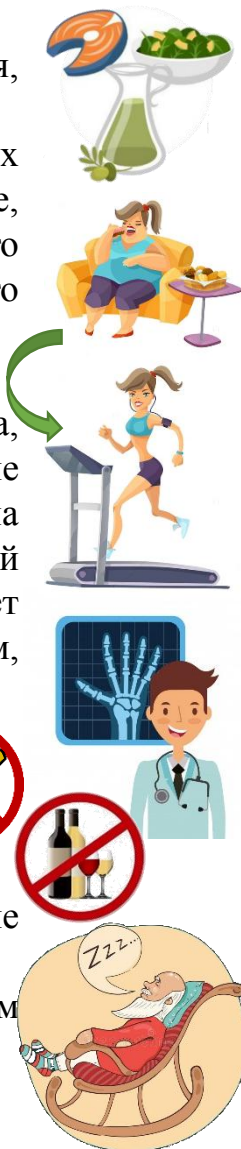


Профилактика заболеваний

Терапия имеет основную цель – сохранить здоровыми суставы, поэтому профилактика заболеваний приблизительно одинакова. Чтобы предупредить заболевания, необходимо:

1. Правильно и сбалансированно питаться, строго соблюдать режим питья и диеты.
2. Диета при суставных заболеваниях подразумевает не только правильное питание, но и предотвращение появления лишнего веса или сброс уже имеющегося для того чтобы уменьшить нагрузку на суставы.
3. Не перегружать суставы!
4. Обязательна физическая нагрузка, подходящая по возрасту, пусть это будет не бег, но ходьба быстрым шагом, или ходьба на месте, вращательные движения стоп и кистей рук. Регулярная физкультура улучшает кровообращение, ускоряет метаболизм, делает связки, мышцы и суставы крепкими.
5. Проверяться у врача раз в год.
6. Отказаться от вредных привычек.
7. Два раза в год пить витаминные комплексы и комплексы минералов.
8. Здоровье просто не может быть крепким без полноценного отдыха и сна.



СПб ГБУСОН «КЦ Василеостровского района»



Поговорим о здоровье:

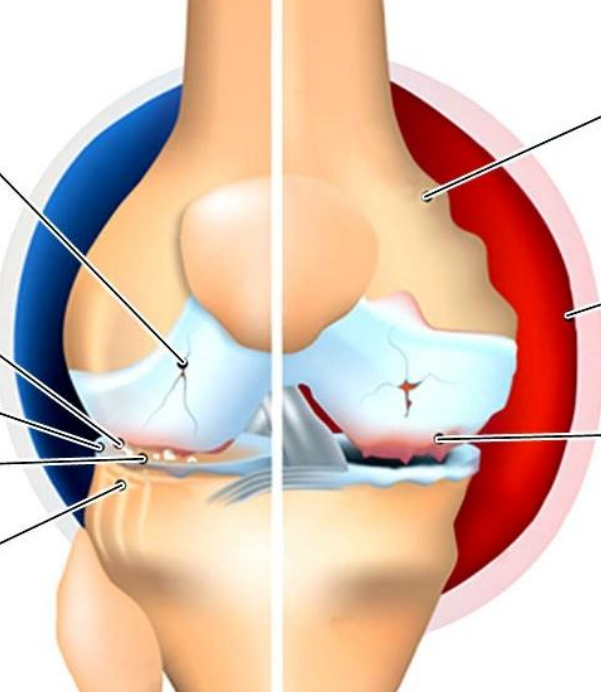
Чем отличается артрит от артроза?

17-я линия В.О., д. 18, корп.3, тел.: 576-27-35
e-mail: secretary@kcsnvo.gov.spb.ru
сайт: www.gu87.site.gov.spb.ru,
группа Вконтакте: vk.com/club179468738

Артроз

Артроз – это болезнь, вызванная необратимыми процессами, разрушающими хрящевую ткань, истончающими ее.

Начальная стадия разрушения хряща
Остатки хряща
Эрозия мениска
Сужение суставной щели
Остеофиты (костные шипы)



Эрозия костной ткани

Отечная и воспаленная синовиальная мембрана

Изношенный хрящ

Артрит

Артрит – воспалительное заболевание суставов, в результате которого в организме выделяются ферменты, разрушающие соединительную и хрящевую ткань.

Симптомы артроза:

- Боль от малейшей нагрузки на сустав (при ходьбе, поднятии рук, сгибании колена).
- **Боль только от нагрузок, в состоянии покоя сустав не болит.**
- Подъем температуры в месте, где возникает боль.
- Затрудненность движения сустава или его полная обездвиженность.
- Метеозависимость.

Симптомы артрита:

- Боль в суставе, иногда она становится плавающей, то есть перетекающей из одного места в другое.
- **Боль не проходит даже в состоянии покоя.**
- Повышение температуры в месте, где возникает боль.
- Покраснение и отечность в области сустава.
- Метеозависимость.
- Деформация сустава, видимые солевые отложения;
- Замерзание конечностей.
- Затекание и онемение конечностей, особенно утром после пробуждения.

Артрит – воспалительный процесс.

Артроз вызван механическими причинами и нарушением обменных процессов в организме, связанных с возрастом или некоторыми другими причинами.