

數百萬加拿大老年男性和女性遭受了關節炎引起的疼痛、僵硬和腫脹之苦。疼痛可使人的速度減緩、運動受限。活動越少，肌肉越弱，越發難以保持自身的穩定和平衡。關節炎也會加重您可能存在的其他身體問題，如骨質疏鬆症。

遺憾的是，許多人並未針對關節炎尋求治療，因為他們認為只需應對此種疾病並強忍病痛。但事實並非如此。目前已有幫助減緩關節炎並治療疼痛的藥物。關節炎的早期診斷和治療至關重要。疾病得到控制後，您就可開展更多的體育運動。

研究表明，定期體育運動不但會強健體魄，而且還有助於更好地控制疼痛和僵硬。

從醫生訪視開始

如果您尚未開始醫生訪視，請到家庭醫生處進行關節炎診療。您的醫生應當首先全面瞭解您的健康狀況，然後開藥或進行其他形式的治療，以幫助治療疼痛和僵硬並抑制病情惡化。盡可能向您的醫生提供關於您所服用的任何其他藥物、過敏情況和既往疾病的所有資訊。如果有必要進行藥物治療，您的醫生很可能會在開始時使用低劑量藥物，並對您進行仔細監測，以確保您的身體可以承受。

定期體育運動的益處

關節炎患者常因擔心疾病加重而減少運動量。但研究人員發現，適當類型的定期體育運動實際上會減輕疼痛，並且不會損傷關節。定期體育運動有助於保持肌肉強健、構建骨量和控制體重。這些均意味著您將更好地應對關節炎，並將更好地獨立生活。

定期體育運動還具有情感效益。其有助於使您感到放鬆，充滿活力，並且自我感覺良好。即使您已長時間不活動，現在您也能夠受益於定期體育運動。事實上，研究表明，先前活動最少的人一旦開始活動，會最先觀察到他們所獲得的效益。隨著時間的推移，他們也會享有最大的健康效益。



活躍生活 有益於關節炎治療

莫妮克·卡麥倫醫生，醫學博士，加拿大皇家醫師協會會員
魁北克舍布魯克社區風濕病科醫生
魁北克醫師學院顧問

實際的前沿研究結果適用於老年人的體育活動。



通過 Canadian Institutes of Health Research (加拿大健康研究院) 的財政資助，使該出版物的生產成為可能

