

روماتیسم مفصلي چیست؟

روماتیسم مفصلي یا آرتریت روماتوئید، يك بیماری سیستمیک و مزمن است که باعث تخریب غضروف و ایجاد ضایعات استخواني می‌شود. این بیماری معمولاً در سنین 30 تا 50 سالگی بروز می‌کند و در زنان شایع‌تر است.



آرتریت روماتوئید (Rheumatoid arthritis)

روماتیسم مفصلي یا آرتریت روماتوئید، يك بیماری سیستمیک و مزمن است که باعث تخریب غضروف و ایجاد ضایعات استخواني می‌شود. این بیماری معمولاً در سنین 30 تا 50 سالگی بروز می‌کند و در زنان شایع‌تر است.

آرتریت بصورت قرینه است، یعنی اگر يك زانو یا دست درگیر باشد، به احتمال زیاد طرف مقابل نیز درگیر می‌شود. در برخی افراد، بیماری از شدت کمی برخوردار بوده و با حداقل ضایعات مفصلي، در مدتی کوتاه همراه می‌باشد، ولی در برخی دیگر ضایعات پیشرونده و مزمن، به صورت پلي آرتریت می‌باشد و باعث اختلال در عملکرد مفاصل می‌شود.

نشانه‌ها

بیماری شروع آهسته یا ناگهانی دارد و با علائم درد، تورم، گرمی، محدودیت حرکت و خشکی صبحگاهی مفاصل همراه است. درد مفاصل با استراحت و بی‌حرکتی تشدید شده و به مرور زمان در طی روز و با کار کردن و فعالیت آرام تسکین پیدا می‌کند.

التهاب مفصل به مرور زمان باعث تخریب غضروف مفصلي و ساییدگی استخوان و به دنبال آن تغییر شکل مفصل می‌شود. بیماران ممکن است علائم خارج مفصلي (سیستمیک) مانند تب، ضعف، خستگی زودرس، بی‌اشتهایی، کاهش وزن و برآمدگی‌های زیر پوست به نام ندول یا گره‌های روماتوئید داشته باشند. گاهی نیز درگیری عروق و اعصاب پوست یا سایر اعضای بدن مثل کلیه، ریه، طحال، کبد و... و درگیری چشمی و خونی دیده می‌شود.

علت

ناشناخته‌است، ولی ایمنی سلولي و ایمنی هومورال، هر دو در ایجاد این بیماری نقش دارند. این افراد نسبت به دیگران شانس ابتلاي بیشتری به بیماری‌های مزمن مانند پوكي استخوان، عفونت‌ها، آلرژی، بیماری‌های گوارشی، بیماری‌های قلبی عروقي و فشار خون دارند.

درمان

منظور از درمان این بیماری کاهش درد و ورم، کاهش یا توقف تخریب مفاصل و در مجموع بهتر کردن کیفیت زندگی فرد است. روش‌های درمانی مورد استفاده در بیماری روماتیسم شامل تغییر در شیوه زندگی، استفاده از داروها، جراحی، روش‌های درمانی جایگزین یا تکمیلی نظیر فیزیوتراپی، کاردرمانی، وسایل کمک‌کننده به مفصل و وسایل کمک حرکتی می‌باشند.

داروهای ضدالتهابی مانند انواع کورتون‌ها، داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی و داروهای غیراستروئیدی برای درمان روماتیسم استفاده می‌شوند.

دکتر مقیمی، فوق تخصص روماتولوژی معتقد است، با توجه به این‌که این بیماری در اثر اختلال سیستم ایمنی بدن ایجاد می‌شود و داروهای مصرف شده نیز سیستم ایمنی را ضعیف‌تر می‌کنند، افراد باید در مقابل بیماری‌های عفونی و ویروسی ایمن شوند.

چند نکته تغذیه ای

* کاهش دریافت کالری، باعث کاهش علائم مفصلی می گردد.

* مصرف ماهی و دانه های خوراکی مثل گندم و سویا که غنی از اسیدهای چرب امگا 3 می باشند، باعث کاهش درد مفصلی می گردد.

* چای سبز، فلفل شیرین، انگور قرمز و آنتی اکسیدان هایی مانند مس، منیزیم و پتاسیم در درمان روماتیسم بسیار مفیدند.

* روغن زیتون خاصیت ضد التهابی دارد.

توصیه ها

- بیماران از انجام فعالیت های روزانه به صورت ناگهانی و شدید و در مدت کوتاه خودداری کنند و و از حمل اجسام سنگین در حالتی که به خصوص مچ دست خم می شود، پرهیز نمایند.

- بایستی سعی شود به جای وارد کردن فشار به یک یا چند مفصل، آن را بین تعداد زیادی از مفاصل توزیع کرد و تا جای امکان از مفاصل بزرگتر و قوی تر استفاده نمود.

- بیماران باید تقسیم مناسب فعالیت روزانه، ورزش منظم و اصولی و استراحت در بین فواصل کاری، ایجاد تعادل بین میزان فعالیت و استراحت، کاهش استرس های روانی و استفاده از یک رژیم غذایی سالم را رعایت کنند.

نتایج چند تحقیق در مورد روماتیسم

اثر ضد روماتیسمی زردچوبه

یک بررسی جدید نشان می دهد که زردچوبه و مکمل های غذایی آن ممکن است به پیشگیری و درمان برخی بیماری های استخوانی کمک کنند.

ریشه زردچوبه در طب سنتی آسیا برای قرن ها به عنوان درمانی برای التهاب مفاصل یا آرتریت کاربرد داشته است. داروهای ضدالتهابی نوین که برای درمان آرتریت به کار می روند، عوارض جانبی بسیاری دارند، بنابراین پزشکان و پژوهشگران به دنبال شیوه های درمانی جایگزین برای این بیماری هستند.

امروزه مکمل های غذایی حاوی زردچوبه با نام کورکومین (curcumin) - ماده شیمیایی که رنگ زرد زردچوبه ناشی از آن است- در بازار موجود است. تصور می شود این ماده نیز دارای خواص ضدالتهابی باشد.

فایده روغن کبد ماهی برای روماتیسم مفصلی

پژوهشگران بر اساس تحقیقات انجام شده به این گروه از بیماران توصیه می کنند برای بهبود علائم بیماری های مفصلی و کاهش مصرف داروهای مسکن، به طور منظم روغن ماهی و یا کپسول روغن کبد ماهی را مصرف کنند.

یکی دیگر اثرات خوب شیر دادن به نوزاد

بر اساس تحقیقات انجام شده احتمال ابتلا به روماتیسم مفصلی در زنانی که به کودکان خود شیر می دهند کمتر از سایر زنان است. زنانی که در طول عمرشان بین یک تا دو سال به فرزندشان شیر داده اند، تا 30 درصد کمتر از سایرین به روماتیسم مفصلی مبتلا می شوند و این درصد با افزایش مدت شیردهی حتی به 50 درصد نیز می رسد.