ARTHRITIS
INFORMATION SHEET

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 khoẻ.

Có thức ăn nào gây ra viêm khớp?

Có rất ít chứng cớ 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. Thể trọng dư sẽ đè nặng lên nhiều khớp, đặc biệt là khớp gối, khớp hông và cột sống ở thắt lưng. 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. Nói chuyện với bác sĩ quý vị hay xem Hướng dẫn Dinh dưỡng của của Úc trên trang mạng www. eatforhealth.gov.au để biết về số lượng và loại thực phẩm cần ăn để được khỏe 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.

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

Nghiên cứu tìm thấy rằng việc tập thể dục thường xuyên là một trong những điều trị hữu hiệu nhất cho chứng viêm khớp. Nó có thể giúp cho:

- **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 khoẻ tổng quát của quý vị. Vận động có thể cải thiện sức khoẻ 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 bắt đầu tập thể dục, điều quan trọng là quý vị hỏi bác sĩ và toán chăm sóc sức khỏe để họ giúp đề ra chương trình thích hợp và chọn lựa sinh hoạt tốt nhất cho quý vị. Nói chung, dạng sinh hoạt tốt nhất là sinh hoạt `ít gây tác động về lực' và sức đè lên khớp xương, bao gồm:

Các ví dụ về các sinh hoạt ít gây tác động về lực lên xương khớp gồm:

Văn phòng Viêm Khớp địa phương:
1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

Arthritis AUSTRALIA
Australian Rheumatology Association

Arthritis AUSTRALIA

- đi bộ
- thể dục dưới nước, như là thủy trị liệu (với chuyên viên vật lý trị liệu), những lớp bơi lội hay thể dục dưới nước (xem tờ thông tin về Thể dục dưới nước)
- rèn luyện dẻo dai
- tai chi (xem tờ thông tin về Tai chi)
- tập Yoga hay Pilates
- đạp xe đạp
- khiêu vũ.

Tôi nên tập bao lâu?

Người Úc trưởng thành nên hướng tới việc vận động mỗi ngày ít nhất 30 phút. Quý vị có thể vận động liên tục trong 30 phút hay kết hợp nhiều đợt vận động ngắn tổng cộng 30 phút. Nếu bị viêm khớp và không vận động trong một thời gian dài, quý vị nên bắt đầu bằng những hoạt động ngắn hơn rồi tăng dần lên. Đừng quên là những hoạt động như làm vườn, chơi đùa với thú vật nuôi hay leo cầu thang bộ hơn là dùng thang máy, đều được kể là vận động.

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. Hãy nói chuyện với chuyên viên vật lý trị liệu hay chuyên viên vật lý thể dục nếu quý vị bị đau sau khi vận động thể dục.

Tôi có nên tập trong lúc đang đau?

Không, quý vị nên ngưng tập nếu thấy bị đau bất thường hoặc đau nhức 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).

Mẹo vặt an toàn

- Hãy nói chuyện với bác sĩ và/hay chuyên viên y tế trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục. Chuyên viên vật lý trị liệu hay chuyên viên vật lý thể dục có thể đề nghị các chương trình tập an toàn và bảo đảm quý vị tập thể dục đúng cách và tránh bị chấn thương.
- Quý vị cần nghỉ ngơi nhiều hơn và tập thể dục ít đi trong những 'cơn bùng phát', một thời kỳ cơn đau tăng lên và cứng khớp. Đừng tập thể dục/vận động mạnh một khớp xương nào khi khớp đó đang bị đỏ, nóng, sưng hay đau.
- Luôn bắt đầu từ ít tăng lên. Khi bắt đầu, quý vị nên bắt đầu từ mức độ thấp hơn khả năng thực có. Nếu thấy được, kỳ tới quý vị sẽ làm tăng hơn chút nữa rồi tăng mức độ lên dần dần.
- Luôn bắt đầu tập luyện bằng những động tác nhẹ nhàng để khởi động cơ thể và các khớp. Làm như vậy giúp quý vị không bị đau và tránh bị chấn thương lúc tập.
- Sau khi tập xong, quý vị luôn nhớ thực hiện các động tác thư giãn cơ thể. Làm như vậy sẽ giúp quý vị không bị đau cơ hay cứng khớp vào ngày hôm sau.

LIÊN LẠC VỚI TRUNG TÂM HƯỚNG DẪN VỀ THẤP KHỚP TẠI ĐỊA PHƯƠNG ĐỂ CÓ THÊM CÁC TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN KHÁC VỀ THẤP KHỚP.

Vận động thường 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.

© Arthritis Australia 2007 giữ bản quyền. Đánh giá tháng 5 năm 2015. **Tài liệu:** Quý vị có thể tìm danh sách đầy đủ của nguồn tư liệu dùng soạn thảo tài liệu này tại văn phòng hội Viêm khớp trong vùng quý vị cư ngụ. Mạng lưới bác sĩ toàn khoa Úc (Australian General Practice Network), Hiệp hội chuyên viên vật lý trị liệu Úc (Australian Physiotherapy Association), Hiệp hội Y tá Úc (Australian Practice Nurses Association), Hội Y dược sĩ Úc (Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College General Practitioners) đóng góp vào việc soạn thảo tài liệu hướng dẫn này. Chương trình này do Bộ Y tế Chính phủ Liên bang Úc tài trợ.

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.