ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

الغذاء الصحي والنشاط البدني

Healthy eating and physical activity (Arabic)

تقدم هذه الورقة معلومات عامة عن الغذاء الصحي والنشاط البدني لالتهاب المفاصل. وهي لا تقدم أية أنظمة غذائية أو تمارين محددة.

هل هناك نظام غذائي للشفاء من التهاب المفاصل؟

لم يثبت البحث وجود أي نظام غذائي يشفي من التهاب المفاصل. كن حذراً بشأن الأنظمة الغذائية الخاصة أو الإضافات التي يُدّعى بأنها تشفي من التهاب المفاصل. أما أفضل نظام غذائي لالتهاب المفاصل فهو نظام صحي متوازن للمحافظة على صحتك العامة وتجنّب المشاكل الطبية الأخرى.

هل هناك أطعمة معينة تسبب التهاب المفاصل؟

لا توجد أية أدلة تقريباً على أن لأطعمة محددة تأثير على التهاب المفاصل. إذا شعرت أن بعض أنواع الأطعمة تسبب لك مشاكل، تحدث إلى اختصاصي تغذية أو إلى طبيبك. فقد يقترحان إجراء اختبارات لتحديد ما إذا كان جسمك لا يحتمل بعض الأطعمة. لا تتوقف عن تناول مجموعات كاملة من الطعام بدون التحدث إلى طبيبك. إذ أنك إن فعلت ذلك قد تحرم جسمك من الفيتامينات والمعادن الهامة.

هل يؤثر الوزن على التهاب المفاصل؟

نعم. فزيادة وزن الجسم تزيد من الضغط على الكثير من المفاصل، خصوصاً مفاصل الركبتين والوركين وأسفل الظهر. كما توجد علاقة واضحة بين زيادة الوزن عن المعدّل وزيادة احتمال الإصابة بأنواع معينة من التهاب المفاصل. إذا كان وزنك زائداً عن المعدّل فإن تخفيض الوزن سيخفف من الضغط على مفاصلك ويخفف الألم ويجعل حركتك أسهل.

دليل للغذاء الصحي

إن أفضل نظام غذائي لالتهاب المفاصل هو النظام الغذائي الصحي المتوازن. إذ أنه يمكن أن يساعدك في تحقيق وزن صحي والمحافظة عليه وفي الحد من إمكانية إصابتك بمشاكل صحية أخرى. تحدث إلى طبيبك أو راجع المبادئ التوجيهية الخاصة بالغذاء الصحي في الموقع www.eatforhealth.gov.au للتعرف على كميات وأنواع الطعام التي نحتاج إلى تناولها من أجل الصحة والرفاهة. وقد تجد أيضاً من المفيد استشارة اختصاصي تغذية لإعطائك نصائح تناسب احتياجاتك الفردية.

هل النشاط البدني جيد لالتهاب المفاصل؟

وجد البحث أن ممارسة التمارين بانتظام هي واحدة من العلاجات الأكثر فعالية لالتهاب المفاصل. إذ يمكن أن تساعد في:

تحسين: حركة ومرونة المفاصل وقوة العضلات والقوام والتوازن.

تقلّل: الألم والإعياء (التعب) والتوتر العضلي والضغط النفسي. والمهم بالقدر ذاته أن النشاط البدني سيحسّن صحتك عموماً. إذ يمكن أن يحسّن صحة قلبك ورئتيك ويزيد من قوة عظامك ويخفّض وزن جسمك ويحد من إمكانية نشوء حالات مرضية كالسكّري. كما أنه يحسّن نومك ومستويات طاقتك وصحتك العقلية.

ما هي أنواع التمارين التي عليّ ممارستها؟

قبل البدء في ممارسة التمارين، من المهم أن تطلب من طبيبك وفريق رعايتك الصحية المساعدة في إعداد برنامج مناسب لك واختيار أفضل الأنشطة لك. وأفضل أنواع الأنشطة بصفة عامة هي أنشطة "الوقع الخفيف" حيث يقل الوزن أو الضغط الذي يمر عبر مفاصلك، وهذه تشمل:

تشمل أمثلة أنشطة الوقع الخفيف ما يلي:

- المشي
- تمارين الماء، مثل العلاج المائي (مع المعالج الطبيعي) أو السباحة أو مجموعات تمارين الماء (انظر ورقة معلومات تمارين الماء)
- تدريب القوة
- تاي تشي (انظر ورقة معلومات تاي تشي)
- يوغا وبيلاتس
- ركوب الدراجة
- الرقص.

للاتصال بمكتب التهاب المفاصل المحلي الخاص بك:
www.arthritisaustralia.com.au 1800 011 041

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

ما هو مقدار التمارين التي عليّ ممارستها؟

يجب أن يكون هدف الأستراليين البالغين القيام بما لا يقل عن 30 دقيقة من الأنشطة في معظم أيام الأسبوع. يمكنك ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة متواصلة أو جمع عدة جلسات قصيرة . إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل ولم تكن قد مارست التمارين منذ فترة، فقد تحتاج للبدء بجلسات قصيرة ثم زيادة مدة الجلسات تدريجياً. ولا تنسَ أن الأنشطة كالبستنة أو اللعب مع الحيوانات المنزلية أو صعود الدرج بدلاً من ركوب المصعد يمكن اعتبارها أيضاً جزءاً من التمارين.

كيف أعرف إذا كنت قد مارست تمارين أكثر مما يجب؟

قد يكون من الصعب التكهّن بمدى تحمّل جسمك لأي نشاط جديد. وأهم شيء ينبغي القيام به هو الاستماع إلى ما يقوله لك جسمك. والدليل العام هو "قاعدة الألم أكثر من ساعتين" – إذا شعرت بألم إضافي أو غير معتاد لمدة تزيد على ساعتين بعد ممارسة التمارين فمعنى ذلك أنك مارست أكثر مما يجب. في المرة التالية أبطئ أو مارس تمارين أقل. تحدث إلى المعالج الطبيعي الخاص بك أو أخصائي تدريب وظائف الأعضاء إذا استمريت في الإحساس بالألم بعد التمرين

هل عليّ ممارسة التمارين رغم الألم؟

لا، عليك التوقف عن ممارسة التمارين إذا كانت تسبب لك ألماً غير معتاد أو تزيد من حدة ألمك أكثر مما هو طبيعي لك. إن ممارسة التمارين رغم هذا النوع من الألم قد يؤدي إلى إصابة أو تدهور أعراض التهاب المفاصل لديك. (ملاحظة: يعاني الكثير من المصابين بالتهاب المفاصل من شيء من الألم باستمرار. لكن هذا ليس سبباً للتوقف عن ممارسة التمارين. إذ عليك ألا تتوقف إلاّ إذا لاحظت ألماً إضافياً أو غير معتاد خلال ممارستك التمارين).

نصائح السلامة

- تحدث إلى طبيبك و/أو ممارس الرعاية الصحية قبل البدء في برنامج التمارين. يمكن أن يقترح المعالج الطبيعي أو أخصائي تدريب وظائف الأعضاء تمارين آمنة والتأكد من أدائك التمارين بصورة صحيحة لمنع الإصابة.
- قد تكون بحاجة إلى المزيد من الراحة وتمرين أقل خلال "الفورة"، وهي فترة ازدياد الألم والتيبس. لا تمارس تمارين شاقة إذا كان المفصل به احمرار، أو سخونة أو ورم أو ألم.
- قم بزيادة التمارين تدريجياً وببطء دائماً. في البداية افعل أقل مما تعتقد أنه باستطاعتك القيام به. إذا أمكنك التعامل مع ذلك جيداً، افعل أكثر قليلاً المرة القادمة، واستمر في البناء بالتدريج.
- ابدأ تدريبك دائماً ببعض الحركات الخفيفة لإحماء جسمك ومفاصلك. يمكن أن يساعد ذلك على منع الألم والإصابة خلال التدريب.
- قم بتدريبات التهدئة في نهاية فترة التدريب مع حركات خفيفة وتمديد العضلات. يمكن أن يساعد ذلك على منع ألم وتيبس العضلات في اليوم التالي.

اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على مزيد من نشرات المعلومات عن التهاب المفاصل.

النشاط البدني المنتظم أحد أفضل علاجات التهاب المفاصل.

والنظام الغذائي الصحي والمتوازن أفضل نظام غذائي لالتهاب المفاصل.

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. استعرض مايو 2015. **المصدر**: يمكن الحصول من مكتب التهاب المفاصل المحلي على قائمة كاملة بالمراجع التي استُخدمت في إعداد هذه النشرة. ساهم كل من Australian General Practice Network وAustralian Physiotherapy Association وAustralian Practice Nurses Association وPharmaceutical Society of Australia وRoyal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.

تتوفر معلومات وتوعية ودعم لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.

خط المساعدة 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

إبراء من المسئولية: نشرت مؤسسة التهاب المفاصل الأسترالية هذه النشرة بغرض تقديم المعلومات فقط ولا يجب استخدامها بدلاً من المشورة الطبية.