ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

خوردن غذاهای سالم و فعالیت بدنی

Healthy eating and physical activity (Persian)

در این برگه، اطلاعاتی کلی در مورد تغذیه سالم و فعالیت بدنی برای آرتروز ارائه شده است. این برگه رژیم غذایی خاص و یا ورزشی را پیشنهاد نمی کند.

آیا یک رژیم غذایی برای معالجه آرتروز وجود دارد؟

بر اساس تحقیقات موجود، هیچگونه رژیم غذایی برای معالجه آرتروز ، به اثبات نرسیده است. در مواجهه با رژیم های غذایی خاص و یا مکمل هایی که ادعا می کنند آرتروز را درمان می کنند، بسیار محتاط باشید. بهترین رژیم غذایی برای آرتروز، یک رژیم سالم و متعادل برای حفظ سلامت عمومی شما و جلوگیری از سایر مشکلات پزشکی است.

آیا غذاهای خاصی موجب آرتروز می شود؟

شواهد بسیار کمی در خصوص تاثیر برخی غذاهای خاص در ابتلا به آرتروز وجود دارد. اگر شما احساس می کنید که غذاهای خاصی باعث ایجاد مشکلات می شوند، با یک متخصص تغذیه یا پزشک خود در این خصوص صحبت کنید. آنها ممکن است به شما پیشنهاد کنند تا آزمایش عدم تحمل مواد غذایی را انجام دهید. بدون مشورت کردن با دکتر خود تمامی یک گروه مواد غذایی را از رژیم غذایی خود را قطع نکنید زیرا شما ممکن است ویتامین ها و مواد معدنی مهمی را از دست بدهید.

آیا وزن تاثیری بر آرتروز دارد؟

بله. وزن اضافی بدن، سبب افزایش استرس بر بسیاری مفاصل، به ویژه زانوها، لگن و قسمت تحتانی کمر می شود. همچنین ارتباط روشنی بین اضافه وزن و افزایش خطر ابتلا به انواع خاصی از آرتروز وجود دارد. اگر شما اضافه وزن دارید، کاهش وزن، فشار بر مفاصل شما را کاهش داده و سبب کاهش درد می شود و حرکت کردن را برای شما راحت تر می کند.

راهنمای تغذیه سالم

بهترین رژیم غذایی برای آرتروز، رژیم غذایی سالم و متعادل است. رژیم غذایی می تواند به شما در رسیدن به وزنی سالم کمک کند و خطر ابتلا به دیگر مشکلات سلامتی را کاهش دهد. با دکتر خود مشورت کنید یا به دستورالعمل های رژیمی استرالیا در وبسایت www.eatforhealth.gov.au رجوع کنید تا اطلاعاتی را در خصوص مقدار و انواع مواد غذایی که ما برای سلامتی و تندرستی باید بخوریم، کسب کنید. شما همچنین ممکن است مشورت با یک متخصص تغذیه بمنظور دریافت توصیه هایی که برای نیازهای فردی شما طراحی شده باشد را مفید تشخیص دهید.

آیا فعالیت بدنی برای آرتروز خوب است؟

تحقیقات نشان داده است که ورزش منظم یکی از موثرترین درمان ها برای آرتروز است. ورزش منظم می تواند در موارد زیر کمک کند:

بهبود: تحرک و انعطاف پذیری مفاصل، قدرت عضلانی، حالت بدن و تعادل.

کاهش: درد، خستگی مفرط (خستگی)، تنش عضلانی و استرس. و یک نکته مهم دیگر آنکه فعالیت های بدنی سلامت کلی شما را بهبود می بخشد. این امر می تواند سلامت قلب و ریه شما را بهبود بخشد، مقاومت استخوان را افزایش دهد، وزن بدن را کاهش دهد و خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت را کاهش دهد. ورزش منظم همچنین سبب بهبود خواب، سطح انرژی و سلامت روانی شما می شود.

چه نوع ورزشی باید انجام دهم؟

قبل از شروع ورزش مهم است تا از پزشک و تیم مراقبت های بهداشتی خود بخواهید تا در خصوص توسعه یک برنامه مناسب و انتخاب بهترین فعالیت های ورزشی به شما کمک کنند.

به طور کلی، بهترین نوع فعالیت های ورزشی، فعالیت هایی هستند که "کم اثر" هستند، و در آنها وزن یا نیروی کمتری به مفاصل شما وارد می شود. این نوع فعالیت های ورزشی عبارتند از: نمونه هایی از فعالیت های کم اثر عبارتند از:

- پیاده روی
- ورزش در آب، مثل آب درمانی (با یک فیزیوتراپ)، شنا و یا کلاس های ورزش در آب (به برگه اطلاعات مربوط به ورزش های آبی را مراجعه کنید)
- تمرین های استحکامی

برای کسب اطلاع در خصوص دفتر آرتروز محلی خود (Arthritis Office) با شماره 1800 011 041 تماس بگیرید.
www.arthritisaustralia.com.au 1800 011 041

Arthritis AUSTRALIA

Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- تای چی (برگه اطلاعات مربوط به تای چی را مشاهده کنید)
- یوگا و پیلاتیز
- دوچرخه سواری
- رقص

چقدر باید ورزش کنم؟

همه افراد بزرگسال در استرالیا باید در بیشتر روزهای هفته حداقل 30 دقیقه یک فعالیت انجام دهند. شما می توانید 30 دقیقه را به طور مداوم و یا بصورت ترکیبی از چند جلسه کوتاه تر انجام دهید. اگر شما مبتلا به آرتروز هستید و مدتی است ورزش نکرده اید، ممکن است نیازمند جلسات کوتاه تر باشید و پس از آن، زمان آنها را افزایش دهید. فراموش نکنید که فعالیت هایی مانند باغبانی، بازی با حیوانات خانگی و یا استفاده از پله به جای آسانسور نیز می تواند به عنوان ورزش محسوب شوند.

چگونه بدانم که آیا من بیش از حد این فعالیت ها را انجام داده ام؟

پیش بینی آنکه بدن شما چگونه با یک فعالیت جدید مواجه می شود می تواند دشوار باشد. مهم ترین چیز این است که به بدن خود گوش فرا دهید. می توانید "قانون درد دو ساعته" را بعنوان یک راهنمایی عمومی ملاک قرار دهید – اگر شما درد اضافی و یا غیر معمولی را برای بیش از دو ساعت پس از ورزش تجربه کردید، بدانید که شما بیش از حد معمول ورزش کرده اید. دفعه بعد هم که ورزش می کنید، با سرعتی کمتر و یا شدت کمتر آن را انجام دهید. اگر شما همچنان پس از ورزش با درد مواجه شدید، با یک فیزیوتراپ یا فیزیولوژیست ورزش مشورت کنید.

آیا باید هم زمان با درد ورزش کنم؟

خیر. اگر ورزش کردن باعث دردی غیر معمول در شما می شود و یا درد تان را به میزان بیش از معمول افزایش می دهد، باید ورزش را متوقف کنید. ورزش کردن با این نوع از درد ممکن است به آسیب و یا بدتر شدن علائم آرتروز شما منجر شود. (توجه داشته باشید، بسیاری از افراد مبتلا به آرتروز در تمام اوقات مقداری از درد را تجربه می کنند. و این امر دلیلی برای خودداری از ورزش کردن نیست. شما فقط باید هنگامی که متوجه دردی اضافی و یا غیر معمول در حین ورزش کردن می شوید، آن را متوقف کنید).

نکات ایمنی

- قبل از شروع یک برنامه ورزشی با دکتر خود و/ یا یک متخصص امور پزشکی صحبت کنید. یک فیزیوتراپ یا فیزیولوژیست ورزش می تواند تمرینات بی خطری را به شما پیشنهاد کند و بمنظور جلوگیری از هر گونه آسیب، مطمئن شود که شما تمرینات خود را بدرستی انجام می دهید.
- شما ممکن است نیازمند استراحت بیشتر و ورزش کمتر در طول دوره "عود کردن درد" خود باشید. این دوره ای است که در آن درد و کوفتگی افزایش می یابد. هیچگاه بر روی مفصلی که قرمز، داغ، متورم و یا دردناک است با انجام عملیات ورزشی سخت، فشار وارد نکنید.
- همیشه به آرامی ورزش را آغاز کنید. وقتی که شما در ابتدا شروع به ورزش می کنید، با شدتی کمتر از حدی که فکر می کنید قادر به انجام آن هستید، شروع کنید. اگر مشکلی نداشتید، دفعه بعد، کمی بیشتر ورزش کنید و این روند را به تدریج افزایش دهید.
- همیشه ورزش خود را با برخی از حرکات ملایم برای گرم کردن بدن و مفاصل خود آغاز کنید. این امر می تواند از بروز درد و آسیب در حین ورزش جلوگیری کند.
- در پایان جلسه ورزش خود با انجام برخی حرکات ملایم و کششی بدن خود را خنک کنید. این امر می تواند از بروز درد های عضلانی و کوفتگی در روز بعد جلوگیری نماید.

برای دریافت برگه های اطلاعاتی بیشتر در خصوص آرتروز با دفتر آرتروز در محله تان (ARTHRITIS OFFICE) تماس بگیرید.

فعالیت بدنی منظم یکی از بهترین درمان ها برای آرتروز است.

یک رژیم غذایی سالم و متعادل بهترین رژیم غذایی برای آرتروز است.

© حق کپی آرتروز استرالیا. فوریه 2014. مرور مه 2015. **منبع:** فهرست کامل از منابع مورد استفاده در تدوین این برگه در دفتر آرتروزدر محله تان (Arthritis Office) موجود است.

شبکه پزشکان عمومی استرالیا، انجمن فیزیوتراپی استرالیا، انجمن پرستاران استرالیا، انجمن دارویی استرالیا و کالج سلطنتی پزشکان عمومی استرالیا در تهیه این برگه اطلاعاتی مشارکت داشته اند. این پروژه با پشتیبانی کمک مالی دپارتمان بهداشت دولت استرالیا انجام شده است.

دفتر آرتروز (Arthritis Office) در محله تان اطلاعات، آموزش و حمایت های لازم را در اختیار افراد مبتلا به آرتروز قرار می دهد.

خط تلفن کمک رسانی 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

سلب مسئولیت: این برگه توسط آرتروز استرالیا(Arthritis Australia) و صرفا جهت ارائه اطلاعات چاپ شده و نباید از آن بعنوان یک توصیه پزشکی استفاده می شود.