

Артрит и артроз знакомы людям, которые изнывают от суставных болей. А чем они отличаются, вы не задумывались? Артрит – представляет собой заболевания, когда воспаление сустава первично. Иногда происходит сразу воспаление нескольких суставов. Здесь причина может крыться в нарушенном иммунитете. Болезнь развивается потихоньку, а обострение происходит при переохлаждении, стрессе и безобидной простуде.



Возникают артриты и [болезнь гоффа коленного сустава](#) в разном возрасте. Однако наиболее опасный ревматоидный артрит возникает в трудоспособном возрасте 30-50 лет. У женщин данная болезнь возникает в 3 раза чаще мужского пола. Это происходит потому, что женские гормоны способствуют усилению воспаления. Артрит вызывает опухоль и снижает подвижность сустава. Этот артрит нужно обязательно лечить, иначе он может перетечь в инвалидность буквально за несколько лет.

Артроз представляет собой заболевание, которое начинается в результате изменений тканей сустава. Эти изменения могут быть и от возраста и от травмы. Микроскопические травмы хряща накапливаются, появляется боль и ограничивается движение сустава. И довольно часто появляется воспаление. При артрозе сразу отправляйтесь ко врачу и не увлекайтесь самостоятельным лечением.

Что можно посоветовать при артрозе и артрите на каждый день? Обострение вышеназванных заболеваний, как правило, наступает при наступлении холодного времени года. Какие действия нужно предпринимать для предотвращения усугубления болезни. Во-первых, выполнять все рекомендации своего лечащего врача. Не нужно самостоятельно назначать себе лекарства, а пить те, что назначил доктор. Также важно постоянно наносить визиты ко врачу.

С приходом осени начинаются респираторные заболевания. А подобные общие воспаления могут вызвать воспаление застарелых проблем в суставах. Так, что будьте

осторожны, не простужайтесь и не контактируйте с инфекционными больными. Следует избегать переохлаждения и держать суставы в тепле. При этом не следует злоупотреблять и разогревающими процедурами. Они также могут вызвать вред.

Нужно двигаться, но излишние физические нагрузки также противопоказаны. Данный вопрос отдельно обсуждается с врачом. Требуется сбалансированное питание с полным набором витаминов.