**Факторы риска развития**

* **Пожилой возраст**
* **Неправильное питание**
* **Низкая физическая активность**
* **Избыточный вес**
* **Перенесенные травмы**
* **Вредные привычки (курение, алкоголь)**
* **Переохлаждение**

**Профилактика артроза должна быть направлена на исключение факторов провоцирующих заболевания суставов и соблюдении правил здорового образа жизни:**

* **Отказ от вредных привычек**
* **(курение и алкоголь)**
* **Физическая активность**
* **Прогулки на свежем воздухе**
* **Устойчивость к стрессам**
* **Правильное питание**
* **Контроль веса.**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

**ПРОФИЛАКТИКА АРТРОЗА**

**ПРОФИЛАКТИКА АРТРОЗА**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

**Факторы риска развития**

* **Пожилой возраст**
* **Неправильное питание**
* **Низкая физическая активность**
* **Избыточный вес**
* **Перенесенные травмы**
* **Вредные привычки (курение, алкоголь)**
* **Переохлаждение**

**Профилактика артроза должна быть направлена на исключение факторов провоцирующих заболевания суставов и соблюдении правил здорового образа жизни:**

* **Отказ от вредных привычек**
* **(курение и алкоголь)**
* **Физическая активность**
* **Прогулки на свежем воздухе**
* **Устойчивость к стрессам**
* **Правильное питание**
* **Контроль веса.**



