

پیشگیری از بیماری‌های مفصلی

یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: مصرف ماهی‌های سرشار از امگا 3 مانند ماهی آزاد و قزل‌آلا، میوه‌ها و سبزی‌های رنگارنگ از راه‌های مهم پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روماتولوژی و دردهای مفصلی است.



جام جم آنلاین: یک فوق تخصص روماتولوژی گفت: مصرف ماهی‌های سرشار از امگا 3 مانند ماهی آزاد و قزل‌آلا، میوه‌ها و سبزی‌های رنگارنگ از راه‌های مهم پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روماتولوژی و دردهای مفصلی است. محمدمهدی امام در گفت‌وگو با فارس افزود: در گذشته برخی مواد غذایی مانند ماهی که امروز کمتر به آن بها داده می‌شود در سفره غذایی وجود داشت اما امروز کم مصرف کردن ماهی برخی بیماری‌های روماتیسمی را افزایش داده است. وی با بیان این‌که آرتریدروماتوئید شایع‌ترین بیماری روماتولوژی محسوب می‌شود خاطرنشان کرد: از عوامل دیگر ابتلا به بیماری‌های روماتولوژی کمبود ویتامین d است که کمبود این ویتامین با صنعتی‌شدن و چندشغله‌شدن مردم روز به روز بیشتر شده و در ابتلا به انواع سرطان‌ها، ام‌اس، دیابت، آرتروز و آرتریدروماتوئید تأثیر دارد.

این فوق تخصص روماتولوژی تصریح کرد: برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روماتولوژی توصیه می‌شود در رژیم غذایی از رنگ‌های مختلف سبزیجات و میوه‌جات استفاده شود همچنین در صورت امکان حداقل 3 بار در هفته ماهی به‌خصوص قزل‌آلا و آزاد که سرشار از امگا 3 هستند خورده شود. وی توصیه کرد: داشتن وزن مناسب خطر ابتلا به آرتروز را نیز کاهش می‌دهد که البته به دلیل کاهش چربی خطر ابتلا به بیماری‌های دیگر را نیز کم می‌کند.

امام تصریح کرد: بیماران مبتلا به بیماری‌های روماتیسمی بهتر است هر چه زودتر به پزشک مراجعه کنند چرا که مراجعه دیرنگام روند درمان را با مشکل مواجه می‌کند.