

---

# **Role of Nutrition in rheumatic disease**

**Rasha Mohamed Fawzy Mohamed**

تشتمل الأمراض الروماتيزمية على الأمراض التي تصيب الجهاز الحركي بما يحتويه من عظام ومفاصيل وغضارات وأوتار وبما تشبهه من آلام وعجم . وبعد التغير في العادات الغذائية كوحدة من الطب البديل الذي من الممكن أن يؤثر على الأمراض الروماتيزمية بتقليل نوبات الالتهاب الحادة وتقليل الألم الصباحي كما أنه يقلل من جرعات الأدوية المسكنة وبالتالي التقليل من الأعراض الجانبية وأيضا التقليل من الأعراض السامة الناتجة عن استخدام الأدوية المعدلة للمرض . تدخل الأحسام الحرمة في تكوين العديد من الأمراض ولهذا فنوصى بغذاء غنى بمضادات الأكسدة وأيضا فتعد الأحماض الدهنية الثلاثية تعمل كمضادات لالتهابات لهذا فنوجد بها وبعد 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 الاصابة بهشاشة العظام كما أن بعض النباتات لها تأثير مضاد لالتهابات.