

健康飲食及體力活動

Healthy eating and physical activity (Chinese)

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，請找營養師或醫生商量。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聯絡。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。請和您的醫生商量，或

者在下列網站閱讀澳大利亞政府的英文小冊子《健康食品》：www.nhmrc.gov.au/publications，以獲得健康飲食指南。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。如果要找營養師，可以去找醫生，或者與澳大利亞營養師協會聯絡，電話是(02) 6282 9555，或使用下列網站的“找營養師”服務：www.daa.asn.au。

體力活動對關節炎有好處嗎？

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？

在開始鍛煉之前，請醫生和保健人員幫助您選擇對自己最適宜的活動是很重要的。一般說來，最好是做那些“衝擊力較小”、關節承受較小的重量或力量的活動，包括：

聯絡您當地的關節炎辦事處：

1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

- 水中運動：水的浮力減輕了疼痛關節的壓力，您會發現在水裡的活動比在陸地上更為自由。溫水還可以舒緩疼痛的肌肉和僵硬的關節。您可以在游泳池來回游，或者參加當地游泳池的水中有氧運動(water aerobics)課程。如果體質較弱，可以參加運動量較小的水中鍛煉課程。在當地的游泳池或水療池（加熱到34度左右）或許有合適的課程。水療池一般設在醫院、社區保健與康復中心或理療診所。如果您是最近才參加鍛煉的話，您會發現由理療師提供一對一的水療輔導會很有用。
- 散步
- 力量訓練（用啞鈴、健身器材或彈力帶）
- 太極、瑜伽、普拉提 (pilates)
- 騎自行車
- 跳舞

我應該做多少運動？

在一周中的大部分日子，您應該盡量做到每天至少做30分鐘的活動。可以連續做30分鐘，也可以在一天中將若干次10至15分鐘的活動加起來。如果您有關節炎，而且已經一段時間沒有鍛煉了，那麼或許需要從較短時間的活動開始，然後慢慢增加活動時間。不要忘記，諸如整理花園、與寵物玩耍、不乘電梯而走樓梯，這些都可以算是鍛煉身體。

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，說明運動過多，下次活動時就應該放慢一些，或者少做一些。

我在疼痛時是否應該鍛煉？

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。）

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防治機構。

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，2012年2月復核。來源：可向您當地的關節炎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。

您當地的關節炎辦事處具備給予關節炎患者的資訊，並提供教育和支援。

免費電話 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

免責聲明：本單張由澳洲關節炎出版，只作提供資訊的用途，不可代替醫療建議。