



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

تغذیه در آرتروز (استئوآرتروز)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۲/۰۳

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۱

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

انجام نرمش‌های تقویت کننده عضلات، ورزش در آب، پیاده روی در سطح صاف در کاهش درد و سایر علائم آرتروز مفید بوده و توصیه می‌شود.

مکمل‌ها:

تجویز و مصرف مکمل‌های خوراکی شامل قرص ب کمپلکس، اسید فولیک، ویتامین B12، ویتامین B، کلسیم، ویتامین D، ویتامین E، ویتامین C و روغن ماهی فقط تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه صورت می‌گیرد.



مکمل گلوکزامین سولفات و کندرویتین سولفات برای کاهش درد مفاصل مفید است، با پزشک خود در رابطه با مصرف این مکمل مشورت کنید.

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

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

با توجه به اهمیت کلسیم و ویتامین دی 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 توصیه می‌شود.



زنجبیل، زردچوبه و رزماری را زیاد استفاده کنید.

پیاز، سیب زمینی، گوجه فرنگی، فلفل شیرین، فلفل تند، بادمجان موجب التهاب بیشتر مفاصل شده و باید مصرف آن را کاهش دهید.

روغن کشمش سیاه، گل گاوزبان و گل پامچال اثرات ضد التهابی دارد، برای مصرف این گیاهان با پزشک خود مشورت کنید.



ممدجوى گرامى:

اين مطالب به منظور آشنايى با تغذيه در بيمارى آرتروز (استئوآرترىت) تهيه شده است. اميد است با مطالعه مطالب قادر باشيد دوره درمان خود را به خوبى مديريت نماييد.

آرتروز (استئوآرترىت) چيست؟

آرتروز يا استئوآرترىت شايعترين بيمارى مفصلى در انسان است. در اين بيمارى غضروف هاى انتهاى استخوان ها كه مفصل را تشكيل مى دهند، به تدريج تخریب مى گردند و معمولاً مفاصل انگشتان، زانوها، لگن، ستون مهره ها و پاها گرفتار مى شود.

علائم اين بيمارى شامل: درد و خشكى مفصل، احساس سايش استخوان و کاهش حرکات مفصلى است كه مى تواند منجر به درد مزمن و ناتوانى شديد بيمار گردد.

تغذيه و آرتروز با توجه به اينكه اضافه وزن و چاقى يكي از عوامل اصلى در ايجاد و پيشرفت آرتروز بخصوص در ناحيه زانو است، لذا كنترل وزن بدن و حفظ آن در محدوده طبيعى كليلد كنترل اين بيمارى محسوب مى شود.

افزايش وزن سبب وارد آمدن فشار اضافى بر روى مفاصل و تشديد درد، التهاب و تورم مى شود.

از اين رو، تغذيه مناسب به عنوان يكي از بخش هاى مهم برنامه درمانى آرتروز مطرح مى باشد.



پيروي از يك رژيم غذايى مناسب نقش بسيار مهمى در رساندن وزن بدن به حد ايده آل، كنترل آرتروز و جلوگيرى از پيشرفت آن دارد.

با وجود اينكه تنظيم يك رژيم غذايى صحيح و دقيق بايستى توسط متخصص تغذيه براى هر فرد بطور جداگانه صورت بگيرد، با اينحال رعايت موارد زير مى تواند موثر باشد.

نان و غلات:

* استفاده از مقدار كافى غلات سبوس دار شامل نان سبوس دار، برنج و ماکارونى سبوس دار يا قهوه اى، جو دوسر، كينوا و غيره...

* غذاهاى داراى كربوهيدرات تصفيه شده مانند شكر، پاستا، نان سفيد و برنج سفيد را كمتر استفاده كنيد.

* توصيه مى شود جهت تامين انرژى مورد نياز بدن و كمك به حفظ وزن ايده آل در جهت پيشگيرى از ابتلا به چاقى و يا درمان آن، در مصرف نان و غلات زياده روى نكرده و به مقدار متعادل مصرف كنيد.

ميوه ها و سبزيات:

ميوه ها و سبزيات منبع مهم ويتامين ها و مواد معدنى بوده و داراى خواص ضد التهابى هستند. لذا مصرف كافى ميوه و سبزی جهت كمك به رساندن وزن بدن به مقدار ايده آل، کاهش التهاب مفاصل، کاهش سرعت تخریب غضروف و تقويت تشكيل غضروف توصيه مى شود.

مصرف انواع توت ها، ميوه هاى زرد و نارنجى، سبزيات برگ سبز و تيره رنگ، كلم، كلم بروكسل، سويا، چاى سفيد، چاى سبز، شكلات تيره و كندر مفيد مى باشد.



گوشت ها:

با توجه به اينكه گوشت قرمز باعث افزايش التهاب و بدتر شدن علائم بيمارى مثل درد و خشكى مى شود، لذا بايستى مصرف گوشت قرمز را کاهش دهيد و به جاى آن گوشت بوقلمون، مرغ، شترمرغ استفاده كنيد.

همچنين از مصرف گوشت هاى فرآورى شده مانند سوسيس، كالباس، همبرگر و گوشت هاى نمك سود پرهيز كنيد.

ماهى بخصوص انواع ماهى قزل آلا، ماهى خال مخالى، ماهى تن، آزاد، ساردین و شاه ماهى منبع مهم اسيدهاى چرب امگا ۳ بوده و داراى خواص ضد التهابى است، از اين رو توصيه مى شود جهت کاهش التهاب و بهبود علائم بيمارى و پيشگيرى از ابتلا به بيمارى هاى قلبى- عروقى، حداقل ۲ بار در هفته ماهى مصرف كنيد.

چربى ها:

چربى هاى حاوى اسيدهاى چرب اشباع (كره، دنبه، روغن زرد، خامه) و ترانس كمتر استفاده كنيد. منابع اسيد چرب امگا ۳ و ۹ مانند: روغن زيتون، روغن دانه كدو تنبل، گردو، دانه چيا، بذر كتان، روغن دانه انگور، گردو، كانولا را زياد استفاده كنيد. استفاده از روغن زيتون (از نوع تصفيه شده يا بكر) جهت کاهش التهاب توصيه مى شود.

با توجه به اينكه مصرف غذاهاى چرب و سرخ كرده، روغن هاى جامد و كره باعث بروز التهاب و تشديد علائم بيمارى و افزايش خطر ابتلا به بيمارى هاى قلبى- عروقى مى شود، لذا توصيه مى شود مصرف اين مواد غذايى را تا حد امكان کاهش دهيد.

