



سایر:

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 3 تا 4 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 یاری:

تجویز و مصرف مکملهای خوراکی شامل اسید فولیک، ویتامینهای D، E، C، B12 کلسیم و روغن ماهی فقط تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه صورت می گیرد.

استفاده از روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر) و روغن کنجد جهت کاهش التهاب توصیه می شود. با توجه به اینکه مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده، روغن های جامد و کره باعث بروز التهاب و تشدید علائم بیماری و افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی می شود، لذا توصیه می شود مصرف این مواد غذایی تا حد امکان کاهش یابد. دریافت مقدار کافی آب و مایعات حدود ۸ لیوان در روز توصیه می شود. با توجه به اهمیت کلسیم و ویتامین دی (D) در سلامت استخوان ها و پیشگیری و درمان پوکی استخوان، لذا رعایت موارد زیر توصیه می شود: - دریافت مقادیر کافی منابع غذایی کلسیم شامل: لبنیات پاستوریزه و کم چرب شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک

- سبزیجات سبز تیره برگي شکل مانند: کلم بروکلی، کلم پیچ، برگهای سبز شلغم، برگهای سبز خردل، اسفناج و جعفری

- ماهی و غذاهای دریایی

- لوبیای سویا و بادام

- دریافت مقادیر کافی منابع غذایی ویتامین دی (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.



تغذیه در روماتوئید آرتریت

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۳۲۲۶۴۸۲۵-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/IN -KH-01-55

مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با تغذیه در بیماری آرتریت روماتوئید تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

آرتریت روماتوئید چیست؟

روماتیسم مفصلی یا آرتریت روماتوئید بیماری مزمنی است که باعث درد، خشکی، تورم و محدودیت حرکات مفصلی میشود.

گاهی اوقات در این بیماری علاوه بر مفاصل، سایر قسمتهای بدن از جمله عروق خونی و ریه ها نیز ممکن است درگیر شوند و یا در بعضی بیماران کم خونی، خستگی، کاهش وزن و تب مختصر وجود داشته باشد.

این بیماری در زنان شایع تر است و بیشتر مفاصل کوچک دستها و پاها را مبتلا می کند. در این بیماری، مفاصل بطور قرینه درگیر می شوند بدین معنی که اگر مفصل مچ دست یا زانوی بیمار مبتلا شود، مچ دست و زانوی دیگر هم مبتلا به بیماری می گردد.

در این بیماری معمولاً مچ دست ها و مفاصل بین بندهای انگشتان که به مچ دست نزدیکتر هستند، دچار تورم و درد میشوند. در این بیماری، دوره های متناوب بدتر شدن و بهبودی علائم وجود دارد. در بیماری آرتریت روماتوئید بدلیل افزایش التهاب در بدن، تحلیل عضلات و کاهش وزن ایجاد میشود

از سوی دیگر، افزایش وزن می تواند در اثر بی تحرکی ناشی از درد، خشکی و تورم و نیز به علت دریافت داروهای کورتیکواستروئیدی ایجاد شود.

تغذیه و آرتریت روماتوئید

با توجه به اینکه آرتریت روماتوئید و داروهای مورد استفاده برای درمان آن ببه ویژه داروهای کورتیکواستروئیدی دارای عوارضی از قبیل چاقی، دیابت، بیماریهای قلبی - عروقی و پوکی استخوان هستند از این رو، تغذیه مناسب به عنوان یکی از بخشهای مهم برنامه درمراقبت روماتیسم مفصلی مطرح است.

آرتریت روماتوئید یک بیماری التهابی است و مصرف غذاهایی که با التهاب مقابله می کنند، میتوانند در بهبود علائم بیماری موثر باشند. در حالیکه دریافت غذاهایی که سبب بروز التهاب می شوند، علائم را بدتر می کنند. بنابراین یک رژیم غذایی مناسب در کنار دارو درمانی نقش بسیار مهمی در کنترل بیماری و عوارض ناشی از آن دارد.

با وجود اینکه تنظیم یک رژیم غذایی صحیح و دقیق بایستی توسط متخصص تغذیه برای هر فرد بطور جداگانه صورت بگیرد، با این حال رعایت موارد زیر می تواند موثر باشد.

نان و غلات:

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. 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:

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.

گوشت ها:

با توجه به اینکه گوشت قرمز باعث افزایش التهاب و بدتر شدن علائم بیماری میشود، لذا بیماران بایستی حتماً 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 3 بوده و دارای خواص ضد التهابی است، از این رو توصیه میشود جهت کاهش التهاب و بهبود علائم بیماری و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی، حداقل 2 بار در هفته ماهی مصرف شود.

چربی ها:

استفاده از منابع غذایی حاوی امگا 3 نظیر روغن ماهی و یا مکمل روغن ماهی، روغن تخم کتان، روغن سویا و روغن کانولا برای تهیه غذا و گردو به کاهش التهاب، تورم، درد و خشکی مفاصل کمک نموده و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی را کاهش می دهد.