

## كيفية التخفيف من آلام العظام والعضلات المستمر

المكسرات أو البقوليات أو الكاكاو).

- طهي الطعام لفترة طويلة لمنع فقدان العناصر الغذائية.

إذا كنت تعاني من **التهاب مفاصل الركبة**، تناول الكركم والزنجبيل يمكنه تحسين الألم والتصلب.

### التمارين الجسدي



تساعد التمارين الرياضية على تقليل الآلام والعجز، وزيادة الرشاقة، وتقليل دهون الجسم وتحسين المزاج.

قم بممارسة نشاط بدني يومي يتناسب مع عمرك والأمراض التي تعاني منها وقدرتك على الحركة وخيرائك. يمكنك المشي أو ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة أو ممارسة التمارين الرياضية المائية أو اليوغا أو التاي تشي أو شد العضلات، إلخ.



### حسن مزاجك

قم بأنشطة ممتعة. **فكر إيجابية** وتحكم في الأفكار السلبية. مارس التأمل والاسترخاء وحافظ على العلاقات الاجتماعية والأسرية.

### الراحة

مارس التمارين الرياضية المعتدلة ويفضل أن تكون في الصباح. اتبع جدول نوم أكثر أو أقل استقراراً مع روتين مريح قبل النوم. اجعل غرفة النوم هادئة ومظلمة وخالية من الشاشات. استخدم السرير للنوم فقط. اخلد إلى النوم عندما تشعر بالنعاس ولا تبق في السرير عندما لا تشعر بذلك.

تجنب القيلولة الطويلة. تجنب المنشطات (القهوة، الشاي، الشوكولاتة، مشروبات الكولا...) والكحول والتدخين ووجبات العشاء الدسمة وممارسة الرياضة المكثفة والأنشطة المرهقة خلال الساعات التي تسبق النوم. استرخ قبل الذهاب إلى السرير.

### الإقلاع عن التدخين

يساعد الإقلاع عن التدخين من تقليل آلام الظهر المزمنة والألم العضلي الليفي والصداع الشديد.

يمكن لآلام المفاصل والعظام والعضلات المستمرة أن تؤثر على جودة الحياة وحتى الحالة المزاجية للشخص الذي يعاني منها. اتبع العلاج الدوائي الموصى به من قبل طبيب العائلة.

### ماذا يمكنك أن تفعل أيضاً؟

للمساعدة في تقليل الآلام والعجز والأدوية اللازمة يمكنك تحسين نظامك الغذائي والرياضة والمزاج والراحة وتجنب التدخين.

### تغذية

يوصى باتباع نظام غذائي متوسطي وتناول الأطعمة الغنية بالبولىفينول:

- 5 حصص يومية من الفواكه أو الخضار (العنب، الفراولة، التوت، الرمان، الأفوكادو، التوت الأزرق، البنجر، البروكلي، الملفوف، الباذنجان، الطماطم، البصل، الثوم أو الفلفل).
- الحبوب الكاملة الطبيعية، زيت الزيتون البكر، الزبادي، لبن الكفير، المكسرات، البذور والكاكاو.
- 4 حصص أسبوعية من الأسماك أو البقوليات (العدس، الفاصوليا، البازلاء، الصوجا...).
- الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 (السماك الأزرق، الجوز، بذور السمسم، الشيا، الكتان).



### قلل

- الأطعمة ذات الأصل الحيواني: اللحوم البيضاء والبيض والجنين الطازج (مرتين في الأسبوع)؛ اللحوم الحمراء (مرة في الأسبوع).
- السكريات والدهون والأطعمة المصنعة.
- شرب الماء: يمكن للجفاف أن يزيد من الحساسية من الألم.

### تجنب

**الوزن الزائد**، الذي يؤثر على مستوى الألم. تجنب تناول السعرات الحرارية الزائدة، لكن لا تفوت الوجبات أو الوجبات الخفيفة بين كل وجبة.

**نقص فيتامين د** (تعرض لأشعة الشمس لبضع دقائق كل يوم وتجنب دائماً تناول المنتجات قليلة الدسم)، ونقص **فيتامين ب12** (اللحوم والأسماك والبيض والمأكولات البحرية والألبان) و نقص المعادن، مثل المغنيسيوم (الخضار ذات الأوراق الخضراء والفواكه