



مرکز تحقیقات بیماریهای بافت همبند



تغذیه در بیماری آرتريت روماتويد (روماتيسم مفصلي)



تهیه و تنظیم:

دکتر آیدا مالک مهدوی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

با همکاری:

اعضای محترم مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مهرزاد حاجعلیلو و دکتر علیرضا خبازی

پاییز ۱۳۹۵

آرتريت روماتويد چيست؟

روماتيسم مفصلي يا آرتريت روماتويد بيماري مزمنی است که باعث درد، خشکی، تورم و محدودیت حرکات مفصلي می شود. گاهی اوقات در این بيماري علاوه بر مفاصل، ساير قسمتهاي بدن از جمله عروق خونی و ريه ها نیز ممکن است درگیر شوند و يا در بعضی بيماران کم خونی، خستگی، کاهش وزن و تب مختصر وجود داشته باشد. این بيماري در زنان شایع تر است و بیشتر مفاصل کوچک دستها و پاها را مبتلا می کند. در این بيماري، مفاصل بطور قرينه درگیر می شوند بدین معنی که اگر مفصل مچ دست يا زانوی بيمار مبتلا شود، مچ دست و زانوی ديگر هم مبتلا به بيماري می گردد. در این بيماري معمولاً مچ دست ها و مفاصل بين بندهای انگشتان که به مچ دست نزديکتر هستند دچار تورم و درد می شوند. در این بيماري، دوره های متناوب بدتر شدن و بهبودی علايم وجود دارد.

در بيماري آرتريت روماتويد بدليل افزايش التهاب در بدن، تحليل عضلات و کاهش وزن ايجاد می شود. از سوی ديگر، افزايش وزن می تواند در اثر بی تحرکی ناشی از درد، خشکی و تورم و نیز به علت دریافت داروهای کورتیکواستروئیدی ايجاد شود.

تغذیه و آرتريت روماتويد

با توجه به اینکه آرتريت روماتويد و داروهای مورد استفاده برای درمان آن بویژه داروهای کورتیکواستروئیدی دارای عوارضی از قبیل چاقی، دیابت، بيماريهای قلبی - عروقی و پوکی استخوان

هستند از اینرو، **تغذیه مناسب** به عنوان یکی از بخشهای مهم برنامه درمانی روماتيسم مفصلي مطرح است. آرتريت روماتويد یک بيماري التهابی است و مصرف غذاهایی که با التهاب مقابله می کنند میتواند در بهبود علايم بيماري موثر باشند؛ در حالیکه دریافت غذاهایی که سبب بروز التهاب می شوند علايم را بدتر می کنند. بنابراین یک رژیم غذایی مناسب در کنار دارو درمانی نقش بسیار مهمی در کنترل بيماري و عوارض ناشی از آن دارد. باوجود اینکه تنظیم یک رژیم غذایی صحیح و دقیق بایستی توسط متخصص تغذیه برای هر فرد بطور جداگانه صورت بگیرد، با اینحال رعایت موارد زیر می تواند موثر باشد.

← استفاده از مقدار کافی **غلات سبوس دار** شامل نان سبوس دار، برنج و ماکارونی سبوس دار یا قهوه ای، جو دوسر و غیره جهت تامین انرژی مورد نیاز بدن بخصوص در زمان تب دار بودن و کاهش التهاب در بدن و کمک به حفظ وزن ایده آل بدن توصیه میشود.



نکته

برای پیشگیری از ابتلا به چاقی و یا درمان آن، در مصرف نان و غلات زیاده روی نکرده و به مقدار متعادل مصرف شوند.

← **میوه ها و سبزیجات** منبع مهم ویتامین ها و مواد معدنی بخصوص ویتامین C، اسید فولیک و پتاسیم بوده و دارای خواص ضد التهابی هستند و لذا مصرف

کافی میوه و سبزی جهت کاهش التهاب و بهبود علائم، جلوگیری از عود بیماری و کاهش عوارض داروهای کورتیکواستروئیدی توصیه میشود.



← با توجه به اینکه **گوشت قرمز** باعث افزایش التهاب و بدتر شدن علائم بیماری میشود لذا بیماران بایستی حتما مصرف **گوشت قرمز** را **کاهش داده** و در مقادیر کم و ترجیحاً از نوع کم چرب و یا بدون چرب استفاده کنند. همچنین از مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و گوشت‌های نمک سود **پرهیز** کنند.

← **ماهی** بخصوص انواع ماهی قزل آلا، ماهی خال مخالی، ماهی تن، آزاد، ساردین و شاه ماهی منبع مهم **اسیدهای چرب امگا ۳** بوده و دارای خواص ضد التهابی است، از اینرو توصیه می شود جهت کاهش التهاب و بهبود علائم بیماری و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، حداقل **۲ بار در هفته** ماهی مصرف شود.



استفاده از **روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر)** جهت کاهش التهاب توصیه می شود.

• استفاده از **منابع غذایی حاوی امگا ۳** نظیر روغن ماهی و یا مکمل روغن ماهی، روغن تخم کتان، روغن سویا و روغن کانولا برای تهیه غذا و گردو به به کاهش التهاب و فعالیت بیماری کمک نموده و باعث کاهش تدریجی در نیاز به درمان استروئیدی می شود و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش می دهد.

• توصیه میشود مصرف **غذاهای چرب و سرخ کرده، روغن های جامد و کره** بدلیل افزایش التهاب و تشدید علائم بیماری و افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، **تا حد امکان کاهش یابد.**

← دریافت مقدار کافی **آب و مایعات** حدود ۸ لیوان در روز مفید بوده و توصیه می شود.

جهت حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری و درمان پوکی استخوان ناشی از مصرف داروهای کورتیکواستروئیدی، رعایت موارد زیر توصیه میشود:

← دریافت **مقادیر کافی منابع غذایی کلسیم** شامل:

- ✓ لبنیات پاستوریزه و کم چرب شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک
- ✓ سبزیجات سبز تیره برگی شکل مانند کلم بروکلی، کلم پیچ، برگهای سبز شلغم، برگهای سبز خردل، اسفناج و جعفری
- ✓ ماهی و غذاهای دریایی
- ✓ لوبیای سویا
- ✓ بادام



← دریافت **مقادیر کافی منابع غذایی ویتامین D** شامل: ماهی و روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، جگر گاو

← **مواجهه دستها و پاها با نور خورشید ۲ تا ۳ بار در هفته** و هر بار حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه جهت تامین **ویتامین D** مورد نیاز بدن

سایر نکات مهم

- ❖ در صورت بروز ناراحتی معده در اثر داروهای مصرفی، تا حد امکان از مصرف غذاهای تند و ادویه دار **پرهیز** شود.
- ❖ در صورت داشتن مشکل در بلع غذا، از غذاهای نرم و پوره مانند استفاده می شود.
- ❖ با توجه به اینکه سیگار باعث افزایش شدت بیماری و بدتر شدن علائم می شود، لذا بایستی **از کشیدن سیگار پرهیز شود.**
- ❖ مصرف ۳ تا ۴ استکان **چای سبز** در روز از طریق کاهش التهاب مفاصل برای بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید مفید است.
- ❖ استفاده از **زردچوبه، زنجبیل و رزماری** مفید است.
- ❖ ورزش و نرمشهای مخصوص جهت حفظ قدرت عضلات و حرکات مفصل و حفظ وزن مناسب بدن توصیه میشود.

مکمل ها

- ❖ تجویز و مصرف مکملهای خوراکی شامل اسید فولیک، ویتامینهای B12، C، E، D، کلسیم و روغن ماهی فقط تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه صورت می گیرد.
- ❖ مکمل گامالینولینیک اسید که از روغن انگور سیاه، روغن گل گاو زبان و روغن گل پامچال تهیه میشود در کاهش التهاب و علائم بیماری مفید است.