

כל מה שרצית לדעת על דלקת מפרקים שגרונית

מאת מירית קרקובסקי דיאטנית קלינית
מלב"ו - מרכז לטיפול בהשמנת יתר
מקבוצת אסיא מדיקל

תזונה נכונה מקלה על דלקת מפרקים שגרונית

דלקת מפרקים שגרונית היא מחלה אוטואימונית בה מערכת החיסון של הגוף תוקפת מפרקים, תאים בריאים ורקמות נוספות בגוף, וגורמת לדלקת כרונית המלווה ברגישות ונפיחות במפרקים הנגועים. עם הזמן, גורם התהליך הדלקתי להרס הסחוס המפרקי והעצמות הסמוכות, ולהגבלה בתנועה עד כדי פגיעה תפקודית משמעותית ונכות.

מחקרים רבים עוסקים בקשר בין מזון ובין דלקת מפרקים שגרונית, אולם עד היום החוקרים לא מצאו מזונות "פלא" המשפיעים באופן ברור על מהלך המחלה. יחד עם זאת, נמצאו עדויות לכך שחלק מחולי דלקת מפרקים שגרונית סובלים מתזונה לא נאותה ועשויים להפיק תועלת מייעוץ תזונתי. כמו כן נמצא כי אצל 5% מהחולים קיימת רגישות יתר למזון וכי עריכת שינויים בהרגלים התזונתיים עשויה לסייע בהפחתת הדלקת והתסמינים. בין הדוגמאות למזונות המסייעים בהפחתת דלקת מפרקים שגרונית ניתן למצוא תפריט עשיר בשמן זית, סיבים, חומצות שומן מסוג אומגה 3 ונוגדי חמצון, העשויים לשפר את ההרגשה.

חולי דלקת מפרקים שגרונית נחשבים לנתונים בסיכון תזונתי מסיבות רבות. אחד הגורמים היא ירידה אפשרית במשקל בגלל הכימיקלים המיוצרים בעת שיש דלקת בגוף. שיכוח לראות חולי דלקת מפרקים שגרונית הסובלים ממחסור בויטמינים ומינרלים חיוניים, לרבות חומצה פולית, ויטמינים C, D, E, B6, B12, סידן, מגנזיום, אבץ וסלניום. לפיכך, מומלץ לחולים במחלה ליטול מולטי-ויטמין לאחר התייעצות עם הראומטולוג המטפל. אחת ההמלצות הינה להוריד את עומס החומציות במפרקים, ולשם כך מומלץ להימנע ממזונות ממשפחת הסולניים. יש להימנע ממזונות אלרגיים ומסוכרים פשוטים המחלישים את הגוף ומחמירים מצבי דלקת. גם עודף חלבון - בעיקר מהחי - אינו רצוי. יש להפחית צריכת חומצות שומן המעודדות מצבים דלקתיים ולצרוך יותר חומצות שומן המפחיתות מצבי דלקת. שמן דגים העשיר בחומצות שומן מסוג אומגה 3 יעיל בהפחתת תסמיני הדלקת.

דיאטת אלימינציה הינה אחד הטיפולים היעילים ביותר, המאפשרת לגלות מאילו מזונות אשר מעוררים רגישות ומעלים את התגובה החיסונית של הגוף מומלץ להימנע. בדיאטה זו מומלץ להוציא מן התפריט את המזונות "החשודים" כגורמי רגישות, כגון חלב על מוצריו השונים, ביצים, אגוזים, קקאו ושוקולד, עגבניות, פלפל, חצילים וסויה. יש להוציא מן התפריט כל מזון שהמטופל חושד בו כמחמיר את הסימפטומים. חשוב לשמור על הדיאטה למשך שלושה שבועות, ולהוסיף באופן הדרגתי את המזון שהוצא מהתפריט (מחזירים פריט אחד בלבד למשך שבוע ובדקים האם במשך שבוע לאחר חידוש הצריכה לא מופיעים התסמינים מחדש). אם לא היתה הופעה מחדשת של התסמינים יש להניח שאין רגישות למזון שנבדק ואפשר להוסיף אותו לתפריט.

ככלל, הקפדה על תפריט מאוזן, דל שומנים רוויים וקלוריות הינה צעד נכון לכל חולה דלקת מפרקים שגרונית. תזונה עשירה בפירות וירקות ודגנים מלאים וכמות מוגבלת של בשר אדום ומזונות עתירי שומן, הינה חיונית. מומלץ להשתמש בתפריט הכולל מזונות עשירים בחומצות שומן אומגה 3, המצוי בדגים כמו סלמון, מקרל והרינג, וכמו כן בביצים, שמן קנולה ופשתה, תפוחים, סלק, אוכמניות, חמוציות, כרוב, תרד, ברוקולי ופפויזים.

להלן כמה טיפים וההמלצות תזונתיות נוספות לחולי דלקת מפרקים שגרונית:

- שמירה על משקל על מנת להפחית עומס על המפרקים.
- צריכת תפריט ממוגן קבוצת המזון הבסיסיות: לחם, דגנים, אורז ופסטה;
- פירות וירקות; חלב, יוגורט וגבינה; בשר, עוף, דגים, קטניות יבשות, ביצים ואגוזים.
- יש להימנע מאכילת כמויות גדולות של שומן, שומנים רוויים, שומן טרנס וכולסטרול.
- יש לאכול חלבון באיכות גבוהה ודל שומן.
- יש להימנע מצריכת סוכר גבוהה.
- יש להימנע מצריכת נתרן (מלח) גבוהה.
- יש להימנע מצריכת אלכוהול.

הקוראים מוזמנים להעביר שאלות לעמותת "עינבר" במייל

Inbar-il@zahav.net.il

באדיבות חברת רוש מובילת הפרויקט



והמשך

פזיקאי שזכה בפרס נובל על גילוי ההולוגרמה, התברר כגירוי ויזואלי אפקי טיבי שמייצר פעילות חשמלית דרמטית בעצבי מרכז הראייה.

במחקר מפורסם נוסף, שערכו שני חוקרים מאוניברסיטת "ג'ון הופקינס" בארצות הברית בשנת 1959, הצמידו למוחותיהם של חתולים אלקטרודות במטרה למדוד את הפעילות החשמלית במרכז הראייה בתגובה על גירויים חזותיים. החוקרים, שגם הם קיבלו על מחקרם פרס נובל (לרפואה, אחרי 20 שנה), מצאו שתא עצב ספציפי במרכז הראייה מגיב על גירוי חזותי ספציפי על פי מיקומו במרחב ובהתאם למשתנים נוספים.

"זו הייתה פריצת דרך בהבנת תהליך עיבוד התמונה במוח", מסביר יהב. "שילוב של שתי התגליות הביא את פרופ' אורי פולט, חוקר מוח ממכון ויצמן, לגלות כיצד להגביר את פעילותם של תאי עצב מסוימים בהצגת כתמי גאבור שונים בתבניות ספציפיות, וכך לאמן את תאי העצב באמצעות חזרה שיטתית על משימות ויזואליות. לכול אחת מלקיות הראייה הזקוקות לשיפור התאמו סדרות של גירויים ויזואליים בכתמי גאבור".

העין כבר לא עצלה

בשנת 2001 הוכרה שיטת נירוריוז'ן על ידי מינהל המזון והתרופות האמריקאי (FDA) לטיפול בעין עצלה בקרב בני אדם (מגיל תשע).

עין עצלה היא מצב בו המוח, מסיבות שונות, מעבד רק אותות שמגיעים מעין אחת, העין ה"טובה", ומתעלם מהאותות שמגיעים מהעין השנייה, "העצ" לה". עד נירוריוז'ן כלל הטיפול בעין עצלה כיסוי או טשטוש של העין הטובה, וגם זאת רק עד גיל שש. אחריו נחשב המצב לבלתי הפיך.

לאור הצלחת הטיפול בעין עצלה, נוסתה ונחקרה השיטה על לקיות ראייה נוספות, וכיום מתאימה לטיפול (באישור משרד הבריאות הישראלי וה-CE באיחוד הארופי) בקוצר ראייה נמוך, זוקן ראייה בשלב ראשוני, לאחר ניתוחי ליידור ובמצבים מסוימים גם לאחר ניתוחי ירוד (קטרקט).

"אנחנו לא מרפאים את הבעיה, אלא משפרים את הראייה", מדגיש יהב. "במצבי זוקן ראייה אפשר לדרות את השימוש במשקפיים לשלוש עד חמש שנים, בקוצר ראייה אפשר לוותר על משקפיים או להקטין את התלות במשקפיים. לאחר ניתוח ליידור וקטרקט זהו טיפול משלים לניתוח שמשפר את חדות הראייה ואיכותה".

מישראל לאמריקה דרך סינגפור

בשנת 1999 הקים פרופ' אורי פולט יחד עם חוקרי מוח וראייה נוספים את חברת "ניורוריוז'ן" בישראל. חמש שנים אחר כך העבירה החברה את פעילותה לסינגפור, מדינה ש - 80% מתושביה סובלים מקוצר ראייה מסיבות גנטיות, ולכן שיפור הראייה נחשב בה למשימה לאומית. ב-2009 נרכשה "ניורוריוז'ן" על ידי חברה אמריקאית והפכה לעסק מסחרי.

בישראל פועלות 27 מרפאות שבהן ניתן לקבל את הטיפול תחת פיקוח של רופאי עיניים או אופטומטריסטים שהשתלמו בשיטה (כחלק מן המרפאות מטפלים רק בעין עצלה).

בתחילה עוברים בדיקות עיניים, מקבלים אבחנה ובמידת הצורך, בטיפול לעין עצלה, גם מרשם למשקפיים. יש מצבים שבהם נדרשים משקפיים לתר-גול בלבד. בשלב זה נעשה גם תיאום ציפיות: האם מדובר בשיפור ראייה עד כדי הסרת המשקפיים, או רק שינוי במספר.

הטיפול הראשון מתבצע במרפאה, מול צג מחשב בחדר חשוך ונמשך כחצי שעה. לאחר מכן מקבלים תוכנה שיש להתקין על המחשב הביתי, וממשיכים בתרגול שכולל זיהוי של כתמי גאבור המופיעים בחדות משתנה, בגדלים ובי-זוויות שונות, עליהם צריך להגיב בלחיצה על העכבר. לכול בעיית ראייה מותאמת סדרת משימות ייחודית למטופל, כל תרגול נמשך כחצי שעה, יש לבצע אותו שלוש פעמים בשבוע, וככול שמתקדמים המשימות נעשות קשות יותר.

בסוף כל תרגול משודרים הנתונים אוטומטית למערכת החברה באמצעות האינטרנט, ועל פי התוצאות מותאם התרגול הבא. לאחר עשרה תרגולים מגי-עים למרפאה לביקורת. התוכנית מסתיימת לאחר כ-30 - 40 תרגולים ושני ביקורים במרפאה.

המחיר, 4,000 - 5,500 שקל, הוא על האבחון והשימוש בתוכנה תחת פיקוח המרפאה, ואינו מותנה במספר התרגולים שיש לבצע. יש חברות ביטוח פר-טיות שמשותפות בתשלום. ■

פרטים נוספים באתר החברה www.neurovision.co.il