

## Ăn uống lành mạnh và vận động

### Healthy eating and physical activity (Vietnamese)

Tờ này có thông tin tổng quát về cách ăn uống lành mạnh và vận động dành cho những người bị viêm khớp. Tờ này không hướng dẫn chế độ ăn uống hoặc việc tập thể dục chuyên biệt.

#### Có chế độ ăn uống nào giúp chữa khỏi viêm khớp?

Chưa có chế độ ăn uống nào được nghiên cứu chứng minh là chữa khỏi viêm khớp. Hãy cẩn thận đề phòng các chế độ ăn uống hoặc thuốc bồi bổ (supplements) đặc biệt mà nêu rằng chữa khỏi viêm khớp. Chế độ ăn uống tốt nhất đối với viêm khớp là ăn uống lành mạnh, quân bình để duy trì sức khỏe tổng quát và ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe.

#### Có thức ăn nào gây ra viêm khớp?

Có rất ít chứng cứ cho thấy rằng có thức ăn nào có ảnh hưởng đến viêm khớp. Nếu quý vị cho rằng có thức ăn nào gây ra vấn đề, hãy thảo luận với chuyên viên chế độ ăn uống hoặc bác sĩ của mình. Họ có thể đề nghị để quý vị được kiểm tra về sự kháng thực phẩm. Đừng cắt giảm trọn các nhóm thực phẩm từ chế độ ăn uống của mình mà không nói chuyện với bác sĩ bởi vì quý vị có thể thiếu sinh tố (vitamin) và các chất khoáng quan trọng.

#### Thể trọng có ảnh hưởng đến chứng viêm khớp?

Có. Trọng lượng cơ thể quá mức làm tăng sự đè nén trên các khớp, nhất là đầu gối, hông và phần lưng dưới. Cũng có sự liên kết rõ rệt giữa việc dư cân và gia tăng nguy cơ phát triển một số loại viêm khớp. Nếu quý vị dư cân, thì việc giảm cân sẽ giúp giảm đè nén lên khớp xương, giảm đau và giúp quý vị dễ đi lại.

#### Hướng dẫn ăn uống lành mạnh

Chế độ ăn uống tốt nhất đối với chứng viêm khớp là việc ăn uống lành mạnh và quân bình. Điều này có thể giúp quý vị đạt và duy trì thể trọng lành mạnh và giảm nguy cơ về các vấn đề sức khỏe khác. Hãy thảo luận với bác sĩ hoặc xem tập hướng dẫn Thực phẩm cho Sức khỏe (*Food for health*) bằng tiếng Anh tại [www.nhmrc.gov.au/publications](http://www.nhmrc.gov.au/publications) để biết các hướng dẫn ăn uống lành mạnh. Quý vị cũng có thể thấy hữu ích trong việc gặp một chuyên viên chế độ ăn uống để được cố vấn phù hợp với nhu cầu riêng của mình. Muốn tìm chuyên viên chế độ ăn uống, hãy hỏi bác sĩ, liên lạc Hội chuyên viên về chế độ ăn uống của Úc qua số (02) 6282 9555 hoặc xem phần 'find a dietitian' trên trang mạng [www.daa.asn.au](http://www.daa.asn.au)

#### Sự vận động có giúp ích cho những người viêm khớp?

Tập thể dục thường xuyên là một trong những cách chữa trị hữu hiệu nhất cho viêm khớp. Nó giúp để:

**Cải thiện:** sự chuyển động và dẻo dai của các khớp xương, sức mạnh cơ bắp, tư thế và quân bình.

**Giảm thiểu:** đau, mỏi mệt, đè nén cơ bắp và căng thẳng tinh thần.

Một điều cũng quan trọng là, vận động sẽ giúp cải thiện sức khỏe tổng quát của quý vị. Vận động có thể cải thiện sức khỏe của tim phổi, giúp xương mạnh thêm, giảm thể trọng và giảm nguy cơ của các tình trạng như bệnh tiểu đường. Vận động cũng giúp cải thiện giấc ngủ, mức năng lực và sức khỏe tinh thần.

## Tôi nên tập theo loại thể dục nào?

Trước khi khởi sự tập thể dục, điều quan trọng là hỏi bác sĩ và đội chăm sóc y tế để giúp quý vị chọn loại vận động nào tốt nhất cho quý vị. Nói chung, loại vận động tốt nhất là loại có ‘tác động thấp’, với ít trọng lượng hoặc sức mạnh đi vào các khớp xương của quý vị, kể cả:

- thể dục dưới nước: sự thả nổi của nước giúp giảm áp lực từ các khớp xương bị đau và quý vị có thể thấy mình chuyển động tự do hơn so với trên đất liền. Nước nóng cũng giúp làm dịu các cơ bắp đau và khớp xương cứng nhắc. Quý vị có thể bơi nhiều vòng hoặc tham gia lớp thể dục dưới nước ở hồ bơi địa phương. Nếu không đủ sức khỏe quý vị có thể theo một lớp tập thể dục nhẹ nhàng dưới nước. Có các lớp phù hợp tại các hồ bơi địa phương hoặc hồ nước trị liệu (nóng tới khoảng 34 độ), thường có tại các bệnh viện, trung tâm y tế cộng đồng và phục hồi hoặc các trạm xá vật lý trị liệu. Nếu quý vị còn mới mẻ đối với việc tập thể dục, quý vị có thể thấy hữu ích trong việc có một buổi thủy trị liệu với chuyên viên vật lý trị liệu. Hãy hỏi bác sĩ hoặc tìm một chuyên viên vật lý thủy trị liệu tại địa phương trên mạng của Hội Vật lý trị liệu Úc [www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au)
- đi bộ
- tập sức mạnh (dùng tạ, máy thể dục dụng cụ hoặc dải đối kháng (resistance bands))
- thái chí, yoga và tập tư thế (pilates)
- đi xe đạp
- khiêu vũ.

## Tôi nên tập bao lâu?

Quý vị nên nhắm tập ít nhất 30 phút vào hầu hết các ngày trong tuần. Quý vị có thể tập 30 phút liên tục hoặc kết hợp vài lần mà mỗi lần là 10 đến 15 phút trong ngày. Nếu quý vị bị viêm khớp và đã không tập thể dục một thời gian, quý vị có thể khởi đầu với các buổi ngắn rồi tăng dần từ từ. Đừng quên rằng các vận động như làm vườn, chơi đùa với gia súc hoặc đi thang bộ thay vì thang máy cũng được xem là tập thể dục.

## Làm sao để biết mình tập quá nhiều?

Khó mà dự đoán cơ thể của quý vị sẽ đối phó ra sao với sự vận động mới. Điều quan trọng nhất là lắng nghe cơ thể của quý vị. Quy luật tổng quát là ‘luật đau hai giờ’ – nếu quý vị bị đau thêm hoặc đau bất thường trong hơn hai giờ sau khi tập thể dục, đó có nghĩa là quý vị tập quá nhiều. Lần sau khi tập thể dục, hãy tập chậm lại hoặc ít hơn.

## Tôi có nên tập trong lúc đang đau?

Quý vị nên ngưng tập nếu điều này gây ra **đau bất thường** hoặc **gia tăng đau nhức quá hơn thường lệ**. Nếu cứ tập trong lúc bị đau như vậy thì có thể dẫn đến thương tích hoặc chứng viêm khớp trở nên tệ hại hơn (Lưu ý rằng nhiều người bị viêm khớp luôn bị đau ở một mức độ nào đó. Đây không phải là lý do để tránh tập thể dục. Quý vị chỉ nên ngưng nếu nhận thấy rằng mình bị đau thêm hoặc đau bất thường trong lúc tập).

**HÃY LIÊN LẠC VĂN PHÒNG VIÊM KHỚP ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ LẤY THÊM CÁC TỜ TIN LIỆU VỀ CHỨNG VIÊM KHỚP.**

Vận dụng thương xuyên là một trong những cách chữa trị tốt nhất cho chứng viêm khớp. Một chế độ ăn uống lành mạnh, quân bình là chế độ ăn uống tốt nhất đối với chứng viêm khớp.

© Bản quyền Arthritis Australia 2007. Duyệt lại vào tháng 2 năm 2012. **Nguồn:** Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp địa phương có liệt kê tất cả những nguồn tài liệu được tham khảo để soạn tài liệu này. Hệ thống Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chính phủ Úc cấp kinh phí hỗ trợ dự án này.

Trung tâm Hướng dẫn về Thấp khớp tại địa phương quý vị có các thông tin, tài liệu hướng dẫn và hỗ trợ cho người bị thấp khớp

**Gọi số miễn phí 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)**

Chú ý: Tài liệu này do Arthritis Australia xuất bản chỉ có mục đích thông tin không nên sử dụng thay cho lời khuyên y tế.