

نقش تغذیه در بیماریهای مفصلی استخوانی



گردآوری:

دکتر محمد حسن جوکار، دکتر زهرا میرفیضی، دکتر کامیلا هاشم زاده

فوق تخصص بیماریهای روماتیسمی

عضو مرکز تحقیقات بیماریهای روماتیسمی

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

از قدیم به نقش رژیم غذایی در ایجاد و درمان بیماریها (از جمله بیماریهای روماتیسمی) توجه می شده است. واقعیت این است که در ایجاد و درمان اکثر بیماریهای روماتیسمی رژیم غذایی تاثیر زیادی ندارد. بهر حال رژیم غذایی می تواند بصورت زیر با بعضی بیماری های مفصلی استخوانی ارتباط داشته باشد.

- در بعضی بیماریهای روماتیسمی علت بیماری را نوع تغذیه می دانستند . یکی از بهترین مثالهای آن، بیماری نقرس است که گوشت قرمز و الکل تا مدتها، علت بیماری در نظر گرفته می شد . همچنین در روماتیسم دوره ای یا روماتیسم رفت و برگشتی که یک نوع روماتیسم مفصلی میباشد که با درد و تورم مفاصل به شکل دره ای خود را نشان میدهد، به دنبال مصرف نیترات سدیم علائم بیماری تشدید می گردد.

- رژیم غذایی حاوی مقدار مناسب پروتئین، کربوهیدرات، چربی، مواد معدنی و ویتامین ها برای سالم بودن و سالم ماندن لازم است.

- در جریان واکنش های ازدیاد حساسیتی (آلرژیک) مفاصل نیز می توانند مبتلا شوند. آلرژی و عدم تحمل به برخی غذاها مثل شیر و لبنیات، غلات و میگو در بسیاری از گزارشات، به عنوان عامل ایجاد کننده یا تشدید کننده بیماری روماتیسمی گزارش شده است . لذا اگر شخص به غذای خاصی حساسیت داشته باشد ممکن با مصرف این غذا دچار درد مفصلی نیز بشود.

- کسانی که دچار بیماری مفصلی در اندام های تحتانی (مفاصل ران، زانو و پا) باشند با توجه به اینکه نمی توانند فعالیت مناسب و کافی داشته باشند لذا مستعد چاقی و اضافه وزن هستند. از طرف دیگر افزایش وزن باعث افزایش آسیب مفصلی در دراز مدت (بخصوص کسانی که بیماری مفصلی دارند) می گردد. لذا در صورتی که شخص مبتلا به بیماری مفصلی اضافه وزن داشته باشد بهتر است با رژیم غذایی وزن خود را به وزن ایده آل برساند. کاهش وزن باعث کاهش تخریب مفصلی در مبتلایان به آرتروز می گردد.

- کاهش دریافت کالری باعث کاهش علائم مفصلی در مبتلایان به روماتیسم می گردد.
- چربی که ما مصرف می کنیم، در بدن تبدیل به یکسری مواد به نام پروستاگلاندین می شود . پروستاگلاندین ها انواع مختلفی دارند و هر کدام در بدن ، عمل مخصوص به خود را انجام می دهند . بعضی از انواع پروستاگلاندین ، باعث التهاب مفاصل می شود که علائم این التهاب شامل قرمز شدن، تورم و درد است که وضعیت آرتريت را بدتر می کنند . انواع دیگر پروستاگلاندین ، باعث پیشگیری و درمان التهاب می شوند. تجویز روغن ماهی به افراد مبتلا به روماتیسم مفصلی باعث کاهش تولید پروستاگلاندینهای مضر در بدن می شود و التهاب مفاصل و درد مدت خستگی صبحگاهی را کاهش می دهد. بنابراین مصرف روغن ماهی می تواند استفاده از مسکنها در این بیماران را کم کند.



- مصرف ماهی ودانه های خوراکی مثل گندم و لوبیای سویا با توجه اینکه غنی از اسیدهای چرب امگا 3 هستند می توانند باعث کاهش درد مفصلی در بیماری های مفصلی شوند. البته در نقرس مصرف زیاد ماهی توصیه نمی شود.

- آنتی اکسیدانتهای مثل ویتامین C، E و بتاکاروتن و املاح سلنیوم قادر به کاهش التهاب هستند.

- با توجه به اینکه مواد آنتی اکسیدان باعث کاهش تخریب مفاصل در جریان آرتروز می شوند لذا به این بیماران توصیه می شود که

غذاهایی که غنی از مواد آنتی اکسیدان هستند (مثل سبزیجات و میوه جات تازه-دانه ها و غلات سیوس دار) را مصرف کنند.

- در مطالعه ای که ارتباط بین مصرف سبزیجات و آرتریت در دوتورم مفاصل را مورد بررسی قرار داده نشان داده شده که افرادی که مصرف بالای سبزیجات بیش از هفت بار در هفته ، مصرف می کنند، ریسک آرتریت کاهش می یابد.
- مصرف بیشتر سبزیجات نپخته همراه با کاهش ریسک ابتلا به بیماری آرتریت روماتوئید ؟ روماتیسم که با درد و تورم مفاصل و در نهایت باعث تغییر شکل مفاصل می شود دارد
 - گوشت : گوشت قرمز در بعضی مطالعات به عنوان یکی از عوامل ایجاد یا تشدید کننده علائم بیماری روماتیسمی مطرح شده است.
 - قهوه و چای : دلیل آشکاری که چای و قهوه ، بتواند نقشی در بروز بیماری روماتیسمی از جمله RA داشته باشد وجود ندارد . در مطالعات مختلفی نشان دادند که نوشیدن 4 فنجان و بیشتر قهوه معمولی در روز با افزایش ریسک آرتریت روماتوئید همراه بوده است . درمورد چای خانم هایی که بیش از سه فنجان در روز چای می نوشند در مقابل کسانی که اصلا مصرف چای نداشتند شیوع آرتریت روماتوئید کمتری داشتند.
 - غذاهایی مثل مرکبات، لبنیات، شکلات و ادویه جات در گزارشات انجام شده همراه با تشدید علائم بیماری روماتیسمی هستند.
 - روغن زیتون خاصیت ضد التهابی دارد.
 - چای سبز، فلفل شیرین، انگور قرمز و آنتی اکسیدان هایی مثل روی، مس ، منیزیوم و پتاسیم در بعضی مطالعات با اثرات ضد التهابی در درمان بیماریهای روماتیسمی مطرح شده اند
 - مصرف زیاد غذاهای حیوانی و چربی های اشباع شده می تواند باعث تشدید علائم در بیماریهای مفصلی شود.
- لوپوس سیستمیک اریتماتوز (SYSTEMIC LUPUS ERYTHEMATOSUS) یک بیماری خود ایمنی مزمن و نوعی روماتیسم است که اندام های مختلفی مانند پوست، مفاصل ، رگ های خونی ، قلب ، ریه ، مغز و کلیه را درگیر می کند . تغذیه مناسب بخش مهمی از درمان بیماری لوپوس را تشکیل می دهد. یک رژیم غذایی متعادل، مواد غذایی لازم برای انجام اعمال طبیعی بدن را فراهم می کند . هر چند که توصیه غذایی خاصی برای این بیماران وجود ندارد، ولی برخی مشکلات مربوط به تغذیه ای وجود دارد که بهتر است از آنها مطلع باشید . به علت مصرف کورتیکواستروئید در این بیماران ممکن است عوارضی مانند چاقی، افزایش فشارخون ، یوکی استخوان و یا دیابت ایجاد شود لذا به این افراد توصیه می شود غذاهای کم نمک و کم چرب مصرف کنند. همچنین از شیر و ماست نیز در برنامه غذایی روزانه خود استفاده نمایند.

