

Soalan (S): Siapa yang mendapat artritis? **Jawapan (J):** Sesiapa saja tanpa mengira usia, tetapi ia lebih menjurus kepada yang lebih tua, terutama osteoartritis.

S: Apakah osteoartritis?

J: Osteoartritis adalah bentuk artritis paling biasa. Kadangkala ia dipanggil artritis degeneratif sebab ia memabitkan kerapuhan rawan dan tulang yang mengakibatkan kesakitan serta kekakuan. Osteoartritis biasanya menjejaskan jari jemari dan sendi yang menampung berat, termasuk lutut, kaki, pinggul dan belakang badan.

S: Artritis biasanya memabitkan kelompok usia yang bagaimana?

J: Orang dewasa berusia 55 tahun ke atas besar kemungkinan mendapat artritis disebabkan degenerasi tulang, rawan dan tisu. Bagaimanapun, atlet yang bersenam keterlaluan dan meletakkan ba-

Tangani artritis

METRO 4/2/87 M/S 31

Minyak ikan kod boleh melegakan sakit sendi dan artritis

nyak tekanan kepada sendi juga boleh mendapat artritis. Kumpulan tertentu yang berisiko mendapat artritis ialah yang obes dan ada sejarah keluarga mendapat artritis.

S: Apakah jenis suplemen yang bagus untuk kesihatan sendi?

J: Saintis hari ini mengesahkan masyarakat pelbagai generasi percaya minyak ikan kod boleh melegakan sakit sendi dan artritis. Minyak ikan kod dikenal pasti sebagai sumber penting asid lemak omega-3 EPA (eicosapentaenoic asid) dan DHA (docosahexaenoic asid) yang

biasanya ada pada makanan dari laut.

Saintis di Universiti Cardiff (Wales, UK) mengesahkan minyak ikan kod yang juga sumber utama asid lemak omega-3 adalah penawar semula jadi yang terbukti membantu melegakan sakit sendi. Ia mengurangkan inflamasi dan membantu melambatkan kerosakan rawan.

S: Mengapa suplemen minyak ikan kod bagus untuk mereka yang mengalami masalah sendi?

J: Suplemen minyak ikan kod kaya dengan sumber asid lemak omega-3 EPA (eico-

sapentanoic asid) dan DHA (docosahexanoic), yang terbukti memberi manfaat kepada kesihatan sendi.

S: Adakah minyak ikan kod mempunyai ciri-ciri tertentu supaya ia mudah digunakan?

J: Suplemen minyak ikan kod yang mengandungi vitamin D membantu pembentukan dan penyerapan tulang; pencegahan penyakit ricket (sakit dan pembesaran tulang pada sendi) dan mencegah osteomalacia (sakit sendi dan lemah tulang yang semakin serius).

Kombinasi asid lemak

omega-3 bersama vitamin A, D dan E adalah suplemen 4 dalam 1 untuk kesihatan sendi yang fleksibel.

S: Mereka yang mempunyai artritis takut bersenam kerana berpendapat sakit disebabkan tekanan ke atas sendi boleh merosakkan sendi. Adakah mereka harus bersenam?

J: Mereka yang sakit sendi dan artritis keberatan bersenam kerana kesakitan yang perlu ditanggung. Sebenarnya senaman bagus untuk mereka yang ada artritis. Senaman ringan seperti program senaman air adalah per-

mulaan baik. Keapungan air boleh mengurangkan stres pada pinggul, lutut dan tulang belakang.

S: Jika senaman air adalah bagus, adakah ini bermakna suhu air juga sama penting?

J: Suhu air yang disyorkan mestilah pada paras minimum 28 hingga 31° Celsius. Air suam membantu meredakan otot, mengurangkan sakit sendi dan kekakuan bagi membolehkan pergerakan sendi menjadi lebih mudah. Suhu lebih panas juga membolehkan peserta senaman ada dalam air lebih lama tanpa kesejukan dan tekanan pada otot.

S: Apakah senaman lain yang bagus untuk otot dan sendi?

J: Program senaman boleh meliputi apa saja, daripada berjalan di sekeliling blok, mengikuti kelas yoga, bermain golf atau merenggang yang sememangnya bagus untuk sendi.