

---

# Role of Nutrition in rheumatic disease

**Rasha Mohamed Fawzy Mohamed**

تشتمل الأمراض الروماتيزمية على الأمراض التي تصيب الجهاز الحركى بما يحتويه من عظام ومفاصل وعضلات وأوتار وبما تشبه من آلام وعجم . ويعد التغير فى العادات الغذائية كوحدة من الطب البديل الذى من الممكن أن يؤثر على الأمراض الروماتيزمية بتقليل نوبات الالتهاب الحادة وتقليل الألم الصباحى كما أنه يقلل من جرعات الأدوية المسكنة وبالتالي التقليل من الأعراض الجانبية وأيضا التقليل من الأعراض السامة الناتجة عن استخدام الأدوية المعدلة للمرض . تدخل الأجسام الحرة فى تكوين العديد من الأمراض ولهذا فنوصى بغذاء غنى بمضادات الأكسدة وأيضا فتعد الأحماض الدهنية الثلاثية تعمل كمضادات للالتهابات لهذا فنوجد بها ويعد الحد من بعض الأغذية التي تثير حدوث التهابات المفاصل والتهابات الأوعية الدموية من الممكن ان تكون معيدة . وبالرغم من ان انقاص الوزن يحسن خشونة المفاصل إلا أنه يزيد احتمالية الإصابة بهشاشة العظام كما أن بعض النباتات لها تأثير مضاد للالتهابات.