналарынгалогіі Ніна КАСЦЮК і загадчыца фаніятрычнага аддзялення гэтага ж цэнтры Наталля КАНОЙКА.

## Здароўе на талерцы

# Смузі — на сняданак... Смузі — на абед...

Слова «смузі» (або «смусі») увайшло ў наш лексікон нядаўна, але ў гэтай стравы ўжо няма прыхільнікаў, узброеных блэндарамі. Смузі — гэта не толькі смачна. Смузі — гэта яшчэ і выдатны сродак для зніжэння вагі і падтрымання жывога тону. Дарчы, псіхалагі сцвярджаюць, што смузі — сапраўдны антыстрэс, той жа спосаб вярнуцца ў дзяцтва, што і папулярныя цыпер сайты для аднакласнікаў. Пацягнуць сабе смузі праз трубочку — і нібы вяртаеш у ішчальны час, калі дровы былі вялікія, а грошы, выдадзеныя мамай на абед у сталуючы, трапіліся на малочныя каткілі ў кулінары. Ніякіх турбот, і жыццё толькі пачынаецца. Хто ж ад такога адмовіцца?

- Садавіна павінна быць як мага менш каларыйнай. Ададзіце перавагу кіт, абрыкосам, яблыкам, сливам, а таксама розным ягадам, а вось ад бананаў і вінаграду лепш адмовіцца.
- У любым смузі рэцэпце вы можаце выкарыстаць ільняныя зярняты — выдатную крыніцу клетчаткі і каштоўных антыаксідантаў, пры гэтым яны ніяк не уплываюць на смак.
- Дадавайце ў каткілі з агародніны як мага менш солі або замест яе малацінай сухой марской капуста.
- Для таго, каб вы паспелі насыціцца, не піце каткілі, а ешце чайнай або дэсертнай лыжкай.
- Калі не хочаце перабраць калорый, не піце вельмі халодныя смусі. Смакавыя рэцэптары пры нізкай тэмпературы ежы не паспяваюць яе распазнаць, таму адчуванне насычэння прызрачаецца. Ці не шкодна смузі-ежа? Доўга сядзець на смузі-дзьеце не рэкамендуецца. Адсутнасць цвёрдай ежы прыводзіць да вядаля перысталтыкі кішчэніка.

Прывабнасць смузі яшчэ і ў тым, што прыгатаваць яго не складае ніякай цяжкасці: дастаткова толькі змяшчаць усе інгрэдыенты ў блэндары да стану далікатнай густой масы.

Што ж такое смузі? Англійскае слова «smoothie» азначае «аднародны, мяккі». Гэта азначэнне вельмі дакладна характарызуе смузі-стравы, якія гатуюцца з дапамогай блэндара. Першапачаткова смузі падавалі як дэсерт у выглядзе расцёртых ягад або садавіны, у якія дадаваліся малако, сок або ёгурт, а таксама кавалачак лёду. Праз нейкі час высветлілася, што смузі-стравы — выдатнае дыетычнае харчаванне, якое дазваляе хутка і з задавальненнем.

Як гатуецца смузі-стравы? Існуюць два віды смузі: у першым выпадку аснову каткілію складае агародніна, у другім — садавіна. Далей усе заліваецца ад вайшай фантазіі: мюслі, парасткі пшаніцы, семкі, лісце шпінату, пятрушкі, сельдэрэй і г.д. У якасці вадкага складніка можна браць малако, сок, ёгурт, мяккі творог.

Што такое смузі-дыета? Прынцып смузі-дыеты прасты: замест звычайных снадкоў, абеду і вясчэры вы падмацоўваецеся сытным, лёгкім і смачным каткілем. На працягу дня вы прымаеце ад 3 да 5 разнастайных смузі. Калі вы не гатовыя цалкам замяніць прыёмы ежы каткілямі, паабедзіце як звычайна, а снадане, полудзень і вясчэру замяніце на смузі. Такая дыета дазваляе вам за тры дні зняць «скінцэ» два-тры кілаграмы.

Чым карысныя смузі-стравы? ● У смузі ўтрымліваецца вялікая колькасць вітамінаў і мінералаў. ● Большая частка каткілію — гэта здаровая раслінная клетчатка, якая добра засвойваецца. ● Смузі вельмі пажыўныя і пры гэтым могуць мець малую колькасць калорый. Вы хутка насыцецеся, нягледзячы на тое, што яны дастаткова лёгкія. Якія правілы смузі-дыеты? Смузі цудоўныя ў якасці дэсерту, і тэды не варта думаць пра іх інгрэдыенты: вы проста закладваеце ў блэндар усе, што вам падабаецца. Аднак калі вы вырашылі сеці на смузі-дыету, вам давядзецца адмовіцца ад каларыйных прадуктаў і захаваць наступныя ўмовы. ● У якасці вадкага інгрэдыенту выкарыстоўвайце толькі абслухшчаныя ёгурт, малако або кефір. ● Калі вы дадаеце мюслі, сачыце, каб яны не ўтрымлівалі разніккі і шакалад.

**ВОСЬ НЕКАЛЬКІ ПРЫКЛАДАЎ СМУЗІ-СТРАЎ**

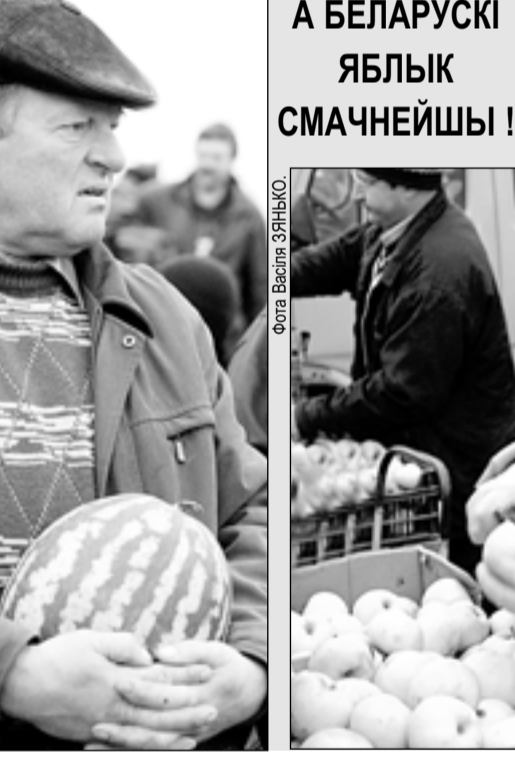
**Апельсінава-ягадная:** спатрэбіцца 1 шклянка апельсінавага соку, 4 ст. лыжкі любых ягад, 250 г абслухшчанага ёгурту і 1 ч. лыжка мёду — усе перамяшчаць у блэндары.

**Ягадна-працінавае:** 250 мл свежых або марожаных чарніц, 250 мл журавінавага соку, 2 яйкі. Убіце ў блэндары яйкі з чарніцамі, затым паступова ўлівайце ў сумесь сок да атрымання густога напою.

**Класічная з агародніны:** шклянка 1-працэнтнага кефіру, 1 спіны памідор, 1 агурок, зялёная кропу, пятрушкі, салата або сельдэрэй, доўгая часнаку, соль, чорны молаты перац. Памідор абліце кіпенем і зніміце скуру, парэжце кавалачкамі агурок, сельдэрэй або салату. Змяшцеце ўсе ў блэндар, узбівайце да атрымання аднароднай масы.

Падрыхтавала **Вольга ЦЫБУЛЬСКАЯ**.

**А БЕЛАРУСКІ ЯБЛЫК СМАЧНЕЙШЫ!**



Фота Вольга ЗІНЧУК

## Прамая лінія

(Працяг. Пачатак у нумарах за 2 — 4 снежня.)  
— **Мінск, Алёна. Дзіцяці 3 гады. У нас адноіды 2-й ступені, павялічаны міндаліны. У паліклініцы кажуць, што гэта тая сітуацыя, калі трэба рабіць аперацыю. Атыгу ў нас не было. Сёлета толькі адзін раз быў зацяжны насмарк. Цяпер наша дзіцячынка хварэе нават менш за аднагрупнікаў. Ці трэба спяшчацца з аперацыяй?**  
— Наяўнасць адноіды не з'яўляецца паказаннем да іх выдалення. Для такога ўмяшання ёсць дакладныя паказанні. Калі ў дзіцяці насмарк ускладняецца атэміямі, зніжаны слых, ёсць практычна пастаянная закладзенасць носа, яно спіць з адкрытымі ротам і прастуджваецца часцей за іншых дзяцей, то выдаліць адноіды варта. Калі ж такіх прыячын няма, то спяшчацца не варта, паколькі адноіды тканка ўсё ж такі патрэбная.  
— **Летас быў выпадак, калі яна хралпа...**  
— І ўсё ж калі ў цэлым вы адзначаеце станоўчую дынаміку, то выдаліць адноіды не трэба. У прычыне, ва ўсіх дзяцей ёсць падобныя прыячыны, але з узрастаннем адноідная тканка змяняецца і практычна знікае да 12—14 гадоў... Горла часта запаліцца.  
— **Так. У нас санаторны садок, і дзеці тут хварэюць часцей, чым у астатніх. Але мы часам нават менш хварэем...**  
— Вы павінны назіраць за сваім дзіцём. Не забывацца на прафілактычныя меры: прамыванне носа фізіялагічным растворам, загартоўванне, паасанні горла адварам рамонку, чай з рамонкам.  
— **А як нам лячыцца, калі раптам зноў хварэем і пачнеца працяглае насмарк? У чала, што нельга грэць нос, таму што адноіды ад гэтага могуць павялічвацца...**  
— Адноіды ад прагрэвання не павялічваюцца. Грэць непажадана, калі няма адтоку з носа. Лепей заўсёды спачатку звартацца да ўрача, паколькі эксперыментальнае над дзецьмі не варта. Тым не менш, самі вы можаце папрамыцца нос, даць супрацьвірусныя прэпараты, аскарбіноў, закапаць нос пратарголам.  
— **А колькі можна капаць пратаргол?**  
— Да 10 дзён. Па 2-3 кроплі двойчы ў дзень.  
— **А які можа быць перапы-**

**нак пры вельмі працяглым насмарку?**  
— Тэды з два. Пратаргол — прэпарат серабра, ён валодае вяржучым і супрацьзапаленчым дзеяннем, ім не шкодзіць. Калі нос закладзены, то прымяняць сасудазвужальныя кроплі. Абавязкова нос трэба прамываць і лепей за ўсё гатовымі прэпаратамі, такімі, як салін, хумар.  
— **У аптцы кажуць, што салін мае нейкі супрацьпаказанні, лепш хумар...**  
— Мы не чулі пра такіх супрацьпаказанні. Да таго ж, салін больш танны. Калі ў вас будучы нейкі сумненні, можаце заісацца на кансультацыю да нашага дзіцячага сурдалога. Запіс па нумарах 200 85 24 і 200 84 50. Платная рэгістратура — 226 49 52.  
— **Можа быць, вы параіце якія-небудзь фізіяпрацэдуркі акрамя інгалятара?**  
— Інгалятары ў прычыне дадаткова. Можна і магнітэрапію выкарыстоўваць. Галоўнае, каб доктар паказаў, куды трэба накладваць магніт.  
— **А гомеапатычнае лячэнне можна? Нам летам яго прызначалі, і быццам бы стала лягчэй...**  
— Калі ласка. Мы не супраць гомеапатыі. Яна таксама можа прыносіць эфект.  
— **Гродна, Карына. Раскажыце, калі ласка, што правакэваньня атыты?**  
— Напрыклад, дрэнная звычайная калупаца ў вушах. Тым ж ватнымі палачкамі. Здаровыя вушы дастаткова толькі памыць мыльнай вадой і акуратна выцерці ручніком. Унутр забірацца не трэба. Калі ж вы адчуваеце нейкі дыскамфорт пасля таго, як выцерлі вушы, можна скарыстацца ватнай палачкай. Але ў некаторых людзей часам узнікае такая залежнасць — штодня калупаца ў вушах. Гэтага рабіць нельга. Скура слыхавага праходу ўтрымлівае вялікую колькасць залозаў — салёных, серных... І нашы ўмяшанні праваюць распаўсюджванне інфекцыі. Палачкі, дарчы, — касметычныя, не стэрільныя. Любы неасцяржоны рух, — і мы можам сарваць пакрыўны эпідэіт, куды патрапіць бактэрыяльная, грыбковая інфекцыя. Калі атыт пастаянна рэцывідуе, мы так і тлумачым пацыенту: пакуль вы не перастанеце ўмывацца ў вушы, то чым бы вы ні капалі, ні мазалі, атыт будзе вяртацца.

**— Чым можа пагражаць вонкавы атыт?**  
— Вонкавы атыт — гэта запаленне скуры слыхавага праходу. Жыццо не пагражае, але калі яны часта, то можа быць утварэнне рубцовай мембраны, зніжэнне слыху і мембрану давядзецца разразаць, каб вярнуць слых.  
— **Што эфектыўнае прымяняецца для лячэння?**  
— Даволі шмат розных кропель супрацьзапаленчага дзеяння.  
— **Якія няправільныя дзеянні могуць нашкодзіць барабаннай перапонцы?**  
— Нашкодзіць барабаннай перапонцы могуць нават тыя ж ватныя палачкі. А ўвогуле бывае шмат казуістычных момантаў. Бывае, людзям хочацца пачасце вуха лоптам падручнымі сродак і раптам хтосьці паклікаў ці чалавек паслінуць... Вось вам і траўма перапонцы. Былі выпадкі, калі да разрыву перапонкі прыводзіў нават моцны пацалунк у вуха. З вушамі трэба быць акуратней. Менш лазіць у іх, пазбгаць гучных гукаў і, безумоўна, не біць па вушах.  
— **Мінск, Кірвіл. Чуў, што маленькія навушнікі менш шкодныя, чым вялікія...**  
— Вялікія розніцы паміж памерам саміх навушнікаў няма. Усё залежыць ад гучу ў гэтых навушніках. Гук павінен быць камфортным. Вельмі працяглае выкарыстанне навушнікаў можа, зразумела, перагружаць орган слыху.  
— **Як жа тады вытрымліваюць музыканты на сцэне?**  
— У многіх з іх ёсць зніжэнне слыху. Існуе паняцце вострага і хранічнага акустычнага ўздзеяння. Апошні назіраецца, напрыклад, на якім-небудзь заводзе. Наогул шкодным лічыцца ўздзеянне звыш 90 дБ. З 3 іншага боку, адчуваць насласць слыху ва ўсіх розна. У каго ёсць схільнасць да праблемы зніжэння слыхавых магчымасцяў, таму дастаткова адрацавацца на гучнай вытворчасці літаральна 6-7 гадоў, і ўжо ў маладым узросце будзе назірацца зніжэнне слыху. А вострае акустычнае ўздзеянне — гэта знаходжанне ў калонак або калі нешта выбухнула побач з намі.  
— **Пры такіх уздзеяннях слых можна аднавіць?**  
— Пры своечасовым звароце — можна.  
— **У спадчыну нізкі слых перадаецца?**  
— Існуе такая залежнасць, але гэта досыць рэдка. Як правіла, перадаецца цяжкая тутавухацэ.

**— Гродзенская вобласць, Ангеліна Аляксандраўна. Што неабходна рабіць, каб паярэдзіць запаленне сярэдняга вуха ў дзіцяці? Якімі сродакмі лепей лячыць такі атыт? У якіх выпадках захворванне пераходзіць у хранічны стан і чым гэта пагражае?**

— У дзіцяці атыты абумоўлены недаканаласцю імунітэту і аналічнымі асаблівасцямі, пры якіх сліз з носа зацкае ў вуха. Па гэтай прычыне трэба правільна карміць дзіця грудным малаком — паднімаць яго па зварышні кармлення ў вертыкальнае становішча. Атыты часцей за ўсё пачынаюцца ў дзіцяці з прастудных захворванняў. Калі своечасова не лячыць насмарк, не навушчы дзіця правільна ачышчаць нос, то можа развіцца атыт. Што да ачышчэння носа, то спачатку трэба прадэмаўраць адну палову носа, потым другую. Калі дзьмуць у дзве адразу, то змесціва можа трапіць у слыхавую трубу. Неабходна прымяняць адекватнае пры насмарку лячэнне — сасудазвужальныя кроплі, прамыванні. Атыт супрадаваецца вострым болям, і ў такой сітуацыі пацыенты звартаюцца да ўрача, а той прызначае і антыбіётыкі, і кроплі, і фізіяпрацэдуркі. Правільнае своечасовае лячэнне не даць перайсці працэсу ў хранічны стан. Дарчы, хронічна атыту можа спрыяць і несвоечасовае выдаленне адноіды. Калі атыт быў двойчы, выдзіце дзіця да ўрача, правярайце адноіды і выдаліце іх.

**— Лельчыцы, Ніна Саргееўна. Аб якіх праблемах можа сведчыць шум у вушах? Якімі спецыялістам трэба паказацца ў першую чаргу?**

— Калі непакоіць шум у вушах, неабходна праісці тэрэпэўта, каб правярць артэрыяльны ціск, неўролага і отарыналарынолага. Калі апошні выявіць зніжэнне слыху, то накіруе да сурдалога. Шум у вушах любой прыроды лечыцца, на жаль, даволі дрэнна. Чым раней пацыент прыходзіць з падобнай скаргаю, тым больш шанцаў пазбавіцца праблемы, у прыватнасці, пры паталогіі вуша.  
— **Гомельская вобласць, Марына. У падлеткавым узросце часта пакутавала ад вушных прабак. Цяпер з такой праблемай сутыкнуўся сын... Скажыце, чаму ўтвараюцца вушныя прыячыны?**

— Калі непакоіць шум у вушах, неабходна праісці тэрэпэўта, каб правярць артэрыяльны ціск, неўролага і отарыналарынолага. Калі апошні выявіць зніжэнне слыху, то накіруе да сурдалога. Шум у вушах любой прыроды лечыцца, на жаль, даволі дрэнна. Чым раней пацыент прыходзіць з падобнай скаргаю, тым больш шанцаў пазбавіцца праблемы, у прыватнасці, пры паталогіі вуша.  
— **А можна прамываць нос растворам марской солі?**  
— Можна.  
— **А як правільна выкарыстоўваць такі народны сродак, як часнок і цыбуля? Ці можна іх закладваць непасрэдна ў нос?**

— Я не прыхільніца такіх агрсіўных уздзеянняў. Лепш за ўсё разрабніць той жа часнок і проста падыхчы ім.  
— **А над парай у якім выпадку дыхаць?**  
— Калі нос закладзены, яго трэба закапаць. У гэты час, калі ласка, дыхайце над парай. **Святлана БАРЫСЕНКА, Вольга ШАУКО. (Працяг будзе.)**

# АРТРОЗ: НЕ СКРЫПІ, СУСТАЎ!

Яшчэ некалькі дзесяцігоддзяў таму артроз — дачаснае зношванне ўнутрысустаўнага храстка — лічыўся прафесійнай хваробай грузчыкаў, якія змаюцца цяжкай манатоннай працай, і спартсменаў, якія атрымліваюць траўмы падчас трэніровак, а таксама адносіўся да разраду ўзроставых хваробаў. Але сёння медыкі б'юць трывогу: артроз атрымаў шырокае распаўсюджванне практычна ва ўсіх групах насельніцтва і ўжо аспрэчвае сваё званне хваробы XXI стагоддзя.

ў выглядзе таблетаў, унутрымышачных уколаў, мазяў, унутрысустаўных уколаў («змазка» для сустава). Менавіта на іх у цяперашні час ускладаецца асноўная надзея вучюных як на прэпараты, што садзейнічаюць прыкметнаму запальвальнаму развіццю артроду і ўмацаванню храстковай тканкі.

Не ў прыклад запаленчым захворванням суставу — артрытам, якія аб'яўляюцца аб сваім прыходзе бурным пачаткам з рэзкім болям, прыпухласцю і пачырваненнем скуры вакол сустава, артроз дзейнічае спаваля, паступова абмяжоўваючы рух і без своечасовага лячэння можа прывесці да інваліднасці.  
Дык што ж адбываецца пры артросе? Паміж касцамі нашых суставу існуе желепадобная праслойка, якая адгрывае ролю амартызатара, што змякчае трэнне падчас скачкоў, рэзкіх і хуткіх рухаў. Пры артросе па розных прычынах гэта праслойка пашкоджваецца, патамчаецца або практычна знікае. У выніку чаго касці пачынаюць церцацца адна ад аду, суставу дэфармуецца.

Акрамя медыкаментозных прэпаратаў, для лячэння суставу выкарыстоўваюцца і народныя сродкі. Відома, яны не зольныя замяніць лекі, але могуць служыць вялікай падмогай у барацьбе з хваробай.  
Калі ж кансерватыўная тэрэпія не прыносіць эфекту і сімптомы хваробы нарастаюць, то адзінае выйсце — апэратыўнае лячэнне. На сёння распрацавана некалькі апэратыўных, якія аблягаюць жыццё хвора на артроз, перш за ўсё, гэта эндэпрацэзаннае пашкоджанага сустава.  
Аднак трэба старацца пазбегнуць хірургічнага ўмяшання, таму — не цягнуць з візітам да ўрача!  
Пачынаць прафілактыку артроду медыкі рэкамендуць з перабудовы харчавання. Сядзець на дыету: лішняга вага — гэта дадатковае нагрукца на суставы.  
Калі хочаць пазбегнуць хваробы, акрамя здаровага харчавання, неабходна зварнуць увагу на тыя пазы, у якіх вы праводзіце больш за ўсё часу. Не заставіце доўга ў адным становішчы. Сядзіце трэ гадзіны за камп'ютарам — абавязкова прагуляйцеся па калідоры, а па доўрае дадому прайдзіце адзін прылянак аўтобуса або метра пешшу. Праводзіце увесь дзень на нагах — адпачываеце седзячы або лежачы.  
Артроз нярэдка пагражае аматарам садаводства. Калі вам даряга вашы каленкі, ні ў якім выпадку не сядзіце больш як гадзіну на кукішках каля любімай клумбы.  
Добрай прафілактыкаю можа стаць гімнастыка, але толькі калі праграму нагрукца распрацаваў прафесійны трэнер. Няправільнае выкананне фізічных практычаванняў, наадварот, можа спраркаваць хвороба. Дабратворна дзейнічаюць на «карысныя» суставы плаванне, пешыя прагулкі, зручныя абутак.

Дык што ж адбываецца пры артросе? Паміж касцамі нашых суставу існуе желепадобная праслойка, якая адгрывае ролю амартызатара, што змякчае трэнне падчас скачкоў, рэзкіх і хуткіх рухаў. Пры артросе па розных прычынах гэта праслойка пашкоджваецца, патамчаецца або практычна знікае. У выніку чаго касці пачынаюць церцацца адна ад аду, суставу дэфармуецца.

Акрамя медыкаментозных прэпаратаў, для лячэння суставу выкарыстоўваюцца і народныя сродкі. Відома, яны не зольныя замяніць лекі, але могуць служыць вялікай падмогай у барацьбе з хваробай.  
Калі ж кансерватыўная тэрэпія не прыносіць эфекту і сімптомы хваробы нарастаюць, то адзінае выйсце — апэратыўнае лячэнне. На сёння распрацавана некалькі апэратыўных, якія аблягаюць жыццё хвора на артроз, перш за ўсё, гэта эндэпрацэзаннае пашкоджанага сустава.  
Аднак трэба старацца пазбегнуць хірургічнага ўмяшання, таму — не цягнуць з візітам да ўрача!  
Пачынаць прафілактыку артроду медыкі рэкамендуць з перабудовы харчавання. Сядзець на дыету: лішняга вага — гэта дадатковае нагрукца на суставы.  
Калі хочаць пазбегнуць хваробы, акрамя здаровага харчавання, неабходна зварнуць увагу на тыя пазы, у якіх вы праводзіце больш за ўсё часу. Не заставіце доўга ў адным становішчы. Сядзіце трэ гадзіны за камп'ютарам — абавязкова прагуляйцеся па калідоры, а па доўрае дадому прайдзіце адзін прылянак аўтобуса або метра пешшу. Праводзіце увесь дзень на нагах — адпачываеце седзячы або лежачы.  
Артроз нярэдка пагражае аматарам садаводства. Калі вам даряга вашы каленкі, ні ў якім выпадку не сядзіце больш як гадзіну на кукішках каля любімай клумбы.  
Добрай прафілактыкаю можа стаць гімнастыка, але толькі калі праграму нагрукца распрацаваў прафесійны трэнер. Няправільнае выкананне фізічных практычаванняў, наадварот, можа спраркаваць хвороба. Дабратворна дзейнічаюць на «карысныя» суставы плаванне, пешыя прагулкі, зручныя абутак.

Дык што ж адбываецца пры артросе? Паміж касцамі нашых суставу існуе желепадобная праслойка, якая адгрывае ролю амартызатара, што змякчае трэнне падчас скачкоў, рэзкіх і хуткіх рухаў. Пры артросе па розных прычынах гэта праслойка пашкоджваецца, патамчаецца або практычна знікае. У выніку чаго касці пачынаюць церцацца адна ад аду, суставу дэфармуецца.

Акрамя медыкаментозных прэпаратаў, для лячэння суставу выкарыстоўваюцца і народныя сродкі. Відома, яны не зольныя замяніць лекі, але могуць служыць вялікай падмогай у барацьбе з хваробай.  
Калі ж кансерватыўная тэрэпія не прыносіць эфекту і сімптомы хваробы нарастаюць, то адзінае выйсце — апэратыўнае лячэнне. На сёння распрацавана некалькі апэратыўных, якія аблягаюць жыццё хвора на артроз, перш за ўсё, гэта эндэпрацэзаннае пашкоджанага сустава.  
Аднак трэба старацца пазбегнуць хірургічнага ўмяшання, таму — не цягнуць з візітам да ўрача!  
Пачынаць прафілактыку артроду медыкі рэкамендуць з перабудовы харчавання. Сядзець на дыету: лішняга вага — гэта дадатковае нагрукца на суставы.  
Калі хочаць пазбегнуць хваробы, акрамя здаровага харчавання, неабходна зварнуць увагу на тыя пазы, у якіх вы праводзіце больш за ўсё часу. Не заставіце доўга ў адным становішчы. Сядзіце трэ гадзіны за камп'ютарам — абавязкова прагуляйцеся па калідоры, а па доўрае дадому прайдзіце адзін прылянак аўтобуса або метра пешшу. Праводзіце увесь дзень на нагах — адпачываеце седзячы або лежачы.  
Артроз нярэдка пагражае аматарам садаводства. Калі вам даряга вашы каленкі, ні ў якім выпадку не сядзіце больш як гадзіну на кукішках каля любімай клумбы.  
Добрай прафілактыкаю можа стаць гімнастыка, але толькі калі праграму нагрукца распрацаваў прафесійны трэнер. Няправільнае выкананне фізічных практычаванняў, наадварот, можа спраркаваць хвороба. Дабратворна дзейнічаюць на «карысныя» суставы плаванне, пешыя прагулкі, зручныя абутак.

Дык што ж адбываецца пры артросе? Паміж касцамі нашых суставу існуе желепадобная праслойка, якая адгрывае ролю амартызатара, што змякчае трэнне падчас скачкоў, рэзкіх і хуткіх рухаў. Пры артросе па розных прычынах гэта праслойка пашкоджваецца, патамчаецца або практычна знікае. У выніку чаго касці пачынаюць церцацца адна ад аду, суставу дэфармуецца.

Акрамя медыкаментозных прэпаратаў, для лячэння суставу выкарыстоўваюцца і народныя сродкі. Відома, яны не зольныя замяніць лекі, але могуць служыць вялікай падмогай у барацьбе з хваробай.  
Калі ж кансерватыўная тэрэпія не прыносіць эфекту і сімптомы хваробы нарастаюць, то адзінае выйсце — апэратыўнае лячэнне. На сёння распрацавана некалькі апэратыўных, якія аблягаюць жыццё хвора на артроз, перш за ўсё, гэта эндэпрацэзаннае пашкоджанага сустава.  
Аднак трэба старацца пазбегнуць хірургічнага ўмяшання, таму — не цягнуць з візітам да ўрача!  
Пачынаць прафілактыку артроду медыкі рэкамендуць з перабудовы харчавання. Сядзець на дыету: лішняга вага — гэта дадатковае нагрукца на суставы.  
Калі хочаць пазбегнуць хваробы, акрамя здаровага харчавання, неабходна зварнуць увагу на тыя пазы, у якіх вы праводзіце больш за ўсё часу. Не заставіце доўга ў адным становішчы. Сядзіце трэ гадзіны за камп'ютарам — абавязкова прагуляйцеся па калідоры, а па доўрае дадому прайдзіце адзін прылянак аўтобуса або метра пешшу. Праводзіце увесь дзень на нагах — адпачываеце седзячы або лежачы.  
Артроз нярэдка пагражае аматарам садаводства. Калі вам даряга вашы каленкі, ні ў якім выпадку не сядзіце больш як гадзіну на кукішках каля любімай клумбы.  
Добрай прафілактыкаю можа стаць гімнастыка, але толькі калі праграму нагрукца распрацаваў прафесійны трэнер. Няправільнае выкананне фізічных практычаванняў, наадварот, можа спраркаваць хвороба. Дабратворна дзейнічаюць на «карысныя» суставы плаванне, пешыя прагулкі, зручныя абутак.

Дык што ж адбываецца пры артросе? Паміж касцамі нашых суставу існуе желепадобная праслойка, якая адгрывае ролю амартызатара, што змякчае трэнне падчас скачкоў, рэзкіх і хуткіх рухаў. Пры артросе па розных прычынах гэта праслойка пашкоджваецца, патамчаецца або практычна знікае. У выніку чаго касці пачынаюць церцацца адна ад аду, суставу дэфармуецца.

Акрамя медыкаментозных прэпаратаў, для лячэння суставу выкарыстоўваюцца і народныя сродкі. Відома, яны не зольныя замяніць лекі, але могуць служыць вялікай падмогай у барацьбе з хваробай.  
Калі ж кансерватыўная тэрэпія не прыносіць эфекту і сімптомы хваробы нарастаюць, то адзінае выйсце — апэратыўнае лячэнне. На сёння распрацавана некалькі апэратыўных, якія аблягаюць жыццё хвора на артроз, перш за ўсё, гэта эндэпрацэзаннае пашкоджанага сустава.  
Аднак трэба старацца пазбегнуць хірургічнага ўмяшання, таму — не цягнуць з візітам да ўрача!  
Пачынаць прафілактыку артроду медыкі рэкамендуць з перабудовы харчавання. Сядзець на дыету: лішняга вага — гэта дадатковае нагрукца на суставы.  
Калі хочаць пазбегнуць хваробы, акрамя здаровага харчавання, неабходна зварнуць увагу на тыя пазы, у якіх вы праводзіце больш за ўсё часу. Не заставіце доўга ў адным становішчы. Сядзіце трэ гадзіны за камп'ютарам — абавязкова прагуляйцеся па калідоры, а па доўрае дадому прайдзіце адзін прылянак аўтобуса або метра пешшу. Праводзіце увесь дзень на нагах — адпачываеце седзячы або лежачы.  
Артроз нярэдка пагражае аматарам садаводства. Калі вам даряга вашы каленкі, ні ў якім выпадку не сядзіце больш як гадзіну на кукішках каля любімай клумбы.  
Добрай прафілактыкаю можа стаць гімнастыка, але толькі калі праграму нагрукца распрацаваў прафесійны трэнер. Няправільнае выкананне фізічных практычаванняў, наадварот, можа спраркаваць хвороба. Дабратворна дзейнічаюць на «карысныя» суставы плаванне, пешыя прагулкі, зручныя абутак.

Дык што ж адбываецца пры артросе? Паміж касцамі нашых суставу існуе желепадобная праслойка, якая адгрывае ролю амартызатара, што змякчае трэнне падчас скачкоў, рэзкіх і хуткіх рухаў. Пры артросе па розных прычынах гэта праслойка пашкоджваецца, патамчаецца або практычна знікае. У выніку чаго касці пачынаюць церцацца адна ад аду, суставу дэфармуецца.

Акрамя медыкаментозных прэпаратаў, для лячэння суставу выкарыстоўваюцца і народныя сродкі. Відома, яны