

بهترین غذاها برای درمان آرتروز

موسسه ملی بهداشت آمریکا اعلام کرد که استئوآرتریت (آرتروز)، آرتريت روماتوئيد، آرتريت عفونی، ورم مفاصل پسوریاتیک و نقرس، ۵ گروه عمده آرتريت محسوب می‌شوند.



موسسه ملی بهداشت آمریکا اعلام کرد که استئوآرتریت (آرتروز)، آرتريت روماتوئيد، آرتريت عفونی، ورم مفاصل پسوریاتیک و نقرس، ۵ گروه عمده آرتريت محسوب می‌شوند. به گزارش هلت، آرتريت (التهاب مفاصل) به التهاب دردناک در ناحیه مفاصل گفته می‌شود که یکی از بزرگترین معضلاتی است که افراد به مرور زمان و با گذشت سن با آن مواجه می‌شوند. طبق آخرین آمار، حدود سه‌چهارم افراد میانسال و سالخورده به آرتروز مبتلا هستند. شایع‌ترین دردهای ناشی از آرتروز در نواحی زانو، لگن، ستون فقرات و دست دیده می‌شود. طبقه‌بندی آرتريت، راهکارهای مناسبی را برای تشخیص گروه هدف و اتخاذ درمان مناسب پیش‌روی پزشکان قرار می‌دهد. استئو آرتريت (آرتروز)

آرتروز شایع‌ترین نوع آرتريت است. این التهاب دردناک باعث تورم و اختلال حرکت مفاصل می‌شود و معمولا در ناحیه دست، زانو، لگن و ستون مهره‌ها بیشتر است. ۳ عامل اضافه‌وزن، سن و آسیب‌دیدگی مفاصل، مهم‌ترین دلایل بروز آرتروز هستند. استفاده از دارو، ورزش و در موارد حاد، عمل جراحی توصیه می‌شود. آرتريت روماتوئيد

دومین نوع رایج آرتريت، آرتريت روماتوئيد نام دارد. این شکل از آرتريت نوعی اختلال خود ایمنی است که در آن سیستم‌ایمنی بدن به اشتباه به سلول‌های سالم حمله می‌کند. این اختلال اغلب از میانسالی آغاز می‌شود و با درد، تورم، سفتی عضلات و مفاصل و اختلال حرکتی همراه است. آرتريت روماتوئيد معمولا به مچ دست و انگشتان حمله می‌کند. التهاب ناشی از آرتريت روماتوئيد به راحتی می‌تواند به بخش‌های دیگر بدن از جمله چشم‌ها، دهان و ریه حمله کند. این بیماری از طریق دارو و جراحی قابل درمان است.

آرتريت عفونی

عفونت‌های باکتریایی، ویروسی و قارچی گسترش یافته از بخش‌های دیگر بدن به آرتريت عفونی منجر می‌شوند. علائم آرتريت عفونی شامل درد شدید مفاصل، قرمزی و تورم مفاصل، تب و لرز و دردناک شدن ناحیه عفونی است. ورم مفاصل پسوریاتیک

معمولا این اختلال بیشتر در افرادی دیده می‌شود که به بیماری پوستی پسوریازیس مبتلا هستند که هر دو جزو بیماری‌های خودایمنی محسوب می‌شوند. ورم شدید مفاصل به مرور زمان باعث ناتوانی بیمار می‌شود. معمولا تنها راه درمان در این مورد، تعویض مفصل است.

نقرس

پنجمین شکل رایج آرتريت، نقرس است که به راحتی قابل پیشگیری است. در این بیماری انگشتان دست و پا متورم، قرمز، داغ، سفت و دردناک می‌شوند. بیماری در مرحله پیشرفته به مچ‌پا، پاشنه، زانو و آرنج حمله می‌کند. نقرس زمانی اتفاق می‌افتد که بدن شروع به تولید اسید اوریک می‌کند. اسید اوریک از ماده‌ای به نام پورین تولید می‌شود. این ماده در مواد غذایی مانند جگر، لوبیا و نخودفرنگی وجود دارد. عواملی از قبیل سابقه خانوادگی، اضافه‌وزن، رژیم غذایی پر پروتئین و مصرف الکل باعث بروز نقرس می‌شوند. احتمال ابتلای مردان به نقرس بیشتر است.

شیر کم‌چرب

سرعت پیشرفت آرتروز را کند می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین مواد غذایی کاهش‌دهنده التهاب مفاصل، شیر کم‌چرب یا فاقد چربی است که پیشرفت آرتروز در زانوی زنان را کاهش می‌دهد.

در این بررسی ۱۲۶۰ زن و ۹۰۰ مردی که از آرتروز مفصل رنج می‌بردند در طول ۴ سال مورد بررسی قرار گرفتند و نتایج نشان می‌دهد که پیشرفت بیماری در زنانی که به طور مرتب شیر کم‌چرب یا بدون چربی مصرف می‌کردند، بسیار آهسته بود.

کلم بروکلی از تخریب غضروف‌ها جلوگیری می‌کند

مطالعات محققان انگلیسی نشان می‌دهد که کلم بروکلی از بروز آرتروز و تخریب غضروف‌ها جلوگیری می‌کند و رژیم ۲ هفته‌ای آن در درمان این عارضه‌ها موثر است. یک آنزیم در بدن وجود دارد که باعث تخریب غضروف‌ها می‌شود؛ کلم بروکلی مانع تأثیر مخرب این آنزیم می‌شود.

در این آزمایش، ۲۰ داوطلبی که برای عمل زانو در نظر گرفته شده بودند، قبل از عمل جراحی به مدت ۲ هفته از رژیم استفاده کردند که در آن مصرف روزانه ۱۰۰ گرم بروکلی توصیه شده بود. پس از ۲ هفته نتایج کاملاً شگفت‌انگیز بود چراکه درصد قابل‌توجهی از بیماری بهبود یافته بود.

مدیر این پروژه تحقیقاتی به بیماران مبتلا به آرتروز توصیه کرد از رژیم استفاده کنند که در آن مقدار بالایی از کلم بروکلی گنجانده شده باشد و در صورتی که با طعم آن مشکل دارند، مصرف روزی ۱۰۰ گرم نیز کفایت می‌کند.

اضافه‌وزن، یکی از مهم‌ترین دلایل بروز آرتروز معمولاً درمان‌های متفاوتی از جمله درمان‌های فیزیکی، تغییرات رژیم‌غذایی، ورزش، طب‌گیاهی و مکمل‌های غذایی برای کاهش درد ناشی از آرتروز تجویز می‌شود.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که مهم‌ترین دلیل بروز آرتروز، اضافه‌وزن است و افراد چاق معمولاً به آرتروز زانو مبتلا هستند. در این تحقیقات، مبتلایان به آرتروز به ۳ گروه تقسیم شده‌اند، از یک گروه خواسته شد که تمرینات خاصی را انجام دهند، به گروه دوم یک رژیم غذایی خاص تجویز شد و از گروه سوم خواسته شد که همراه با رژیم غذایی و تمرینات خاص، لاغر شوند.

در یک بازه زمانی مشخص، نشانه‌های آرتروز در گروه سوم به میزان قابل‌توجهی کاهش یافته بود. محققان بر این باورند که با انتخاب الگوی مناسب زندگی، به‌راحتی می‌توان این عارضه شایع را کنترل کرد و دستیابی به وزن مناسب، مهم‌ترین قدم در این راه است.

برخی از توصیه‌های پزشکان برای جلوگیری از بروز آرتروز عبارتند از:

- * ورزش منظم روزانه به مدت حداقل ۳۰ دقیقه
- * انجام حرکات کششی در طول روز
- * اجتناب از حمل اشیای سنگین
- * استفاده از تشک طبی و استاندارد
- * اجتناب از نشستن طولانی‌مدت پشت رایانه
- * پوشیدن لباس گرم در روزهای سرد
- * نوشیدن مقدار کافی آب در روز
- * درمان انواع کم‌خونی
- * آگاهی از علایم آرتروز
- * خوردن صبحانه کامل
- * کنترل استرس
- * خواب کافی
- * محافظت از مفاصل

مواد غذایی که در درمان آرتروز مفید هستند، عبارتند از:

* کلم بروکلی، انواع سبزی‌ها، اسید چرب امگا ۳، استفاده از انواع ماهی، نخودفرنگی، حبوبات، کدو، خربزه، گردو، بادام، لبنیات، سبب‌زمینی، ذرت، آناناس، انگور قرمز، توت‌فرنگی، هلو، تمشک، انبه، کیوی، پرتقال، طالبی، زنجبیل، زردچوبه و روغن‌زیتون در حال حاضر بیش از ۲۷ میلیون شهروند آمریکایی ۲۵ سال به بالا از این بیماری رنج می‌برند. زنان و مردان هر دو به این عارضه مبتلا می‌شوند ولی شکل بروز آن در این دو گروه متفاوت است و معمولاً بیماری در زنان دردناک‌تر است.

منبع: روزنامه شهروند