

# بيد فيه

النظام الغذائي المضاد للالتهابات

البكتيريا النافعة: علاج واعد  
لالتهاب المفاصل الروماتويدي

الأمراض الروماتيزمية والتغذية



# محتويات هذا العدد

06

## أسأل مختص

أمراض الروماتيزم

05

## النظام الغذائي المضاد للالتهابات

10

## الحساسية الغذائية وأمراض المناعة الذاتية

08

## جديد الأبحاث

البكتيريا النافعة: علاج واعد لالتهاب  
المفاصل الروماتويدي

15

## وصفة صحية

مشروب مضادات الالتهابات

11

## من منظور آخر

الروماتيزم والعلاج الطبيعي

18

## أخبار القسم

16

## عنصر غذائي

فيتامين د

### تنويه:

يُرجى ملاحظة أن النصائح والمعلومات الواردة في هذه النشرة هي لأغراض تثقيفية فقط، لكنها لا تشكل بديلاً عن التشخيص والعلاج والاستشارة الطبية المهنية؛ حيث أن الاحتياجات التغذوية تختلف من شخصٍ لآخر. احرص دائماً على استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية العلاجية قبل إدخال أي تغييرات في نظامك الغذائي أو البدء في نظام غذائي جديد.

## فريق

# يشبه فيه

### قسم الكتاب

أ. ولاية العمار  
أ. أسماء آل سيف  
أ. أقدار الأكلبي  
د. السيد شنب  
أ. فاطمة جناحي  
أ. لولوة الهلال

### هيئة التحرير

أ. شوق المطيري  
أ. يارا السبت  
أ. ربما المدني

### قسم التصميم

أ. يارا السبت  
أ. مروة السيد

### هيئة الإشراف

د. ياسمين الجنان  
أ. سارة العطيشان  
أ. مروة السيد

### قسم التدقيق اللغوي

أ. زهراء العبكري

### قسم المراجعة

أ. شوق المطيري  
أ. فاطمة الفرخ  
أ. أقدار الأكلبي

# ماهو التهاب المفاصل الروماتويدي؟

مرض مناعي ذاتي، يهاجم المفاصل بشكل رئيسي، وعادة ما تكون مفاصل عديدة في وقت واحد، وفي الغالب مفاصل اليدين، والرسغين، والركبتين. ويصيب الالتهاب الروماتويدي المفصل فتصبح بطائته ملتهبة، مما يتسبب في تلف أنسجة المفصل؛ مما ينتج عنه ألماً مزمناً. كما يؤثر الالتهاب في الأنسجة الأخرى في جميع أنحاء الجسم، ويسبب مشكلات في أعضاء الجسم الأخرى مثل: الرئتين، والقلب، والعينين.



# النظام الغذائي المضاد للالتهابات

إعداد: أ. ولاية العمار - أخصائية تغذية علاجية في مركز دافيتا لغسيل الكلى

يعتبر النظام الغذائي المضاد للالتهابات أمراً هاماً لأولئك الذين يعانون من **اضطرابات أو أمراض الروماتيزم**. وتعتبر تلك الاضطرابات من الأمراض المزمنة التي تسبب الالتهابات في المفاصل وأنسجة الجسم، مما يؤدي إلى آلام مزعجة وقيود في الحركة.

ويعد النظام الغذائي المضاد للالتهابات عاملاً مهماً في مساعدة المصابين بالروماتويد على تخفيف الأعراض وتحسين نوعية حياتهم.

كما ينصح أيضاً بتناول:

**الأسماك الدهنية مثل**

تتضمن الأطعمة التي تعتمد على النظام الغذائي

المضاد للالتهابات:

**الخضروات الورقية الخضراء مثل**



**السردين**



**التونة**



**السالمون**



**البقدونس**



**الكرنب**



**السبانخ**

بالإضافة الى

**الفواكه مثل**



**البذور**



**المكسرات**



**البقوليات**



**التوت البري**



**التوت الأسود**



**الفراولة**

لا يمكن للنظام الغذائي المضاد للالتهابات أن يشفي تماماً من اضطرابات روماتويد العظام أو الروماتيزم، ولكنه يمكن أن يخفف من الأعراض ويساعد في تحسين الوضع الصحي للمصابين.

بالإضافة إلى النظام الغذائي، ينصح **بممارسة الرياضة بانتظام** واتباع نمط حياة صحي للحفاظ على الصحة العامة وتقليل الالتهابات في الجسم.

المراجع:



# أسأل مختص

إعداد: أ. أسماء آل سيف - طالبة تغذية علاجية  
المُختص: د. وئام مصطفى العيد- استشارية طب الأطفال والأمراض الروماتيزمية

تنويه:

يُرجى ملاحظة أن الحوار التالي يمثل آراء المختص وأفكاره وخبراته، وهي ليست بمثابة مشورة طبية تناسب جميع الحالات.

**الروماتيزم** هو مرض يصيب الصغار والكبار. حيث أنه يصيب مفاصل الجهاز الحركي والأنسجة العظمية وأحياناً يصاحبه طفحٌ جلدي والتهابٌ في الأوعية الدموية. كما أنه قد يؤثر على وظائف الأعضاء الداخلية. الأمراض الروماتيزمية أمراض مزمنة تصاحب الشخص طوال حياته وقد تسبب الإعاقة الحركية بحيث لا يستطيع المصاب القيام بوظائفه اليومية المعتادة مثل الأكل والاستحمام واللبس والذهاب إلى العمل أو المدرسة.

ولعلاج هذا المرض يلجأ المرضى إلى الأطباء المتخصصين في أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل. وهم أخصائيو الأمراض الروماتيزمية. حيث يتعاملون مع المشاكل الطبية التي لها علاقة بالمفاصل والعضلات. وبعض أمراض المناعة الذاتية. في هذا المقال سنتعرف بشكل موسع على ماهي الأمراض الروماتيزمية وأسبابها بالإضافة إلى أعراضها وطرق علاجها مع الدكتورة وئام مصطفى العيد استشارية طب الاطفال والأمراض الروماتيزمية ورئيسة قسم روماتيزم الأطفال سابقاً في مدينة الملك سعود الطبية بالرياض.

## ماهي الأمراض الروماتيزمية؟

كلمة روماتيزم كلمة أغريقية قديمة وفي الطب الحديث تعني إتهاب المفاصل والعظام أو العضلات يصيب مفاصل الجهاز الحركي والأنسجة العظمية ويسبب طفحاً جلدياً والتهاباً في الأوعية الدموية.

يوصف المرض على أنه مزمن عندما لا يوجد علاج يؤدي للشفاء التام من المرض، لكن العلاج يُحسن من الأعراض ونتائج الاختبارات المعملية. وهذا يعني أيضاً أنه عند القيام بالتشخيص يستحيل توقع المدة التي سوف يبقى الطفل فيها مُصاباً بهذا المرض. ومن الصعوبة أيضاً الجزم متى يحصل الشفاء.

أما معدل الإصابة به فان اغلب المصادر العلمية تشير الى الحاجه لمراكز رصد وتسجيل الحالات الروماتيزمية من اجل الحصول على إجابة دقيقة لكل مرض ولكننا بامكاننا القول ان التهاب مفاصل الأطفال الروماتويدي تحديداً هو من اكثر الامراض الروماتيزمية شيوعاً لدى الاطفال (من هم أقل من ١٦ عاماً).

## هل الأمراض الروماتيزمية وراثية أم معدية؟

التهاب مفاصل الأطفال مجهولة السبب وقد تلعب الجينات الوراثية دوراً لبعض الأمراض، ولكنه لا ينتقل بشكل مباشر من الوالدين للطفل. هناك أيضاً بعض العوامل الوراثية - (غير المكتشفة في معظمها) - التي تجعل طفلاً معيناً أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من غيره. وقد اتفق المجتمع العلمي على أن المرض هو نتيجة لإتتماع عوامل تهيئة وراثية مع التعرض لعوامل بيئية. وحتى مع وجود الإستعداد الوراثي، فإنه من النادر أن تجد طفلين مصابين بهذا المرض في عائلة واحدة وبنفس المرض كما ان هذه الأمراض لا تنتقل بالعدوى من شخص لآخر كما هو واضح مما سبق ذكره.

وأن يكون الأكل صحياً متنوعاً وجذاباً للطفل وأن يكون محتوياً على:

#### • أحماض أوميغا ٣ الدهنية

والتي تتواجد في أسماك السلمون والتونة. وهي غنية بفيتامين د. وتساهم كل من أحماض أوميغا ٣ الدهنية وفيتامين د في محاربة الالتهاب والتخفيف من الأعراض.

#### • الخضراوات الداكنة والفواكه

إن الخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن، مثل: السبانخ، والبروكلي، وغيرها تساعد في محاربة الالتهاب. كما يساهم فيتامين ج الموجود فيها على إنتاج الكولاجين الذي يدخل في تركيب الغضروف. من المعروف أن معظم أنواع الفاكهة تعد مضادة للأكسدة والالتهابات.

#### • المكسرات

تحتوي المكسرات على الألياف والكالسيوم والزنك والمغنيسيوم وأحماض أوميغا ٣ الدهنية. ولها تأثير إيجابي على صحة القلب ومحاربة الالتهاب. ومن أمثلتها الجوز، واللوز، والفول السوداني لمن ليس لديهم تحسس لهذه الأطعمة.

#### • الزنجبيل والكركم

يستخدم الزنجبيل والكركم بشكل شائع، ووجد أن هذه النباتات تحتوي على مواد كيميائية مضادة للالتهابات.

ولا ننسى أهمية التعرض لأشعة الشمس وذلك للحصول على فيتامين د المهم لصحة العظام والمفاصل.

كما أنه لا بد من الاستعانة بأخصائي التغذية لمتابعة الوزن والنمو ولتوجيه الطفل وذويه حول الطعام الصحي المناسب والإجابة على جميع أسئلتهم واستفساراتهم.

## ما هي أهم أعراض الأمراض الروماتيزمية؟

- ألم المفاصل والعضلات والتيس الصباحي.
  - تورم المفاصل وصعوبة الحركة.
  - الحمى والضعف العام وفقدان الشهية مما يؤدي لنزول في الوزن.
  - الطفح الجلدي.
  - مشاكل في وظائف الكلى والكبد أو القلب.
  - مشاكل العين من احمرار وغيره.
- وربما غيرها الكثير حسب نوع المرض الروماتيزمي.

## كيف يتم علاج الأمراض الروماتيزمية؟

يتطلب علاج الأمراض الروماتيزمية عدة وسائل منها:

- الأدوية والعقاقير.
- جلسات العلاج الطبيعي والتأهيلي.
- الجلسات النفسية.
- التغذية.

إن مريض الروماتيزم يحتاج إلى عناية خاصة تتوجب تواجد فريق عمل متكامل من الاستشاريين بتخصصات مختلفة وذلك حسب حاجة المريض مثل طبيب العيون والقلب والأسنان وجراح العظام وأخصائي التغذية وكذلك الأخصائي الاجتماعي والتأهيلي إضافة إلى طبيب الأمراض النفسية.

## كيف للتغذية أن تلعب دور في علاج الأمراض الروماتيزمية؟

يلعب أسلوب الحياة والنظام الغذائي دوراً مهماً لمريض الروماتيزم حيث ينصح بتناول الأكل الصحي المعد في المنزل والمحتوي على العناصر المهمة لنمو الطفل وقوة عظامه وعضلاته. ونذكر هنا بعض الأمور المتعلقة بالطعام ومنها **طرق الطهي الصحية** حيث يُنصح بطرق الطهي التي تحافظ على العناصر الغذائية، مثل: التبخير بدلاً من الغليان.

# جديد الأبحاث

## البكتيريا النافعة: علاج واعد لالتهاب المفاصل الروماتويدي

إعداد: أ. أقدار مفرح الأكلبي – أخصائية تغذية علاجية بمجمع المانع الطبي بالراكة

أظهرت العديد من الأبحاث السريرية التي أجريت على الحيوانات، أن مكملات البكتيريا النافعة ساهمت في إبطاء تطور التهاب المفاصل الروماتويدي وتخفيف حدته، عن طريق تنظيم نفاذية الأمعاء. كذلك وأثبتت دراسات أخرى أن لبعض أنواع البكتيريا النافعة القدرة على تخفيف شدة التهاب المفاصل الروماتويدي لدى الحيوانات عن طريق زيادة السيتوكينات المضادة للالتهابات في الجسم وتثبيط السيتوكينات المؤيدة للالتهابات.

في الآونة الأخيرة، أصبحت البكتيريا النافعة (البروباويوتكس) محط اهتمام الكثير من الباحثين وذلك لدورها في تعزيز الجهاز المناعي، مما جعلهم يجرون العديد من الدراسات لإثبات فاعليتها في علاج الكثير من أمراض المناعة الذاتية والوقاية منها. وقد كان لمرض التهاب المفاصل الروماتويدي نصيب من هذه الأبحاث العلمية كونه أحد أكثر أمراض المناعة الذاتية انتشاراً. ذكرت سونيا أنجيلون، أخصائية تغذية سريرية حاصلة على درجة الماجستير من جامعة ولاية كاليفورنيا والمتحدثة باسم أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية، أنّ المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي يعانون من التهاب في الأمعاء مما يؤدي إلى زيادة نفاذية الأمعاء ووصول السيتوكينات المؤيدة للالتهابات ومسببات الأمراض إلى مجرى الدم. وأشارت سونيا إلى أنه قد يكون للبكتيريا النافعة دور في تقليل مستويات الالتهاب الناتجة عن زيادة نفاذية الأمعاء. وأكد د. جيريمي بيرتون، أستاذ مشارك في جامعة غرب أونتاريو ونائب مديرا لمركزا لكندي للميكروبيوم البشري والبكتيريا النافعة، أنه عند الإصابة بمرض مزمن يؤثر على القناة المعوية، كالتهاب المفاصل الروماتويدي، فهناك إمكانية لعلاج البكتيريا النافعة.



د. جيريمي بيرتون، أستاذ مشارك في جامعة غرب أونتاريو ونائب مدير المركز الكندي للميكروبيوم البشري والبكتيريا النافعة



اقترحت العديد من الدراسات استخدام مكملات البكتيريا النافعة كعلاج مساعد بالإضافة إلى الأدوية المضادة للروماتويد المُعدّلة لسير المرض؛ ومع ذلك لازال هناك حاجة للمزيد من الأبحاث لتحديد الجرعة المناسبة والنوع المناسب من البكتيريا النافعة لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي.

المراجع:



وفي دراسة أخرى وجدوا أن تناول مكملات البكتيريا النافعة أدى إلى خفض مستوى البروتين المتفاعل C عالي الحساسية في الدم. وانخفاض تعداد المفاصل المتورمة والمؤلمة. كما أظهرت نتائج تجربة سريرية أجريت على المرضى الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي المتوسط إلى الشديد، أن أخذ مكملات البكتيريا النافعة إضافة إلى الأدوية المضادة للروماتويد المُعدّلة لسير المرض لمدة ثمانية أسابيع ساهم في انخفاض درجة نشاط المرض 28 (DAS-28)؛ وهو المؤشر المعياري الذي يقيس نشاط المرض لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي. وأيضاً في دراسةٍ أخرى، وجدَ الباحثون أنه بعد تناول مكملات البكتيريا النافعة لمدة ستين يوماً ازدادت مستويات الدفاعات المضادة للأكسدة لدى الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتويدي.



# الحساسية الغذائية وأعراض المناعة الذاتية

إعداد: أ. ولاية العمار - أخصائية تغذية علاجية في مركز دافيتا لغسيل الكلى

في حالة أمراض المناعة الذاتية، لا يوجد اختبار واحد يمكنه تشخيص جميع أمراض المناعة الذاتية بشكل نهائي. وبدلاً من ذلك، يتضمن التشخيص عادة مجموعة من اختبارات الدم، ودراسات التصوير، والخزعات. لذا يتم إجراء اختبارات الدم لقياس مستويات الأجسام المضادة المحددة المرتبطة ببعض أمراض المناعة الذاتية، وإجراء فحوص تصويرية مثل التصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي المحوسب، للمساعدة في الكشف عن علامات الالتهاب أو تلف الأنسجة المصابة. وأخذ خزعة من أنسجة العضو المصاب وفحصها تحت المجهر للبحث عن علامات نشاط المناعة الذاتية.

في الختام، إن الحساسية الغذائية وأمراض المناعة الذاتية حالات تنتج عن استجابات مناعية غير طبيعية والتي يمكن أن تسبب مجموعة من الأعراض والمضاعفات. يمكن قياس الحساسية الغذائية من خلال اختبارات مختلفة تقيم استجابة الجسم لمسببات حساسية معينة، في حين أن تشخيص أمراض المناعة الذاتية عادة ما يتطلب إجراء فحوصات عديدة ومختلفة. **من المهم للأفراد الذين يعانون من هذه الحالات أن يعملوا بشكل وثيق مع المتخصصين في الرعاية الصحية لتشخيص حالاتهم وإدارتها بشكل صحيح.**

المراجع:



تعتبر الحساسية الغذائية وأمراض المناعة الذاتية من الحالات التي تنتج عن تفاعل جهاز المناعة في الجسم بشكل غير مناسب مع مواد معينة. في حالة الحساسية الغذائية، يتعرف الجهاز المناعي عن طريق الخطأ على بروتينات معينة في الطعام على أنها مواد ضارة ويشن هجوماً مناعياً ضدها. وهذا قد يؤدي إلى مجموعة واسعة من الأعراض، من الحكة الخفيفة إلى صدمة الحساسية الشديدة.

ومن ناحية أخرى، تحدث أمراض المناعة الذاتية عندما يهاجم الجهاز المناعي عن طريق الخطأ أنسجة الجسم، مما يؤدي إلى التهاب مزمن وتلف الأنسجة.

إحدى طرق تشخيص الحساسية الغذائية هي من خلال فحص تحسس الطعام. يمكن القيام بذلك من خلال اختبارات وخز الجلد، أو اختبارات الدم، أو تحديات الطعام عن طريق الفم.

- تتضمن **اختبارات وخز الجلد** تعريض الجلد لكميات صغيرة من مسببات الحساسية المختلفة وقياس رد الفعل، والذي عادة ما ينتج عنه تنوعاً مرتفعاً أو طفحاً جدياً (في حالة الإصابة بحساسية).
- تقيس **اختبارات الدم** مستويات الأجسام المضادة المحددة في الدم والتي يتم إنتاجها استجابةً لمسببات الحساسية.
- تتضمن **تحديات الطعام** عن طريق الفم إدخال كميات صغيرة من المواد المسببة للحساسية المشتبه بها تدريجياً في النظام الغذائي ومراقبة أي ردود فعل سلبية.

# من منظور آخر

## الروماتيزم والعلاج الطبيعي

إعداد: د. السيد عبدالحميد شب- أستاذ مشارك واستشاري علاج طبيعي لأمراض القلب والباطنة والمسنين

ومن أعراضه انتفاخ وتورم بالمفاصل وتصلبها خاصة في الصباح. مع وجود ألم ملحوظ عند حركة المفصل وقلّة مدى حركته، وتشوهات في شكل الأصابع ويلاحظ أن المفاصل المصابة متورمة ودافئة نوعاً ما. إلى جانب الشعور بشيءٍ من الألم عند تحريكها أو الضغط عليها ويواجه المريض صعوبةً في تحريكها في بعض الاتجاهات مثل: عدم القدرة على فرد الركبة أو ثنيها بالمقدار الطبيعي. مع وهن العضلات فتضعف عضلات المرضى المصابين بالروماتيزم مما يُصيبهم بالضعف العام وعدم القدرة على تحريك العضلات. و تُصاب المفاصل الصغيرة في المراحل الأولى من الروماتيزم، لا سيما مفاصل أصابع اليدين وأصابع القدمين. مع تدهور الوضع وتطور المرض، تنتشر آلام المفاصل إلى الكوع، والركبة، والكاحل، والفخذ، والكتف. ويعمل الفريق الطبي على تخفيف هذه الأعراض والحد منها ومعالجتها كلما أمكن، ويعطى العلاج حسب مرحلة تطور المرض وحالة المريض. وتعتمد مبادئ العلاج الأساسية على: تعليم المريض كيفية التعايش مع المرض من ناحية العلاج والحماية والراحة في الجهد فتعطى الأدوية لتخفيف الألم والتحكم في الالتهابات وتتدخل جراحات العظام عند الضرورة لترميم المفاصل والأوتار وإعادة الحركة لها.

كلمة الروماتيزم مصطلح عام يستخدم لوصف حالة مزمنة من آلام والتهابات المفاصل، والعضلات، والأنسجة الرخوة المحيطة والمعروفة باسم الأنسجة الضامة.

ومن الحالات الروماتيزمية ما يصيب مفصل واحد أو منطقة واحدة مثل: النقرس أو ما يصيب أكثر من مفصل. أما التهاب المفاصل فهو الأكثر شيوعاً والذي يرتبط بتقدم العمر المصحوب بتلف الغضاريف.

والجسم في حالة الالتهاب الروماتيزمي يفرز سائل داخل المفصل يسبب انتفاخاً والتهابات داخل المفصل وحول الأربطة والأوتار، فيصبح المفصل أكثر سمكاً وتيبساً فيعيق حركته الأصلية، ومن عوامل الخطورة التي تزيد من احتمالية الإصابة بالروماتيزم هي: الجنس (النساء)، وتقدم العمر، ووجود تاريخ مرضي في العائلة، والتدخين، وزيادة الوزن.

غالبًا ما تعتمد استراتيجية علاج الروماتيزم على تناول الكورتيزون كمضاد للالتهابات، ومسكنات الألم غير الستيرويدية، والأدوية المضادة للروماتويد. إلى جانب العلاج الدوائي، يصمم أخصائي العلاج الطبيعي برنامج تأهيلي يتكون من جلسات علاج طبيعي لمرضى الروماتيزم من أجل مساعدتهم و تحسين حركة المفاصل وزيادة مرونتها إلى جانب تقوية العضلات، ويلعب العلاج الطبيعي دوراً مهماً في علاج وتأهيل مرضى الروماتيزم وهو يهدف إلى تخفيف الألم وتحسين قدراتهم الحركية إلى أقصى حد ممكن وتلخص أهدافه في: تخفيف الألم وعودة المرونة للعضلات، ومنع أو تعديل الشوهات المصاحبة للمفاصل، والحفاظ على المعدل الحركي الكامل والسليم للمفاصل غير المصابة، وتعزيز الراحة في المفاصل المصابة، واستعادة حركة المفاصل المتأثرة ووظائفها كلما أمكن.

ومن أدوات العلاج الطبيعي الشمع العلاجي، والموجات فوق الصوتية تحت الماء، والتمارين الخاصة، وأحياناً نصح أداة بسيطة لتعديل وتصحيح الشوهات الحاصلة في المفاصل لعودة راحة المريض. ويتضمن العلاج الطبيعي العديد من الوسائل العلاجية مثل العلاج اليدوي والتمارين وبرامج التأهيل البدني والعلاج بالأجهزة والوسائل المساعدة مثل: العلاج بالموجات فوق الصوتية والكهرومغناطيسية التي تُساعد على تحسين التام الكسور وتمزق الأربطة وخشونة المفاصل وضعفها وتشنج العضلات وضمورها وجهاز الأشعة فوق الصوتية التي توفر تسخين عميق لأنسجة الجسم الداخلية، فقد تصل إلى العضلات والمفاصل والوسائل المحيط بها، كما يُعد العلاج بالليزر من أبرز الخيارات العلاجية لعلاج مشكلات الأوتار والعظام، ويساعد الليزر البارد على تخفيف آلام الروماتيزم، والحد من التهابات المفاصل، وعلاج آلام العظام المزمنة الناتجة عن التآكل وتقدم السن مثل: آلام الركبتين، وآلام أسفل الظهر، وآلام الرقبة.

كما أنه يجب التخلص من الوزن الزائد؛ كون زيادة الوزن تضع ضغطاً إضافياً على المفاصل، وكذلك الدهون في الجسم تعتبر خلايا حية قادرة على إنتاج الهرمونات والمواد الكيميائية والتي تزيد من مستويات الالتهاب، وبالتالي فإن فقدان الوزن سيؤدي تلقائياً إلى تقليل مستوى الالتهاب في الجسم.



لذلك، للتغذية دور مهم في التقليل من أعراض مرض الروماتيزيوم أو الوقاية منه، ومن الأطعمة الموصى بها لمرضى الروماتيزم:

- تناول الأطعمة الغنية بالنحاس والزنك و **فيتامين B6**:

◦ لأنها تساهم في تكوين الأنزيمات التي تحارب الالتهابات. مثل المأكولات البحرية والدواجن والحبوب الكاملة والمكسرات.

- التوابل مثل الزنجبيل والكرم والأطعمة الغنية **بفيتامين A** وعنصر السيلينيوم:

◦ لكونهم مواد مضادة للأكسدة. كما تشير الدراسات أن انخفاض مستويات السيلينيوم تؤدي إلى هشاشة العظام والتهاب المفاصل. ويتواجد السيلينيوم في البيض والمأكولات البحرية خصوصاً المحار.

- **زيت الزيتون:**

◦ لكونه غني بالدهون الغير المشبعة الأحادية، ويحمي الجسم ضد الالتهابات لاحتوائه على مضادات الأكسدة.

- **اللوز وال فول السوداني وبذور عباد الشمس:**

◦ تساعد في الحماية من الالتهابات؛ كونها غنية بمضادات الأكسدة التي تحارب الجذور الحرة المسببة للالتهابات.

- **الجزر:**

◦ يحتوي على تركيزات عالية من البيتا كاروتين أحد أقوى مضادات الأكسدة للوقاية من الالتهابات.

- **الأطعمة الغنية بالاوميغا-3:**

◦ لأنه يخفف من الأعراض الإلتهابية والتعب والألم وتورم وتيبس المفاصل.

- **الحبوب الكاملة:**

◦ لوجود الألياف التي تزيل السموم وتعادل حمض الأمعاء مما يحافظ على سلامة البكتيريا النافعة وتقليل الأعراض الالتهابية.

- **الفواكه والخضار الغنية بمضادات الأكسدة:**

◦ لتعزيزها عمل جهاز المناعة ومكافحة أعراض الالتهابات.

- **الأغذية الغنية بالكالسيوم وفيتامين D:**

◦ لأنهما يساعدان في تعزيز صحة العضلات وحمايتها من التآكل.

- **الأغذية التي تحتوي على الكبريت:**

◦ لكون الكبريت أساس لإعادة بناء العظام والعضلات كما أنه يساعد على امتصاص الكالسيوم، مثل الثوم والبصل.

- **الأطعمة الغنية بمادة Quercetin:**

◦ فهي تقاوم الالتهابات وتحد من فرص الإصابة بها. مثل العنب الأحمر، التفاح، البصل، البروكلي، الفواكه الحمضية والشاي.

- **الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين C, E:**

◦ لهما دور في الحد من التهابات وتصلب المفاصل. مثل الفواكه ومنها الفواكه الحمضية كالبرتقال وزيت الكانولا.

• **الدهون المشبعة:**

- لوجود ارتباط بينها وبين الأعراض الالتهابية وتكون في أطعمة كالزبدة واللحوم الحمراء.

• **الأغذية التي تحتوي على الهستامين بدرجة عالية:**

- لوجود علاقة بالروماتويد مثل اللحوم المصنعة.

• **اللحوم المشوية أو المقلية:**

- قد يساهم قلي اللحوم أو شوائبها على درجات الحرارة العالية إلى رفع مستوى المنتجات النهائية لعملية ارتباط السكر بالبروتين أو الجزئي الدهني المتقدمة (AGES) في الدم، والتي تساهم في تحفيز الالتهاب، وزيادة أعراض الروماتيزم.

• **أحماض أوميغا 6 الدهنية:**

- فهي تحفز الالتهاب، وتتواجد أحماض أوميغا 6 الدهنية في المصادر الغذائية الآتية: زيت الذرة، زيت عباد الشمس، فول الصويا.

• **الأطعمة الغنية بالسكر:**

- فهي تساهم في زيادة إطلاق السيتوكينات (Cytokines) المشاركة في العمليات الالتهابية، كما أنها تزيد من خطر السمنة، ويتواجد السكر بكمية كبيرة في: الحلويات، المعجنات، العصائر، والمشروبات الغازية.

• **الزيوت المهدرجة:**

- فهي تساهم في رفع مستوى الكوليسترول الضار بالدم، كما تحفز العمليات الالتهابية، توجد الزيوت المهدرجة في الأطعمة المقلية في المطاعم، والسمنة الصناعية وغيرها.

• **غلوتامات أحادي الصوديوم (MSG):**

- يضاف كمحسن للنكهة، وهو شائع في الأطعمة الآسيوية، كما أنه يضاف للأطعمة الموجودة في الأسواق ويتم ذكره في ملصقات الطعام، وهو يعمل على تحفيز الالتهاب.

• **منتجات القمح الأبيض:**

- قد تسبب المعكرونة والخبز في تفاقم الأعراض بسبب احتوائها على بروتين الغلوتين المهيج للالتهاب لدى بعض الأشخاص.

• **الطماطم:**

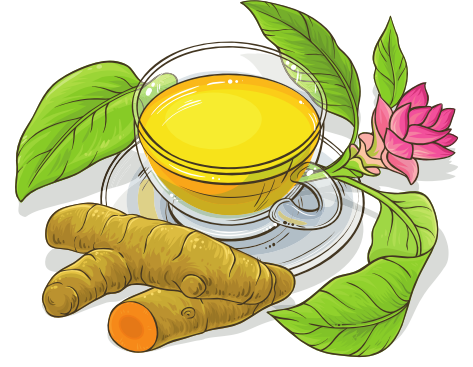
- قد تساهم في رفع مستوى حمض اليوريك (Uric acid) في الدم، مما يزيد من الأعراض لدى مرضى النقرس، وهو نوع من أنواع التهاب المفاصل يستهدف أجزاء عدة من الجسم خصوصاً مفاصل أصابع اليدين، وأصابع القدمين.

• **بعض الخضار:**

(Nightshade vegetables)

- تشير الدراسات أن بعض الخضار مثل الباذنجان والبطاطا قد يتحسس منها بعض مرضى الروماتويد؛ لأن هذه المواد تتداخل مع الأنزيمات في العضلات وتسبب ألم وإزعاج.

# وصفة صحية مشروب مضادات الالتهابات



إعداد: أ. فاطمة جناحي - أخصائية تغذية علاجية

يتكون هذا المشروب من العديد من المكونات التي تحتوي على الكثير من الفوائد كالكرم، والزنجبيل، وبذور الشيا، والسبانخ. يعتبر الكركم أحد أغنى الأطعمة التي تحتوي على خواص مضادة للالتهابات، حيث يحتوي على مركب الكركمين (curcumin) والذي يعتبر مضاد للأكسدة ومضاد للالتهاب في الوقت ذاته، ولتعزيز فعالية الكركم يضاف القليل من الفلفل الأسود معه. كذلك أثبتت الدراسات بأن الزنجبيل يحتوي على مركبات عديدة ومنها الجينجبرولز (gingerols) والذي بدوره يساعد على محاربة التهابات الجسم. بالإضافة إلى أن هذا المشروب يحتوي على بذور الشيا والتي تعد أحد أغنى مصادر الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة (الأوميغا ٣) والتي تم إثبات دورها في محاربة التهابات الجسم، كذلك وأثبتت دراسات أخرى فاعليتها في تقليل حدة التهابات المفاصل. بالإمكان إضافة السبانخ للوصفة وذلك لرفع القيمة الغذائية؛ كون السبانخ غني بالألياف والفيتامينات إضافة إلى خواصه المضادة للأكسدة والالتهابات.

## الحقائق التغذوية للكمية كاملة

- السعرات الحرارية: ٣٣٤ سعر حراري
- الكربوهيدرات: ٦٧ جرام
- البروتين: ٧ جرام
- الدهون: ٨ جرام
- الألياف: ٢١ جرام
- البوتاسيوم: ١٠٨٢ ملليجرام
- الكالسيوم: ٤٣٤ ملليجرام
- الحديد: ٣ ملليجرام

## المقادير

- كوب حليب من اللوز غير محلى.
- حبة تمر مجدول.
- نصف ملعقة صغيرة كركم مطحون.
- نصف ملعقة صغيرة زنجبيل.
- ملعقة طعام بذور الشيا.
- كوب سبانخ.
- حبة ونصف موز مجمد.
- رشة فلفل أسود.

## الطريقة

تخلط جميع المكونات في الخلاط الكهربائي حتى تتجانس ثم يقدم.

\* ملاحظة: يمكن تخفيف المشروب بزيادة حليب اللوز



عنصر غذائي

# فيتامين د

إعداد: أ. لولوة الهلال - طالبة امتياز تغذية علاجية



تعتبر أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين د، وذلك من خلال التعرض اليومي لها خلال فترة الصباح لمدة 10 دقيقة، كما أن هناك مجموعة من المصادر الغذائية الأخرى التي تحتوي على فيتامين د، وأهمها:

### سمك السلمون



### سمك التونة



### الفطر



### الحليب المدعم بفيتامين د



### صفار البيض



### لحم كبد البقر



### حبوب الإفطار المدعمة



### التمر



يعد فيتامين د من أهم الفيتامينات للحفاظ على صحة العظام وقوتها ووقايتها من الآلام والالتهابات، وتزداد فرص الإصابة بآلام المفاصل في حالة انخفاض مستويات فيتامين د في الجسم، كما ترتفع احتمالية الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي مع انخفاض مستويات فيتامين د.

بالإضافة إلى ذلك، قد يؤثر على جهاز المناعة ويمكن أن يساعد في إدارة أمراض المناعة الذاتية مثل **الالتهابات**.

تختلف أعراض نقص فيتامين د من شخص لآخر، تشمل أبرز الأعراض ما يلي:

إعياء

آلم المفاصل

آلام العضلات وضعفها

آلام العظام

مشاكل في الجهاز التنفسي

اضطرابات المزاج

المراجع:



# أخبار القسم

## الممارسات الطبية لقسم التغذية العلاجية

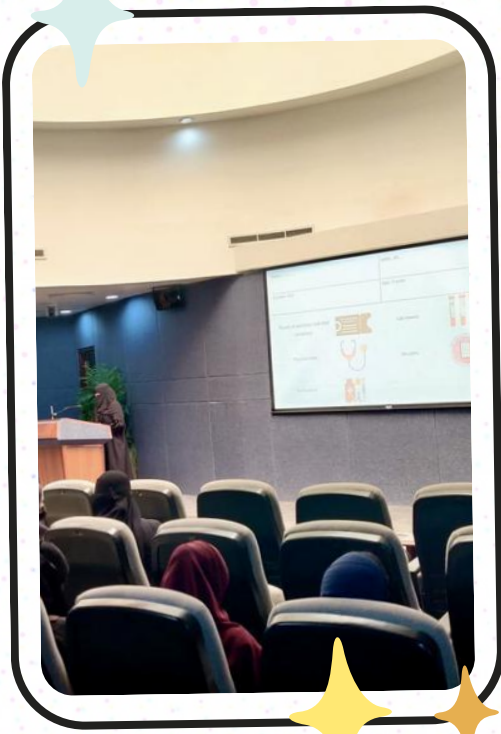
أقام قسم التغذية العلاجية يوم الأربعاء الموافق ٨ مايو ٢٠٢٤ نشاط تعريفى بالممارسات الطبية لقسم التغذية العلاجية مقدم لطالبات السنة التحضيرية (المسار الصحي) في مبنى السنة التحضيرية.

## أحداث هذا الشهر

- معرض تعريفى.
- لقاء منسقي التدريب.
- حصول د. توني على الزمالة المهنية في التعليم والتعلم الجامعي.
- تعاون مع فريق جونز هوبكنز.

## ملتقى منسقي التدريب الميداني

استضافة قسم التغذية العلاجية ممثلي مستشفيات المنطقة الشرقية في اللقاء السنوي الخامس حيث تم مناقشة آخر التطورات والمستجدات في برنامج تدريب الامتياز وتبادل الآراء والمقترحات، كما تم مناقشة بعض الحالات الصحية النادرة التي تعاملت معها طالبات الامتياز.



## تعاون قسم التغذية العلاجية مع فريق مركز جونز هوبكنز الطبي

بتوفيق من الله اتموا طالبات السنة الثالثة تحت إشراف منسقة المادة أ. حصة التويجري منهج مادة التغذية الأنبوبية والوريدية بنجاح وتعاون رائع ومثمر من طاقم قسم التغذية العلاجية في مستشفى جونز هوبكنز. نتمنى لهن مزيداً من التوفيق، كما نعبر عن شكرنا وامتناننا لطاقم المتحدثين المتميزين.



صورة تذكارية

## حصول د. توني على الزمالة المهنية في التعليم والتعلم الجامعي

يبارك قسم التغذية العلاجية لـ د. توني سيستان حصولها على الزمالة المهنية في التعليم والتعلم الجامعي من قبل وكالة تطوير التعليم الجامعي بالتعاون مع جامعه توركو في فنلند.

متمنين لها المزيد من التقدم والنجاح.



# بشبه فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى البريد الإلكتروني:

[cams.cnvc@iau.edu.sa](mailto:cams.cnvc@iau.edu.sa)