

## آرتروز - میتوان آن را بهبود داد Arthritis - You can do something about it

نوع آرتروزی که مورد نظر ماست و عموماً سالنندان به آن مبتلا میشوند آرتروز مفاصل (osteoarthritis) است. با بالا رفتن سن (و گاهی در اثر یک صدمه)، مفاصل بدن ساییدگی پیدا میکنند و آسیب میبینند، که درد، خشک شدن و التهاب در مفاصل بخصوص در ناحیه انگشتان، ستون فقرات، زانو و کف (مفصل ران) را بدنبال دارد. اگر چه آرتروز درمان قطعی ندارد، با این وجود میتوانید در تخفیف دادن علائم آن اقداماتی بکنید.

### چگونه فعال بودن به این نوع آرتروز کمک میکند؟

اغلب افراد تصور میکنند که آرتروز داشتن بدین معناست که کار کردن را باید به حداقل رساند. فعالیت داشتن و بطور مداوم ورزش کردن میتواند:

- مفاصل را نرم نگه دارد و از خشک شدن آنها جلوگیری کند. (این کار میتواند درد را تخفیف دهد)،
- استخوانها و عضلات را تقویت میکند،
- وزنشان را متعادل نگه دارد (چاقی فشار بیشتری به مفاصل زانو وارد میکند و درد را افزایش میدهد) و
- به شما احساس آرامش میدهد.

### چه فعالیتهای فیزیکی برای آرتروز مفیدند؟

هر فعالیتی که باعث تحرك شما شود برای آرتروز مفید است. بهترین زمان برای فعالیت، موقعی است که درد کمی دارید، خشکی کمتری احساس میکنید و داروهایتان مؤثر واقع شده اند. فعالیتهای زیر پیشنهاد میشوند:

- کارهای خانه مثل، تمیز کردن، جارو کردن، آویزان کردن رختهای شسته و باغبانی، تمامی این کارها بدن شما را نرم و انعطاف پذیر نگه میدارند.
- پیاده روی مرتب (حداقل ۳ بار در هفته).
- شنا، دوچرخه سواری و یا رقصیدن.

از پزشك یا مرکز بهداشت محلی خود درمورد فعالیتهای کم هزینه ذیل که در محله شما موجودند پرسش کنید:

- **کلاسهای ورزش ملایم**  
در این کلاسها (که برخی از آنها به دو زبان میباشند) ورزشهای ساده ای آموزش داده میشوند که بدن شما را نرم و نیرومند نگه میدارد.
- **تای چی (Tai Chi)**  
این ورزش حرکات نرم و روانی دارد که بدن را نرم و قوی میکند.
- **ورزشهای آبی**  
ورزش در آب برای آرتروز بسیار مفید است. وزن در آب کم میشود، در نتیجه به مفاصل فشار کمتری وارد میآید. کلاسهای ایروبیك آبی (aquarobics) در استخرهای بسیاری از مناطق وجود دارند.

فیزیوتراپی آبی (یا هیدروتراپی hydrotherapy) برنامه ورزشی خاصی در آب گرم است که، برای بسیاری از

بیماریها از جمله آرتروز طراحی شده است. هیدروتراپی در برخی از بخشهای فیزیوتراپی و بیمارستانهای عمومی بطور رایگان فراهم میباشد. فیزیوتراپیست همچنین میتواند ورزشهای مفید دیگری به شما پیشنهاد کند.

### بهترین دارو برای آرتروز چیست؟

از پزشک خود بخواهید بهترین درمان را به شما توصیه کند.

### آیا مصرف خوراکیهای خاص آرتروز را بهتر میکند؟

با وجود اینکه خوراکی خاصی وجود ندارد که آرتروز را معالجه کند، اما خوردن غذاهای سالم اهمیت فراوان دارد. توصیه های مؤسسه آرتروز NSW شامل موارد زیر است:

- غذاهای سالم و متنوع مصرف کنید.
- ماهی تازه، مرتب بخورید. ماهی دارای چربی سالم (چربی امگا-۳) میباشد. این چربی میتواند التهاب مفاصل را کاهش دهد. شاه ماهی (mullet)، تراولی (trevally)، ماهی سر پهن (flathead)، ساردین و ماهی آزاد (salmon) به ویژه چربی امگا-۳ بالایی دارند. کنسرو ساردین و ماهی آزاد نیز خوبند (البته بهتر است که در آب چشمه یا آب نمک کنسرو شده باشند نه در روغن).
- از کره ای که از روغن زیتون یا کانولا (canola) گرفته شده، استفاده کنید. برای پخت و پز و سس سالاد نیز از این روغنها مصرف کنید. افرادی که به آرتروز مبتلا هستند بهتر است بجای استفاده از روغن آفتابگردان، روغن کافیشه (safflower)، روغن ذرت، روغن بادام کوهی و روغن دانه سویا، از روغن زیتون و روغن کانولا استفاده کنند.

### آیا داروهای گیاهی و دیگر داروهای غیر شیمیایی آرتروز را بهبود میدهند؟

این درمانها آرتروز را معالجه نمیکند اما برخی از آنها درد و خشکی مفاصل را بهبود میبخشند. طبق مؤسسه آرتروز NSW شواهدی وجود دارد که گلوکزامین (glucosamine) و کوندرویتین (chondroitin) (موجود در فروشگاههای اغذیه سلامت و برخی داروخانه ها)، کپسول روغن ماهی، زنجبیل و برخی از داروهای سنتی چینی، میتوانند مؤثر واقع شوند. کپسول روغن ماهی، بهتر از روغن ماهی کاد (cod liver oil) میباشد زیرا روغن ماهی کاد به مقدار زیاد میتواند خطرناک باشد. به یاد داشته باشید داروهای غیر شیمیایی مثل بقیه داروها ممکن است عوارض جانبی داشته باشند و یا احتمال دارد بروی بقیه داروهای که استفاده میکنید اثر بگذارند. در صورت مصرف هر نوع دارویی، همیشه پزشک خود را در جریان بگذارید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با مؤسسه آرتروز NSW با ۹۶۸۳۱۶۲۲ (۰۲) ۹۶۸۳ ۱۶۲۲ (02) تماس بگیرید.

چنانچه برای تماس گرفتن به زبان انگلیسی احتیاج به کمک دارید، با خدمات مترجمی (TIS) به شماره تلفن ۱۳۱۴۵۰ (131 450) تماس بگیرید.

برای یافتن اطلاعات بیشتر در مورد بهداشت و تندرستی به زبان خود، به وب سایت ارتباطات چند زبانه به آدرس <http://mhcs.health.nsw.gov.au> مراجعه نمایید.

شماره تلفن ها در زمان چاپ درست میباشد، اما ممکن است تغییر پیدا کنند. شما میتوانید شماره ها را در دفتر تلفن راهنما چک کنید.