

رژیم درمانی:

هیچ کدام از این دو بیماری درمان قطعی ندارند. اما اهداف درمانی شامل موارد زیر می‌باشد:

کاهش درد

کاهش التهاب

کنترل علائم بیماری

* پرهیز از مواد غذایی التهاب‌زا؛ شامل:

الکل/ شکر/ شکلات/ غذاهای سرخ شده و کبابی (خصوصاً سیب زمینی سرخ شده)/ گوشت قرمز (به علت چربی‌های اشباع موجود در آن)/ نمک/ لبنیات/ قهوه/ گوجه/ سیب زمینی/ بادمجان/ فلفل قرمز/ پاپریکا/ نان سفید/ گلوتن/ روغن‌های غنی از امگا ۶ مانند روغن آفتابگردان/ روغن‌های حیوانی و اسیدهای چرب اشباع/ تخم مرغ/ پیاز/ ترشی/ غذاهای فراوری شده و فست‌فودها

⚡ اگر لبنیات قطع گردد، بهتر است از منابع گیاهی حاوی پروتئین استفاده گردد. در ضمن قطع لبنیات باید به صورت مقطعی باشد.

* موارد زیر می‌توانند التهاب را کم کنند:

زرد چوبه (غنی از کورکومین)، زنجبیل (زردچوبه و زنجبیل از بهترین ضدالتهاب‌ها هستند. بیماران می‌توانند یک لیوان آب جوش تهیه کرده و به اندازه نصف قاشق چایخوری زنجبیل و نصف قاشق چایخوری زرد چوبه اضافه کنند و نهایتاً با عسل آن را خوش طعم کرده و روزی ۲ لیوان از این محلول را مصرف کنند. از زردچوبه و زنجبیل به شکل‌های دیگری در غذاها نیز می‌توان استفاده کرد. البته باید هردو این موارد به مقدار محدود و با نظر متخصص تغذیه مصرف شوند زیرا سبب رقت خون شده و در دوز بالا می‌توانند سبب خونریزی شوند)، چای سبز (سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و محافظت‌کننده از مفاصل است)، روغن ماهی (به علت دارا بودن امگا ۳ التهاب را کم می‌کند و در ضمن برای بیماری‌های قلبی که در این بیماران شایع می‌باشد نیز مناسب خواهد بود)، روغن بذرکتان (غنی از امگا ۳)،

سیر (از تولید سیتوکین‌های التهابی و رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند)، دارچین (خاصیت ضد التهابی قوی دارد اما به صورت محدود باید مصرف گردد)، فلفل سیاه (بر خلاف فلفل قرمز و پاپریکا، دارای نقش ضد التهابی می‌باشد)، رزماری، زیتون خوراکی (زیتون‌های سیاه را گاهی اوقات به روش دودی کردن سیاه می‌کنند که بسیار مضر می‌باشد)، ویتامین D، خانواده توت‌ها، کلم، کندر، گیلاس، آلبالو، شکلات تلخ (سبب کاهش التهاب می‌شود)



* علاوه بر موارد بالا، نکات زیر نیز باید مدنظر گرفته شوند:

* کاهش وزن سبب کاهش التهاب از طریق کاهش سیتوکین‌های التهابی شده و موجب کاهش فشار وارده بر مفاصل می‌گردد. هر نیم کیلوگرم کاهش وزن سبب کاهش حدود ۴ برابر فشار وارده بر زانوها می‌شود)

* پروتئین دریافتی در افراد با تغذیه ضعیف یا در فاز حاد بیماری باید 1.5-2 gr/kg باشد.

* عدم مصرف آب یخ

* داشتن خواب کافی

* ورزش کردن سبب نرم‌تر شدن مفاصل و کاهش التهاب آن‌ها می‌شود. برای این بیماران که محدودیت حرکتی دارند، ورزش‌های آبی می‌تواند مفید باشد.

* منیزیم در کاهش درد عضلانی و استخوانی می‌تواند موثر واقع گردد. منیزیم را هم به شکل مکمل و هم از طریق منابع غذایی غنی از منیزیم نظیر سبزیجات رنگ سبز تیره مانند اسفناج، حبوبات مانند لوبیا، دانه‌ها می‌توان دریافت کرد.

* از میان میوه‌ها سیب و مرکبات می‌توانند سبب تشدید درد مفاصل شوند.



وزارت علوم پزشکی
خدمات بهداشتی درمانی تبریز



نقش تغذیه در بیماری‌های روماتیسمی

تهیه و تنظیم: پانید انوری فرد

کارشناس ارشد تغذیه بالینی

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع) تبریز

آبان ماه ۱۴۰۰

فیزیولوژی و پاتوفیزیولوژی:

بیماری‌های روماتیسمی و شرایط مربوط به آن شامل بیش از ۱۰۰ تظاهر مختلف التهاب و از دست دادن عملکرد بافت همبند و ساختارهای پشتیبان بدن از جمله مفاصل، تاندون‌ها، رباط‌ها، استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و گاهی اوقات اندام‌های داخلی می‌باشد. برخی از این بیماری‌های روماتیسمی به وضوح دارای یک جزء خودایمنی هستند، در حالی که منشأ برخی دیگر ناشناخته می‌باشد.



بنابراین تغذیه درمانی پزشکی (MNT)، دارودرمانی و درمان‌های فیزیکی برای درمان هر بیماری و علائم آن باید طراحی گردند.

شایع‌ترین بیماری‌های آرتریت، استئوآرتریت OA و آرتریت روماتوئید RA هستند. التهاب، فاکتوری است که در تمام بیماری‌های آرتریت وجود دارد. هر چه مدت و شدت آن بیشتر باشد، آسیب وارده نیز بیشتر می‌شود.

عوارض:

- * درد شدید
- * آئمی در بیماران RA
- * کاهش وزن ناخواسته
- * سارکوپنی

ریسک فاکتورها:

آسیب‌های مکرر مفاصل (مثلا در ورزشکاران)، جنس (در زنان ۳ برابر مردان)، سیگار، وزن زیاد (سبب ایجاد فشار بیشتر به مفاصل و در ضمن تولید فاکتورهای التهابی بیشتر می‌شود)، آلرژی (برخی حساسیت‌های غذایی می‌توانند سبب ایجاد دردهای آرتریتی شوند)، کمبود ویتامین D، تب روماتیسمی، التهاب (هر چه مدت و شدت آن بیشتر باشد، آسیب وارده بیشتر می‌شود)



روش‌های تشخیص:

- برای تشخیص RA و OA می‌توان به علائم زیر توجه کرد:
- * آزمایش خون به منظور پیدا کردن آنتی‌بادی‌های مربوطه (برای تشخیص RA)
- * عکس انداختن از مفاصل برای دیدن نحوه تخریب آنها
- * علائم بالینی (در جدول علائم بالینی ذکر شده است)

آرتریت روماتوئید RA	استئوآرتریت OA
مزمن و اتوایمنیون	مزمن و غیراتوایمنیون
علت: ایدیوپاتیک، احتمالاً ژنتیکی	علت: ضربات مکرر و یا فشار دائمی به یک مفصل و یا آسیب مزمن و بهبودنیافته در یک مفصل
مفاصل بدن را به صورت متقارن در دو طرف درگیر می‌کند	معمولاً مفصل یک طرف را درگیر می‌کند
عوارض شدیدتر	شایع‌تر
بیماری به سرعت ظاهر شده و پیشرفت می‌کند	بیماری به تدریج ظاهر شده و علائم آن به آرامی نمایان می‌شود
سیستماتیک است؛ علائم: تب، کاهش اشتها، کاهش وزن، خشکی	موضعی است
همواره همراه با التهاب	معمولاً همراه با التهاب
غضروف مفاصل تا حدی تحلیل می‌رود	غضروف کاملاً از بین میرود
خشکی مفاصل صبحگاهی که معمولاً بیش از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد	خشکی مفاصل صبحگاهی که معمولاً کمتر از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد
با گذشت زمان بیماری به شکل‌های دیگری پیشرفت می‌کند: CVA، PD، لنفوما و لوپوس	دژنراتیو است و با گذشت زمان شدت آن بیشتر می‌شود
با سیگار و افزایش سن تشدید می‌یابد	با سیگار و افزایش سن تشدید می‌یابد
درمان قطعی ندارد	درمان قطعی ندارد