ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

健康飲食及體力活動

Healthy eating and physical activity (Chinese - Cantonese)

這份單張為關節炎患者提供了有關健康飲食及體力活動的一般資料，但沒有介紹特殊的飲食或鍛煉。

有沒有能夠治療關節炎的飲食？

迄今的研究不能證實有哪一種飲食能夠治療關節炎。請對於那些聲稱能夠治療關節炎的特殊飲食或補充食品多加小心。關節炎患者最好的飲食，就是健康、平衡的飲食，其目的在於保持整體健康，預防其他疾病。

是否有某些食品會引起關節炎？

幾乎沒有證據表明某些特定食品對關節炎有影響。如果您覺得某些食品會導致發病，請找營養師或醫生。 他們或許會建議您做食物不耐性檢查(food intolerance)。如果沒有與醫生商量，請不要將某一類食品從飲食中全部取消，因為這樣可能會使您缺少重要的維他命及礦物質。

體重對關節炎有影響嗎？

是的。超重會增加對很多關節的壓力，特別是在膝部、髖部和下背部。超重還和某些種類的關節炎發病風險增加有著明確的關聯。如果您超重的話，減輕體重會減少對關節的壓力、減少疼痛，也便於走動。

健康飲食指南

關節炎最好的飲食，就是健康、平衡的飲食。這樣有助於達到並保持健康的體重，降低出現其它健康問題的風險。向您的醫生查詢或參閱www.eatforhealth.gov.au網站的澳洲飲食指南以了解健康與福祉所需的食物攝取量和種類。您或許會發現，去看營養師、尋求為您量身定做的建議也是有幫助 的。

體力活動對關節炎有好處嗎？

調查發現經常運動是治療關節炎最有效的方法之一，在以下各方面都有幫助:

- **增強**：關節活動能力和靈活性、肌肉力量、體態及平衡。
- **減輕**：疼痛、疲勞、肌肉緊張和壓力。

同等重要的是，體育運動能夠增進整體健康。體育運動能夠改善心臟及肺部的健康狀況，增強骨骼強度，減輕體重，減少糖尿病等疾病的風險， 而且能夠改善睡眠，使精力更加充沛，增進精神健康。

我應該進行哪些類型的鍛煉？

在開始鍛煉運動之前，要詢問您的醫生及醫護組以幫助您制訂一個適合的計劃和選擇對您最好的活動。一般而言，最佳的活動類別是“低衝擊力”活動，令您的關節承受較輕的重量和力量，包括:

低衝擊力例子包括:

- 步行
- 水中進行的鍛煉運動，例如水療(由物理治療師陪同)、游泳或水上鍛煉運動班(參閱水上鍛煉運動資料單張)
- 力量訓練
- 太極(參閱太極資料單張)
- 瑜伽與普拉提
- 踏單車
- 跳舞。

聯絡您當地的關節炎協會辦事處：
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

我應該做多少運動？

所有的澳洲成年人應該做到於每周大部份日子每天至少進行30分鐘的活動。您可以連續進行30分鐘的活動或分段進行。如果您是關節炎患者，而已有一段時間沒有進行鍛煉運動，您可先進行較短時間的活動，然後慢慢增加。切記一些活動，例如打理花園、跟寵物玩耍或選擇行樓梯而不乘搭升降機，亦算是鍛煉運動。

怎樣知道自己活動得太多了？

在做一項新的活動時，身體會出現什麼情況是很難預料的。最重要的，是仔細留意身體的狀況。一個總的指導原則是“兩小時疼痛法則”： 如果在運動之後感到疼痛增加或特別疼痛，而且長達兩小時以上，這就說明運動過多， 下次活動時就應該放慢一些，或者少做一些。如果您持續在進行鍛煉運動之後感到疼痛，告訴您的物理治療師或鍛煉運動生理學家。

我在疼痛時是否應該鍛煉？

不，如果鍛煉使您感到特別疼痛，或者疼痛加劇的程度超出了您平常能夠忍受的範圍，那麼就應該停止鍛煉。要是在這種情況下忍痛繼續鍛煉，就會造成損傷，或者使關節炎的症狀加重。（請注意，許多得了關節炎的人始終都會有一定 程度的疼痛， 不能以此作為藉口來逃避鍛煉。只有在運動過程中注意到疼痛增加或異常疼痛的情況下，才應該停止鍛煉。）

安全提示

- 在開始進行一個鍛煉運動計劃之前，先告訴您的醫生和/或醫護專業人員。物理治療師或鍛煉運動生理學家能向您建議安全的鍛煉運動量及確保您正確地做鍛煉運動以免受傷。
- 在“發作”期間(即疼痛和僵硬感增加)，您或需要更多的休息及較少的鍛煉運動量。如果一個關節見紅、灼熱、腫脹或疼痛，切勿進行劇烈的鍛煉運動。
- 一定要慢慢地逐漸加強。.在開始的時候要做得少於你認為有能力可以做到的份量。如果你配合良好，下一次才做多一點，並且要用保持逐漸增強的方法。
- 每次開始時都要做一些溫和的活動為身體和關節熱身。這樣可防止痛楚並避免運動時遭到傷害。
- 在結束一節運動時做一些溫和活動和伸展以使身體緩和下來。 這樣可以防止翌日感到疼痛及僵硬。

如要索取關於關節炎的其他資料單張，請聯絡當地的關節炎協會。

經常鍛煉是治療關節炎最好的辦法之一。
健康、平衡的飲食，是關節炎最好的飲食。

© 澳洲關節炎協會 2007年版權所有，2015年5月審查 **來源**：可向您當地的關節炎協會辦事處索取用於編寫本單張的參考資料的完整列表。The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia及Royal Australian College of General Practitioners在編製本資料單張時提供協助。澳洲政府提供撥款，支持這項計劃。本項目獲澳洲政府醫務衛生處(Department of Health)撥款資助。

您當地的關節炎協會辦事處可向關節炎患者提供資訊、教育和支援。
求助專線: 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

免責聲明： 本單張由澳洲關節炎協會出版， 只作提供資訊的用途， 不可代替醫療建議。