



CAMFiC

societat catalana de medicina familiar i comunitària

## 如何减轻持续的骨骼和肌肉疼痛

持续的关节、骨骼和肌肉疼痛可能会影响生活质量，甚至影响患者的情绪。请遵照家庭医生的医嘱进行药物治疗。

### 您还可以做些什么？

为了减轻疼痛、避免致残以及对药物的依赖，您可以改善饮食、增加锻炼、调整情绪和休息，并避免吸烟。

### 饮食

建议遵循地中海饮食，并摄入富含多酚的食物：

- 每天摄入**5份水果或蔬菜**（如葡萄、草莓、覆盆子、石榴、鳄梨、蓝莓、甜菜、西兰花、卷心菜、茄子、番茄、洋葱、大蒜或青椒）。
- 天然全麦谷物、初榨橄榄油、酸奶、开菲尔、坚果、种子和可可。
- 每周摄入**4份鱼类或豆类**（如扁豆、菜豆、豌豆、大豆等）。
- 摄入富含Omega-3的食物（如深海鱼、坚果、芝麻、奇亚籽、亚麻籽）。



### 减少

- 动物源性食品：白肉、鸡蛋和新鲜奶酪（每周2次）；红肉（每周1次）。
- 糖分、脂肪和加工食品。

**喝水：**脱水可能会增加疼痛的敏感性。

### 避免

- **超重**，这会影​​响疼痛等级。避免摄入过多的热量，但不要跳过餐次或在两餐之间吃零食。
- **缺乏维生素D**（每天晒几分钟太阳，避免长期食用脱脂产品），**维生素B12**（肉类、鱼

类、鸡蛋、海鲜和乳制品）和矿物质，比如**镁**（绿叶蔬菜、水果、坚果、豆类或可可）。

- **长时间烹煮食物**，以防止营养流失。

如果您有**膝关节炎**，**姜黄**和**生姜**可以改善疼痛和僵硬感。

### 体育锻炼

运动有助于缓解疼痛和恢复行动力，提高灵活性，减少体脂肪并改善**情绪**。建议每天进行适合您年龄、健康状况、运动能力和个人偏好的身体活动。您可以选择散步、骑自行车、游泳、做水中健身操、瑜伽、太极、肌肉拉伸等。



### 改善情绪

进行愉快的活动。保持**积极的****思想**，控制消极的想法。

练习**冥想**和**放松**，保持社交和家庭关系。



### 休息

进行适度的锻炼，最好在早晨进行。遵循一个相对稳定的作息时间表，睡前进行放松的活动。保持卧室安静、昏暗并避免使用电子屏幕。仅将床用于睡眠。感到困倦时才上床，醒来时不要在床上逗留。

避免长时间午睡。避免刺激性物质（如咖啡、茶、巧克力、含可乐的饮料）、酒精、烟草、过量晚餐、剧烈运动和睡前紧张的活动。

睡前进行放松练习。

### 戒烟

戒烟有助于减少慢性背痛、纤维肌痛症和严重头痛。