ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

Здрава исхрана и физички активности

Healthy eating and physical activity (Macedonian)

Во овој информативен лист се дадени општи информации за здрава исхрана и физички активности за лица со артритис. Овој лист не нуди специфична исхрана или вежби.

Има ли исхрана со која може да се излекува артритис?

Не постои исхрана за која со истражувања е докажано дека лекува од артритис. Бидете многу претпазливи во однос на специјални исхрани или додатоци за кои се тврди дека лекуваат артритис. Најдобра исхрана за лица со артритис е онаа што е здрава и урамнотежена, која ќе го одржи вашето општо здравје и ќе спречи други медицински проблеми.

Дали некои прехранбени продукти предизвикуваат артритис?

Има многу малку докази дека некои конкретни продукти имаат влијание врз артритисот. Ако чувствувате дека одредени продукти ви прават проблеми, разговарајте со диететичар или со вашиот доктор. Тие би можеле да предложат да направите тест за тоа дали некој продукт не поднесувате. Не исфрлајте цела група прехранбени продукти од вашата исхрана без да разговарате со вашиот доктор, бидејќи може да останете без важни витамини и минерали.

Дали тежината влијае врз артритисот?

Да. Дополнителната телесна тежина го зголемува оптоварувањето врз голем број зглобови, особено врз колената, колковите и половината. Исто така постои директна врска меѓу прекумерната тежина и зголемениот ризик од заболување од извесни видови артритис. Ако имате прекумерна тежина, слабеењето ќе го намали оптоварувањето врз вашите зглобови, ќе ги намали болките и ќе направи полесно да се движите.

Водич за здрава исхрана

Најдобра исхрана за артритис е здрава и урамнотежена исхрана. Тоа може да ви помогне да постигнете и одржувате здрава тежина и да го намалите ризикот од други здравствени проблеми. Разговарајте со вашиот доктор или прегледајте ги Australian Dietary Guidelines на www.eatforhealth.gov.au за да дознаете за количеството и видовите продукти што треба да ги јадеме заради здравје и благосостојба. Може исто така да биде корисно кај диететичар да побарате совети кои одговараат на вашите лични потреби.

Дали физичките активности се добри за артритис?

Истражувањата утврдиле дека редовното вежбање е еден од најефикасните третмани за артритис. Тоа може да помогне да се:

- **Подобри:** подвижноста и еластичноста на зглобовите, силата на мускулите, положбата на телото и рамнотежата.
- **Намали:** болката, измореноста, затегнатоста на мускулите и стресот.

Исто толку важно е дека физичката активност ќе ја подобри вашата општа здравствена состојба. Физичката активност може да ја подобри кондицијата на вашето срце и бели дробови, да ги зацврсти коските, намали телесната тежина и ризикот од медицински состојби како што е дијабетес.

Таа исто така ви го подобрува спиењето, нивото на енергија и менталната благосостојба.

Кои видови вежби треба да правам?

Пред да почнете да вежбате важно е од вашиот доктор и тимот за здравствена нега да побарате да ви помогнат да направите соодветна програма и да одберете активности кои се најдобри за вас. Општо земено, најдобри видови активности се тие со „мало оптоварување“, при кои зглобовите се оптоварени со помалку тежина и сила. Примери на активности со мало оптоварување:

- пешачење
- вежбање во вода, како што е хидротерапија (со физиотерапевт), пливање или часови за вежбање во вода (видете го информативниот лист „Вежбање во вода“)

Ваша локална канцеларија за артритис:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- вежби за зајакнување
- тај чи (видете го информативниот лист „Тај чи“)
- јога и пилатес
- возење велосипед
- танцување.

Колку треба да вежбам?

Сите возрасни Австралијци би требало да се стремат да бидат активни најмалку 30 минути повеќето денови во неделата. Можете да бидете активни без прекин 30 минути или да ги поделите активностите во неколку покуси периоди. Ако имате артритис и извесно време не сте вежбале, можеби треба да почнете со покуси сесии и потоа постепено да ги наголемувате. Не заборавете дека активности како што се градинарство, играње со домашни миленичиња или качување по скали наместо со лифт, исто така се сметаат за вежбање.

Како ќе знам дали сум претерал?

Тешко е да се претскаже како вашето тело ќе се справи со некоја нова активност. Најважно е да го слушате сопственото тело. Општо упатство е „правилото два часа болки“ – ако имате засилени или невообичаени болки повеќе од два часа по вежбањето, сте претерале. Кога следниот пат ќе вежбате, правете го тоа побавно или помалку. Разговарајте со вашиот физиотерапевт или физиолог за вежбање ако и натаму чувствувате болки по вежбање.

Дали треба да продолжам да вежбам иако имам болки?

Не. Треба да го прекинете вежбањето ако тоа ви предизвикува невообичаени болки или ги прави посилни одошто е тоа нормално за вас. Вежбањето при таков вид болки може да доведе до повреда или влошување на вашите симптоми на артритис. (Имајте предвид дека многу луѓе со артритис постојано имаат некакви болки. Тоа не е причина за одбегнување на вежбање. Треба да престанете само ако забележите засилени или невообичаени болки додека вежбате).

Совети за безбедност

- Разговарајте со вашиот доктор и/или здравствено стручно лице пред да почнете со програма на вежбање. Физиотерапевт или физиолог за вежбање може да предложи безбедни вежби и да провери дали вежбите ги изведувате правилно, за да се одбегнат повреди.
- За време на „напад“, период на зголемена болка и вкочанетост, може да ви треба повеќе одмор и помалку вежбање. Не вежбајте интензивно со зглоб што е црвен, жежок, отечен или боли.
- Секогаш полека наголемувајте. Кога првпат ќе почнете, направете помалку одошто мислите дека можете да поднесете. Ако добро сте поднеле, следниот пат направете малку повеќе и продолжете постапно да зголемувате.
- Вежбањето секогаш почнувајте го со благи движења за да го загреете телото и зглобовите. Тоа може да спречи болки и повреди за време на вежбањето.
- На крајот на сесијата „оладете се“ со благи движења и истегнувања. Тоа може да спречи болки во мускулите и вкочанетост следниот ден.

ЗА ПОВЕЌЕ ИНФОРМАТИВНИ ЛИСТОВИ ЗА АРТРИТИС ЈАВЕТЕ СЕ НА ЛОКАЛНАТА КАНЦЕЛАРИЈА ЗА АРТРИТИС.

Редовните физички активности се еден од најдобрите третмани за артритис. Здравата и балансирана исхрана е најдобрата исхрана за артритис.

© Copyright Arthritis Australia во февруари 2014. Ревидирани мај 2015. **Извор:** Комплетна листа на материјали користени за составување на овој информативен лист е на располагање во вашата локална канцеларија за артритис. The Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia и Royal Australian College of General Practitioners дадоа придонес во подготвувањето на овој информативен лист. Министерството за здравје на Австралиската влада финансиски го поддржа овој проект.

Вашата локална канцеларија за артритис нуди информации, подучување и поддршка за луѓе со артритис.
Helpline: 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Оградување од одговорност: Arthritis Australia го објави овој информативен лист само за информативни цели и тој не треба да се користи наместо медицински совет.