

الفصل التاسع

التهابات المفاصل التنكسية الرثوية

للالتهابات المفاصل أنواع عديدة متنوعة الأسباب كاللتهابات الجرثومية ، والناجمة عن ترسب حمض البول والالتهابات الرضية والمناعية . . لكن أهمها الالتهابات التنكسية والروماتيزمية .

فأما التهاب المفاصل التنكسي فيحدث عند جميع الناس بسبب تقدم العمر ، أو ممارسة مهنة تتكرر فيها حركة المفاصل أكثر من اللازم ، كالخياطة اليدوية أو الخياطة بالرجل والضرب على الآلة الكاتبة . .

وأما التهاب المفاصل الرثياني (الروماتيزمي) فهو التهاب مناعي يصيب الغشاء المصلي (الزليل Synovial) للمفصل ، فيسبب تورمه مترافقاً مع ارتفاع الحرارة وآلام شديدة أثناء الهجمات الحادة . . ومع تكرار الهجمات يمكن أن تتحدد حركة المفصل ثم يتشوه .

ويمكن أن يستفيد معظم الناس المصابين بهذه الأمراض من الأسبرين أو الأسيت أمينوفين (السيتامول) أو الأدوية المضادة للالتهاب اللاستيروئيدية كالبروفين أو أحد مشتقاته . . وكذلك المعالجة الفيزيائية . وقد نضطر لتبديل المفصل جراحياً في حالات التشوه أو القسط (التصاق المفصل وتحدد حركته) .

هل من أطعمة تفيد في التهابات المفاصل ؟

لقد ذكرت بعض المجالات الطبية فوائد لزيت يحتوي على حمض الغامالين الزيتي ، حيث وضع في محافظ وأعطى للمرضى يوماً لمدة ستة أشهر ، فبين أنهم يتحسنون من ناحية الحركة الصباحية ومرونة المفاصل ، وكذلك يتحسن التورم والألم عند المصابين بالتهابات روماتيزمية .

وهناك نبات يدعى بورج Borage استعملت خلاصة أوراقه كمسكن للمغص ، وتبينت فائدة تطبيقه موضعياً لشفاء بعض الإصابات الجلدية .

وهناك نبات زهر الربيع Primrose الليلي الذي عثر عليه في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا تستعمل أوراقه وأغصانه بوضعها مع السلطة أو المطبوخات أو مع الشاي . ولقد تبينت فوائده في الوقاية من أعراض ما قبل الطمث .

ولقد تبين في دراسات عديدة علاقة التهابات المفاصل بنقص بعض الفيتامينات والمعادن ، خصوصاً الفيتامين B6 (البيريدوكسين) ، والفيتامين B3 (حمض البانتوثينيك) ، والزنك ، وحمض الفوليك والفيتامين E ، والسيلينيوم . ولكن بقيت هذه الدراسات بين أخذ ورد حتى الآن . وعلى أية حال فإن تناول هذه المواد لا يفيد إلا إذا ثبت نقصها في الجسم .

وإن بعضها مكلف جداً ، وإذا أخذ بعضها فوق المقدار المطلوب فإنه يحقق خطر التسمم كالفيتامين B6 .

ولكي تحول دون حصول عوز الفيتامين B6 يجب أن تحتوي وجبتك اليومية عليه بمقدار ٢ملغ على الأقل إذا كنت رجلاً و ٦, ١ ملغ إذا كنت امرأة . ونظراً لوفرة هذا الفيتامين في الأغذية فإن العوز به لا يحدث إلا في حالات نقص التغذية الشديدة عند الرضع (وليس عند الكهول) ، وإن أغنى مصادر الفيتامين B6 هي : الكبد والكلية واللحوم الحمراء ولحم الدجاج والأفوكادو وخميرة بروز والبطاطا والموز ولب الحنطة وقشور الحنطة ووجبات الشعير والحبوب والبقوليات وبذور دوار الشمس وفول الصويا والرز . . .

وأما الفواكه والخضار فهي فقيرة بهذا الفيتامين ، ولا يوجد في الحليب والجبن إطلاقاً .

ويضع ٧٥٪ من هذا الفيتامين أثناء طحن الحنطة ، و٥٠٪ أثناء الطبخ ، ويمكن للكحول والإيزونيازيد (وهو دواء مضاد للسُّل) وموانع الحمل الفموية أن تنقص مقدار هذا الفيتامين في الجسم لأنها تتدخل في استقلابه . وإنَّ أفضل طريقة لتصحيح العوز بهذا الفيتامين هو تناوله دوائياً .

ويمكنك أن تشك بنقصه عندما تلاحظ حدوث الاندفاعات الجلدية ، خصوصاً على رأس الأنف ، وحدث حصيات كلوية ، والغثيان والأقياء والاختلاجات واختلاط الدهن والاكنتاب .

ومن الصعب جداً حصول عوز الفيتامين B3 (حمض البانتوتينيك Pantothenic Acid) لغزارته في الأغذية ، فلو احتوى غذاؤك على البرتقال واللحوم كالكبِد وصفار البيض والخميرة والسالمون والدجاج ولب الحنطة فإنه يصعب أن تصاب بعوزه . وهناك القليل منه في الحليب والزبدة . والحاجة اليومية منه ٤-٧ ملغ ، وإنَّ معظم الأدوية الفيتامينية تحتوي عليه بمقدار أكثر من الحاجة اليومية له .

يوجد الزنك في سائر خلايا الجسم كالأشعار والجلد والعظام والأظافر والعيون وهو مهم للرجال في عمر معين ، ويتراكم في غدة البروستات أكثر من غيرها من النسيج . أغنى مصادر الزنك محار الأوستر ، وكذلك يوجد في الكبِد واللحوم والحنطة والمكسرات كاللوز والجوز . . والدواجن . فإذا كانت وجبتك متنوعة المصادر فإنك لن تفتقر إليه (ستحصل على ١٥ ملغ يومياً على الأقل) . ويجب أن نشك بعوز هذا الفيتامين عندما تظهر بقع بيضاء تحت الأظافر .

وتقدر الحاجة اليومية من حمض الفوليك بـ ١٨٠ ميكروغرام للنساء و٢٠٠ ميكروغرام للرجال وأغنى مصادره هي خميرة بروز والخضار ذات الأوراق الداكنة كالسبانخ والبروكولاي ، والأسبارجوس (الهليون) وملفوف الكرنب (Collards) ، والعدس والبقول . . والكبد والكلية ، ويوجد الكثير منه في

عصير البرتقال ومشتقات طحين الحنطة الكامل . ولكن لا يوجد الكثير منه في اللحوم والبيض .

يسبب عوز هذا الفيتامين نوعاً خاصاً من فقر الدم (يدعى فقر الدم الخبيث) ، حيث يحمر اللسان ويصبح أملس مؤلماً ، ويتعرض المصاب للإسهالات بكثرة ، ويصاب الأطفال بنقص النمو ، ومن المحتمل أن يسبب التهابات المفاصل وآلامها . وتزول جميع أعراض نقصه بمجرد أخذ ١ ملغ يومياً منه كمعالجة تكميلية (أقراص دوائية) . هناك الكثير من الدراسات افترضت تحسن أعراض التهابات المفاصل بأخذ مقدار ٤٠٠ وحدة يومياً من الفيتامين E .

(وبهذا المقدار تتم الحماية من عصابات الشرايين والأمراض القلبية الوعائية ، فالفيتامين E من العناصر المضادة للأكسدة) . إنَّ الفيتامين E واحد من أربعة فيتامينات تنحل في الدسم فقط ، (الأخرى A ، D ، K) .

وإنَّ هذا الفيتامين يمثل مفتاح تطور أي طاقة في الجسم ، وهو يحافظ على صحة الكريات الحمراء . وإنَّ تناول مقدار ٢٠ وحدة منه يومياً يقي من عوزه ، وتقي الكميات الأكبر من أمراض القلب والأوعية والسرطانات .

أغنى المصادر الطبيعية بالفيتامين E هي لب الحنطة وزيت لب الحنطة والذرة وفول الصويا وزيت أزهار الشمس (يستعمل في السلطات) والسمن . ولكن لا يوجد الكثير منه في زيت الزيتون ، وزيت السمك ، وجوز الهند ، واللوز . ولا يسبب الإفراط في تناوله أي مرض أو تسمم ، فلقد أعطي لبعض المرضى المصابين بداء باركنسون بمقدار ٣٠٠٠ ملغ يومياً ولمدة طويلة (عدة سنوات) دون أن يسبب لهم أي مشكلة صحية ، على الرغم من أن الحاجة اليومية له تبلغ مقدار ٨ ملغ للنساء و١٠ ملغ للرجال ، والمشكلة أنَّ معظم الأغذية الغنية بالفيتامين E غنية بالدسم . وهذا هو السبب الذي يجعل معظم الناس يفضلون تناوله كأقراص دوائية . ويمكن أن يعطى بمقدار ٤٠٠-٨٠٠ وحدة يومياً .

أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى فائدة تصحيح عوز السيلينيوم في

تحسين التهاب المفاصل التنكسي . وتبلغ الحاجة اليومية لهذه المادة ٥٥ ميكروغرام للنساء و٧٠ميكروغرام للرجال ، وأغنى مصادره : اللوبستر ، والبندق البرازيلي ، وبعض أنواع الثوم والبهارات (كالقرفة) وجميع الحبوب . ويمكن وجوده أيضاً في الكلية والكبد واللحوم الحمراء والدواجن ، لكنه قليل في الفواكه والخضار . وتعتمد كمية السيلينيوم في هذه المواد على كميته في التربة التي نشأت فيها (طبعاً باستثناء اللوبستر) . ولذلك لا ينصح بإعطاء معالجة دوائية (تكميلية) بالسيلينيوم إلا في الأماكن ذات التربة الفقيرة به وبحيث لا يمكن تأمين الحاجة اليومية منه في الوجبات .

قيل بأنّ هناك وجبات خاصة يمكن أن تحسن التهاب المفاصل التنكسي كوجبة الـ No nightshade الخالية من البطاطا البيضاء والبندورة وجميع التوابل (باستثناء الفلفل الأبيض والأسود) والتبغ والبادنجان . ولا مانع من تجربة هذه الوجبة لأربعة أسابيع فإن لم تُجدِ فلا فائدة من متابعتها .

وهناك وجبة الدكتور دونغ Dong المؤلفة من الأسماك والخضار دون تحضيرات مسبقة وخالية من التوابل واللحوم الأخرى والحليب والفواكه . والواقع إنّ حذف الفواكه لا يوافق عليه أحد لضرورتها ، وطول مدة التهاب المفاصل فلا يعقل حرمان المريض لفترة طويلة من الفواكه . .

وهناك وجبات خاصة كثيرة لم تثبت فائدة أي منها بشكل علمي يقيني فلا فائدة من ذكرها ، ولكن فائدة الأسبرين والأدوية اللاستيروئيدية في معالجة الروماتيزم تفترض فائدة زيت الأسماك في معالجة الروماتيزمات . فكلاهما يعاكس تأثير البروستاغلاندينات (وهي مواد كيميائية تحرض وتزيد من الالتهاب الروماتيزمي) ، ولقد جرب كثير من المرضى تناول زيوت الأسماك الغنية بالحموض الدهنية من نوع الأوميغا ٣ فوجدوا فائدة واضحة في مرونة المفاصل عند الاستيقاظ صباحاً (يبين الجدول ١٠ أهم مصادرها) ويوجد هذا الزيت بكثرة في سمك التونا والساردين والماكريل والسالمون ، وإذا لم تستغ طعم هذه الأسماك فيمكنك تناول حبوب زيت الأسماك الغنية بالحموض الدسمة من نوع الأوميغا ٣ (كالماكسيا) .