

به نام خدا

مقابله با التهاب مفصل، با تغذیه مناسب

آرتروز یا التهاب مفصل، بیماری است که می تواند تمام مفاصل را گرفتار کند، اما در اعضای دارای تحمل بار و پرکار مانند زانو، باسن، مچ پا، مچ دست و دست شایع تر است. افراد در تمام سنین، حتی کودکان می توانند مبتلا به التهاب مفصل گردند. بیماری التهاب مفصل، اشکال گوناگونی دارد. شایع ترین نوع التهاب مفصل، التهاب استخوانی مفصلی است که در آن، برجستگی های ریزی روی بخش استخوانی مفصل پدیدار می شود. این برآمدگی ها در رباط ها، وترها، و ماهیچه ها فرورفته و ایجاد التهاب و تورم می کنند.

التهاب استخوان و مفصل اغلب در مفاصلی روی می دهد که آسیب دیده یا بیشترین فشار را تحمل می کنند. به ویژه مفاصلی که بیش ترین کار را انجام می دهند، مانند انگشتان دست و انگشت شست، مچ دست، زانوها، ران، مچ انگشتان پا. استخوان های اطراف مفاصل دچار پارگی و التهاب گردیده که حرکت را با مشکل و درد مواجه می سازند.

التهاب استخوان و مفصل، معمولاً مربوط به افزایش سن و تخریب است و در خانم ها نیز شایع ترمی باشد. نقرس یکی دیگر از التهاب های مفصلی است و حملات سوزان التهاب، که اغلب در انگشت بزرگ پا است، ممکن است تا یک هفته دوام بیاورد. این التهاب ناشی از رسوب بلورهای اسید اوریک در مفصل است. چون بدن نمی تواند پروتئین پورین و زیادی اسید اوریک را بسوزاند، این مواد در مفصل رسوب کرده و نقرس ایجاد می کنند. در برخی موارد، نقرس ارثی است، و گاهی نیز از عوارض جانبی بعضی داروها است.

نوع سوم و کمتر شایع، التهاب شبه روماتیسمی مفاصل است. این بیماری است که دانشمندان آن را از نوع خود ایمنی می نامند، و در آن، دستگاه ایمنی بدن مانند حمله به عفونت ها، به خود

بدنه حمله می کند. در این جا، مفصل مورد حمله قرار می گیرد. لوپوس، هم بیماری خود ایمنی دیگر است که می تواند ایجاد التهاب مفصلی کند. روماتیسم مفصلی، بیشتر در جوانان روی می دهد. بسیار جدی و غیر قابل پیش بینی است و به صورت ناگهانی بروز پیدا می کند. موجب التهاب، درد، تورم و آسیب مفصل، بالاخص در دستها، مچ دست ها و پا، زانو و آرنج می گردد. روماتیسم مفصلی، در موارد شدید تر، قادر است بر اندام های داخلی، مانند شش ها، قلب، کبد، کلیه و غدد لنفاوی تاثیر بگذارد. استفاده از رژیم غذایی مناسب تا حدودی در درمان روماتیسم مفصلی موثر است و متخصصان تغذیه توصیه می کنند که از غذاهایی که باعث تشدید روماتیسم مفصلی می شود صرف نظر کنید، به خصوص از مصرف غذاهای پرچرب و دارای کلسترول زیاد جداً خودداری نمایند و بیشتر از ویتامین ها و مواد معدنی طبیعی استفاده کنند که برای سلامتی عمومی مفید می یاشند، زیرا کسانی که مبتلا به بیماری مزمن مانند التهاب مفصل می باشند برای کمک به بدن شان در مقابله با این بیماری به مقادیر بیشتری از مواد معدنی نیازمند می باشند و مشخص شده است که بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی می باشند دچار کمبود تعدادی از مواد مغذی هستند.

التهاب مفاصل، بیماری است که باید زیر نظر پزشک، برنامه منظم دارویی و تغذیه ای درمان شود. تشخیص بیماری التهاب مفصل در مراحل اولیه آن، کلید موفقیت در درمان آن می باشد. هر چه زودتر تشخیص بیماری داده شود نتایج درمانی بهتر خواهد بود. برنامه درمانی که تجویز می شود بستگی به نوع التهاب مفصل، عبارتند از: میزان شدت بیماری، کدام مفصل مبتلا است، سن بیمار، نحوه زندگی و فعالیت های روزمره بیمار. ممکن است ترکیبی باشد از: تمرین ورزشی، محافظت از مفصل، جراحی، گرما درمانی، سرما درمانی، استراحت و آرامش سازی.

توصیه های مهم:

- از مفاصل خود محافظت کنید. آسیب دیدگی مفصل می تواند باعث آرتروز شود یا آن را بدتر کند. فعالیت هایی را انتخاب کنید که برای مفاصل آسان باشد مانند پیاده روی ، دوچرخه سواری و شنا. این فعالیت های کم ضربه، خطر آسیب دیدگی کمی دارند و مفاصل را تاب نمی آورند یا فشار زیادی وارد نمی کنند. درباره نحوه ورزش ایمن با آرتروز بیشتر بیاموزید. آسیب های ناشی از ورزش یا کار، در مفاصل می تواند احتمال ابتلا به آرتروز را افزایش دهد. برای کاهش احتمال ابتلا به آرتروز یا بدتر شدن آن ، اقدامات لازم برای به حداقل رساندن یا جلوگیری از آسیب دیدگی مفاصل را انجام دهید ، مانند استفاده از تجهیزات محافظ و جلوگیری از آسیب دیدگی حرکت مفصلی [4].

- به دکترا خود مراجعه کنید اگر شروع به آرتروز کردید ، به پزشک یا روماتولوژیست مراجعه کنید. آسیب ناشی از آرتروز معمولاً پیش رونده است ، به این معنی که هرچه بیشتر برای معالجه منتظر بمانید ، تخریب بیشتری در مفصل رخ می دهد. پزشک شما ممکن است بتواند درمان ها یا مداخلات در سبک زندگی را پیشنهاد کند که می تواند پیشرفت آرتروز شما را کند نماید و تحرک شما را حفظ کند. [2]

- ماهی بخورید. بررسی ها نشان داده که مصرف اسید های چرب امگا ۳ به شکل روغن ماهی ، میزان درد مفاصل افراد مبتلا را تا اندازه قابل توجهی کاهش می دهد. بدن بعضی از افراد (نه همه) واقعاً به روغن ماهی واکنش نشان می دهد. گزارش پژوهشگران مرکز پزشکی آلبانی نیز موید همین مطلب است. بر اساس این تحقیق در خستگی و خشکی مفاصل بیمارانی که کپسول روغن ماهی مصرف کردند بهبود حاصل شد.

پس از مصرف کپسول های روغن ماهی ، روماتیسم مفصلی ، درد مفاصل بیمارانی و خستگی ناشی از آن بهبود می یابد. طبق تحقیق انجام شده در دانشگاه نیویورک بر روی افراد مبتلا به بیماری های مفصلی با استفاده از کپسول های حاوی روغن ماهی نشان داد که

دریافت روغن ماهی، با کاهش معنی دارد. در صورت مصرف یک قاشق چای خوری روزانه ی آن، میزان مناسبی از این روغن ها را به بدن می رسانید.

روغن ماهی سرشار از ویتامین A نیز می باشد. مطالعات نشان می دهند که مصرف یک قاشق چای خوری روغن ماهی در روز، به دلیل تامین مقدار کافی ویتامین A, D برای بدن، علائم روماتیسم مفصلی را کاهش می دهد. ویتامین D برای رشد استخوان ها مفید است و ویتامین A خاصیت ضد التهاب دارد. روغن ماهی با دیگر انواع اسید های چرب، برای از بین بردن التهاب مفاصلی رقابت می کند.

ماهی چرب مانند ماهی آزاد، ساردین و تن را سه بار در هفته و یا بیشتر بخورید. روغن این ماهی ها مواد ضد التهابی دارند. خوردن ماهی آزاد علاوه بر کمک به مقابله با التهاب مفاصل، با جلوگیری از لخته شدن خون، به ترمیم رگ های خونی ، بالا بردن میزان کلسترول خوب (HDL) در بدن و پایین آوردن فشار خون، به سلامت سیستم قلبی-عروقی بدن نیز کمک می کند.

- وزن اضافه تان را کاهش دهید. اگر وزن تان زیاد است، آن را کم کنید. کاهش وزن بک عامل کمک کننده به حفظ سلامتی مفاصل تحمل کننده وزن مانند زانو و ران است. پژوهشگران معتقدند که اضافه وزن موجب وارد شدن فشار به مفاصل می شود و فضای بین دو انتهای پوشیده از غضروف استخوان ها را که حاوی مایع است، تنگ می سازد. همچنین آنان می گویند: حتی چنانچه مبتلا به التهاب مفصل شده باشید، کاهش وزن موجب کاهش فشار وارده به برخی از مفاصل می شود و درد را تسکین می دهد.

کاهش وزن از میزان فشار عصبی و درد زیادی که در ستون مهره ها، زانو ها، کفل ها، آرنج ها و پاها حس می کنید، می کاهد. هر چه وزن شما بیشتر باشد، فشار عصبی بیشتری

به مفاصل تحمیل می شود. این بار اضافی، فشار عصبی وارد بر غضروف را که با استخوان در ارتباط است بیشتر کرده و در نتیجه تورم، آماس و درد بیشتری ایجاد می کند.

بررسی ها نشان می دهند کسانی که وزن طبیعی یا نزدیک به طبیعی دارند نسبت به افراد چاق کمتر مبتلا به التهاب مفاصل در برخی مفاصل می شوند. توصیه می شود با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید و رژیم غذایی مناسبی پیدا کرده و آن را رعایت نمایید.

- ویتامین D خود را بررسی کنید. طبق گفته موسسه ملی بهداشت ، حدود ۶۰ درصد آمریکایی ها کمبود ویتامین D دارند و زنان ، به ویژه زنان آفریقایی-آمریکایی و در سن یائسگی ، به ویژه فاقد سطح کافی هستند. درخواست از پزشک برای بررسی سطح ویتامین D شما اقدامی هوشمندانه برای پیشگیری از آرتروز است. بیمارانی که سطح کافی ویتامین D دارند ، پیشرفت آرتروز کمتری دارند. [3]

- مصرف زنجبیل و زرد چوبه را امتحان کنید. برای رهایی از بیماری التهاب مفصل زنجبیل مصرف کنید. پژوهشگران هندی در یک مطالعه، روی سه تا هفت گرم زنجبیل به ۱۸ نفر مبتلا به التهاب استخوانی مفصل و ۲۸ نفر مبتلا به شبه روماتیسمی مفاصل دادند. بیش از ۷۵ درصد شرکت کنندگان در این بررسی لااقل کاهش درد و تورم را گزارش کردند. حتی بعد از دو سال مصرف این مقدار بالای زنجبیل، هیچ کدام عوارض جانبی خاصی را گزارش نکردند.

ترکیب شیمیایی کورکومین در زرد چوبه بسیار نزدیک به ترکیبات موجود به زنجبیل است، از این رو، تعجب نمی کنیم که زرد چوبه هم ارزش زیادی در درمان التهاب مفاصل داشته باشد. شما می توانید هر دو این گیاه دارویی را همراه با انواع غذاهای ادویه ای و نیز به صورت چای مصرف کنید. سعی کنید هر روز کمی زنجبیل مصرف نمایید.

- کشمش بخورید. انگور و کشمش حاوی بسیاری مواد شیمیایی تسکین دهنده درد، ضد ورم و ضد التهاب هستند. با نگاهی به فهرست ترکیبات طبیعی موجود در انگور، بسیاری مسکن ها مانند اسید فرولیک، اسید ژانتزیک، کامفرول گلوکوزید، و اسید سالیسیلیک شبیه با آسپیرین را می توان یافت. انگور و کشمش مواد ضد التهابی هم دارند: اسید استوربرتیک، اسید سینامیک، کومارین، میریستین، کوئرسیتین، و کوئرسیترین همه این مسکن ها به مقدار کم در کشمش هستند، بنابراین، خوردن مقادیر به اندازه کشمش می تواند اثرات تسکینی و ضد التهابی داشته باشد.

- هیدراته بمانید. غضروف در مفاصل ما بیشتر از آب تشکیل شده است و همین امر آن را به یک بالشتک عالی برای مفاصل تبدیل کرده است. وقتی دچار کم آبی می شویم، آب از غضروف خارج می شود و در اثر فرسودگی به راحتی آسیب می بیند. این مورد در افراد مبتلا به آرتروز ستون فقرات یا دیسک تحلیل برنده دیسک دیده می شود. وقتی دیسک های غضروف در ستون فقرات رطوبت یا آب خود را از دست می دهند و خشک می شوند، این درد را افزایش می دهد. با نوشیدن آب در طول روز، غضروف های خود را سالم نگه دارید. نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب ممکن است در سال های آینده بازده موثر داشته باشد. [3]

- فلفل قرمز مصرف کنید. خوردن فلفل قرمز کمی سوزش و درد و روی زبان ایجاد می کند، ولی جالب این است که درد های دیگر نقاط بدن را از بین می برد. ماده تسکین دهنده درد در فلفل قرمز، به نام کاپسایسین، بدن را وادار به ترشح آندروفین می کند. آندروفین، ماده مخدر طبیعی بدن است. فلفل قرمز حاوی ترکیبات شبیه آسپیرین سالیسیلات نیز است. می توان با ریختن فلفل قرمز در آب، چای درست کنید، ولی می توان با اضافه کردن آن به

صورت چاشنی به انواع گوناگون غذا ها ، لذت بیشتری از آن ببرید. برای تاثیر سریع تر، کمی سس فلفل قرمز تند به آب گوجه فرنگی اضافه کنید.

- حرکات ورزشی در آب انجام دهید. ورزش های آبی در درمان التهاب مفصل بسیار خوب می باشند. درد به طور قابل ملاحظه ای در آب کاهش می یابد. قابلیت حرکت در آب ، زیاد شده و احساس می کنید در هوا هستید. روش های اولیه آن آسان و برای همه قابل اجرا است. می توان در آب حرکات موجی انجام داد. راه رفت و خم و راست شد. حرکات پیشرفته ماند آبیان که بر مبنای مقاومت طبیعی آب طراحی شده و آرام و سبک انجام می شود، بهترین نتایج را در پی دارد.

- وزن مناسب بدن را حفظ کنید. اضافه وزن بدن یکی از شناخته شده ترین و مهمترین عوامل خطر بروز آرتروز است. هرچه فشار بیشتری به مفاصل وارد کنید سریع تر فرسوده می شوند. رژیم غذایی خود را با افزودن فیبر در روز و مصرف بیشتر غلات سبوس دار ، میوه ها و سبزی ها، ضمن کاهش کربوهیدرات های تصفیه شده و چربی ، تغییر دهید.[3]

- موز بخورید. موز معمولاً به پتاسیم موجود در آن معروف است. این میوه می تواند منبع خوبی برای ویتامین B6 ، فولیک اسید و ویتامین C باشد که برای مقابله با التهاب مفاصل عالی است. این میوه یکی از منابع اصلی برای فیبر غذایی (الیاف غذایی) می باشد که چنانچه قصد کاهش وزن داشته باشید، بسیار مفید است چون باعث می شود بدون مصرف کالری های اضافی، کاملاً سیر شوید. به میزان رسیده بودن موز دقت کنید. موز در حالتی که رنگ آن زرد روشن است تا زمان رسیده شدن کامل، بسیار شیرین و هضم آن آسان است.

- مصرف توت ها را فرموش نکنید. اگر می خواهید از این مزایای چشمگیر سلامتی مفاصل استفاده کنید ، انواع توت های مختلفی برای انتخاب وجود دارد. توت فرنگی ، توت سیاه

توت سفید تنها چند گزینه هستند که می توانند دندان شیرین شما را راضی کرده و مواد مغذی مقابله با آرتروز را فراهم کنند.[2]

- از مصرف سیر غافل نشوید. سیر دارای خصوصیات ویژه ای است و ضد التهاب و ضد ویروس است و باعث افزایش سلامت دستگاه دفاعی بدن می شود. پزشکان در هند به هنگام انجام یک پژوهش درباره اثر سیر بر بیماری های قلبی متوجه شدند که در بعضی از این افراد که مبتلا به التهاب استخوانی مفصلی نیز بودند، با خوردن سیر درد مفاصل از بین رفت. در این آزمایش افراد هر روز ۲ یا ۳ بوته سیر خام یا پخته شده را می خوردند. اثبات شده است که سیر روی پروستاگلاندین ها که به جلوگیری از التهاب کمک می کنند اثر می گذارد. مصرف سیر به صورت خام و فراوان همراه با غذا باعث می شود که فعالیت خصوصیات موجود در سیر افزایش یابد. سیر بهتر است به صورت خام همراه غذا مصرف شود تا این که پخته شود.

- اسفناج مصرف نماید. سبزی های برگ مانند اسفناج سرشار از مواد مغذی است و برخی از اجزای آنها در واقع می توانند به کاهش التهاب ناشی از آرتروز کمک کنند. اسفناج، به ویژه حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان و همچنین ترکیبات گیاهی است که می تواند التهاب را تسکین دهد و به مبارزه با بیماری کمک کند. اسفناج، به ویژه حاوی آنتی اکسیدان کامفرول بسیار زیاد است، که نشان داده شده است که باعث کاهش اثرات عوامل التهابی مرتبط با آرتروز روماتوئید می شود. با این حال، برای بررسی تأثیرات اسفناج و اجزای آن بر روی افراد مبتلا به آرتروز، تحقیقات بیشتری لازم است [2].

- از مصرف بعضی از خوراکی ها پرهیز نمایید. مشاهده شده که بعضی از مبتلایان به التهاب مفصلی پس از پرهیز از خوردن بعضی خوراکی ها مانند سیب زمینی سفید، گوجه فرنگی، بادمجان، انواع فلفل، به غیر از فلفل سیاه و لبنیات و نیز خودداری از مصرف تنباکو، نتایج

فوق العاده ای به دست آورده اند. این بیماران باید رژیم غذایی مناسب خود را پیدا کرده و آن را پی بگیرند؛ یعنی غذاهایی را که به آن ها حساسیت دارند از رژیم غذایی خود حذف کنند.

- ماساژ درمانی کنید. اگر دچار التهاب استخوانی مفصلی هستید، ماساژ ملایم، درد را کمتر می کند. کمی روغن گیاهی یا روغن ماساژ، بر نوک انگشتان بمالید تا دست راحت تر بر پوست حرکت کند. دست را به آرامی دور مفصل بگردانید و دایره های کوچک بسازید. بهتر است از ماساژ مستقیم مفصل خودداری کنید و فقط اطراف آن را ماساژ دهید. ماساژ ملایم به کاهش تورم در التهاب شبه روماتیسمی مفاصل نیز کمک می کند. برای ماساژ راحت تر حتماً از روغن یا کرم استفاده کنید. هر روز ۵ تا ۱۰ دقیقه ماساژ را تکرار کنید.

- فلفل دلمه ای را وارد برنامه غذایی تان نمایید. یک عدد فلفل سبز درصد بالایی از نیاز روزانه شما به ویتامین C را تامین می کند و فلفل های رنگی دیگر (فلفل زرد و قرمز) حتی بیش از فلفل سبز ویتامین C در خود دارند. فلفل دلمه ای منبع بسیار خوبی از ویتامین B6 نیز می باشد. فلفل شیرین را حتماً در یخچال نگه داری کنید. هر چند پوست سفت و براق فلفل به طور طبیعی این ماده مغذی را از خراب شدن سریع محافظت می کند، اما با قرار دادن آن در یخچال می توان آن را به مدت بیشتری نگه داری کرد.

- از مصرف میگو به مقدار کم، غافل نشوید. میگو به خاطر مزه و سهولت پخت، یکی از محبوب ترین غذاهای دریایی است. میگو منبع غنی از ویتامین های E, D, C, B12, B6, B3, A بوده و به دلیل دارا بودن اسید آمینه تریپتوفان فراوان (پیش ساز ویتامین نیاسین)، نیاسین (B3) فراوانی نیز برای بدن تهیه می کند. میگو از لحاظ مواد معدنی غنی بوده و دارای آهن، سلنیوم، کلسیم،

منیزیم، پتاسیم، فسفر، سدیم، روی، منگنز فراوان بوده و در بین این مواد معدنی کلسیم، آهن، روی، منیزیم و فسفر میگو نسبت به دیگر آزیان بیشتر است.

خوب است بدانید که این ماده غذایی حاوی مقدار زیادی ویتامین D می باشد که فقط ۳ اونس از آن، ۳۰ درصد از میزان ویتامین D مورد نیاز روزانه شما را تامین خواهد کرد. میگو اسید چرب امگا۳ دارد. چنانچه تصمیم خرید میگوی یخ زده را دارید، بسته آن را کمی فشار داده و گوش دهید: صدای خرد شدن کریستال های یخ، به این معنا است که میگو تقریباً آب شده است و بعد دوباره منجمد شده است؛ بنابراین نباید آن را بخريد.

- پیاده روی کنید. پیاده روی، دیرینه ترین و بهترین ورزش کنترل وزن برای افراد مبتلا به التهاب مفصل است. پیاده روی که معمولاً بهترین ورزش هوازی برای مبتلایان به التهاب مفصل تلقی می شود، آسان، قابل دسترس، موثر، و لذت بخش است. با هر سطحی از تناسب اندام قابل تطبیق است و افراد با سن و سال های گوناگونی می توانند آن را انجام دهند. تحقیقات کلینیکی حاکی از این واقعیت است که پیاده روی، درد التهاب مفصلی را کاهش می دهد. برای درمان التهاب مفصل، پیاده روی ورزش کامل است، زیرا وقتی افراد راه پیمایی خود را به مسافت های نسبتاً طولانی و چندین بار در هفته می رسانند، بدون تحمل هیچ گونه آسیبی از آثار مطلوب و پر دوام آن بهره می برند؛ زیرا هیچ ورزشی از پیاده روی راحت تر نیست. برای پیاده روی هیچ ابزار یا لباس خاصی جز کفش های راحت نیاز ندارید.

تعداد دفعات پیاده روی در هفته و طول مدنی که در طی دوره ورزش هوازی به می پردازید، به میزان آمادگی ورزشی شما بستگی خواهد داشت. اگر به علت درد یا ناتوانی فعالیت بسیار محدودی داشته اید، می توانید نخستین هدف خود را پنج دقیقه قدم زدن در داخل منزل یا در بیرون، حوالی منزل تان قرار دهید. لباس هایی راحت و مناسب فصل بپوشید. در مورد جایی که

برای پیاده روی انتخاب می کنید به دقت بیندیشید. پیاده روی به طرف محیط کار و منزل خود را امتحان نمایید. بهتر است بایک دوست یا یکی از اعضای خانواده تان پیاده روی کنید.

- فعال بمانید و ورزش کنید. اکثر مبتلایان به التهاب مفاصل می توانند تا زمانی که به مفصل های شان فشار نمی آید به تمرین های ورزشی ادامه دهند. ورزش شنا برای افراد مبتلا به التهاب مفاصل، بسیار مناسب می باشد. افراد دچار التهاب مفاصل در ابتدای شروع به انجام تمرین های قدرتی مانند بلند کردن وزنه های سنگین، باید این کار ها را زیر نظر یک متخصص فیزیوتراپی و یا یک مربی با صلاحیت انجام شود. در شروع برنامه تمرینی، بهتر است با یک وزنه سبک (یعنی نیم تا یک کیلوگرم و در یک ست (ده بار تکرار حرکت) آغاز نمایید و سپس به تدریج و قبل از این که وزنه را اضافه نمایید آن را به سه ست (۳۰ بار تکرار حرکت) برسانید.

- مصرف گزنه را امتحان نمایید. برای تسکین درد ناشی از التهاب مفاصل، می توان از گیاهی به نام گزنه استفاده نمود. هر چند این گیاه وقتی پخته می شود طعم مطلوبی پیدا می کند. هنگام جمع آوری این گیاه باید کاملاً مراقب بود، زیرا لمس خارهای آن بسیار دردناک است. مصرف شکل خوراکی گزنه برای درمان مشکلات پروستات بسیار متداول است. از این گیاه برای رفع علائم حساسیت و التهاب مفاصل نیز استفاده می شود. آزمایش هانشان داده اند که این گیاه دارای خاصیت التهابی قوی است. پژوهشگران در فرانکفورت (آلمان) اثر درمانی گزنه پخته و مصرف هم زمان آن با یک داروی ضد التهابی به نام دیکلوفناک را مورد مطالعه قرار داد.

- برای رفع درد از یخ استفاده کنید. هنگامی که از مفصل زیاد کار کشیده اید از درمان سرد استفاده کنید. یخ را در کیسه پلاستیکی بریزید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی مفصل قرار

دهید و بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه این کار را دوباره تکرار کنید. در صورت لزوم می توان زمان گذاشتن یخ روی مفصل را به چند ساعت رسانید.

- آناناس مصرف کنید. برخی تحقیقات جالب نشان داده اند که ترکیب بروملاین موجود در آناناس از بروز التهاب جلوگیری می کند. به همین دلیل امروزه مربیان ورزشی برای جلوگیری و درمان آسیب های ورزشی برای جلوگیری و درمان آسیب های ورزشی، خوردن آناناس را به ورزشکاران خود توصیه می کنند. به نظر می رسد آناناس برای بیماران التهاب مفاصل هم مفید است. بروملاین می تواند بدن را در دفع پادگن های خود ایمنی، که مسئول برخی انواع التهاب مفاصل هستند، کمک می کند.

بروملاین، هضم فیبرین را هم ، که این هم در ایجاد التهاب مفاصل مقصر شناخته می شود، تسهیل می کند. خوردن آناناس تازه و رسیده، راه حلی برای شما است. بهبود درد ناشی از التهاب مفاصل با یک یا دو لیوان آب آناناس در روز هم دیده شده است. آناناس تنها منبع شناخته شده آنزیم بروملاین است که اثر ضد التهابی قوی دارد.

- به کمک سیب می توان از بروز نقرس و درد مفاصل پیشگیری کرد. چای تهیه شده با پوست سیب فعالیت کلیه ها را افزایش می دهد و باعث دفع اسید اوریک می شود. در دیگر بیماری های روماتیسمی می توان از کمپرس گرم سیب استفاده نمود، به این منظور سیب رنده شده را گرم کرده، قسمت های دردناک را با آن بانداز می کنند، مواد ضد التهاب موجود در سیب باعث کاهش درد می گردد. با بستن موضع دردناک با سیب رنده شده، می توان از خاصیت ضد التهاب سیب در درمان بیماری های التهابی و روماتیسمی یاری گرفت.

- آب آلبالو بخورید. آب آلبالو برای التهاب مفاصل خوب است. تخمین زده می شود که در ۸۵ درصد بیماران مبتلا به التهاب مفاصل، درد با خوردن روزانه دولیوان آب آلبالوی رقیق شده (نصف لیوان آب آلبالو و نصف آب) تا اندازه ای تسکین می یابد. بیماران مبتلا به التهاب

شبه روماتیسمی مفاصل باید آب میوه های غنی شده از مواد ضد التهابی را به رژیم غذایی خود اضافه کنند. از جمله این مواد، بتاکاروتن و مس است.

- شنا و ورزش های آبی را انجام دهید. خاصیت شناوری در آب، از شنا یکی از فعالیت های هوازی تقریباً بدون ضرر ساخته است. اگر شنا نمی دانید، می توانید با استفاده از امکاناتی، که در دسترس است هم اکنون آن را فرا بگیرید. قدم دو رفتن، در جایی که آب تا کمر می آید برای افراد مبتلا به التهاب مفصل ورزشی عاقلانه و بی خطر به شمار می آید! انجام ورزش های انعطاف پذیر و یا شلپ شلپ کردن با دست و پا، در یک استخر گرم کم عمق، ورزش خوبی برای مفاصل است. شنا به این علت ورزشی مطلوب به حساب می آید که هم بازوها و هم ساق ها را شدیداً به کار می گیرد و هم قلب را به تپش و می دارد. قبل از شروع شنا، چند ورزش انعطاف پذیر در کنار استخر انجام دهید.

- گوجه فرنگی مصرف نمایید. گوجه فرنگی سرشار از ماده ای به نام لیکوپین بوده که از آنتی اکسیدان ها به شمار می آید و در واقع لیکوپین ماده ای ضد سرطان است و خوردن گوجه فرنگی از بروز سرطان لوزالمعده، پروستات و رحم پیشگیری می کند. مهم ترین ترکیبات گوجه فرنگی شامل ۸۰ درصد آب و بقیه آن را پروتئین، چربی، قند های گوناگون از جمله گلوکز و فروکتوز، اسید آمینه و املاح معدنی از جمله کلسیم، فسفر، آهن، روی، کبالت، آرسنیک، پتاسیم، سدیم، منیزیم، مس، منگنز، کبالت، ویتامین A، ریوفلاوین، ویتامین B5، اسید فولیک، ویتامین K، تیامین است. مصرف گوجه فرنگی به تنظیم فشار خون و رفع التهاب مفاصل کمک می کند. گوجه فرنگی در بعضی افراد ایجاد حساسیت می کند که باید به آن توجه کرد.

- گردو و دانه های روغنی مصرف کنید. گردو و دانه های روغنی حاوی عناصر غذایی پر ارزشی هستند زیرا اسید های چرب اشباع نشده مرکب (امگا۳ و امگا۶) دارند، روغن آنها

بسیار مفید بوده و ارزشمند ارزیابی شده و مصرف آن، به ویژه برای بیماران روماتیسمی توصیه می شود. علاوه بر این گردو و دانه های روغنی حاوی مواد معدنی فراوانی مانند منیزیم، آهن، منگنز، کلسیم، آهن، سلنیوم، فسفر، سلنیوم، مس و روی هستند که به یک تغذیه سالم کمک می کنند.

کارشناسان تغذیه می گویند: روغن گردو درمان کننده دردهای مفاصل است. مصرف گردو از ورم مفاصل جلوگیری می کند. از تخمه آفتابگردان و تخمه کدو برای سالاد استفاده کنید. از انواع خشکبار و دانه های روغنی دیگر نیز می توان در پخت غذا یا نان شیرینی استفاده کرد.

- مهمانی چای سبز بدهید! در گیاه شناسی دارویی، گیاهانی مانند گزنه، پنجه شیطان و پوست درخت بید به عنوان داروهایی اثر بخش در تسکین این بیماری شناخته شده اند. چای سبز حاوی صدها مواد شیمیایی آنتی اکسیدان بسیار قوی به نام پلی فنول می باشد که از بروز بیماری های گوناگون، از سرطان گرفته تا بیماری های قلبی جلوگیری می کند. همچنین چای سبز ممکن است در تخفیف علائم یا بهبودی التهاب مفاصل روماتیسمی موثر باشد. چای سبز باید حداقل سه دقیقه در آب جوش باقی بماند. این مدت زمان کوتاه باعث می شود طعم چای بهتر و دیگر مواد مغذی آن کاملاً آزاد شود.

- انجیر بخورید. یکی از داروهای بسیار موثر برای درمان التهاب مفاصل و درد آن، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه می باشد. این مخلوط سموم گوناگون را از بدن خارج کرده و درد را از بین می برد. انجیر، قند زیادی دارد. ۵۰ درصد انجیر خشک را قند تشکیل می دهد. همچنین منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر و ویتامین های C, B, A است. انجیر منبع سرشار از فیبر غذایی می باشد.

انجیر را می توان همراه با میوه های دیگر مصرف کرد. انجیر با میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست. موقع خرید انجیر دقت کنید که تازه و پوست آن صاف باشد. اگر بوی ترشیدگی می داد آن را نخرید، زیرا این بو نشان می دهد که قند موجود در انجیر تخمیر و میوه خراب شده است.

انجیر تازه را حتماً در یخچال نگه داری کنید، ولی انجیر خشک را می توانید در یخچال یا در هوای اتاق نگه داری کنید. البته باید در یک ظرف یا بسته بندی بدون هوا و رطوبت باشد که در این صورت برای چندین ماه می توان آن را داشت.

- درمان طبیعی التهاب مفصلی با سرکه سیب! حداقل صبح ها یا ترجیحاً سه بار در روز شربت سرکه سیب بنوشید. سعی کنید غذاهای خام و سالاد ها را با سرکه سیب تهیه کنید. تجربه نشان داده است که املاح موجود در سرکه سیب تاثیر خوبی در عملکرد مفاصل دارند. اگر پس از چند هفته احساس بهبودی کردید و مفاصل تان قابل انعطاف تر شده، درد آنها نیز تخفیف یافت تا حد امکان باید نوشیدن سرکه سیب را ادامه دهید.

سرکه های سفید معمولی، برای این منظور مناسب نیست و هرگز نباید از آنها استفاده کرد. تنها از سرکه ی سیب طبیعی، موجود در فروشگاه های غذایی بهداشتی مصرف کنید.

- سویا مصرف کنید. دانه سویا به خاطر ترکیبانی مانند ایزوفلاون و ویتامین E و کلسیم از استخوان ها محافظت می کند. آن دسته از افرادی که به خاطر لاکتوز یا کلاسترول از خوردن شیر های معمولی اجتناب می کنند، می توانند از شیر سویا استفاده کنند.

- پنیر بخورید. پنیر، چه تازه باشد و چه کهنه، در همه انواع خود منبع بسیار عالی از کلسیم، پروتئین و ویتامین B6 می باشد. افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند می دانند که سر سفره غذا، در کنار همه غذاها همیشه باید سبزی های تازه هم وجود داشته باشد. اما چرا مقداری پنیر هم کنار آن نمی گذارید.

- مصرف عدس را از قلم نیندازید! مصرف عدس باعث پیشگیری از بروز التهاب مفاصل می شود. عدس یکی از بهترین منابع پروتئین به شمار می رود و حاوی مقدار زیادی فیبر غذایی (الیاف غذایی) نیز می باشد. همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین B6 دارد. این فواید باعث محافظت بدن از بیماری های قلبی، سرطان و ورم مفاصل می شود. حبوبات به خاطر قندی که بدن قادر به هضم آن نیست، گاز معده ایجاد می کنند، اما این قند ها در حبوبات، محلول هستند و موقع پختن از آن بیرون می آیند؛ از این رو حتماً آب اولیه عدس را هنگام پختن جدا کنید و دور بریزید.
 - در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نشود. کاهش مصرف قند هنگامی که مقدار قند خون بالا می رود، فعالیت دستگاه دفاعی بدن کاهش می یابد، از این رو چنانچه می خواهید به بدن تان فرصت مقابله با التهاب ها را بدهید، باید از مصرف مواد قندی و نوشابه ها و خوراکی هایی که حاوی قند هستند (مانند بیسکویت، نان قندی ها، آب نبات و انواع شکلات) بکاهید.
 - انواع چای و جوشانده های گیاهی مصرف نمایند. برخی از گیاهان دارویی شناخته شده، تا حدودی موجب تسکین درد بیماران روماتیسمی می شوند و غالباً به عنوان داروهای ضد التهاب، تورم و ضد درد مورد استفاده قرار می گیرند. در گیاه شناسی دارویی، گیاهانی مانند گزنه، پنجه شیطان و پوست درخت بید به عنوان داروهای اثر بخش در تسکین این بیماری شناخته شده اند. به عنوان میان وعده غذایی، یک فنجان دم کرده گیاهان دارویی می تواند التهاب، درد و تورم بیماران روماتیسمی را تا حدودی التیام بخشد.
- از آن جایی که مواد موثر موجود در گیاهان دارویی، تازه چند ساعت بعد از تهیه چای و یا جوشانده آنها، آزاد می شود، بهتر است جوشانده ها را چند شب قبل از مصرف آنها تهیه کنیم. افرادی که دارای معده های حساس هستند، بهتر است جوشانده خود را شیرین نکنند، زیرا شکر

و یا غسل موجود در چای، موجب افزایش ترشح اسید معده می شود و اثر پوششی جوشانده بر بافت مخاطب معده را کاهش می دهد.

- مصرف میوه و سبزی ها را افزایش دهید. میوه و سبزی ها سرشار از مواد معدنی، ویتامین C، بتاکاروتین و فولیک اسید هستند که برای سلامتی بدن از اهمیت فراوانی برخوردارند. آنتی اکسیدان های موجود در میوه و سبزی ها، بر روی بیماران روماتیسمی اثری فوق العاده داشته و از تولید رادیکال های آزاد جلوگیری می کند. انجمن تغذیه آلمان، به دلیل اهمیت بسیار زیاد میوه و سبزی ها، مصرف روزانه حداقل ۵ وعده از آن را توصیه می کند، به این ترتیب پیشنهاد می شود که در هر وعده غذایی یک پرس میوه، سالاد و یا سبزی مصرف کنیم.

بهتر است در طول روز حداقل یک نوع سبزی یا میوه زرد، قرمز و یا سبز بخوریم. به این ترتیب انواع آنتی اکسیدان های فعال گیاهی مانند کلروفیل (مواد سبز رنگ)، کاروتینوئید ها و فلافونوئیدها (مواد زرد رنگ) و آنتوسین (مواد قرمز رنگ) به بدن می رسد. بسیاری از مطالعات و تحقیقات علمی انجام گرفته پیرامون روماتیسم و تغذیه بیماران نشان می دهد که یک تغذیه مناسب و سرشار از سبزی ها و گیاهان دارویی، موجب تسکین بسیاری از مشکلات و درد های بیماران روماتیسمی خواهد شد.

- از مصرف زیاد گوشت و فرآورده های آن پرهیز کنید. از مصرف زیاد گوشت و فرآورده های آن خودداری نمایید، التهاب مفصل شما از بین خواهد رفت. ظاهراً افراد گیاه خوار نسبت به افراد گوشت خوار کمتر دچار بیماری التهاب مفاصل می گردند. تخم مرغ، گوشت و انواع فرآورده های گوشتی (سوسیس، کالباس، همبرگر، به ویژه انواع چرب آن حاوی مقادیر بسیار زیاد اسید آراشیدونیک هستند و موجب افزایش التهاب مفاصل می شوند.

سعی کنید تا حد امکان از مصرف این نوع اسید چرب که تنها در مواد غذایی گوشتی یافت می شود، خودداری کنید. در سال ۱۹۹۱ پژوهشگران نروژی پژوهشی انجام دادند که با استقبال فراوان رو به رو شد و اثبات کرد که رژیم غذایی بدون گوشت علایم روماتیسم مفصلی را در ۹ تن از ۱۰ بیمار از بین می برد. پژوهشگران گفتند که این رژیم غذایی شفا بخش بود، نه تنها به دلیل واکنش حساسیتی به گوشت، بلکه به دلیل این که چربی حیوانی، خود باعث التهاب مفاصل می شود. از خوردن زیاد گوشت، به ویژه گوشت گاو خودداری کنید. بدن شما ممکن است به گوشت های خاصی عدم تحمل داشته باشد. همچنین چربی اشباع شده گوشت ها، می تواند فعالیت های التهابی را تحریک کند.

سعی کنید رژیم غذایی بدون گوشت را مصرف کنید و ببینید آیا کمکی به بهبود شما می کند. بعضی از غذاهای صددرد گیاهی را در برنامه غذایی خود اضافه نمایید. غذا های چرب، به ویژه گوشت و چربی های حیوانی می توانند تورم و درد را در مفاصل التهابی افزایش دهند.

- ویتامین E درد مفاصل را کاهش می دهد. یکی از دلایل توصیه پزشکان برای مصرف ویتامین E، در التهاب مفاصل است. ویتامین E آثار ضد التهابی خود را از طریق خنثی کردن ترکیبات زیست شیمیایی آزاد شده در فرآیند التهاب، اعمال می کند. روغن نباتی، سبزی های برگ دار سبز تیره، حبوبات، مغزها، دانه ها و غلات کامل (سبوس دار)، بلغور ذرت، تخم مرغ، شیر، بلغور جو، سویا، سیب زمینی شیرین، گندم و مغز گندم، جو دو سر و تخم گیاه کتان دارای ویتامین E هستند.

- مصرف نمک تان را کاهش دهید. کاهش نمک ممکن است انتخاب خوبی برای افراد مبتلا به آرتروز باشد. غذاهای سرشار از نمک شامل میگو، سوپ کنسرو شده، پیتزا، پنیرهای خاص، گوشت های فرآوری شده و سایر موارد فرآوری شده دیگر است. پژوهشگران پیشنهاد کرده اند که مصرف زیاد سدیم ممکن است یک عامل خطر برای بیماری های خود

ایمنی مانند التهاب مفاصل باشد. مطالعه ای بر روی ۱۸۵۵۵ نفر مصرف زیاد سدیم را با افزایش خطر ابتلا به التهاب مفاصل مرتبط دانست.[1]

- از مصرف غذاهای حاوی سلنیوم غافل نشوید. از آنجا که سلنیوم موجب افزایش قدرت اثر ویتامین E می شود، اغلب به میزان دویست میکروگرم در روز برای مبتلایان به آرتروز توصیه می شود. مهم ترین منبع غذایی سلنیوم در رژیم های معمولی، انواع گوشت، ماهی و غلات هستند. غذاهایی که پروتئین کمی دارند، مانند بسیاری از میوه ها و سبزی ها، مقدار کمی سلنیوم را فراهم می کنند.

- از مصرف وعده های غذایی سنگین خودداری کنید. هنگامی که از وعده های غذایی سنگین استفاده می شود، قدرت بدن برای مقابله با التهاب ها کاهش می یابد، از این رو، اگر می خواهید قدرت تان برای مقابله با التهاب ها افزایش یابد، باید از مصرف وعده های غذایی زیاد و سنگین، به خصوص آنهایی که حاوی مقدار زیادی از غذا های سنگین هستند (مانند گوشت و فرآورده های لبنیاتی پرچرب) اجتناب نمایید.

- فعال باشید. فعالیت بدنی یک روش ساده و موثر و غیر دارویی برای تسکین درد آرتروز است. تحرک بدنی می تواند باعث کاهش درد، بهبود عملکرد، خلق و خوی و کیفیت زندگی در بزرگسالان مبتلا به آرتروز شود. فعالیت بدنی منظم همچنین می تواند خطر ابتلا به سایر بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی و دیابت را کاهش دهد. در صورت داشتن این شرایط به شما کمک می کند تا این شرایط را مدیریت کنید. همانطور که سلامتی شما اجازه می دهد فعال باشید و بسته به علائم آرتروز سطح فعالیت خود را تغییر دهید. دستورالعمل های فعالیت بدنی برای آمریکایی ها توصیه می کند که بزرگسالان با شدت متوسط به مدت ۱۵۰ دقیقه در هفته فعال باشند.[4]

- مراقب غذاهای حاوی گلوتن باشید. گلوتن گروهی از پروتئین های موجود در گندم ، جو ، وچاودار است . برخی تحقیقات گلوتن را به افزایش التهاب مرتبط می دانند و نشان می دهند که برنامه غذایی بدون گلوتن، ممکن است علائم التهاب مفاصل را کاهش دهد. [1]
 - ویتامین C مصرف کنید. ورم مفاصل و روماتیسم مفاصل می تواند با کمبود ویتامین C ارتباط داشته باشد. مصرف کافی این ویتامین می تواند عوارض و دردهای روماتیسمی را از بین ببرد. مطالعات نشان داده اند افرادی که مبتلا به التهاب مفاصل هستند کمبود ویتامین C دارند. کمبود یا فقدان ویتامین C، روماتیسم مفاصل را بدتر و مصرف زیاد ویتامین C باعث پس رفت بیماری می شود. ویتامین C مشخصاً درمان طبیعی خوبی برای مبتلایان به التهاب مفاصل است. ویتامین C به ترمیم غضروف کمک می کند.
- دلایلی وجود دارند مبنی بر این که ویتامین های C, E در پیشگیری از تخریب غضروف با یکدیگر همکاری دارند. قبل از مصرف ویتامین C با پزشک مشورت کنید. خوردن یک پرتقال در روز و یا یک لیوان آب پرتقال ، کمبود ویتامین C را جبران می کند. نگران ویتامین C اضافی بدن خود نباشید، زیرا با ادرار دفع می شود. ویتامین C در مرکبات (پرتقال، نارنج، نارنگی، لیمو ترش، گریپ فروت، لیمو شیرین)، سبزی های سبز رنگ، انگور فرنگی سیاه، بروکلی، کلم فندقی، طالبی، کلم سبز، پیاز، نخود فرنگی، فلفل تازه شیرین، خرمالو، آناناس، انواع ترب، اسفناج، توت فرنگی، گوجه فرنگی، فلفل قرمز تازه، شنبلیله، جعفری و جو دو سر یافت می شود.
- در مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده دقت نمایید. برخی تحقیقات گوشت قرمز و فرآوری شده را با التهاب مفاصل مرتبط می دانند ، که ممکن است علائم آرتروز را افزایش دهد. یک مطالعه بر روی ۲۵۶۳۰ نفر مشخص کرد که مصرف زیاد گوشت قرمز ممکن است یک عامل خطر برای التهاب مفاصل باشد. برعکس ، نشان داده شده است که رژیم های گیاهی که گوشت قرمز را حذف می کنند علائم آرتروز را بهبود می بخشد. [1]

- استفاده از سرو کوهی در رفع التهاب مفاصل موثر است. سرخ پوستان آمریکا از سرو کوهی برای رفع التهاب مفاصل استفاده می کردند. پزشکان آلمانی هنوز هم این گیاه را برای این منظور و نیز برای هضم بهتر غذا به کار می برند. کمیسیون ای (E) آلمان که نظارت بر داروهای گیاهی آلمان را به عهده دارد، مصرف روزانه ۲ تا ۱۰ گرم از میوه خشک این گیاه (حاوی ۲۰ تا ۱۰۰ میلی گرم روغن های ضروری)، را توصیه می کند. یک قاشق چای خوری میوه سرو خرد شده را به مدت ۱۵ دقیقه در یک فنجان آب جوش بریزید و سپس آن را بنوشید. مصرف روزانه ۱ الی ۲ فنجان از این چای، البته نه بیش از ۶ هفته، توصیه می شود.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- عادات غذایی سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال اول، شماره دوم، خرداد ۱۳۸۲، صص ۲۱-۲۰
- ۴- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- 5- [3] Arthritis prevention: what can you do? Nancy Carteron, Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)
- 6-Enjoy the taste of eating, University of Iowa, 1999
- 7- [1]8 Foods and beverages to avoid with arthritis, Jillian Kubala, Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)
- 8- [4]5 Proven ways to manage arthritis, CDC (Centers for Disease Control and Prevention), U.S. Department of Health & Human Services, 2019, (<https://www.cdc.gov>)
- 9-The 30 best foods every guy should have on his grocery list, Danielle Zickl, Hearst Magazine Media, 2019, (www.menshealth.com)

10-The 8 most important things you can do to keep your bones strong and healthy, Body Ecology, Inc., 2013

11-10 Ways to add healthy fats to the diet, Kris Gunnars, Healthline Media, 2018, (<https://www.healthline.com>)

12- [2]7 Ways to help prevent arthritis in women, Andrew Krieger, Everyday Health, 2021 ,
,(<https://www.everydayhealth.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com