



ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ

Підготувала Мала Олена



Ревматичні хвороби (РХ) розглядаються у всьому світі як одна з найбільш розповсюджених патологій та як одна з найбільш значущих медичних і соціально-економічних проблем сучасного суспільства. РХ суттєво знижують якість життя, призводять до значних витрат на охорону здоров'я і негативно впливають на національну економіку.



Поширеність ревматоїдного артриту (РА) в популяції становить 0,5 - 1,5 %. Жінки хворіють частіше за чоловіків в 2-5 разів, співвідношення чоловіків і жінок становить в середньому 1: (2,5-3). РА може виникати в будь-якому віці (в дитячому віці - ювенільний РА), але найбільш часто захворювання виявляють в 40-50 років. Втрата працездатності і зростання інвалідності є найважливішим соціально-економічним наслідком РА.



Непрацездатність може виникати вже на ранній стадії розвитку хвороби і стає життєвою проблемою у 27 % хворих на РА протягом перших трьох років після початку хвороби, а через 8-11 років виникає приблизно у 85 % пацієнтів, які потребують постійного сучасного медикаментозного лікування, проведення реабілітаційних заходів, обов'язкової госпіталізації при загостренні хвороби, нерідко складних ортопедичних оперативних втручань. Без адекватного лікування перебіг хвороби буде прогресувати з неймовірною швидкістю.

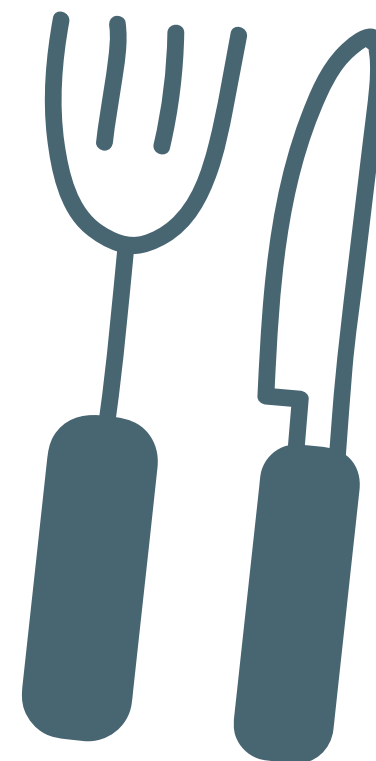


Рівень смертності у хворих на РА принаймні у два рази вищий, ніж у загальній популяції. Цей показник погіршується з кожним роком.

Патогенез РА складний і недостатньо вивчений. До теперішнього часу досліджені ключові ланки в розвитку ревматоїдного запалення, які визначають основні методи лікувального впливу на нього. Розвиток хронічного запалення пов'язаний із активацією і проліферацією імунокомпетентних клітин (макрофагів, Т- і В-лімфоцитів), що супроводжується виділенням клітинних медіаторів: цитокінів, факторів росту, молекул адгезії, а також синтезом аутоантитіл (наприклад, антицитрулінових антитіл) і формуванням імунних комплексів (ревматоїдні фактори) тощо.



Лікування РА – багатостороння терапевтична схема, що охоплює консервативні та нові методи усунення причин і симптоматики захворювання суглобів. Відокремленим пунктом у ній стоїть коригування раціону. Дієта при поліартриті забезпечує усунення причин запалення суглобів, регулює обмін речовин, запобігає рецидивам хвороби, знижує ризик розвитку ускладнень і побічних ефектів при медикаментозній терапії.

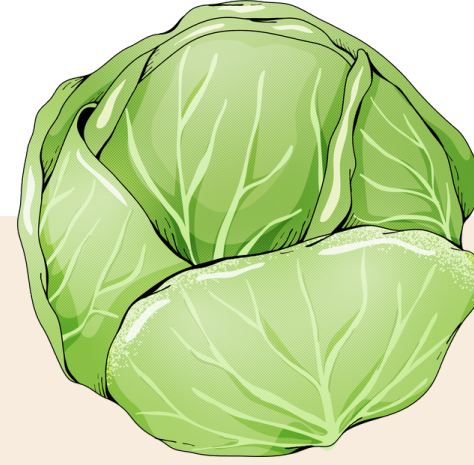


Метою призначення лікувального харчування є зниження активності запального процесу. Для цього використовується дієта 10 за Певзнер, в якій потрібно зменшити кількість простих вуглеводів. Доведено, що таке обмеження перешкоджає затримці рідини та покращує роботу імунної системи, зменшує алергічні реакції. При будь-яких хворобах суглобів сприятливий вплив має сира рослинна їжа. Вона є джерелом вітамінів С, Р та групи В, які потрібні для утворення кортизолу надниркових залоз. Цей природний гормон має активний протизапальний ефект. Зменшити вираженість остеопорозу (зниження щільності кісток) допомагають молочні продукти, які містять кальцій та вітамін D. Нестача вітаміну D призводить до надлишкового відкладенню кальцію в суглобовому хрящі та зниження його еластичності.



Основою будь-якої дієти при лікуванні РА є вода. Зневоднення вкрай шкідливо для суглобів. За даними журналу Medical Gas Research вживання води допомагає полегшувати біль у хворих на РА. Ще більше користі приносить воднева вода. В широкомасштабних дослідженнях було показано, що вживання пацієнтами з РА 530 мл водневої води впродовж чотирьох тижнів призводило інактивації гідроксильного радикалу і зменшення оксидативного стресу.



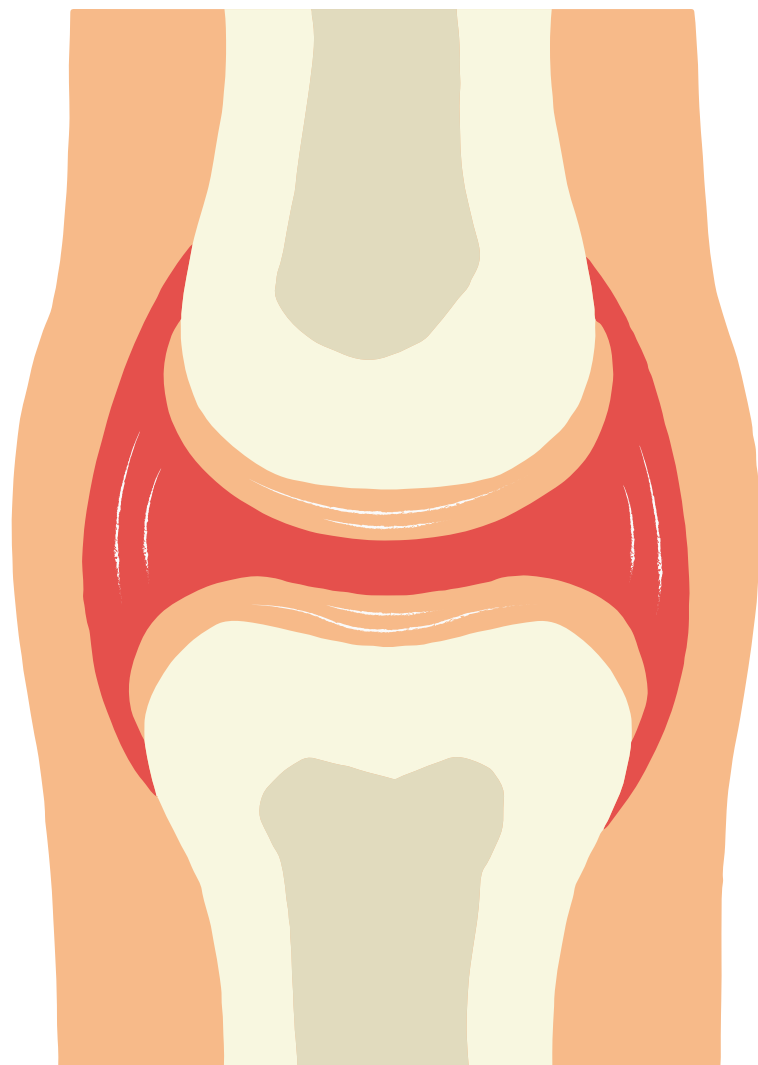


Корисними є зелені листові овочі (броколі, шпинат, брюсельська і білокачанна капуста), які багаті на антиоксиданти, що захищають клітини від ушкоджень вільними радикалами. В цих овочах також міститься сульфорафан – речовина, яка запобігає руйнуванню хрящової тканини.

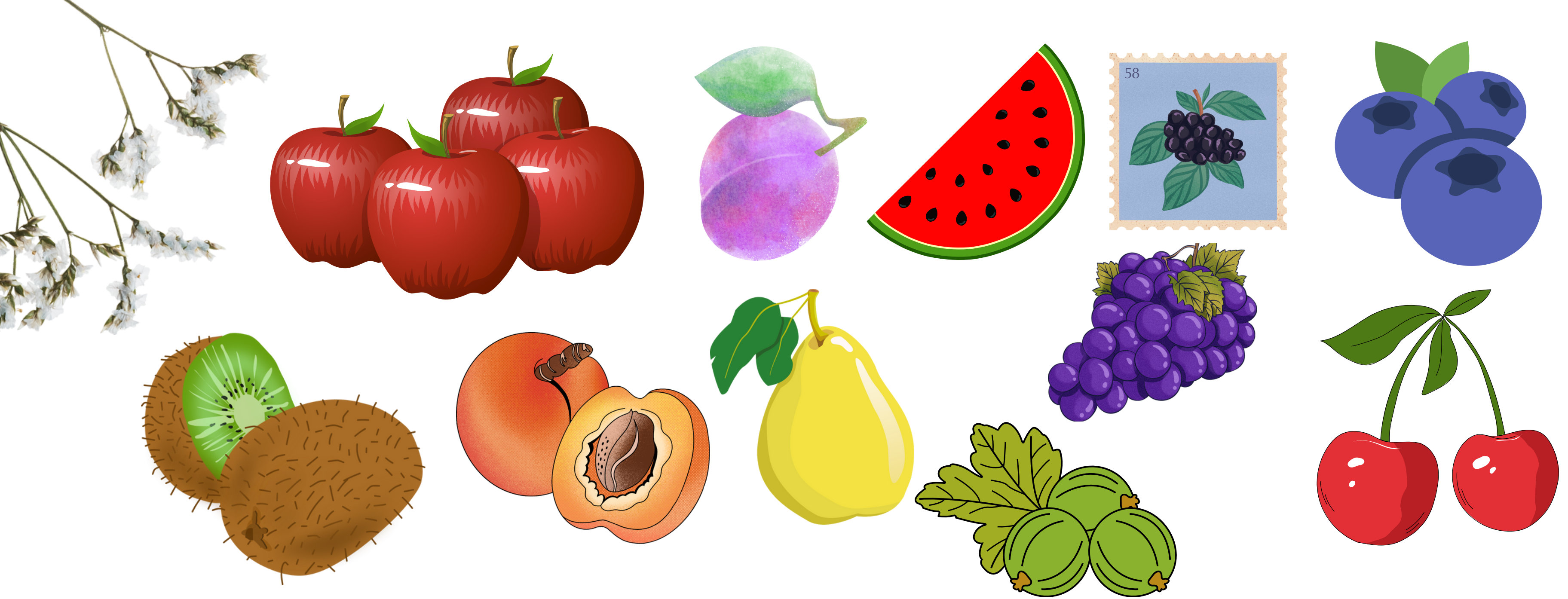




Солодка картопля, морква, червоний перець і кабачки містять каротиноїди, зокрема β -криптоксантин, які можуть знизити ризик розвитку ускладнень при РА.



Хондропротектори – ще одна речовина, яке сприяє відновленню хрящової тканини і покращує вироблення суглобної рідини. Фармакопея пропонує різні препарати для лікування артрозів, в основі них глюкозамін і хондроїтинсульфат, які відносяться до групи хондропротекторів. Міститься ця речовина і в харчовому желатині.

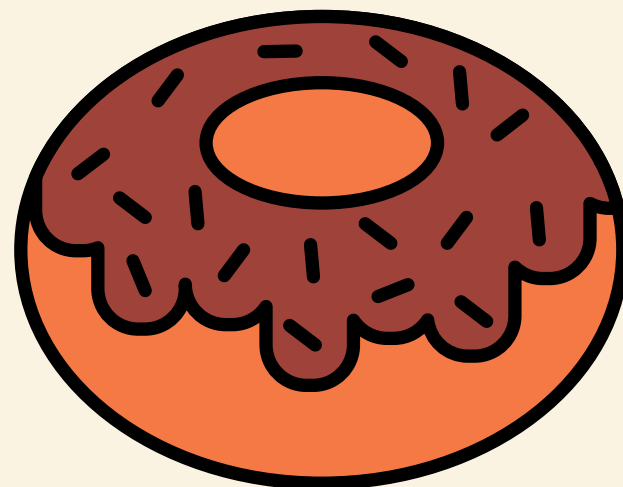
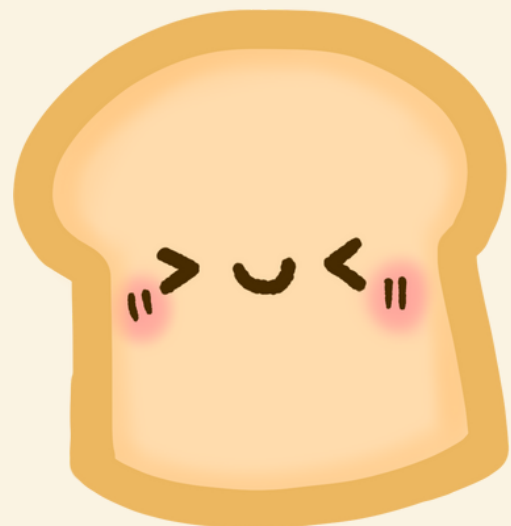
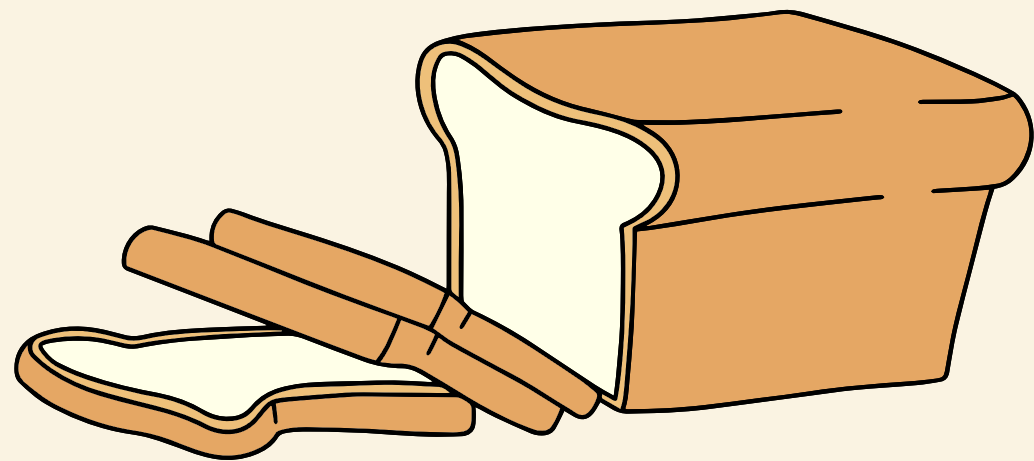
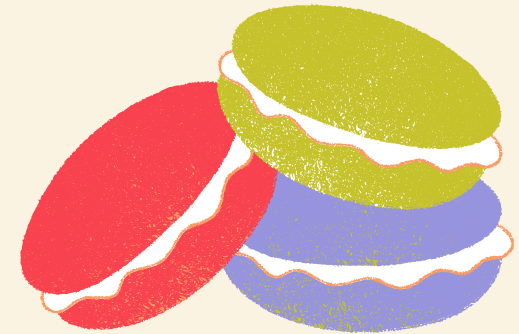
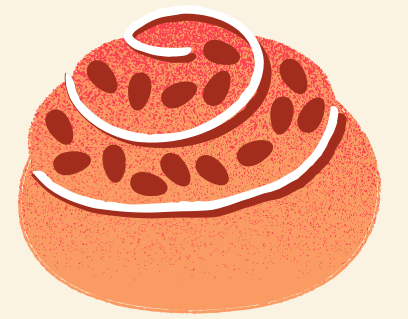
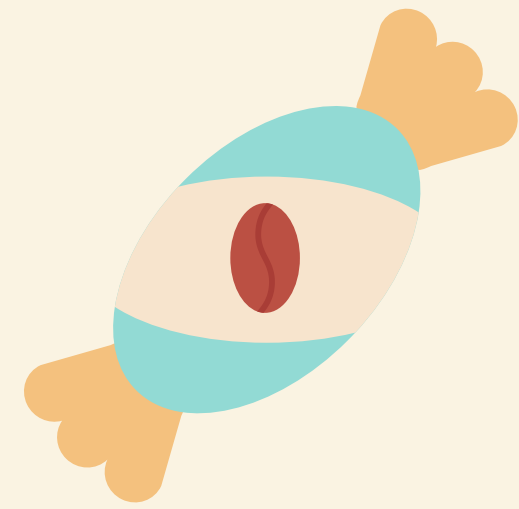


Вітаміни, на які багаті яблука, ківі, абрикоса, сливи, груші, кавун, аґрус, смородина, виноград та чорниця необхідні організму для правильного обміну речовин. Обов'язковим для вживання є свіжі вишні. В цих ягодах міститься багато антиоксидантів, які завдяки своїм протизапальним властивостям, діють як знеболюючий засіб.



З метою зниження
додаткового харчового
роздратування з раціону
виключаються: жирні
сорти м'яса (свинина,
яловичина), спеції та сіль,
копченості, жирні та
смажені страви, бульйони
на м'ясі, консерви та
пресерви, кава, какао-
продукти.

Забороненими продуктами
також є цукор, кондитерські
вироби, алкоголь і білий хліб.





Аналізуючи вищесказане, можна дійти висновку, що при дотриманні певних правил харчування, лікування РА буде більш ефективним. Розуміння правильного розподілу продуктів впродовж дня і виключення з раціону всього того, що приносить шкоду організму, допоможе тримати хворобу під контролем і збереже здоров'я суглобів на довгий час.

Дякую за увагу!