



غذاهای مفید

برای تقویت سیستم ایمنی بدن

برای تقویت سیستم ایمنی بدن بهترین روش، استفاده از غذاهای سالم و تازه مانند سبزیجات، میوه‌جات و نوشیدن آب فراوان البته نه خیلی سرد و تحرک بیشتر در فضای باز جهت استفاده از نور خورشید است. برخی از غذاهایی که می‌توانند برای جلوگیری از خطر ابتلا یا کنترل تشدید بیماری روماتیسم مفصلی مصرف شود را بشناسید:

• ماهی چرب

ماهی قزل آلا، ماهی تن، ساردین، شاه ماهی و سایر ماهی‌های آب سرد غنی از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که می‌توانند به کنترل التهاب کمک کنند. بدن شما به تعادل سالم اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ نیاز دارد. محققان دریافتند که نسبت بیشتر امگا ۶ به امگا ۳ با افزایش بیماری‌های التهابی مزمن مانند RA ارتباط دارد. بنابراین تغذیه ما در این بیماری باید به گونه‌ای باشد که امگا ۶ که در گوشت‌ها، روغن‌های خاص و غذاهای سرخ شده و فرآوری شده وجود دارد کاهش یابد.

• میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان هستند که به تثبیت و کاهش رادیکال‌های آزاد بدن که عامل التهاب سلولی هستند، کمک می‌کند. آن‌ها همچنین دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن و پلی‌فنول‌ها هستند که همه آن‌ها ممکن است به کاهش پروتئین واکنش‌پذیر که نشانگر التهاب است منجر شوند. برای حفظ سلامتی در سطح عالی، هر روز انواع مختلفی از میوه‌های تازه یا یخ‌زده را بخورید اما مراقب قند موجود در سبزیجات هم باشید. سعی کنید تنوع سبزیجات را در برنامه روزانه خود داشته باشید تا بیشترین مواد مغذی را دریافت کنید.

• غلات کامل

جو دوسر، گندم کامل، برنج قهوه‌ای و سایر غلات کامل می‌توانند موجب کاهش خطر امکان ابتلا به بیماری قلبی شود که این مسئله با کاهش وزن و تناسب اندام، به افراد مبتلا به RA یاری‌رسانی می‌کند. غلات کامل از نظر مواد مغذی و فیبر بهتر از غلات تصفیه شده هستند. به علاوه، بسیاری از محصولات دارای غلات تصفیه شده حاوی موادی نظیر قند‌های اضافه شده و چربی‌های اشباع شده هستند که مفید نیستند.

• حبوبات

حبوبات منبع خوبی از پروتئین هستند که برای سلامت ماهیچه مهم است. افراد مبتلا به روماتیسم مستعد از دست دادن عضلات هستند. علاوه بر این، نخود و لوبیا عملاً فاقد چربی و حاوی آنتی اکسیدان بوده و غنی از اسید فولیک، منیزیم، آهن، روی و پتاسیم هستند که همگی به دلیل مزایای حفاظتی از قلب و سیستم ایمنی بدن، مناسب برای بیماری کنترل آرتрит روماتوئید شناخته می‌شوند. لوبیای سیاه و قرمز و نخود چشم سیاه نیز گزینه‌های خوبی هستند.

• آجیل

آجیل‌ها پر از چربی اشباع نشده و سالم هستند که به دلیل خواص محافظتی قلب و مواد مغذی، عنصری مهم به شمار می‌روند. پسته، فندق و بادام را امتحان کنید. هر سه برای افراد مبتلا به آرتريت روماتوئید مفید است؛ زیرا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. بذر کتان یکی دیگر از منابع خوب گیاهی امگا ۳ است اما در خوردن آجیل زیاده‌روی نکنید چون کالری بالایی دارد و می‌تواند موجب اضافه‌وزن شود که برای مبتلایان روماتیسم مفصلی مضر است.

• روغن زیتون

به جای روغن و چربی‌های دیگر از روغن زیتون استفاده کنید. این ماده علاوه بر چربی اشباع نشده سالم، حاوی ترکیبی به نام اولئوکانتال است که التهاب را کاهش می‌دهد و مانند ایبوپروفن در کاهش درد عمل می‌کند. البته در مصرف روغن زیتون تعادل را رعایت کنید؛ زیرا روغن زیتون هم مانند تمام روغن‌ها، دارای چربی است که می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.



گزارش

بی‌تا مهدوی

روزنامه نگار

آرتريت روماتوئید یک اختلال خودایمنی در مفاصل است که با آرتريت التهابی و همچنین درگیری خارج مفصلی مشخص می‌شود. این بیماری معمولاً مزمن بوده و اگر بدون درمان رها شود در درازمدت التهاب ناشی از آن می‌تواند به مفاصل آسیب برساند و موجب تخریب آن‌ها شود. علت روماتیسم مفصلی مشخص نیست اما به نظر می‌رسد به عوامل هورمونی یا محیطی و ارثی یا ژنتیک مربوط می‌شود. آمار جهانی شیوع این بیماری حدود ۰٫۴ درصد تا ۱ درصد است و براساس بررسی‌های به عمل آمده شیوع آن در ایران کمتر از ۰٫۴ درصد است. روماتیسم مفصلی (آرتريت روماتوئید) معمولاً بین ۳۵ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند و زنان سه برابر بیش از مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند.

دکتر مهرانگیز مقدم، فوق تخصص بیماری‌های روماتولوژی در مورد آرتريت روماتوئید و علل آن به «آتیه نو» می‌گوید: «آرتريت روماتوئید یا روماتیسم مفصلی در طیف بیماری‌های روماتولوژی قرار دارد و نوعی بیماری خودایمنی است که به دلیل التهاب مایع سینوویال اطراف مفاصل منجر به تحریک و التهاب مفاصل بدن می‌شود. از آنجا که التهاب مایع اطراف مفاصل ضخامت آن را افزایش می‌دهد، در نتیجه به غضروف‌ها و استخوان‌های مرتبط با مفصل، به‌ویژه استخوان‌های کوچک حمله کرده و باعث تغییر شکل مفصلی و محدودیت حرکت مفصل می‌شود. این بیماری که معمولاً در خانم‌ها شایع‌تر است بیشتر در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی دیده می‌شود. علت اصلی این بیماری مشخص نیست اما یک‌سری عوامل در بروز آرتريت روماتوئید دخالت دارند که هم علائم محیطی و هم علائم ژنتیکی را دربر می‌گیرند و می‌توانند فرد را مستعد بروز این بیماری کنند. از دیگر عواملی که خطر ابتلا را زیاد می‌کند می‌توان به افزایش سن به‌خصوص بعد از ۶۰ سالگی، جنسیت که خانم‌ها دو تا سه برابر بیشتر از آقایان به این بیماری مبتلا می‌شوند، افراد دارای ژن‌های خاص ژنوتیپ کلاس ۲، استعمال دخانیات، خانم‌هایی که زایمان نداشته‌اند و چاقی بیش از حد اشاره کرد.»

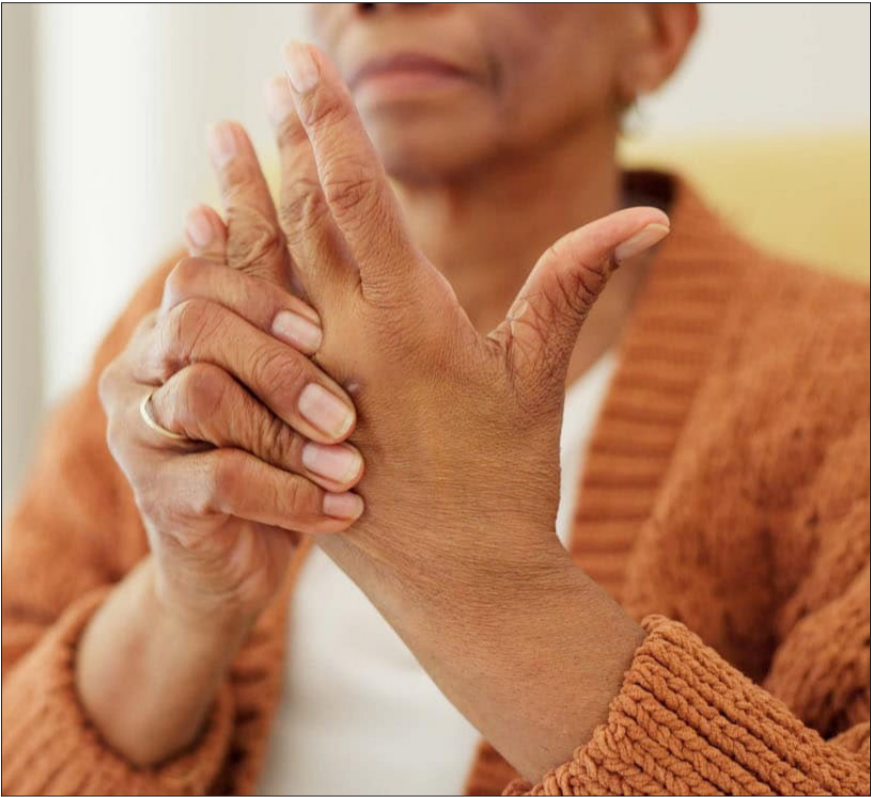
علائم

او در مورد نشانه‌های این بیماری می‌افزاید: «علائمی که آرتريت روماتوئید ایجاد می‌کند به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ علائم مفصلی و علائم خارج مفصلی. شایع‌ترین علائم همان علائم مفصلی است که خود را به‌صورت

خشکی صبحگاهی، دردها و تورم مفصلی، کاهش وزن، حساس شدن مفصل، خستگی و ضعف نشان می‌دهد. معمولاً شایع‌ترین مفاصلی که درگیر می‌شوند مفاصل کوچک مانند انگشتان دست یا مچ دست، انگشتان پا یا مچ پا هستند. البته درگیری مفاصل بزرگ هم در این بیماری دیده می‌شود. یک‌سری از علائم دیگر خارج مفصلی است که می‌تواند با درگیری چشم، قلب، کلیه، ریه و پوست همراه باشد که این علائم نسبت به علائم مفصلی شایع نیستند.»

تشخیص

دکتر مقدم با بیان این مطلب که تشخیص زودرس روماتیسم مفصلی اهمیت بسیار زیادی دارد و این مسئله بر بهبود علائم و کیفیت زندگی افراد مبتلا به این بیماری تأثیر مستقیم دارد توضیح می‌دهد: «تشخیص آرتريت روماتوئید بر پایه شرح حالی است که بیمار به پزشک می‌دهد. همچنین معاینه و آزمایشات تخصصی انجام می‌شود. تشخیص آرتريت روماتوئید عمدتاً بر اساس علائم بالینی است اما یافته‌های آزمایشگاهی و



تصویربرداری نیز در تأیید تشخیص سودمند هستند. تصویربرداری از مفصل وسیله‌ای ارزشمند برای نه‌فقط تشخیص آرتريت روماتوئید، بلکه پیگیری پیشرفت هرگونه صدمه مفصلی است.»

درمان

او در مورد درمان آرتريت روماتوئید می‌گوید: «ما باید درمان را با داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی و تنظیم‌کننده سیستم ایمنی برای بیمار شروع کنیم. دو گروه عمده در درمان این بیماری عبارتند از داروهای ضدالتهابی استروئید (موسوم به کورتون) و غیر استروئید (مانند دیکلوفناک، بروفن). مدت‌زمان مصرف دارو نامعلوم اما طولانی است و بر اساس شدت بیماری و پاسخ به درمان تفاوت دارد. به همین دلیل لازم است از ابتدا به بیماران توضیحات لازم داده شود تا ظرفیت کافی برای ادامه درمان داشته باشند. در صورتی که درمان صحیح و به‌موقع انجام شود، در اکثر بیماران تمامی علائم بهبود یافته و از ایجاد تغییر شکل مفصل جلوگیری می‌شود. با توجه به اینکه درمان این بیماران به وسیله

هنگامی که درد، تورم و خشکی (کاهش انعطاف) مفاصل رخ می‌دهد، آرتريت روماتوئید یا بیماری التهابی مزمن ایجاد شده است. این بیماری یکی از انواع مختلف آرتريت است و زمانی پیش می‌آید که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به مفاصل ما حمله می‌کند و باعث تخریب و التهاب آن‌ها می‌شود. آرتريت روماتوئید خطر ابتلا به مشکلات زیر را افزایش می‌دهد:

- پوکی استخوان:** آرتريت روماتوئید و برخی از داروهایی که برای درمان این بیماری استفاده می‌شوند، می‌توانند خطر پوکی استخوان را افزایش دهند. در پوکی استخوان، استخوان‌ها ضعیف می‌شوند و مستعد شکستگی هستند.
- گره‌های روماتیسمی:** در بیماری روماتیسم، برجستگی‌های سفت بافتی در اطراف نقاط تحت فشار مانند آرنج تشکیل می‌شوند که به آن‌ها گره‌های روماتیسمی یا روماتوئیدی گفته می‌شود. این گره‌ها می‌توانند در هر نقطه از بدن، از جمله ریه‌ها هم تشکیل شوند.
- خشکی چشم و دهان:** خشکی چشم، درد، التهاب، قرمزی، حساسیت به نور و اختلال در دید، از عوارض چشمی بیماری آرتريت روماتوئید است. افراد مبتلا به این بیماری دچار خشکی دهان، التهاب لثه یا عفونت دهانی می‌شوند.
- ابتلا به عفونت:** خود بیماری روماتیسم و بسیاری از داروهایی که برای مقابله با این بیماری استفاده می‌شوند، می‌توانند سیستم ایمنی بدن را مختل کرده و منجر به افزایش ابتلا به عفونت شوند.
- سندرم تونل کارپال:** اگر آرتريت روماتوئید مچ دست را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همچنین التهاب می‌تواند

آرتريت روماتوئید بیماری خودایمنی مفصلی

استروئید انجام می‌گیرد، با تنظیم مقدار دارو در حداقل مورد نیاز تا حدی می‌توان با عوارض مقابله کرد. یکی از مهم‌ترین عوارض استروئید، پوکی استخوان است که با مصرف کافی کلسیم و ویتامین (D) و برخی داروهای دیگر می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد. در صورتی که بیمار از ابتدا پوکی استخوان داشته و تشخیص داده شود، با مصرف داروهای مناسب می‌توان به درمان آن نیز پرداخت. داروهای مورد استفاده مانند سایر داروهای شیمیایی عوارضی دارند که خوشبختانه شایع نیست و با مراجعات منظم پزشکی، معاینه و بررسی آزمایشات لازم می‌توان از تشخیص زود هنگام بهره برد و با آن‌ها مقابله کرد.»

در مواردی که آرتريت ملتهب شده و یا هیچ‌یک از این روش‌ها برای درمان مؤثر واقع نشود، پزشک انجام درمان با جراحی را توصیه خواهد کرد. جراحی آرتريت در این گونه افراد کمک می‌کند تا عملکرد مفصل بهتر شود و در نهایت درد و آسیب وارد شده به مفصل کاهش یابد.

بیشترین مورد استفاده از جراحی، در ترمیم تخریب مفاصل زانو، لگن و شانه است. هدف اصلی از جراحی، کاهش درد و کاهش ناتوانی حرکتی بیمار و افزایش دامنه حرکتی مفصل درگیر است. جراحی بر طبیعت بیماری تأثیری ندارد، بنابراین نمی‌تواند به‌عنوان یک درمان قطعی در نظر گرفته شود.

عود بیماری

این روماتولوژیست با بیان این مطلب که مهم‌ترین عاملی که سبب عود یا تشدید بیماری می‌شود، عدم استفاده صحیح از داروهای تجویز شده است، یادآور می‌شود: «از آنجا که دوره درمانی طولانی است، باید به تمام بیماران توضیح کافی داده شود و آن‌ها را به مصرف دارو ترغیب کرد. سایر عواملی که سبب عود بیماری می‌شوند شامل خستگی، کم‌خوابی، کار سنگین و استرس‌های روانی هستند. وجود محیط زندگی آرام و تغذیه مناسب و متعادل اینکه تقریباً تمام مفاصل ملتهب می‌شوند، انجام کارهای روزمره و شخصی نیز دچار اختلال می‌شود. در این دوران باید از انجام فعالیت‌های اضافی و سنگین خودداری کرد؛ زیرا استراحت به خاموش شدن التهاب مفصلی کمک می‌کند. تا زمانی که مفاصل ملتهب است، نباید فشار اضافی بر آن‌ها تحمیل کرد. فیزیوتراپی و ورزش در مفاصل متورم مضر است اما حرکت درمانی پس از خاموش شدن التهاب و به تناسب تحمل مفصل می‌تواند به پیشگیری از ایجاد تغییر شکل و تحلیل عضلات کمک کند. باید از انجام ورزش‌های سنگین که با اعمال فشار بر مفاصل همراه است احتراز کرد.»

عوارض روماتیسم مفصلی



عصبی را که از مچ دست عبور می‌کند تحت فشار قرار دهد و باعث ایجاد سندرم تونل کارپال شود.

•**مشکلات قلبی:** روماتیسم خطر سفت‌شدن و انسداد عروق و همچنین التهاب کیسه‌ای که قلب را محاصره کرده را افزایش دهد.

•**بیماری ریوی:** افراد مبتلا به روماتیسم در معرض خطر التهاب و اسکار در بافت‌های ریه هستند که می‌تواند منجر به تنگی نفس پیش‌رونده شود.

•**لنفوم:** روماتیسم خطر ابتلا به لنفوم (نوعی سرطان در سیستم لنفاوی) را افزایش می‌دهد.

•**بیماری‌های فک و دهان:** آرتريت روماتوئید می‌تواند به مرور زمان منجر به آسیب و تغییر شکل مفاصل شود و بر مفاصل دیگر از جمله مفصل گیج‌گاهی فکی تأثیر بگذارد. مفصل گیج‌گاهی فکی، مسئول حرکت فک است و نقش مهمی در عملکرد دهان دارد. هنگام درنظرگرفتن ایمپلنت‌های دندان‌ی برای بیماران آرتريت روماتوئید، ارزیابی سلامت کلی فرد، از جمله شدت علائم این بیماری و هرگونه عوارض مرتبط، ضروری است و باید به دقت ارزیابی شود.