

# نکته‌های مهم درباره «آرتريت»

**گروه سلامت-** «آر تريت» يك بيماری شايع است كه باعث درد و التهاب در مفاصل بدن می شود. ضايعات التهابی مفصل را هم آر تريت می گويند؛ به عبارت ديگر به تورم مفصلی كه به علل مختلف ايجاد می شود كه همراه با ضايعات تخریبي مفصل نيز هست، آر تريت گفته می شود. عموماً آر تريت با درد و محدوديت حر كات مفصلی شناخته و خود به خود ايجاد می شودو معمولاً اين خصوصيات در مفاصل سطحي با تورم ضخيم شدگي مفصل همراه است. آر تريت روماتويد پلك بيماری التهابی مزمن و سيستميك غير عفوني است كه اغلب علايم عمومي خفيفي دارد. در اين بيماري، مفاصل دور تر و كوچكتر بيشتر گرفتار مي شوند، مثل مفاصل انگشتان، دست ها و مچ دست و پا و همچنين آرنج و زانو. اين بيماري در سر تاسر جهان ديدۀ می شود و با افزايش سن، افزايش می يابد. هم چنين زنان تقريباً سه برابر مر دان به اين بيماری مبتلا می شوند. بروز آر تريت اكثراً طی چهار مين و پنجمين دهه زندگی است و ۸۰ درصد از تمامی بيماران در فاصله سني ۳۵ تا ۵۰ سالگي دچار اين بيماری می شوند. مطالعات فاميلي نشان دهنده پيش زمينه اي ژنتيكي اين بيماری است. اگر چه آر تريت در افراد مسن شايع تر است، اما می تواند افراد در هر سنی را جمله كود كان را در گير كند. آر تريت می تواند كميّت زندگی را تحت تاثير قرار دهد و فعاليت های روز رانه را به يك چالش تبديل كند. در اين مطلب، نکته های مهمی درباره آر تريت را به نقل از دفتر بهبود تغذيه جامعه وزارت بهداشت مرور می كنيم.

#### رژيم غذایی

داشتن يك رژيم غذایی متعادل و حفظ وزن بدن در زمانی كه مبتلا به آر تريت هستيد، مهم است. يك سبك زندگی سالم می تواند به مديريت علائم و کاهش خطر ابتلا به بيماری های ديگر مانند چاقی، بيماری های قلبی و عروقی و ديابت نوع ۲ كمك كند. هيچ رژيم غذایی خاصی يا غذای معجزه آسايب و وجود ندارد كه بتواند آر تريت را درمان كند، اما علاقه زيادی به اين وجود دارد كه چگونه رژيم غذایی ممكن است بر افراد مبتلا به آر تريت تاثير بگذارد. توجه به اين نکته مهم است كه بسياری از توصيه های رايج فعلى شواهد علمی محكمی برای حمايت از آن ندارند و تحقيقات هنوز در حال توسعه است.

#### رأيج ترين انواع آر تريت

دو مورد از رأيج ترين انواع آر تريت، «استئوآر تريت» (OA) و «آر تريت روماتويد» (RA) هستند.

##### استئوآر تريت

استئوآر تريت، يك بيماری است كه به غضروف آسیب می رساند (بافتی كه مفاصل را با شنتك و به حركت آن ها كمك می كند)، حركت را سخت تر می كند و منجر به افزايش سفتی و درد می شود. استئوآر تريت می تواند هر مفصلی در بدن را در گير كند، اما شايع ترين نواحی در گير زانو، لگن و مفاصل كوچك دست هستند. مديريت OA بر مديريت علائم تمر كز دارد. در زمان آر تريت با غذاهاي مكممل های غذایی خاص ممكن نيست، اما داشتن يك رژيم غذایی سالم و متعادل و ورزش می تواند برای كمك به کاهش علائم مهم باشد. به طور گسترده پذيرفته شده است كه كاهش وزن(در صورت افزايش وزن) در تركيب با افزايش فعاليت بدنی می تواند عملکرد و علائمی مانند درد و سفتی را بهبود بخشد. رسيدن يا حفظ وزن سالم می تواند درد را تسكين دهد، عملکرد را بهبود بخشد و پيشرفت OA را كند، كند. اضافه وزن يا چاقی از عوامل مهم در OA هستند؛زيتر اضافه بار به مفصل آسيب ديدیكي از عوامل خطر برای ايجاد OA يا بدتر شدن علائم است. كاهش وزن باعث کاهش فشار روی مفاصل، به ويژه مفاصل تحمل كننده وزن مانند باسن و زانو می شود. علاقه فزاينده ای به کاهش وزن نه تنها بلكه به طور خاص برای ايجاد OA يا بدتر شدن علائم است. كاهش وزن باعث کاهش فشار روی مفاصل، به ويژه مفاصل تحمل كننده وزن مانند باسن و زانو می شود. علاقه فزاينده ای به کاهش وزن نه تنها بلكه به طور خاص برای كاهش بافت چربی وجود دارد، زیرا بافت چربی در بدن ما فعال است و می تواند چندين عامل شيميايی ترشح كند كه برخی از آن ها ممكن است اثرات التهابی داشته باشند. اگر اطلاعات بيشتری



پزشکی با درمان دارویی، کاهش درد و سفتی و در عين حال كمك به تحرك است. افراد مبتلا به RA اغلب از تغييرات رژيم غذایی برای بهبود علائم استفاده می كنند. طيف گسترده ای از توصيه های غذایی وجود دارد. رأيج ترين الگوهای غذایی افراد مبتلا به آر تريت روماتويد آن هايب هستند كه ممكن است دارای مزايای ضد التهابی با افزايش سطح آنتی اكسيدان باشند. ساير استراتژی های رژيم غذایی بر حذف غذاها يا گروه های غذایی كه ممكن است به عنوان علت علائم تلقی شوند تمر كز دارند. شواهد موجود، رژيم غذایی را به عنوان جايگزينی برای درمان های دارویی ثابت نمی كند. برای افرادی كه با آر تريت روماتويد زندگی می كنند، آگاهی از توصيه های غذایی كه شواهدی از فوايد آن وجود دارد و در مواردی كه شواهد محدود است و همچنين آگاهی از اين كه برخی رژيم های جايگزين پيشنهادی می توانند مصرف مواد مغذی را به خطر بيندازند، مهم است. يك باور رأيج در ميان افراد مبتلا به آر تريت روماتويد وجود دارد كه برخی غذاها يا مواد تشكيل دهنده دارای اثرات نامطلوب هستند و آلرژی و عدم تحمل غذایی ممكن است باعث ايجاد يا بدتر شدن التهاب شود. برخی پيشنهادهاء وجود دارد كه غذاهاي لينی با التهاب مرتبط هستند، اما شواهد متناقض هستند و به دليل آزمایش های كوچك محدوده هستند. مطالعات روی سير و محصولات لينی معمولاً تاثير خشنی يا حتی مفيدی را بر سطوح نشانگرهای التهابی نشان می دهد و به يك اثر التهابی نامطلوب اشاره نمی كند. تعريف دستورالعمل های غذایی خاص در افراد مبتلا به RA دشوار است زیرا تفاوت های فردی وجود دارد، با اين حال، از آن جايی كه بر اساس داده های موجود، محصولات لينی می توانند نقش مهمی در يك رژيم غذایی سالم و متعادل داشته باشند، هيچ مدرکی برای حمايت از حذف محصولات لينی وجود ندارد، مگر اين كه عدم تحمل يا آلرژی نشان داده شود. آگاهی افادت فكر می كنيد ممكن است واكنش نامطلوبی به سير و محصولات لينی داشته باشيد، با پزشك عمومی خود يا يك متخصص تغذيه خود صحبت كنيد.

##### علائم های شايع

بر پايگاه اطلاع رسانی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی هم آمده است: استعمال سيگار، يك و نيم تا سه و نيم برابر خطر ابتلا به آر تريت روماتويد را (افزايش می دهد. التهاب مفاصل و تاندون ها از علائم های اين بيماری به شمار می رود، اما با توجه به اين كه آر تريت روماتويد بيماری چند سيستمي است بيشتر ارگان های

## باورهای اشتباه و واقعیت ها درباره تغذیه و فعالیت بدنی

سلیاک دارند یا به گلوٲن حساس هستند تجویز می کند. اگر این مشکلات

سلامتی را ندارند اما به هر حال از گلوٲن اجتناب می کنید، ممکن است دردها، تورم و سفتی مفاصل مورد نیاز خود را دریافت نکنید. رژيم غذایی بدون گلوٲن يك رژيم لاغری نيست و هدف آن كمك به کاهش وزن نيست.

**نكته:**اگر فكر می كنيد بعد از مصرف غذاهای حاوی گندم و جو دچار مشكل شده ايد، قبل از اين كه تصميم بگيريد، از يك گروه غذایی كامل اجتناب كنيد، با متخصص تغذيه خود صحبت كنيد.

##### اجتناب از چربی ها؟

**باور غلط:** اگر می خواهید سالم باشید یا وزن کم کنید، باید از تمام چربی ها اجتناب کنید.

**واقعیت:** اگر می خواهید سلامت خود را بهبود ببخشید یا وزن خود را کاهش دهید، مجبور نیستید رژیم اجتناب کنید. چربی مواد مغذی ضروری را فراهم می کند و باید بخش مهمی از یک برنامه غذایی سالم باشد. اما از آن جایی که چربی ها در هر گرم کالری بیشتری نسبت به پروتئین یا کربوهیدرات ها دارند، باید برای جلوگیری از کالری اضافی، چربی ها را محدود کنید. اگر می خواهید وزن کم کنید، به خوردن مقدار کمی غذا با چربی های سالم مانند آووکادو، زیتون یا آجیل فکر کنید. همچنین می توانید پنبه را شیر پرچرب را با انواع کم چرب جایگزین کنید.

**نکته:** دستورالعمل های غذایی برای آمریکایی ها (۲۰۲۵-۲۰۳۰) توصیه می کند کمتر از ۱۰ درصد از کالری روزانه خود را از چربی های اشباع مصرف کنید. سعی کنید مصرف غذاهای چرب جامد را کاهش دهید. در پخت و پز به جای کره از روغن زیتون استفاده کنید.

##### چاق کننده بودن محصولات لبنی؟

**باور غلط:** محصولات لبنی چاق کننده و نا سالم هستند.

**واقعیت:** محصولات لبنی یک گروه غذایی مهم هستند زیرا پروتئینی دارند که بدن شما برای ساخت عضلات و کمک به عملکرد خوب اندام ها و کلیسیر برای تقویت استخوان ها به آن نیاز دارد. برخی محصولات لبنی مانند شیر و برخی از ماست ها ویتامین D را برای کمک به بدن در استفاده از کلیسیر اضافه کرده اند، زیرا بعضی از افراد به اندازه کافی از این مواد مغذی دریافت نمی کنند. محصولات لبنی ساخته شده از شیر بدون چربی یا کم چرب نسبت به لبنیات ساخته شده از شیر کامل کالری کمتری دارند.

**نکته:** بزرگسالان باید ۳ وعده در روز از محصولات لبنی بدون چربی یا کم چرب، از جمله شیر یا محصولات لبنی مانند ماست و پنیر، به عنوان بخشی از یک برنامه غذایی سالم استفاده کنند. اگر نمی توانید لاکتوز، قند موجود در لبنیات را هضم کنید، محصولات سوپای غنی شده، محصولات لبنی بدون لاکتوز یا کم لاکتوز، یا سایر غذاها و نوشیدنی



شاید شما هم سوالاتی در خصوص این كه چه مقدار فعاليت بدنی مناسب است يا چه مقدار غذا بايد بخوريد در ذهن داشته باشيد. شايد در تصميمات روزانه در مورد اين كه چه بخوريد، چه مقدار بخوريد، چه زمانی بخوريد و چه مقدار فعاليت بدنی برای سالم بودن نیاز دارید، سوالاتی داشته باشید. در این میان برخی باورهای اشتباه درباره میزان مطلوب تغذیه و فعالیت بدنی وجود دارد؛ اما واقعیت ها در این خصوص چیست؟ در این مطلب به نقل از «سمانه منصوری» مدیر گروه بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تا حدودی به این سوالات پاسخ داده شده است.

##### كنار گذاشتن غذاهای مورد علاقه برای کاهش وزن؟

**باور غلط:** برای کاهش وزن، باید تمام غذاهای مورد علاقه خود را كنار بگذاريد.

**واقعیت:** زمانی كه در تلاش برای کاهش وزن هستيد، مجبور نيستيد همه غذاهای مورد علاقه خود را كنار بگذاريد. مقدار کمی از غذاهای پر کالری مورد علاقه شما ممكن است بخشی از برنامه کاهش وزن شما باشد. فقط به ياد داشته باشيد كه كل کالری دریافتی خود را بگيری كنيد. برای کاهش وزن، باید کالری بیشتری نسبت به کالری كه از طريق غذا و نوشيدنی دریافت می كنيد بسوزانيد.

**نكته:** محدود كردن غذاهای پر کالری ممكن است به کاهش وزن كمك كند.

##### چاق كننده بودن غلات؟

**باور غلط:** محصولات غلات مانند نان، ماکارونی و برنج چاق كننده هستند. هنگام تلاش برای کاهش وزن باید از آن ها اجتناب كنيد.

**واقعیت:** غلات خود لزوماً چاق كننده يا نا سالم نيستند، اگر چه جايگزينی می شوند. غلات كامل نسبت به محصولات غلات تصفيه شده سالم تر هستند و ممكن است به شما كمك كنند احساس سیری كنيد. حداقل نيمی از غلاتی كه می خوريد باید غلات كامل باشد. نمونه هایی از غلات كامل شامل برنج قهوه ای و نان سيوس دار و ماکارونی است. غلات كامل آهن، فيبر و ساير مواد مغذی مهم را تايمين می كنند.

**نکته:** سعی كنيد نان سفيد يا تصفيه شده را با نان سيوس دار و ماکارونی تصفيه شده را با ماکارونی سيوس دار جايگزين يا غلات كامل را با غذاهای مخلوط اضافه كنيد، مانند قهوه ای به جای برنج سفيد برای نخت دادن.

##### \*\* مصرف غذاهای فاقد گلوٲن؟

**باور غلط:** انتخاب غذاهای كه فاقد گلوٲن هستند به شما كمك می كند سالم تر بخوريد.

**واقعیت:** اگر به بيماری سلیاك مبتلا نباشيد يا به گلوٲن حساس نباشيد، غذاهای بدون گلوٲن سالم تر نيستند. گلوٲن پروتئينی است كه در گندم و جو يافت می شود. يك متخصص تغذيه احتمالاً يك برنامه غذایی بدون گلوٲن را برای درمان افرادی كه بيماری

#### سلامت نامه

#### حفظ سلامت استخوان ها



آیا می دانستید كه استخوان يك بافت زنده است، به طور مداوم تغيير می كند و تكه هایی از استخوان قديمی برداشته و با استخوان جديد جايگزين می شود؟ مقدار بافت استخوانی در اسكلت به عنوان توده استخوانی شناخته می شود. تا ۹۰ درصد از اوج توده استخوانی كه در طول زندگی خود خواهيد داشت در ۱۸ سالگی در دختران و تا سن ۲۰ سالگی در پسران ايجاد می شود. مهم است كه روی سلامت استخوان خود سرمايه گذاری كنيد، حتی در سنين پايين. توده استخوانی در اواخر دهه ۲۰ زندگی ما به اوج خود می رسد، اما سطح توده استخوانی كه به دست می آيد از فردی به فرد ديگر متفاوت است. توده استخوانی در هر دو جنس در حدود ۲۵ سالگی شروع به کاهش می كند. در زنان، يك مرحله از دست دادن سريع استخوان در ۱۰ سال يا بيشتر پس از يائسگی وجود دارد. اين به اين دليل است كه پس از يائسگی، سطح هورمون استروژن كه از استخوان ها محافظت می كند، کاهش می يابد. در طول سال های پس از يائسگی نيز اين کاهش ادامه می يابد. در مردان، با افزايش سن، استحكام استخوان به طور مداوم کاهش می يابد. هر چه طول عمر بيشتر، مادر بزرگسالی بيشتر و از دست دادن توده استخوانی در بزرگسالی آهسته تر باشد بهتر است. اين تا حدی توسط ژنتيك شمانعين می شود، اما رژيم غذایی و سبك زندگی می تواند نقش مهمی را ايفا كند. به گزارش دفتر بهبود تغذيه وزارت بهداشت، نيمی از زنان و ۲۰ درصد از مردان بالای ۵۰ سال شكنجگی را تجربه می كنند كه بيشتر به دليل استحكام استخوان كم است. بسياری از عوامل خطر می توانند منجر به تحليل استخوان و پوكی استخوان شوند. برخی از اين موارد را نمی توانيد تغيير دهيد، اما اقدامات زيادی وجود دارد كه می تواند برای كمك به حفظ سلامت استخوان های خود انجام دهيد. ورزش، حفظ وزن سالم و خوردن يك رژيم غذایی سالم و متعادل سرشار از ویتامين D و كلسيم می تواند به سلامت استخوان های شما كمك كند.

##### پوكی استخوان چیست؟

پوكی استخوان وضعیتی است كه در آن استخوان ها قدرت خود را از دست می دهند و احتمال شكنجگی بيشتر می شود. اگر چه شكنجگی های ناشی از پوكی استخوان می تواند در هر قسمتی از بدن رخ دهد، اما بيشتر در مچ دست، لگن و ستون فقرات رخ می دهد. بسياری از عوامل خطر می توانند منجر به تحليل استخوان و پوكی استخوان شوند. برخی از اين موارد را نمی توانيد تغيير دهيد.

**ژنتيك:** پوكی استخوان معمولاً در خانواده ها ايجاد می شود، بنابراین اگر يکی از اعضای خانواده پوكی استخوان داشته باشد، احتمال بيشتری وجود دارد كه شما نيز دچار پوكی استخوان شويد.

**جنسيت:** افراد بيشتر در معرض خطر هستند.

**سن:** افراد مسن بيشتر در معرض خطر هستند.

اما مواردی ديگر وجود دارد كه می توانيد آن ها را تغيير دهيد و اقدامات زيادی وجود دارد كه می توانيد برای كمك به حفظ سلامت استخوان های خود انجام دهيد. برای كمك به قوی نگه داشتن استخوان های می توانيد:

**ورزش منظم انجام دهيد:** فعاليت بدنی و انجام ورزش به قوی و سالم ماندن استخوان ها در طول زندگی كمك می كند.

**حفظ وزن سالم:** كمبود وزن ممكن است خطر آسیب به استخوان ها را افزايش دهد، برای مثال پوكی استخوان در افراد مبتلا به بی اشتهايی عصبی شايع تر است. يك رژيم غذایی سالم با كلسيم و ویتامين D کافی در طول زندگی برای سلامت استخوان مهم است.

از استعمال دخانيات دوری كنيد.

### تسهيل صدور پروانه بهداشتی برای شركت های دانش بنیان



مدیر نظارت بر مواد غذایی آرایشی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به لزوم مشاورت دستگاههای اجرایی و مردم برای جهش تولید، اظهار کرد: صدور پروانه های بهداشتی برای شرکت های دانش بنیان كه قصد توليد محصولات سلامت نوآورانه دارند، تسهيل شده است.
دکتر طاهره عربی گفت: جهش توليد و افزايش کيفيت و کميت توليد محصولات داخلي با افزايش مشارکت مردم و توليد کنندگان در بخش خصوصی محقق خواهد شد. وی افزود: اين مشارکت منجر به توليد محصولات و فرآورده های سلامت محور مورد نیاز جامعه می شود و کشور را از واردات اين محصولات بی نیاز خواهد کرد. وی تصريح کرد: بدنه کارشناسی اين مديريت، آماده ارائه هر گونه خدمات مشاوره ای و تخصصی به سرمايه گذاران محترم در اين زمينه است تا با کوتاه كردن زمان صدور پروانه های بهداشتی کالاهای سلامت محور بتواند کام بزرگی در جذب سرمايه های سرگردان و انتقال آنان به بخش توليد و خود کفایی کشور بر دارد. وی همچنين از متخصصان و شرکت های دانش بنیان نيز برای توليد محصولات سلامت نوآورانه دعوت به همکاری کرد.

درصد) به وقوع پيوسته بود. سن اكثر آن ها بين ۴۶ تا ۶۰ سال بود و قبلاً سابقه سقوط نداشتند. بيشتر سقوط ها در شيفت شب اتفاق افتاد. هيچ يك از سقوط ها منجر به مسئوليت حقوقی برای پرستار نشد. بيشتر سقوط ها در زمانی كه پرستار يا پزشك حضور نداشتند اتفاق افتاد. اغلب بيماران هوشيار بودند و هيچ بيماری زمينه ای نداشتند. با توجه به شيوع بالای ميزان سقوط بيمار در سيستم درمانی در کشور، لذا جهت پيشگيری از سقوط بيمار يابستنی علاوه بر آموزش، سازماندهی محيط، تجهيزات، عوامل انسانی و ايجاد محيط امن و ارتقا ي فرهنگ گزارش دهی خطا نيز مورد توجه سياست

يکی از بارز ترين حقوق انسان ها، حق ايمن بودن از خطرات و آسیب ها هنگام دريافت خدمات سلامت است. سقوط بيمار در سيستم مراقبت درمانی، یکی از عوامل مهمی است كه ايمنی بيمار را تهديد می كند و نگرانی مهمی در سيستم درمانی ايجاد کرده و مسئول بيش از ۹۰ درصد حوادث گزارش شده در روزنامه «خراسان شمالی» منتشر می شود. یکی از مسائل مهم نقض ايمنی در سيستم مراقبتي به شمار می رود. در مطالعه حاضر مواردی كه منجر به مطالعه علائم نشان داد در مجموع ۴۹ اند مورد بررسی قرار گرفته اند. نتايج مطالعه نشان داد در مجموع ۴۹ سقوط از تخت شامل ۲۳ بيمار زن (۴۷ درصد) و ۲۶ بيمار مرد (۵۲

#### طرح های تحقیقاتی

## بررسی سقوط از تخت و عوامل مرتبط با آن در بيماران بستری در بيمارستان های خراسان شمالی

گذاران نظام سلامت قرار گيرد. نتايج اين مطالعه، ارتقا ي ايمنی بيمار، کاهش هزينه های بستری و افزايش کيفيت زندگی بيماران را به دنبال دارد.
همچنين نتايج اين مطالعه می تواند در اختيار مديران پرستاری قرار گيرد تا با بيشن و درك دقيقی از شرايط سقوط از تخت بيماران و عوامل مرتبط با آن، جهت کاهش اين معضل كشوری ايمنی، راهکارهای اصلاحي و اقدامات لازم را مدنظر قرار دهند.

##### دکتر «شاهين مافی نژاد»

دانشيار طب نوژادی و پيرامون تولد



هر ساله از سوی برخی اعضای هیئت علمی دانشگاه های خراسان شمالی، طرح هایی پژوهشی و قابل توجه منتشر می شود كه از منظر علمی دارای نکات مهمی است و می تواند مورد توجه مراکز علمی و تحقیقاتی قرار بگيرد. از این شماره چكيده ای از این طرح ها را در روزنامه «خراسان شمالی» منتشر می كنيم. برای نخستين شماره، چكيده طرح «بررسی سقوط از تخت و عوامل مرتبط با آن در بيماران بستری در بيمارستان های استان خراسان شمالی» دكتر «شاهين مافی نژاد» دانشيار طب نوژادی و پيرامون تولد دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی را مرور می كنيم.