کم راه رفتن یا راه نرفتن عامل ایجاد آرتروز



یک متخصص ارتوپد و فلوشیپ ورزشی گفت: ورزش‌های مشخص برای مفصل بیشترین تاثیر را در طولانی مدت برای فرد دارای آرتروز دارد.

رامین کردی، متخصص ارتوپد و فلوشیپ ورزشی در گفت‌وگو با رادیو سلامت آرتروز را همچون چین چروک صورت و موی سفید دانست و گفت: آرتروز مانند لولایی است که کار می‌کند، اما ممکن است خورده شود و زنگ بزند.او ادامه داد: شایع‌ترین آرتروز، آرتروز زانو است؛ هنگامی که سن بالا می‌رود آرام آرام، زانو خورده می‌شود و ممکن است برای مابقی مفاصل نیز این مشکل ایجاد شود. مایع مفصلی کم شود، غضروف‌ها تحلیل روند و استخوان اضافه ایجاد شود، که به این مسئله آرتروز می گویند.

وی با بیان اینکه در سنین بالا آرتروز ایجاد می‌شود و طبیعی است، افزود: افراد علامت دار از سنین پایین به طور نمونه از سی سالگی علامت آرتروز دارند و در سنین ۵۰ سال به بالا بروز آرتروز طبیعی است.کردی با تاکید بر اینکه عامل ژنتیک گاهی باعث بروز آرتروز می‌شود، ادامه داد: فشار زیاد روی مفاصل نیز منجر به آرتروز می‌شود. همچنین استفاده کم از مفاصل نیز باعث آرتروز می‌شود؛ کم راه رفتن، راه نرفتن یا استفاده بیش از حد و زیاد هر دو باعث آرتروز می‌شوند. کف پای صاف و پاهای کج هم به زانو فشار می‌آورد و افرادی که دارای کف پای صاف و پاهای کج هستند، زودتر به آرتروز مبتلا می‌شوند.

وی با بیان اینکه غضروف‌های زانو رگ خونی ندارند، گفت: با فشار راه رفتن، غضروف‌ها تغذیه می‌شوند. نیم ساعت راه رفتن در پنج روز هفته یکی از درمان‌های آرتروزاست، و از زمان ابن سینا، این درمان وجود دارد.

این فلوشیپ ورزشی در خصوص آرتروز لگن و راه‌های درمانی آرتروز، افزود: آرتروز لگن یک مفصل است و مثل زانو در بعضی افراد، بعد از مدتی، پارگی و خوردگی ایجاد می‌شود. درمان آرتروز، نخست با داروی‌های ضدالتهاب هستند که ورم کاهش یابد و بعد از آن، ورزش و پیاده روی یکی از درمان هاست که درد، در آن ناحیه را کم می‌کند. اگر با این درمان‌ها آرتروزخوب نشد، سراغ درمان‌های دیگر مثل کپسول‌های غضروف ساز یا ماساژها می‌رویم؛ و اگر شدیدتر شود در بیمارستان، تزریق مایعات داخل مفصل انجام می‌شود.وی با بیان اینکه ورزش‌های مشخص برای مفصل بیشترین تاثیر را در طولانی مدت برای فرد دارای آرتروز دارد.راه رفتن روی تردمیل یا زمین هیچ فرقی ندارد و خوب است و برای پیشگیری از آرتروز، راه رفتن و ورزش کردن مداوم و معاینه پزشکی کمک کننده است.

سرد شدن مغز چه بلایی بر سرتان می آورد؟

یک متخصص طب سنتی گفت: دلایل گوناگونی باعث بروز عارضه سردی مغزی و در نهایت کوچک سلول‌های مغزی می‌شود.حسن ثمری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان "،درباره غلبه سردی بر مغز، اظهار کرد: دلایل گوناگونی مانند عفونت در سر، مصرف مواد غذایی سرد مانند: لبنیات، آب یخ، خیار و گوجه هنگام انتقال خون به مغز آرام آرام منجر به سرد شدن مغز و کاهش انرژی دریافتی می‌شوند.

این متخصص طب سنتی گفت: تفکرات منفی، غده بدخیم و کمبود مواد قندی در بدن از عوامل بروز سردی مغز هستند.ثمری ادامه داد: ورزش‌های سنگین، خواب زیاد در روز، تحرک بیش از حد و نبود انرژی کافی موجب افزایش سردی در بدن و مغز خواهد شد.

او با اشاره به غلبه سردی بر مغز با توجه به سن افراد، بیان کرد: مزاج نوزاد هنگام تولد گرم وتر است و در صورت نبود این وضعیت انسان از نظر جسمانی رشد نخواهد کرد. این روند در دوران نوجوانی به صورت گرم و خشک تغییر شکل داده و ما شاهد جوش‌های زیادی در ناحیه گردن، صورت و بدن افراد خواهیم بود.

این متخصص طب سنتی در ادامه گفت: از سن ۳۵ سالگی به بعد مزاج فرد به سرد وتر تغییر حالت داده و طبق برنامه رژیم غذایی خود باید از مصرف غذاهایی که بر افزایش سردی در مغز و بیماری‌های سرد موثر هستند جلوگیری کند.ثمری در پایان یادآوری کرد: سردی مغز و کوچک شدن سلول‌های مغزی باعث از دست دادن قدرت تکلم فرد در آینده خواهد شد.

ضرورت مصرف مایعات و سبزیجات تازه در هنگام آلودگی هوا

سخنگوی اورژانس استان تهران گفت: افراد در هنگام بروز آلودگی هوا از مصرف مایعات و سبزیجات تازه غافل نشوند. شروین تبریزی سخنگوی سازمان اورژانس تهران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: در هنگام بروز آلودگی هوا تا حد امکان از تردد در فضای باز خودداری کرده و در صورت ضرورت از ماسک N۹۵ و به طور صحیح استفاده شود.

به گفته وی در زمان اوج آلودگی هوا در صورت امکان از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنید؛ در هنگام آلودگی هوا از استعمال دخانیات در محیط خانه و روشن کردن عود پرهیز کنید.تبریزی تاکید کرد: افراد مسن، زنان باردار و بیماران قلبی و ریوی از تردد در فضای باز پرهیز کنند. در هنگام بروز آلودگی هوا از مصرف مایعات به میزان کافی و خوردن سبزیجات و میوه تازه غافل نشوید.

سخنگوی اورژانس استان تهران بیان کرد: افراد مبتلا به بیماری قلبی و تنفسی داروهای خود را به درستی و سر وقت مصرف کنند.

در فصل سرما، مراقب تحلیل رفتن عضله ها باشید



یک فوق تخصص روماتولوژی و بیماری‌های داخلی گفت: با توجه به اینکه در فصل سرما، خون رسانی کمتر است، درد بیشتری در عضله و استخوان ها احساس می‌شود.

مریم مقدسی جهر، فوق تخصص روماتولوژی و بیماری‌های داخلی در گفت و گو با رادیو سلامت با بیان اینکه احساس درد اصولا در هوای سرد بیشتر می‌شود، گفت: در هوای سرد، رگ هایی که در محیط هستند انقباض بیشتری پیدا می کنند و خون به قسمت‌های حیاتی‌تر جریان پیدا می کند اما عامل اصلی تشدید بیماری سرما نیست و باید مشخص شود.

وی با بیان اینکه در فصل پاییز، اصولا منشاء درد کمتری را در استخوان داریم و بیشتر در سنین بالا رخ می‌دهد، ادامه داد که منشاء آن، درد عضلات و مفاصل هستند به خصوص آرتروزها که از آن با عنوان سایبدگی مفصل یاد می‌شود. درمان اصلی آرتروزها به خصوص در زانو و کمر، یک سری مراقبت است و باید روی این نقاط خیلی فشار وارد نشود و با بی تحرکی زیاد عضلات را ضعیف نکنیم و از ورزش ها و نرمش هایی استفاده شود تا عضلات تقویت شوند.

ابن فوق تخصص روماتولوژی و بیماری‌های داخلی در ادامه افزود: کمتر اتفاق می‌افتد که مشکل رماتیسمی عامل دردهای بیمار باشند؛ ولی احساس درد هم در مفاصل می‌تواند عامل رماتیسم باشد که با مراقبت و درمان صحیح دارویی می‌شود کنترل می‌شود.وی در پاسخ به این پرسش که آیا رطوبت در درد مفاصل در فصل سرما تاثیر گذار است؟ گفت: از نظر علمی این که رطوبت باعث درد مفاصل می‌شود تایید نشده و به اثبات نرسیده است. حتی بعضی از درمان ها برای بیماران مانند رماتیسم، آب درمانی است.

جهرمی با تاید بر اینکه سرما و رطوبت اصولا عامل اصلی درد مفاصل نیستند، ادامه داد: در سرما خون رسانی کمتر است به همین علت درد بیشتر حس می‌شود، مخصوصا در عصب‌های ریز ناحیه‌ای که قبلا شکسته یا مشکلی دارد، به همین علت تحریک پذیری آن ناحیه‌ها بیشتر می‌شود؛ لذا سرما، نباید باعث بی تحرکی افراد شود. در خانه یک سری ورزش‌های کششی و هوازی باید انجام دهند تا عضله تحلیل نرود.

وی در خصوص استفاده از زانوبند، تصریح کرد: زانو بندهایی که بسته می‌شود درحدی که گرم نگه می‌دارند اشکالی ندارند، اما زانوبندهایی که فشار و سفتی زیاد برای زانو دارند می‌تواند، مضر باشد. البته این نکته را بگویم که زانوهایی که متورم هستند و داخلشان مایع جمع شده باشد و بیمار این موضوع را متوجه شده باشد؛ اما برای بیمار تشدید درد به همراه دارد، و با گرم کردن مایع زانو، درد بیشتر می‌شود باید به پزشک مراجعه کند.این فوق تخصص روماتولوژی و بیماری‌های داخلی با بیان اینکه از نظر علمی تاثیرگذاری مصرف روغن‌های گیاهی برای تسکین دردهای مفصلی، ثابت شده است؛ اظهار کرد:، بعضی از بیماران با مصرف این روغن‌ها احساس تسکین درد را می‌کنند. در سنین جوانی و میانسالی سروصدا کردن مفصل‌ها خیلی علامت نگران کننده‌ای نیست؛ اما یکی از مواردی که می‌تواند نگران کننده باشد، آرتروز است که با خشکی مفصل همراه است.

میان وعده‌های تمرینی؛ جدیدترین متد ورزشی دنیا در ارتقا سلامت



یک فیزیولوژیست ورزشی با بیان این که میان وعده‌های تمرینی، جدیدترین متد ورزشی دنیا در ارتقا سلامت هستند، گفت:هر متد ورزشی در کنار تغذیه‌ای سالم و خواب کافی، ذخیره‌ای گران بها در بانک سلامت افراد برای دوران سالمندی است.

انیس قنبری در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: بهانه‌ای مانند مشغله کاری، مالی، تحصیلی و ...امروزه سبب افزایش ابتلای افراد به بیماری‌های ناشی از کم تحرکی شده است؛ دوری از محیط باشگاه، نداشتن زمان کافی برای ورزش‌های مداوم زمانبر در حدود یک ساعت یا بیشتر و هزینه‌های بالای ورزش در سال‌های اخیر، افزایش چشمگیر مرگ و میر ناشی از چاقی و کم تحرکی و نیز بیماری‌های متابولیک را در پی داشته است.

کم تحرکی عامل مرگبار قرن ۲۱

او ادامه داد: کم‌تحرکی نوعی سبک زندگی است که در آن فرد از نظر فیزیکی غیرفعال است و حرکت بدنی یا ورزش را کم یا اصلا انجام نمی‌دهد. فردی که سبک زندگی کم تحرکی دارد، اغلب در حالی که مشغول فعالیت‌هایی مانند معاشرت، تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدیویی، مطالعه یا استفاده از تلفن همراه یا رایانه است، در بیشتر ساعات روز نشسته یا دراز می‌کشد. سبک زندگی کم تحرک به کیفیت پایین سلامت، بیماری‌ها و همچنین بسیاری از علل قابل پیشگیری مرگ کمک می‌کند.

این فیزیولوژیست ورزشی افزود: همچنین دانشمندان بر اساس پژوهش‌های زیاد، براین باورند که کم تحرکی و ورزش نکردن می‌تواند دو برابر چاقی باعث مرگ افراد می‌شود. منشا عمده افزایش وزن نیز چاقی و کم تحرکی بوده که می‌توان به نشستن‌های طولانی مدت اشاره کرد. این عارضه خطرناک که امروزه به آفتی خطرناک و مشکلی مرگبار در قرن ۲۱ نام گرفته، تبدیل به یک سندروم فراگیر در جهان شده است.

او بیان کرد: جالب است که بدانید حتی اگر شما یک ساعت در روز بطور مداوم باشگاه بروید و ۸ ساعت در روز یکسره پشت میز بنشینید، فیزیولوژی بدنتان شمارا یک فرد کم تحرک فعال می‌داند؛ بسیاری از مردم بیشتر از شش ساعت از شبانه روز را در حالت نشسته سپری می‌کنند. این در حالی است که نشستن طولانی مدت(کم تحرکی) می‌تواند اثرات مخرب زیادی بر سلامتی بدن انسان داشته باشد.

قنبری در ادامه گفت: نشستن برای مدت زمان طولانی بدون داشتن فعالیت بدنی و ورزش منظم، می‌تواند علل بسیاری از بیماری‌های مزمن باشد. پس اگر نمی‌خواهید خطر ابتلا به این بیماری‌ها را در بدن خود افزایش دهید حتما سبک زندگی خود را تغییر داده و از کم‌تحرکی دوری کنید.

خطرات ابتلا به اضافه وزن و چاقی

او با اشاره به عوارض کم تحرکی، عنوان کرد: بروز بیماری‌های قلبی، از جمله بیماری عروق کرونر و حمله قلبی سکته، کلسترول بالا، فشار خون بالا، بالا رفتن احساس افسردگی و اضطراب، سندرم متابولیک، بیماری‌هایی همچون دیابت نوع ۲، واریس، برخی سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ، سرطان سینه و رحم، ضعیف شدن عضلات، پوکی استخوان و زمین خوردن‌های مکرر از عوارض کم تحرکی و نشستن یا خوابیدن های طولانی مدت است. همچنین توجه داشته باشید نشستن طولانی مدت و کم تحرکی حتی می‌تواند خطر مرگ زودرس را بالا ببرد، چرا که هر چه کمتر فعالیت کنید، خطرات سلامتی بیشتر می‌شوند.

میان وعده‌های تمرینی ۶۰ ثانیه‌ای؛ متدی نوین برای مبارزه با کم تحرکی

این استاد دانشگاه ادامه داد: دانشمندان برای حل این مشکل بزرگ در دنیا به متدی جدید و نوین در مسیر ارتقا سلامت و بهبود عملکرد حرکتی دست یافته‌اند؛ آنها به راهبردی تازه که راه حلی بسیار کوتاه، بدون هزینه و در دسترس بود، بنام snack exercise یا وهله بندی تمرینی کوتاه در روز رسیدند. Snack exercise یا میان وعده‌های ورزشی، حرکات انفجاری کوتاه مدت هستند، معمولاً یک تا دو دقیقه تلاش شدید، که به جای اینکه در یک جلسه تمرین رسمی گنجانده شوند، در طول روز پراکنده می‌شوند.

او خاطرنشان کرد: به بالا رفتن از پله، ۲۰ اسکات سریع با وزن بدن یا پیاده‌روی سریع ۲۰ ثانیه‌ای فکر کنید؛ این حرکات انفجاری که چند بار در روز انجام می‌شوند، به خودی خود فواید واقعی و قابل اندازه‌گیری برای تناسب اندام و سلامتی ایجاد می‌کنند.

بطور خلاصه شما با زمانبندی ۳ تا ۵ وعده تمرین و هربار ۲۰ تا ۶۰ ثانیه از ۴ تا ۵ حرکت، می‌توانید به نتیجه‌ای دلخواه برای سلامت و کاهش وزن برسید. ضمن این که روش کار و متدهای شخصی‌سازی برای افراد بیمار یا افرادی که تابحال ورزش نداشته‌اند با نظر یک مربی و یا مشاور ورزشی، الزامی است.

قنبری در پایان عنوان کرد: هر متد ورزشی در کنار تغذیه‌ای سالم و خواب کافی در طول شب، اثر گذارتر خواهد بود و ذخیره‌ای گرانبها در بانک سلامت افراد برای دوران سالمندی بشمار می‌رود.

چای سبز به رشد سلول های جدید مغز کمک می کند



سلامت مغز برای بسیاری از افراد با بالا رفتن سن به اولویت اصلی تبدیل شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلث، مغز مسئول همه چیز از حافظه و تمرکز گرفته تا خلق و خو و تصمیم گیری است، و عادت‌هایی که هر روز انجام می‌دهید- اینکه چقدر خوب می‌خوابید، چند بار تحرک دارید و چه می‌خورید و می‌نوشید- همگی در حفظ هوشیاری مغز نقش دارند.

محققان به طور فزاینده ای توجه خود را به این موضوع معطوف کرده اند که چگونه رژیم غذایی بر سلامت شناختی بلندمدت از جمله خطر زوال عقل تأثیر می گذارد.

قهوه در این مکالمات مورد توجه قرار می گیرد و به راحتی می توان دلیل آن را فهمید. قهوه حاوی آنتی اکسیدان است و به بسیاری از افراد کمک می کند واضح تر فکر کنند.

اما این تنها نوشیدنی نیست که توجه متخصصان مغز را به خود جلب کرده است.اما به گفته یک متخصص مغز و اعصاب، یک نوشیدنی محبوب دیگری هم به رشد سلول های جدید مغز کمک می کند.دکتر «ویلیام اسکات بورگین»، استاد بخش نورولوژی و سکته مغزی دانشگاه فلوریدا جنوبی، می گوید: «پلی فنول ها- ترکیبات گیاهی موجود در غذاها و نوشیدنی‌هایی مانند چای سبز، زردچوبه و کاکائو- به ویژه برای سلامت مغز مهم هستند.»

دکتر بورگین گفت: «کورکومین موجود در زردچوبه ممکن است پلاک‌های آمیلوئید مرتبط با زوال عقل را کاهش دهد و EGCG موجود در چای سبز تشکیل نورون‌های جدید را افزایش می‌دهد.»

GEGC، مخفف اپی گالوکاتچین گالات، یک آنتی اکسیدان در خانواده کاتچین است و چای سبز یکی از غنی ترین این منبع غذایی است.

تحقیقات نشان می دهد که چای سبز ممکن است بر قهوه نیز برتری داشته باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۵، ۸۷۶۶ بزرگسال ۶۵ ساله و بالاتر در ژاپن که زوال عقل نداشتند، را مورد بررسی قرار داد. محققان عادات چای سبز و قهوه شرکت کنندگان را با اسکن مغزی MRI مقایسه کردند و دریافتند افرادی که چای سبز بیشتری می نوشیدند ضایعات ماده سفید مغزی کمتری داشتند- نواحی کوچک آسیب مرتبط با زوال شناختی و زوال عقل.

کسانی که حدود سه فنجان در روز می‌نوشیدند، تقریباً ۳ درصد کمتر از کسانی که یک فنجان می‌نوشیدند، ضایعات کمتری داشتند، در حالی که آن‌هایی که هفت تا هشت فنجان می‌نوشیدند، حدود ۶ درصد کمتر داشتند. از سوی دیگر، قهوه ارتباط معنی‌داری با ضایعات ماده سفید یا حجم مغز نشان نداد.چای سبز به جای یک راه حل جادویی، به عنوان بخشی از یک الگوی غذایی سالم به طور کلی عمل می کند. دکتر بورگین همچنین بر خوردن مقدار زیادی غذاهای غنی از آنتی اکسیدان تاکید کرد.او گفت: «من همچنین غذاهای غنی از آنتی اکسیدان از جمله بلوبری، توت فرنگی، سبزیجات با برگ های تیره و شکلات تلخ را برای مبارزه با استرس اکسیداتیو مرتبط با زوال شناختی توصیه می کنم.»

وی افزود که ویتامین‌های گروه B، منیزیم و اسیدهای چرب امگا ۳ از سلامت شناختی نیز حمایت می کنند.

دکتر بورگین گفت: «غذاهای فوق فرآوری شده با قند یا سدیم افزودنی از بدترین گزینه ها برای مغز هستند و بسیاری از چای سبز بطری شده حاوی شکر افزوده هستند. بهتر است چای سبز را خودتان در خانه دم کنید.»چای سبز حاوی کافئین است- تقریباً نصف قهوه در هر فنجان- بنابراین اگر به آن حساس هستید، در اوایل روز مصرف کنید.

مواد غذایی مفید برای تسکین درد مفاصل



التهاب مفصل یکی از بیماری‌ها و مشکلات مفصلی است که اغلب تأثیر منفی بر مفاصل می‌گذارد و با نام آرتریت شناخته می‌شود.

شایع‌ترین علل التهاب مفاصل جراحات و آرتریت التهابی است. درد و التهاب ناشی از جراحات معمولا برطرف می‌شود، اما آرتریت التهابی یک بیماری مزمن است که ممکن است با گذشت زمان بدتر شود.در ادامه به چند نوع مواد غذایی برای تسکین درد آرتریت اشاره کرده‌ایم.

زردچوبه

زردچوبه حاوی ترکیبی به نام کورکومین است که رنگ، عطر و طعم آن نیز ناشی از همین ماده است.کورکومین علاوه بر قابلیت فوق، خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی قوی دارد و در درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله آرتریت موثر است.

زنجبیل

زنجبیل باعث کاهش یک نشانگر التهابی درگیر در آتروز و آرتریت می‌شود، می‌توان این ماده غذایی را به صورت تازه یا پودر در انواع غذاها، سوپ و چای استفاده کرد.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مانند قزل آلا یا ماهی تن حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و نقش مهمی در کاهش التهاب و درد ناشی از آرتریت دارند. مصرف ماهی به صورت بخارپز یا گریل شده حداقل دو بار در هفته، میزان درد و التهاب بیماران را به میزان چشمگیری کاهش می‌دهد. اگر به ماهی علاقه ندارید، با پزشک خود در مورد مصرف مکمل‌های امگا ۳ مشورت کنید.

روغن‌زیتون

روغن‌زیتون بخشی ضروری از رژیم مدیترانه‌ای است و می‌تواند برای افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید مفید باشد. برای پخت‌وپز، روغن‌زیتون معمولی مناسب است. اگر می‌خواهید سس سالاد سالم تهیه کنید، روغن‌زیتون فشرده سرد، سرشار از آنتی‌اکسیدان و طعمی معطر است. اگرچه روغن‌زیتون به‌عنوان یک ماده غذایی فوق‌العاده شناخته می‌شود، به خاطر داشته باشید که هنوز منبع غنی چربی و کالری است.

استفاده از روغن‌زیتون برای جایگزینی چربی‌های جامد در رژیم غذایی یک انتخاب عاقلانه است. یکی دیگر از راه‌های استفاده از مزایای روغن‌زیتون خوردن زیتون است. زیتون را به پیتزا، سالاد و پیش‌غذای خود اضافه کنید.

ویتامین C

ویتامین C با کاهش التهابات به بازسازی سلولها کمک می کند . پرتقال سرشار از ویتامین c است اما میزان این ویتامین در فلفل سبز حتی ازمیزان ویتامین C موجود در پرتقال بیشتر است. ویتامین دی ضدالتهاب است و با دریافت آن علاوه برتقویت دستگاه ایمنی، التهاب اندام های بدن ناشی از بیماری، درمان می شود.

خوراکی های مضر برای درد مفاصل

قندها

مواد غذایی فرآوری شده باعث تحریک آزادشدن پیام‌رسان‌های التهاب می‌شوند که سیتوکین نام دارند. برخی از این مواد غذایی شامل نوشابه‌های گازدار، شکلات، آب نبات و سایر شیرینی جات و تنقلات هستند. قند اضافی در بدن شما همچنین می‌تواند افزایش وزن و در نتیجه فشار به مفاصل را به دنبال داشته باشد.

نوشیدنی های شیرین

مصرف این نوشیدنی ها علاوه بر افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی، به دلیل وجود سایتوکین موجود در آنها منجر به انتشار التهاب در بدن می شود. تحقیقات اینطور نشان داده زنانی که روزانه بیش از یک قوطی نوشابه می نوشند، ۶۳ درصد بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به ورم مفاصل هستند.

گلوتن

افراد مبتلا به بیماری های خود ایمنی از جمله آرتریت روماتوئید احتمال بیشتری دارد پادتن های ضد گلوتن تولید کنند. اینها پادتن هایی مشابه با آن چه در بیماری سلیاک دیده می شوند، هستند و بر همین اساس است که بیماران مبتلا به سلیاک باید به شدت از مصرف گلوتن اجتناب کنند.پژوهشگران همچنان نسبت به چگونگی اثرگذاری گلوتن بر آرتریت روماتوئید تردید دارند، اما می تواند با نفوذ پذیری افزایش یافته روده یا نشت روده ارتباط داشته باشد. برخی مطالعات فوایدی برای رژیم غذایی فاقد گلوتن یافته اند، در شرایطی که برخی دیگر تفاوتی مشاهده نکرده اند. به نظر می رسد افرادی که پادتن های ضد گلوتن تولید می کنند به طور مستقیم از فواید یک رژیم غذایی فاقد گلوتن بهره‌مند می شوند. برای دیگران، کاهش مصرف غذاهای کم ارزش که اغلب حاوی گلوتن هستند می تواند به صورت غیر مستقیم مفید باشد.

چربی غذا را محدود نمائید

مصرف زیاد روغن، به ویژه روغن های اشباع شده ارتباط کامل با بیماری قلبی، چاقی، برخی از سرطانها و شاید با واکنش تورمی بدن دارد . گر چه در «ورم مفصلی رماتیسمی شکل » مسئله مشکل تر از «آرتروز» است با وجود این، محدود کردن چربی غذا به کمتر از ۳۰ درصد کل کالری، که بیش از ده درصد آن نباید از چربی اشباع شده باشد، برای مفاصل زیان آور نخواهد بود . و نیز چنین رژیم غذایی از چاقی و آرتروز جلوگیری می نماید . آرتروز در مفاصل ویژه، مخصوصا زانوها و رانها، در سالمندان، چه در مرد و چه در زن، به وجود می آید . در صورت وجود چنین عارضه ای رژیم کم چربی درد آن را کمتر می نماید.