



[٦]



أسئلة حائرة على السنة
مرضى الروماتيزم ؟

أسئلة حائرة على ألسنة مرضى الروماتيزم هل يؤدي « الدفء » للشفاء من الروماتيزم ؟ وهل تؤدي « الرطوبة » لتنشيط المرض

□ سر الشفاء في ولاية أريزونا !

أثناء زيارتي للولايات المتحدة ومن خلال حديثي مع الأطباء عرفت أن كثيرا من مرضى الروماتيزم هناك يطيب لهم الانتقال إلى ولاية أريزونا حيث تتحسن حالتهم المرضية في الجو الدافئ للولايات الجنوبية عموما .
ولكن هل صحيح أن دفء الجو وخلوه من الرطوبة يساعد في الشفاء من مرض الروماتيزم ؟!

في الحقيقة أن الواقع يقول ذلك حيث أن أغلب هؤلاء المرضى يشعرون بتحسن ملحوظ بعد انتقالهم من ولايتهم الأصلية حيث الجو البارد إلى الجهات الجنوبية .

لكننا لو تأملنا حقيقة ما يحدث لهؤلاء الناس بالفعل لوجدنا أن دفء الجو والابتعاد عن الرطوبة ليس هو السبب الوحيد في تحسن حالتهم المرضية ..
فإن فكرة السفر في حد ذاتها إلى ولاية أريزونا الجميلة هي دعوة للاستمتاع بأشياء كثيرة تساعد في شفاء كل مريض بالروماتيزم فعلاوة على دفء الجو وخلوه من الرطوبة ، يستمتع المرضى هناك بأشعة الشمس والهواء النقي ، حيث تنخفض درجة التلوث عن أغلب الولايات الأخرى ، ويقبلون على تناول الفواكه والخضروات وغيرها من الزراعات المميزة للمناطق الحارة والتي لا تتوفر في الولايات الباردة ، علاوة على ذلك فهم يقضون أغلب وقتهم خارج المنزل في ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة قلما يزاولونها في موطنهم الأصلي بسبب زيادة نشاطهم وإقبالهم على الحياة بعد تغيير المكان والخلاص من روتين الحياة التقليدية في موطنهم الأصلية .

ولنفس هذا السبب ترتفع معنوياتهم ويشعرون بارتياح نفسي ملحوظ لا شك أنه ينعكس على حالتهم الصحية بصفة عامة .

من هذا نستنتج أن دفاء الجو وقلة نسبة الرطوبة يمكن فعلاً أن يخفف آلام المرض لكنه لن يساعد في الشفاء إلا إذا تضافر معه عوامل أخرى وهى ، بناء على هذه التجربة ، وجود الارتياح النفسى ووجود الهواء النقى وأشعة الشمس والانفعال فى أنشطة ورياضات مختلفة تخلص الجسم من حالة الركود ونقص الحيوية ، ذلك بالإضافة إلى أهم عامل وهو ضرورة حدوث تغيير فى نوعية الطعام يعتمد أساساً على المأكولات الطبيعية البسيطة البعيدة عن التلوث والسموم .

هل صحيح أن كثرة تناول اللحوم يفيد مريض الروماتيزم (الروماتويد) ؟



لو تأملنا مدى انتشار مرض الروماتيزم بين شعوب العالم ، لوجدنا أن أعلى نسبة للإصابة ربما تكون بين الشعب الأمريكى ، كما ترتفع كذلك نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين ومرض السرطان عن غيره من الشعوب الأخرى .. ذلك رغم ما هو معروف عن توفر اللحوم (أو البروتين الحيوانى) لكل أبناء الشعب ، ووجود وجبات عديدة منها مثل : « الإستيك » و« الهامبورجر » و« الهوت دوج » وغيرها .

ونلاحظ فى نفس الوقت أن مرض الروماتيزم يكاد يكون معدوماً بين شعوب أخرى والتي تتميز فى نفس الوقت بوجود نسبة كبيرة من المعمرين : مثل جماعات الهنزا فى الهند ، وشعوب أمريكا الوسطى ، وفى بلغاريا وبعض مناطق من روسيا . بل أنه داخل الولايات المتحدة نفسها نجد أن بعض الجماعات الطائفية مثل جماعة « المورمنز » تنخفض بينهم نسبة الوفيات بمعدل ٥٠ إلى ٧٠ فى المائة عن باقى أفراد الشعب الأمريكى .

والمعروف عن هؤلاء المعمرين بصفة عامة أنهم يتناولون قدراً ضئيلاً من البروتين الحيوانى بينما يكون أغلب طعامهم من الكربوهيدرات . إذن فتشير الظواهر والإحصائيات إلى أن كثرة تناول البروتين الحيوانى ليس وسيلة للحفاظ على الصحة والوقاية من المرض ، كما تعلمنا جميعاً ، بل على العكس إن ذلك يسىء إلى الجسم ، ويعرضه للمرض .

فمن المعروف أن البروتين هو مادة البناء الأساسية لمعظم أنسجة الجسم ، وأن تناوله شيئاً ضرورياً لتجديد ما يتلف من الأنسجة مع الزمن . هذه هي فائدة البروتين .

ولكن السؤال الآن : ما هي الكمية التي تحتاجها أجسامنا من البروتين يوميا ؟. إن إجابة هذا السؤال غير محددة تماما . ويرى دكتور رانجر بيرج وهو أشهر أخصائي التغذية في العالم ، ويتفق معه في ذلك أطباء آخرون ، إن الاحتياج الفعلي للجسم للبروتين لا يتعدى حوالى ٣٠ جرام يوميا أو ربما أقل ، وهو على أى حال من الأحوال يُعد أقل بكثير مما يتناوله أغلب الناس في الدول المتقدمة على الأخص .

أما عن الضرر الذى يلحق بالجسم مع كثرة تناول البروتين هو أن كل كمية البروتين الزائدة عن احتياج الجسم يتم حرقها للحصول على الطاقة ويخزن بعضها في الجسم في صورة دهون ، فيتعرض الشخص للبدانة بأضرارها المختلفة . بالإضافة إلى أن عملية هضم وتمثيل البروتين الحيوانى ينتج عنها مواد سامة تتراكم داخل الجسم . فيتحول النيتروجين الناتج من عملية التمثيل إلى حمض البوليك والذى يسبب إرهاقا بزيادته للكلى والكبد وتؤدي زيادته للإصابة بمرض النقرس . كما يتسبب في حدوث حالة من التعفن والتسمم للأمعاء بسبب عملية التخمر التى يتعرض لها بالبكتيريا المعوية . وتزداد خطورة المشكلة إذا كان الشخص يعانى من ضعف في وظائف الكلى أو أعضاء الإخراج بصفة عامة ، ففي هذه الحالة تترسب المخلفات الضارة في أنسجة الجسم وتسبب في حالة من التسمم الذاتى (autointoxication) والفتور والبلادة في وظائف أعضاء الجسم المختلفة .. وهى نفس العوامل التى وجد أنها تصحب حدوث الالتهاب المفصلى أو الروماتيزم .

وقد أوصى دكتور جارفيس بشدة في كتابه « الالتهاب المفصلى والطب الشعبى » على ضرورة التزام مريض الروماتيزم - على وجه الخصوص - بغذاء قائم على كمية منخفضة من البروتين الحيوانى ووفرة في الكربوهيدرات الطبيعية .

وفي الإجتماع السنوى الذى تعقدته جمعية أمراض الروماتيزم فى نيويورك ، صرّح دكتور رونالد جيربر أستاذ الأمراض الباطنية(*) فى جامعة نيويورك قائلاً : إن الإصابة بمرض الروماتويد قد تكون نتيجة لوجود خلل كيميائى يحول دون اتمام عملية تمثيل البروتينات على الوجه الصحيح .

ثم استطرد قائلاً : لذلك فإن النظام الغذائى القائم على تناول كمية منخفضة من البروتين الحيوانى هو أنسب ما يلائم مريض الروماتيزم ، ويساعد على تحقيق الشفاء .

□ أفضل أنواع البروتينات :

أما أفضل أنواع البروتينات سواء الحيوانية أو النباتية التى يرشحها لك أطباء التغذية من خلال النظام الغذائى المنخفض فى البروتينات والمرتفع فى الكربوهيدرات الطبيعية ، فتشمل :

- اللبن : وهو البروتين الحيوانى الأمثل الذى يمكن الاعتماد عليه دون حدوث أضرار كما فى حالة الاعتماد على بروتين اللحوم .
- الجبن الأبيض : ويفضل أن يكون خالياً من الملح ، ويؤخذ كوجبة يومية .

- الحبوب : معظم أنواع الحبوب تحتوى على بروتينات وتعتبر بصفة عامة من أفضل نوعيات الغذاء مثل : القمح واللوىيا والفاصوليا وفول الصويا والتمرس والحلبة والعدس وغيرها .

هل يجب أن يتناول مريض الروماتيزم مجموعة فيتامينات خارجية ؟



يقول دكتور فردريك ستار ، أستاذ التغذية بجامعة هارفارد عن فكرة الاستعانة بالفيتامينات الخارجية : « لُحْدُ فيتاميناتك بالشوكة والسكينة » . بمعنى اجعل طعامك هو مصدر الفيتامينات والمعادن التى يحتاجها الجسم ولا تعتمد على الفيتامينات الصناعية .

(*) تعتبر أمراض المفاصل والروماتيزم أحد فروع الأمراض الباطنية الرئيسية على عكس ما يعتقد الكثيرون من أنها مقتصرة على تخصص جراحة العظام .

وهناك كذلك أطباء آخرون يعترضون على فكرة تناول الفيتامينات والمعادن المستحضرة صناعيا طالما هناك وفرة في الطعام ، ويرونها في هذه الحالة عديمة النفع وبمجرد مضیعة للمال .

أى أن الأمر يعتمد في النهاية على حالتك الغذائية ؛ فإذا كنت ترى أنك تتناول طعام متوازن في العناصر الغذائية فلا داعى لتناول فيتامينات خارجية . لكنه في الحقيقة لو بحثنا هذا الموضوع من نواحي أخرى لاتضح لنا أن الاستعانة بفيتامينات خارجية شيء يكاد يكون ضرورياً في كثير من الأحوال ولمريض الروماتيزم على وجه الخصوص .

ذلك لأنه إذا كنا نقول : نأخذ فيتاميناتك من الطعام .. فنحن في الحقيقة قد « نخدع » في كثير من الأحيان بالطعام الذى بين أيدينا . بمعنى أن بعض ما نأكله على أنه موفور الفيتامينات هو في الحقيقة ليس على هذه الصورة تماما ، حيث أن جزءا من الفيتامينات والمعادن في كثير من الأغذية صارت تتعرض للفساد أو التكسير من خلال وسائل التصنيع الحديثة .. علاوة على وجود نوعيات من الأغذية من المفروض أن تكون غنية بالفيتامينات لكنها في الحقيقة ليست كذلك ، مثل اللبن « المغشوش » والبيض « الصناعى » أو بيض المعامل ، وأنواع الفواكه الحديثة التى يستخدم فى إنتاجها الكيماويات والهرمونات وغير ذلك بالإضافة إلى أننا قد نفسد طعامنا أهيانا بأيدينا دون أن ندرى سواء بالطهى الشديد ، أو إزالة الأجزاء الغنية بالفيتامينات من بعض الأغذية التى نأكلها وأشهر مثال لذلك هو تقشير البطاطس الشديد حيث يزيل عنها أغنى الأجزاء بالفيتامينات ، وكذلك من خلال حفظ الطعام لفترة طويلة خاصة بالتجميد (فى الفريزر) .

لذلك فإن تناول مجموعة فيتامينات ومعادن قد يصبح نوعا من « التأمين » على سلامتنا من حدوث نقص فى أحد أنواع الفيتامينات أو المعادن . وترداد أهمية الوقاية من هذا النقص بالنسبة لمريض الروماتيزم على وجه الخصوص حيث أنه من المرجح أن نقص الفيتامينات كان أحد العوامل المساعدة للإصابة بالروماتيزم ، علاوة على ذلك فإن المرض نفسه كثيرا ما يتسبب فى حدوث فقر بالدم ونقص لبعض الفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم .

□ الفيتامينات مضادات للسموم !! :

وإذا بحثنا الموضوع من جهة أخرى يتضح لنا أن تناول الفيتامينات الخارجية يكون له مبرر آخر غير الوقاية من حدوث نقص بالفيتامينات ، وهذا المبرر الآخر هو الاستفادة من خاصية بعض أنواع الفيتامينات كمضادات للسموم ، وما أوجنا إلى ذلك ..

حيث إتضح أن بعض الفيتامينات خاصة فيتامينات : « ج » ، « ب » المركب ، « هـ » تعمل على حماية الجسم من التأثيرات الضارة لمخلفات المبيدات الحشرية التي تستخدم في حماية المحاصيل الزراعية من الآفات وتصل إلينا في كثير من الأطعمة سواء النباتية أو الحيوانية .. حيث يتغذى الحيوان هو الآخر على غذاء مختلط بهذه السموم .

كما وجد أن الجرعات المرتفعة من فيتاميني « ج » ، « ب » المركب تعمل كمضاد لجزء كبير من سموم السجائر والمشروبات الكحولية . لذلك فإذا كنا ننصح بأن يكون الاعتماد على الطعام المتوازن للحصول على الفيتامينات والمعادن . فإننا ننصح مريض الروماتيزم على وجه الخصوص بأن يتناول مجموعة من الفيتامينات والمعادن الخارجية للتأمين على سلامته من حدوث أى نقص بأنواع الفيتامينات ، وللوقاية كذلك من السموم التي صارت تحيط بنا من كل جانب في الغذاء وفي الماء وفي الهواء ..

□ أنواع الفيتامينات التي يحتاجها مريض الروماتيزم :

يحتاج مريض الروماتيزم إلى هذه الأنواع على وجه الخصوص .

● « فيتامين ج » :

إن ضعف وظيفة الغدة الكظرية (التي تنتج الكورتيزون الداخلي) من العلامات المرضية التي كثيرا ما تصاحب مرض الروماتيزم ، وبالتالي هناك ضعف في إنتاج الكورتيزون الداخلي .

وقد وجد أن فيتامين « ج » يزيد من إنتاج الكورتيزون الداخلي ويُحسن من الاستفادة منه .. (Increases Production and utilization) .

وقد دفع ذلك بعض أطباء في الدول المتقدمة إلى استخدام فيتامين « ج » بجرعات كبيرة في علاج الروماتيزم .

وهم ينصحون بأن يكون الفيتامين من مصادر طبيعية مثل الفلفل الأخضر والليمون والبرتقال وغيرها . حيث يحتوى الفيتامين الطبيعى ، بالإضافة إلى حمض الإسكوريك ، على مواد أخرى مثل السترين والهسبريدين والروثين . فإذا أخذت هذه المواد مع الفيتامين زاد مفعول حمض الإسكوريك عن مفعوله فى الفيتامينات المستحضرة صناعيا والتي تخلو من هذه المواد . هذا وينصح بتناول جرعة من فيتامين « ج » فى حدود ١٥٠٠ ميلليجرام يوميا .

● فيتامين « هـ » :

ظهر من خلال بعض الأبحاث الحديثة حول مرض الروماتويد أن بعض التغيرات التحليلية التى تظهر بالمفصل المصاب قد يساعد فى حدوثها وجود نقص فى فيتامين « هـ » . لذلك صار يستخدمه بعض الأطباء فى الوقت الحالى فى علاج مرض الروماتويد .

وينصح بتناول جرعة من فيتامين هـ فى حدود ٣٠٠ إلى ٦٠٠ وحدة دولية فى اليوم .

□ حمض البانتوثينيك :

تشير الدراسات إلى وجود نقص شديد عند كثير من مرضى الروماتويد فى فيتامين « ج » وحمض البانتوثينيك على وجه الخصوص . وينصح بعض الأطباء العلاج بتناوله بجرعات كبيرة تتراوح بين ١٠٠ إلى ٥٠٠ ميلليجرام يوميا .

لكن أغلب مراكز العلاج فى الوقت الحالى تنصح بتناول جرعة فى حدود ١٠٠ ميلليجرام يوميا .

□ المعادن :

الأعشاب البحرية تُعالج الروماتيزم !!

تعتبر المعادن ذات أهمية كبيرة جدا فى مساعدة الشفاء من الروماتيزم . حيث أن عدم اتزان هذه المعادن بنسبة طبيعية فى الأنسجة يعد أحد العوامل

المساعدة على حدوث المرض ، لذلك فإن تصحيح هذا الخلل لا شك أن له تأثير إيجابي على حالة المريض وتحقيق الشفاء .

وفي الولايات المتحدة ، ينصح الأطباء مرضاهم بتناول هذه المعادن المختلفة من الأعشاب البحرية (Kelp) ومطحون العظام (Bone meal) وهذان النوعان يتوفران هناك في صورة أقراص يأخذ المريض من كل نوع منها خمسة أقراص يوميا .

□ لماذا تنخفض نسبة الإصابة بالروماتيزم في اليابان :

ويعتبر العُشب البحري له قيمة خاصة في الشفاء من التهاب المفاصل بدليل أن مرض الروماتيزم يكاد يكون معدوما بين الشعب الياباني حيث يستخدم الناس هناك الأعشاب البحرية كغذاء تقليدي مع كل وجبة طعام . كما يُذكر عن مطحون العظام أن يضاد مفعول مادة الاسترونتيوم ٩٠ وهي مادة كيميائية ضارة تعرض لها من مصادر مختلفة خلال حياتنا اليومية . لكنه على أية حال يمكن تناول مجموعة معادن وفيتامينات من الأصناف الجيدة الموجودة بالأسواق عندنا ، على أن تؤخذ بصفة يومية بالجرعة المقررة أو على حسب ما يراه الطبيب .

□ إضافات أخرى لغذاء مريض الروماتيزم :

(علاوة على مجموعة الفيتامينات والمعادن)

وينصح كذلك بتناول هذه الأغذية مع الطعام اليومي لما فيها من فائدة علاجية لمرضى الروماتيزم :

● بحيرة البيرة :

(لا تتناول النوع المُعد للخبيز ، وإنما هناك أنواع مجهزة للتناول كإدانة غذائية) .

● زيت كبد الحوت :

يؤخذ ملعقة واحدة يوميا .

● الزيوت النباتية :

- وينصح على الأخص بتناول زيت بذرة القمح بمعدل ملعقة واحدة يوميا أو زيت عباد الشمس إذا تعثر الحصول على زيت القمح .
- الزبادى واللبن الرايب .
- عسل النحل .
- فول الصويا .
- حبوب السمسم .
- المكسرات (خاصة البندق) .

□ هل يؤدي الضغط النفسى للإصابة بالروماتيزم :

ترتبط الصحة النفسية إرتباطا وثيقا بصحة الجسد ، ولا يمكن أن نغفل عن هذه الصلة ونحن نتحدث عن مرض مثل الروماتويد . فمن المعروف أن الإضطراب النفسى بصورة مختلفة يمكن أن يؤدي لإضطرابات عضوية مثل حالة القولون العصبي والصداع المتكرر وغير ذلك . لكنه اتضح كذلك أن وجود الضغوط (Stress) بصفة عامة فى حياة الفرد من أهم ما يهيبء للإصابة بمرض الروماتويد .. وذلك يشمل الضغوط النفسية بأشكالها المختلفة كالتوتر والانفعال والعصبية ، والضغوط الجسمانية مثل كثرة الأعباء والإجهاد ، ويشمل ذلك أيضا كثرة إجهاد المفاصل نفسها سواء بسوء الاستعمال أو بفرط الاستعمال . كما يعتبر التلوث البيئى والأذى الذى يلحق بالجسم من ورائه سواء عن طريق الغذاء أو الماء أو الهواء هو نوع آخر من الضغوط (Stress) التى يرى الأطباء أنها تهيبء للإصابة بالروماتويد .

أما من ناحية علاج الروماتويد ، فإن توافر الارتياح النفسى للمريض خطوة أساسية فى العلاج ، توصى بها كل المراجع الطبية . وبالطبع فإن ذلك لا يتأتى بسهولة .

لكنه فى اعتقادى أن أفضل ما يساعد على تحقيق ذلك هو حدوث تغيير فى حياة المريض الروتينية ، فلا يظل محبوسا فى المنزل مستسلما لأوجاع المرض ، وإنما يخرج للشمس والهواء ، ويمارس أنشطة وهوايات جديدة ، ويعمل على اكتساب الأصدقاء وشغل أوقات الفراغ ، كما يجب على المحيطين به أن يهينوا له جوا نفسيا مريحا بعيدا عن التكد والأحزان .

□ هل هناك علاقة بين الإمساك ومرض الروماتيزم ؟

الإمساك .. من الأعراض المرضية التي قد تبدو بسيطة عند البعض ، لكنه في الحقيقة من أخطر الأعراض المرضية خاصة لو طالت مدته أو لو صار مزمنًا . فيمكن أن يتسبب في هذه الحالة في الإصابة بكثير من العِلل والأمراض مثل : البواسير والدوالي والفتق وعسر الهضم والصداع والتوتر العصبي ، بالإضافة لما هو أخطر من ذلك مثل اختلال وظيفة الكبد والمرارة والكليتين وغيرها من الأعضاء الحيوية .

كما وُجد من خلال الدراسات التي أجريت على مرضى الروماتيزم أن نسبة كبيرة من الحالات كانت تشكو من الإمساك المزمن لمدة طويلة قبل بدء ظهور الإصابة بالمفاصل ، لذلك فهو يعتبر أحد العوامل الهامة التي تهيء للإصابة بالروماتويد . كما يعتبر كذلك من أبرز المشاكل الصحية التي يتعرض لها مريض الروماتيزم لوجود ضعف بالوظائف الحيوية عامة بجسم المريض .

وإذا كنّا ننصح بضرورة علاج الإمساك في الشخص العادي وعدم إهماله ، فإن ذلك يصير بالغ الأهمية بالنسبة لمريض الروماتيزم ، لأن وجود الإمساك هنا يتعارض بشدة مع تحقيق الشفاء الذي يعتمد إلى حد كبير على تخليص الجسم من السموم والمواد الضارة المتراكمة بواسطة أعضاء الإخراج ، وإعادة بناء تصحيح الجسم وتحسين وظائفه الحيوية .. وهذا التعارض الشديد سببه تعرض المريض بالإمساك المزمن إلى ما يسمى التسمم الذاتي Autointoxication وهو أخطر ما يحول دون الشفاء من الروماتيزم وتحدث هذه الحالة على النحو التالي :

تعيش في الأمعاء ملايين الملايين من أنواع البكتيريا المختلفة (intestinal flora) ، وبعض هذه الأنواع يساعد في عملية هضم الطعام أى أنها بكتيريا نافعة ، بينما البعض الآخر منها غير ذلك ويسمى بكتيريا التعفن . وعندما يكون نظام الشخص الغذائي غير متوازن في عناصره الغذائية مثل تناوله لكميات كبيرة من البروتين الحيواني ، أو كميات كبيرة من الكربوهيدرات الشديدة الطبخ ، فإن مثل هذا الخطأ الغذائي يؤدي لحدوث عدم توازن في كمية النوعين من البكتيريا الضارة والنافعة حيث تسود البكتيريا الضارة على حساب الأخرى .

وهذا يؤدي إلى زيادة العفونة بالأمعاء وكثرة الغازات والانتفاخ وظهور الإمساك .

ومع استمرار حالة الإمساك تزداد كمية السموم الناتجة عن التعفن وتمثيل الطعام في الأمعاء ، وتُمتص من الأمعاء إلى تيار الدم لتصيب الجسم عامة بخالة من التسمم والذي يؤثر على الوظائف الطبيعية للأعضاء المختلفة .

ومن هنا يتضح أن الإمساك ليس مجرد مَرَض موضعي يصيب الأمعاء لكنه في الحقيقة يمكن أن يؤذي الجسم عامة لو أهمل علاجه .

□ كيف تقاوم الإمساك ؟

لابد أن يكون التبرز يوميا لنقول أنك غير مصاب بالإمساك ، أما إذا كنت تتبرز كل يومين أو ثلاثة فأنت في حالة إمساك شديد .
ومن الملاحظ أن نسبة حدوث الإمساك تزيد بين سكان المدن عن سكان القرى . وذلك لاعتماد الفلاحين في غذائهم على الطعام الطبيعي الذي يكثر فيه الخضروات ونسبة الألياف أكثر مما يأكله سكان المدن ، علاوة على تميزهم بكثرة النشاط والحركة وهو مالا يتوفر بدرجة كافية لأغلب سكان المدن .
لذلك فإن مقاومة حدوث الإمساك وعلاجه يجب أن يعتمد على شيئين هامين :

أولاً : هو ضرورة تناول كمية من الفاكهة والخضروات بصفة يومية خاصة النيئة أو الغير مطبوخة والغنية بالألياف مثل : الخيار والجرجير والخس أو السلطة الخضراء عموماً ، وأنواع الفاكهة مثل الخوخ والبرقوق والمشمش والتين .

كما تعتبر الحبوب من الأطعمة الصحية عامة ومن أفضلها المقاومة للإمساك مثل القمح والردة (الخبز الأسمر) واللوبيا والتمرس والفلو وغيرها .
ذلك إلى جانب ضرورة الإقلال من الأطعمة المساعدة على حدوث الإمساك مثل اللحوم والخبز الأبيض والكربوهيدرات المجهزة (Refined Carbohydrates) مثل السكر الأبيض والكيك والحلويات والآيس كريم وغيرها .

ثانيا : ضرورة ممارسة أى نشاط جسماني بصفة يومية والابتعاد عن الكسل أو ملازمة الفراش أو المقعد .. ويكفى مجرد الاعتماد على المشى . إلى جانب ذلك يجب أن يحرص المصاب بالإمساك على كثرة تناول السوائل وعصائر الفاكهة .

كما يجب ملاحظة أن من أكثر ما يساعد على حدوث الإمساك هو إهمال الاستجابة لنداء الطبيعة (للرغبة في التبرز) فمع تكرار ذلك يتعرض الشخص للإمساك المزمن .. بينما إذا كانت الاستجابة سريعة وتتم عملية التبرز يوميا بصورة روتينية في مواعيد شبه ثابتة فإن الشخص نادرا ما يتعرض للإمساك .

□ أدوية علاج الإمساك :

إن الاستهانة باستعمال أدوية علاج الإمساك من جانب بعض الناس أمر له خطورته ؛ فمع الوقت تعتاد أمعاء الشخص على وجود هذا الدواء لتؤدي وظيفتها في دفع الطعام للخارج ، وبدونه تضعف وظيفتها ، أى أن الأمر يتحول إلى نوع من الإدمان .

وبصفة عامة فإن فكرة اللجوء للدواء الكيميائي مباشرة دون محاولة تجربة وسائل طبيعية لا تضر .. في اعتقادي أنه مفهوم يجب أن يتغير في كثير من الحالات المرضية ، كما في حالة الشكوى من الإمساك . فيجب أولاً أن تتعرف على السبب في شكواك من الإمساك وتحاول تصحيحه بوسائل طبيعية ، فإذا كنت ترى أن طعامك يخلو من الألياف (الأجزاء التي لا تهضم من الأطعمة النباتية والتي تتوفر في الخبز الأسمر وأغلب أنواع الخضروات) فبكل بساطة تناول الألياف ، وإذا كنت ترى أنك عديم النشاط والحركة ، فبكل بساطة إلجأ إلى ممارسة الرياضة أو المشى .

وفي أسوأ الأحوال أعتقد أنه لا يزال يمكنك الاعتماد على وسائل طبيعية لعلاج الإمساك ، مثل : استخدام زيت الخروع (ملعقة قبل النوم) أو عمل حقنة شرجية أو تناول ملعقة من الرّدة (bran) مع الطعام . كما تتميز فاكهة الخوخ خاصة والبرقوق بقدرتها على مقاومة الإمساك . وهناك وصفة يمكنك تجربتها لعلاج الإمساك وذلك بأن تنقع ثمار الخوخ أو البرقوق في الماء لمدة حوالي يوم كامل ثم تتناول منها ست ثمرات أو أكثر في الصباح .

الخلاصة

- دفع المكان يخفف آلام الروماتيزم ، ويحبذا لو توفر معه الانسجام والراحة النفسية وتغيير الحياة الروتينية والبعد عن التلوث والطعام الصحي المناسب .. فإن ذلك يُعَجِّل بالشفاء .
- البروتين من أهم العناصر الغذائية .. إلا أنه اتضح أن الإفراط في البروتين الحيواني (اللحوم) ضارا بالصحة خاصة لمريض الروماتويد (على غير ما هو شائع) ويفضل أن ينال الجسم أكثر احتياجاته منه من البروتين النباتي .
- هناك إضافات غذائية هامة على مائدة مريض الروماتيزم مثل : مجموعة فيتامينات ومعادن ، خميرة البيرة ، اللبن الرائب ، عسل النحل ، خل التفاح ، زيت كبد الحوت ، زيوت نباتية ، حبوب السمسم والمكسرات وكذلك الأعشاب البعثرية ومطحون العظام .
- إن تهينة الجو النفسى المريح لمريض الروماتيزم بعيدا عن النكد والمشاكل والأحزان خطوة أساسية فى العلاج .
- الإمساك .. من أهم الأعراض المرضية التى يجب على مريض الروماتيزم الوقاية منها وعلاجها على الفور مستعينا بالوسائل الطبيعية .