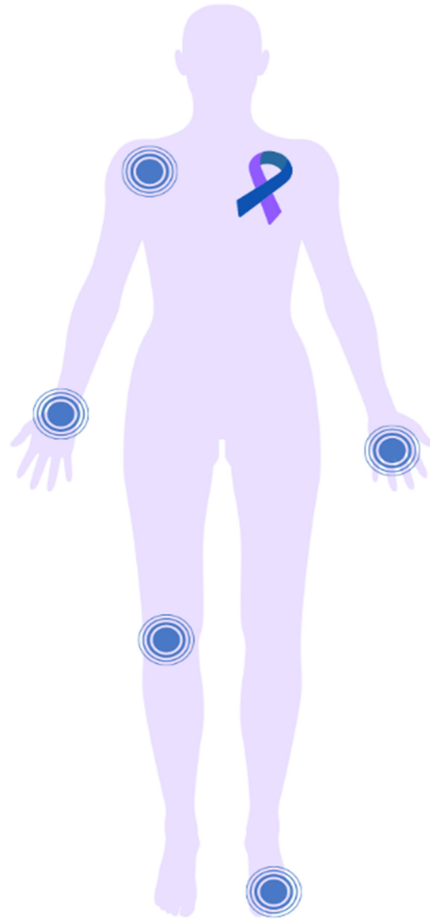


# ماهي طرق الوقاية من التهاب المفاصل ؟



الإقلاع عن التدخين



المحافظة على الوزن  
الصحي



المحافظة على النشاط البدني



الكشف على كثافة العظام  
للحرص على صحتها