

دکتر منصور اشرفی

عضو کالج بین المللی جراحان

بهداشت برای همه



ارتباط تغذیه با تورم و درد مفاصل

«آرتریت» یا تورم و درد مفاصل، یکی از بزرگترین اسرار پزشکی است. این بیماری در تمام طول تاریخ وجود داشته است. عکس برداریهایی که با اشعه ایکس از استخوانهای مومیائی مصر بعمل آمده است وجود این بیماری را در مصر قدیم ثابت می نماید.

با وجود قدمت این بیماری، هنوز دانشمندان پزشکی نتوانسته اند چاره قطعی آنرا پیدا کنند. شاید بعد از سرطان، اسرار آمیزترین بیماری است که هنوز علم پزشکی به رموز و اسرار آن پی نبرده است. درست است که گاهیگاهی این بیماری بهبود نسبی می یابد ولی واقعاً داروی اساسی و قطعی آن پیدا نشده است. هنوز هم پس از پنجهزار سال سابقه و تحقیق درباره این بیماری، معالجه اساسی آن با آسپرین است که موقتاً درد را ساکت می کند ولی تأثیری در خود بیماری ندارد. وقتیکه این دارو نیز از اثر می افتد بجای آن یک دوی پر ضررتر از آسپرین برای ساکت کردن درد و تورم بکار میبرند و آن هم «فتیل بتازون» (۱) است. این دارو در عین حال که درد را ساکت می کند باعث ایجاد زخم معده و احتباس آب و نمک می شود.

از معالجاتی که امروزه متداول است بکار بردن استروئیدهای غدد فوق کلیوی و کورتیزون و A.C.T.H است که هم اعتیاد می آورند و هم استخوانها را به علت از بین بردن مواد معدنی آنها پوک می کنند.

فیزيوتراپی نیز یکی از راههای درمان آرتریتها است که گاهی کمک مؤثری به بهبود

نسبی بیماری می‌نماید، با شرح بالا معالجه قطعی برای این بیماری وجود ندارد. تنها نوری که در سالهای اخیر به این مسأله تاریک بوسیله گروهی از پزشکان محقق کالیفرنیا تأیید شده است و امید فراوانی را نوید می‌دهد این است که در معالجه این بیماری رژیم غذایی متناسب و سیله بسیار خوبی است بویژه بوسیله غذاهای خام. البته این گروه پزشکان نتوانسته‌اند هیچگونه دلیل قانع کننده علمی ارائه دهند که چرا تغذیه مطلوب در بهبود بیماری مؤثر است ولی اخیراً در انگلستان «دکتر بارتون وایت» (۱) در یک مقاله تحقیقی تحت عنوان «آرتروزیت یک بیماری کمبود ویتامین است» دلایل قانع کننده‌ای ارائه می‌دهد که رژیم غذایی بهتر از هر درمان دیگری در آرتروزیت مؤثر است. گرچه دلایل وی مستند و قانع کننده است ولی هنوز مورد قبول محافل علمی قرار نگرفته است. بعقیده این محقق کمبود ویتامین «اسید پنتوتنیک» (۲) باعث این بیماری می‌شود.

پنتوتنیک اسید چیست؟

این کلمه ریشه یونانی دارد و بمعنی «ازهرجا» است و علت نامگذاری این ویتامین به وسیله کاشف آن این است که این ویتامین تقریباً در تمام غذاها وجود دارد بنابراین هرگز نباید نقصان این ویتامین در بدن ایجاد شود اما در عمل اینطور نیست چه مقدار زیادی از این ویتامین در اثر پخت و پزازین می‌رود. پس کسانی که غالباً غذاهای پخته می‌خورند دچار کمبود این ویتامین خواهند شد و این ویتامین بقدر کافی در سبزیجات و جگر و تخم مرغ خام وجود دارد. یونجه منبع غنی این ویتامین است ولی کمتر کسی یونجه می‌خورد. این ویتامین علاوه بر اینکه برای زندگی کمال ضرورت را دارد در تشکیل «کوآنزیم» (۳) بدن نیز لازم است. این ماده در تغییر آسیدهای حاصله از سوخت و ساز بدن به آب و گاز کربنیک و دفع آنها از بدن نقش مهمی دارد اگر این مواد بدرستی از بدن دفع نشوند بصورت «اسید لاکتیک» در ماهیچه‌های بدن رسوب کرده و باعث خستگی می‌شود، اگر عمل دفع مواد سمی کلاً متوقف بشود نتیجه مرگ است.

این ویتامین در کارغده فوق کلیوی خیلی مؤثر است و باعث ترشح «کورتیزون» (۴) و هورمونهای مهم قشر فوق کلیوی می‌شود.

بعلی که هنوز روشن نشده است کمبود این ویتامین باعث طاسی و عوارض ریزش مو می‌شود یکی از آثار غریب کمبود این ویتامین اینست که تشکیل و رشد استخوانها را تأخیر می‌اندازد و در عین حال باعث می‌شود که مواد آهکی در مفاصل رسوب کنند و غضروفها سفت شوند. این علائم بطور کلی شبیه علائم «استئوآرتروزیت» (۲) است که یکی از اشکال عادی

Pantothenic Acid - ۲

Dr. Barton Wright - ۱

Osteoarthritis - ۲

Cortisone - ۴

Co. enzyme - ۳

بیماریهای مفصلی است.

بطور خلاصه طبق تحقیقات مفصل دکتر رایت شکی نیست که در خون بیماران مبتلا به تورم مفصلی مقدار این ویتامین کمتر از شخص عادی است. حالا آیا این ویتامین کمتر به بدن شخص میرسد و یا اینکه در جذب این ویتامین نقصانی حاصل می شود مسئله ای است که باید تحقیقات آتی آنرا روشن نماید اما بهر حال دلایل قوی وجود دارد که اصولاً این قبیل اشخاص به حد کافی از این ویتامین نمی خورند اصولاً در این بیماران به اصطلاح يك دور و تسلسل معیوب از نظر غذایی بوجود می آید چه این بیماران بعلت درد زیاد و گاهی تغییر شکل مفاصل زمین گیر می شوند و کمتر حرکت می کنند و در نتیجه بی اشتها می شوند و بی اشتها می شوند کمتر غذای خورند و چون کمتر غذا می خورند، ضعیف تر می شوند و در نتیجه نه تنها درد بیشتر می شود بلکه تحمل درد نیز کمتر میگردد و این در ادامه پیدامی کند، لذا باید این حلقه معیوب را قطع کرد و به تقویت جسمی و روحی بیماران پرداخت و غذای خوب و مناسب به آنان داد.

دکتر رایت متذکر می شود که این ویتامین یعنی اسید پنتوتنیک در مقابل حرارت بویژه حرارت خشک از بین میرود بنابراین مقدار زیادی از این ویتامین در اثر سرخ کردن غذاها از بین میرود این ویتامین در سبزیجاتیکه آب پز می شوند در آب حل می شود و در حقیقت ۶۰ درصد این ویتامین به این طریق از بین میرود.

بطوریکه قبلاً نیز ذکر شد این ویتامین در تشکیل هورمون قشر غده فوق کلیوی خیلی مؤثر است و این هورمون ضد استرس می باشد و هر وقت انسان دچار خستگی وضع و استرس روحی و جسمی بشود در بر طرف کردن این ناراحتی نقش مؤثر دارد بنابراین در کسانی که سبزی زیاد می خورند مخصوصاً بصورت خام استرس کمتر دیده می شود.

منابع پنتوتنیک اسید :

این ویتامین از گروه ویتامینهای B است و اصولاً باید در قرص ویتامین B مرکب وجود داشته باشد ولی متأسفانه در این قرص از این ویتامین نیست و اگر هم هست خیلی جزئی است بنابراین با خوردن این قرصها نیاز انسان به این ویتامین رفع نخواهد شد پس باید از مواد غذایی خام مقدار لازم ویتامین را بدست آورد. یک عدد تخم مرغ دارای ۵ تا ۶ میلی گرم از این ویتامین است. بنابراین خوردن يك تا دو عدد تخم مرغ در روز توأم با سالاد و سبزیجات خام و یا کمپخت مقدار کافی از این ویتامین را برای احتیاج بدن تأمین خواهد کرد عده زیادی از محققان عقیده دارند که خام خواری در تخفیف دردها مفصل

مؤثر است بخصوص سبزیجات خام، میوه تازه، شیر، کره، تخم مرغ، ماهی. این قبیل مواد غذایی نه تنها اسید پنتوتینیک را بحد کافی تأمین می کنند بلکه سرشار از سایر ویتامینها و مواد معدنی می باشند.

البته این مواد تا حدودی در تخفیف درد می توانند مؤثر باشند ولی هرگز قادر بدرمان بیماری نیستند ولی آنچه مسلم است اینست که اگر اشخاص سالم در تغذیه خود دقت کنند و از مواد نامبرده بحد کافی مصرف کنند امید فراوان هست که از ابتلا به تورم مفاصل یا آرتریت مصون بمانند.

علل ایجاد کننده آرتریتها:

بطوریکه ذکر شد مسائل بسیار بفرنجی در مورد درد مفاصل هست که هنوز روشن نشده است ولی فقط عده معدودی از «آرتریت های» ساده روشن شده است مثلاً علت «نقرس» را وراثت می دانند که در اثر بدی سوخت و ساز بدن ایجاد می شود همچنین استئوآرتریت تا حدودی مربوط به وراثت و فرسودگی مکانیکی مفاصل است.

عمده ترین نوع علیل کننده روماتیسم عبارتست از نوعی آرتریت که به اسم «آرتریت-شبه روماتیسم» (۱) نامیده می شود که باز هم علت اصلی آن کشف نشده است تا بتوان از بروز آن پیشگیری کرد. در میان آرتریتها روماتیسم مفصلی حاد که علت میکروبی دارد بخوبی قابل معالجه است بشرط سرعت ودقت در درمان.

چه بسا دیده شده است که کودک ناگهان مبتلا بدرد مفصل می شود و تب بالا می رود ولی مسادر بی اطلاع، وی را پیش شکسته بند محل و یا شخص بی اطلاع، دیگری می برد و متأسفانه چند روز وقت بسیار ذیقیمت بعنوان معالجه در رفتگی و شکستگی سیری می شود و بیماری در بدن جایگزین می شود حتی در یچه های قلب را نیز آلوده می سازد و چه بسا که بیمار را تا آخر عمر علیل می کند در صورتیکه اگر بموقع به پزشک مراجعه شود درمان قطعی است بنابراین در دردهای مفاصل کودکان باید بسیار دقیق بود مخصوصاً اگر توأم باتب باشد.

