

## 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 يدعى بأنها تشفي من التهاب المفاصل. أما أفضل نظام غذائي لالتهاب المفاصل فهو نظام صحي متوازن للمحافظة على صحتك العامة وتجنب 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 يقترح 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 حرم جسمك من الفيتامينات والمعادن الهامة.

#### هل يؤثر الوزن على التهاب المفاصل؟

نعم. فزيادة وزن الجسم تزيد من الضغط على المفاصل. خصوصاً مفاصل الركبتين والوركين وأسفل الظهر. كما توجد علاقة واضحة بين زيادة الوزن عن المعدل وزيادة احتمال الإصابة بأنواع معينة من التهاب المفاصل. إذا كان وزنك زائداً عن المعدل 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 كتيب الطعام للصحة الذي أصدرته الحكومة الأسترالية، باللغة الإنكليزية، في الموقع [www.nhmrc.gov.au/publications](http://www.nhmrc.gov.au/publications) لمعرفة الخطوط العامة الخاصة بالغذاء الصحي. وقد جُذ أيضاً من المفيد استشارة اختصاصي تغذية لإعطائك نصائح تناسب احتياجاتك الفردية. للعثور على اختصاصي تغذية، تحدث إلى طبيبك أو اتصل بالجمعية الأسترالية لاختصاصي التغذية على الرقم 9555 6282 (02) أو استعمل خدمة "اعثر على اختصاصي تغذية" في الموقع [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

#### هل النشاط البدني جيد لالتهاب المفاصل؟

إن ممارسة التمارين بانتظام من أكثر علاجات التهاب المفاصل فائدة. إذ يمكن أن تساعد في:  
تحسين: حركة ومرونة المفاصل وقوة العضلات والقوام والتوازن.  
تقلل: الألم والأعباء (التعب) والتوتر العضلي والضغط النفسي.

والمهم بالقدر ذاته أن النشاط البدني سيحسن صحتك عموماً. إذ يمكن أن يحسن صحة قلبك ورتيكتك ويزيد من قوة عظامك ويخفف وزن جسمك ويحد من إمكانية نشوء حالات مرضية كالسكري. كما أنه يحسن نومك ومستويات طاقتك وصحتك العقلية.

## ما هو مقدار التمارين التي علي ممارستها؟

يجب أن يكون هدفك القيام بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من الأنشطة في معظم أيام الأسبوع. يمكنك تنفيذ ٣٠ دقيقة على أساس متواصل أو بتوزيعها خلال اليوم على أساس أجزاء طول كل منها ١٠ دقائق إلى ١٥ دقيقة. إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل ولم تكن قد مارست التمارين منذ فترة، فقد تحتاج للبدء بمدد قصيرة ثم زيادة طول المدد تدريجياً. ولا تنس أن أنشطة 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 حمّل 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 بالألم 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.

## هل علي ممارسة التمارين رغم الألم؟

عليك التوقف عن ممارسة التمارين إذا كانت تسبب لك ألماً غير معتاد أو تزيد 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 إلا إذا لاحظت ألماً إضافياً أو غير معتاد خلال ممارستها التمارين.)

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

## ما هي أنواع التمارين التي علي ممارستها؟

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

- تمارين الماء: إن قابلية الطفو على الماء تخفف الضغط على المفاصل المؤلمة. وقد تجد أنك تستطيع الحركة في الماء بسهولة أكبر مما تستطيعه على الأرض. كما أن الماء الدافئ قد يكون ملطفاً للعضلات المؤلمة والمفاصل المتيبسة. يمكن أن تسبح أشواطاً بمفردك أو أن تنضم إلى مجموعة أنشطة مائية في بركة السباحة المحلية. وإذا كنت أقل قدرة بدنية فقد تستطيع الانضمام إلى مجموعة تمارين مائية لطيفة. وقد تكون هناك مجموعات مناسبة في برك السباحة المحلية أو برك العلاج المائي (مدقاة إلى حوالي 34 درجة مئوية) التي توجد عادة في المستشفيات أو مراكز صحة المجتمع وإعادة التأهيل أو عيادات العلاج الطبيعي.

## • المشي

## • تدريب القوة

(باستخدام أثقال يدوية أو آلات الجمنازيوم أو مطاطات المقاومة)

## • تاي شي ويوغا وبيلاتس

## • ركوب الدراجة

## • الرقص

النشاط البدني المنتظم أحد أفضل علاجات التهاب المفاصل. والنظام الغذائي الصحي والمتوازن أفضل نظام غذائي لالتهاب المفاصل.

يقدم مكتب التهاب المفاصل المحلي معلومات وتوعية ودعمًا للمصابين بالتهاب المفاصل  
مكالمة مجانية 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)