



تغذیه در آرتریت روماتوئید



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-57-1002

شماره بازنگری: ۰۱

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

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 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 یاری:

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 می‌گیرد.

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

استفاده از روغن زیتون (از نوع تصفیه شده یا بکر) و روغن **کنجد** جهت کاهش التهاب توصیه می‌شود. با توجه به اینکه مصرف غذاهای چرب و سرخ کرده، روغن‌های جامد و کره باعث بروز التهاب و تشدید علائم بیماری و افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی می‌شود، لذا توصیه می‌شود مصرف این مواد غذایی تا حد امکان کاهش یابد.

دریافت مقدار کافی آب و مایعات حدود ۸ لیوان در روز توصیه می‌شود.

با توجه به اهمیت کلسیم و ویتامین دی (D) در سلامت استخوان‌ها و پیشگیری و درمان پوکی استخوان، لذا 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 برگ‌های 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



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 ریه‌ها نیز ممکن است درگیر شوند و یا در بعضی بیماران کم‌خونی، خستگی، کاهش وزن و تب مختصر وجود داشته باشد.

این بیماری در زنان شایع‌تر است و بیشتر مفاصل کوچک دست‌ها و پاها را مبتلا می‌کند. در این بیماری، مفاصل بطور قرینه درگیر می‌شوند بدین معنی که اگر مفصل مچ دست یا زانوی بیمار مبتلا شود، مچ دست و زانوی دیگر هم مبتلا به بیماری می‌گردد.

در این بیماری معمولاً مچ دست‌ها و مفاصل بین بندهای انگشتان که به مچ دست نزدیکتر هستند، دچار تورم و درد می‌شوند. در این بیماری، دوره‌های 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 می‌تواند در اثر بی‌حرکی 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 بویژه داروهای کورتیکواستروئیدی دارای عوارضی از قبیل چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی و پوکی استخوان هستند از اینرو، تغذیه مناسب به عنوان یکی از بخش‌های مهم برنامه درمانی روماتیسم مفصلی مطرح است.

آرتریت روماتوئید یک بیماری التهابی است و مصرف غذاهایی که با التهاب مقابله می‌کنند، می‌توانند در بهبود علائم بیماری موثر باشند. در حالیکه دریافت غذاهایی که سبب بروز التهاب می‌شوند، علائم را بدتر می‌کنند. 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 می‌تواند موثر باشد.

نان و غلات:

استفاده از مقدار کافی غلات سبوس دار شامل نان سبوس دار، برنج و ماکارونی سبوس دار یا قهوه‌ای، 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.



میوه‌ها و سبزیجات:

میوه‌ها و سبزیجات منبع مهم ویتامین‌ها 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.

گوشت‌ها:

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 نمک‌سود پرهیز کنند.

ماهی بخصوص انواع ماهی قزل‌آلا، ماهی خال‌مخالی، ماهی تن، آزاد، ساردین و شاه‌ماهی منبع مهم اسیدهای چرب امگا ۳ 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 ۲ بار در هفته ماهی مصرف شود.

چربی‌ها:

استفاده از منابع غذایی حاوی امگا ۳ نظیر روغن ماهی و یا مکمل روغن ماهی، روغن تخم‌کتان، 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 می‌دهد.

