گوناگون

میکروبیوم راه‌های هوایی با شدت آسم در کودکان ارتباط دارد

محققان آمریکایی طی مطالعه‌ای متوجه شدند که ارتباطی میان میکروبیوم قسمت فوقانی راه‌های هوایی و شدت علائم آسم در کودکان مبتلا به آسم خفیف تا متوسط وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا نتایج این مطالعه که توسط محققان دانشگاه واشنگتن در آمریکا انجام شد، زمینه را برای پژوهش‌های بیشتر در مورد تفتش نوع باکتری ساکن در راه هوایی و کمک به بیماران مبتلا به آسم هموار می‌کند. راه‌های هوایی، قسمتی از دستگاه تنفس هستند که در فرآیند تنفس کشیدن نقش دارد.

محققان در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداختند که آیا با تغییر میکروبیوم راه هوایی، می‌توان خطر بدتر شدن علائم آسم را کاهش داد یا خیر. آن‌ها این مطالعه را بر روی ۲۱۴ کودک بین پنج تا ۱۱ سال که به آسم خفیف تا متوسط مبتلا بودند، انجام دادند. محققان در این مطالعه، نمونه‌های مخاط بینی کودکان را جمع‌آوری کردند تا میکروبیوم راه‌های هوایی آن‌ها را ارزیابی کنند. این نمونه‌ها هم در ابتدای آزمایش و هنگامی که آسم شرکت‌کنندگان کنترل شده بود و هم هنگامی که علائم ابتدایی بیماری ظاهر شدند، جمع‌آوری شد.

نتایج این مطالعه تغییر واضحی را در میکروبیوم جمعیت باکتریایی قسمت فوقانی راه‌های هوایی کودکی نشان داد که از وضعیت تنفسی سالم به وضعیت ابتلا به علائم آسم منتقل می‌شد. محققان متوجه شدند زمانی که آسم کودک تحت کنترل بود، سطوح بالاتری از باکتری‌های Corynebacterium و Dolosigranulum در قسمت فوقانی راه‌های هوایی وی وجود داشتند اما زمانی که شدت علائم آسم افزایش می‌یافت، جمعیت باکتریایی Staphylococcus، Streptococcus و Moraxella افزایش پیدا می‌کرد.

«ایتجیانو زائو» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: داده‌های این مطالعه، تغییر سریعی را در میکروبیوم راه‌های هوایی کودکانی نشان می‌دهد که از وضعیت تنفسی سالم به وضعیت بیمار می‌رسند. همچنین این پژوهش نشان داد که الگوی تغییر میکروبیوم می‌تواند تفتش مهمی در تشدید آسم داشته باشد.

با این حال وی تأکید کرد که بر اساس یافته‌های این مطالعه، بررسی‌های بیشتری را روی موش‌ها انجام می‌دهند تا تفتش باکتری را در شدت آسم مشخص کنند.

نتایج این مطالعه در مجله Nature Communications منتشر شده است.

تأثیر رژیم غذایی در بروز بیخوابی زنان

مطالعه محققان بر روی زنان بالای ۵۰ سال نشان می‌دهد رژیم غذایی نقش بسیار محتملی بر اختلال خواب این افراد دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، یافته های محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک نشان می دهد کربوهیدرات های تصفیه شده در بروز بیخوابی در زنان مسن نقش دارند.

طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها آمریکا، خواب کوتاه مدت و اختلالات خواب با مشکلات قلبی عروقی، دیابت و افسردگی مرتبط هستند به همین دلیل، محققان درصدد یافتن شیوه های پیشگیری یا درمان بیخوابی و سایر اختلالات خواب هستند.

محققان در مطالعه اخیر دریافتند رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات های تصفیه شده، بخصوص مواد قندی افزودنی، نوشابه گازدار، برنج سفید و نان سفید، با ریسک بالاتر بیخوابی مرتبط است. این مسئله بخصوص در زنان ۵۰ سال به بالا مشهود تر است.

«جیمز گنگوچ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «بیخوابی غالبا با رفتار درمانی شناختی یا دارو درمان می شود. اما می تواند پرهزینه بوده یا عوارض جانبی داشته باشد.»

محققان در این مطالعه، داده های مربوط به ۵۳۰۸۶۹ شرکت کننده زن در رده سنی ۵۰ تا ۷۹ سال را بین سال های ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۸ بررسی کردند.

محققان عنوان می کنند هنوز مشخص نیست که آیا مصرف کربوهیدرات های تصفیه شده منجر به بیخوابی می شود یا اینکه افراد مبتلا به بیخوابی تمایل بیشتری به مصرف اینگونه خوراکی ها بخصوص مواد قندی دارند.

گنگوچ در این باره توضیح می دهد: «زمانیکه قندخون به سرعت افزایش می یابد، بدن از طریق ترشح انسولین واکنش نشان می‌دهد و افت قندخون می تواند منجر به آزادشدن هورمون های نظیر آدرنالین و کورتیزول شود که می توانند موجب اختلال در خواب شوند.»

تأثیر فلفل تند بر پیشگیری از حمله‌قلبی

مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که مصرف فلفل تند احتمال حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان علوم پزشکی در بررسی‌های خود گفتند: مصرف فلفل تند با کاهش خطر ایتلا به حمله قلبی کشنده مرتبط است. افرادی که در طول یک هفته بیش از چهار بار از این خوراکی مصرف می‌کنند ۴۰ درصد کمتر احتمال دارد به دلیل حمله قلبی جان خود را از دست بدهند.

همچنین خطر مرگ بر اثر عوامل مختلف در این افراد در مقایسه با کسانی که از مصرف فلفل تند خودداری می‌کنند ۳۲ درصد کمتر است.

محققان ایتالیایی به بررسی ۲۲ هزار و ۸۱۱ نفر از مردم این کشور پرداخته و برای مدت زمان هشت سال وضعیت آنان را تحت کنترل قرار دادند. به گفته محققان مصون بودن افراد از خطر مرگ و میر به خاطر مصرف فلفل تند، مستقل از نوع رژیم غذایی آنان است.

محققان گفتند: به بیان دیگر مصرف فلفل تند هم در افرادی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای دارند و هم برای کسانی که از غذاهای نا سالم‌تری مصرف می‌کنند، مفید است.

به گزارش روزنامه اینديپندنت، محققان همچنین تاکید کردند یافته‌های بدست آمده جالب است اما نمی‌تواند نشان‌دهنده رابطه علت معلولی باشد و لازم است تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود.

یک جرعه کتاب

درمان اضطراب
همراه با آبشار آرامش
نویسندگان: گیلیان باتلر - تونی هوپ
مترجم: کوشیار کریمی طاری
انتشارات نسل نواندیش

پیام آشنا: درمان اضطراب همراه با آبشار آرامش نوشته گیلیان باتلر و تونی هوپ کتابی کاربردی برای کمک به کسانی است بپوسته و به هر دلیل کوچکی دچار اضطراب می‌شوند.

اضطراب، ترس از یک عامل ناشناخته و نامعلوم است که موجب پریشانی فکر و گاهی بروز علایم احساس خطر، از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی می‌شود. بنابراین در قرایند اضطراب، برخلاف ترس طبیعی و واقعی، یک عامل حقیقی ترس‌آور یا خطرناک یا آسیب‌زننده وجود ندارد. فقط ذهن آدمی به‌طور خودکار دچار احساس خطر می‌شود.

در کتاب درمان اضطراب ابتدا به خطراتی پرداخته شده است که اضطراب و ناگرانی برای جسم و روح و طرز تفکر انسان دارد. سپس راه‌های رهایی از انواع اضطراب‌های بی‌اهمیت و رخنده‌ده و غیرمحتمل بیان شده است. در قصل دم کتاب به موضوع درمان‌های رفتاری اضطراب‌های مزمن و پایدار پرداخته شده و در قصل سوم درمان‌های دارویی این اختلال بررسی شده‌اند.

***خواندن کتاب درمان اضطراب را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟**

این کتاب یک راهنما برای بهبود وضعیت مبتلایان به اختلال اضطراب است و همزمان می‌تواند برای پژوهشگران و علاقه‌مندان به مباحث روان‌شناسی و رفتار درمانی هم سودمند باشد.

***جملاتی از کتاب درمان اضطراب**

انژوا و درون فکنی غالبا موجب تشدید و بدتر شدن اضطراب می‌شود. سعی کنید حداقل هر چند گاه یکبار، موضوع‌های نگران کننده خویش را با یکی از نزدیکترین کسان خود از قبیل همسر یا دوست صمیمی یا پزشک یا روان‌شناس، در میان بگذارید. دیگران با قوت قلب و اطمینان دادن به شما موجب تسکین شما می‌شوند چرا که اطرافیان، بهتر از خودتان می‌توانند پوچ بودن نگرانی‌هایتان را ببینند و سخن آن‌ها حتما در رفع اضطراب شما تاثیر بسزایی دارد. آن‌ها می‌توانند با بیان تجارب خود و با بیان اینکه خوشتان نیز زمانی دچار این گونه اضطراب‌ها بوده‌اند و بی بعدا به واهی بودن آن‌ها پی برده‌اند، تا حد بسیار زیادی به شما آرامش می‌دهند.

از مخفی کردن احساس‌های منفی در دل خود بپرهیزید، زیرا باعث تشدید مشکلات و تزلزل بیشتر ساختار روانی شما می‌شود. ابراز احساسات و افکار، مایه شکسته شدن غرور نیست چراکه تمام مردم حداقل در دورانی از زندگی خود، ولو برای مدتی کوتاه گذرا، دچار نگرانی و اضطراب می‌شوند. دیگران می‌توانند راه‌های تازه‌ای برای مبارزه با این افکار پوچ و غلبه بر آن‌ها و تقویت اعتمادبه‌نفس به شما نشان دهند.

تازه‌های سلامت

توصیه کلیدی درباره پوکی استخوان

سلول‌های موجود در استخوان‌ها به گونه‌ای هستند که استخوان‌های ضعیف و فرسوده را از بین برده و استخوان‌های جدید و قوی را جایگزین می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، این فرایند به طور طبیعی رخ می‌دهد. هر چند، گاهی اوقات سیستم از بین رفتن و جایگزین شدن به درستی عمل نمی‌کند و بافت استخوانی سریع‌تر از آنچه بازتولید شود تجزیه می‌شود. به طور طبیعی در استخوان‌ها فضای خالی وجود دارد اما زمانیکه میزان استخوان بیشتری از بین برود و فرایند استخوان‌سازی کند شود، این فضاهای خالی گسترده‌تر می‌شود. در این شرایط استخوان‌ها ضعیف شده و مستعد شکستگی می‌شوند و احتمال پوکی استخوان وجود دارد.

عوامل متعددی موجب ضعیف شدن استخوان‌ها و عدم جایگزینی بافت استخوانی تازه می‌شوند که از آن جمله می‌توان به سن، مصرف برخی داروها، بیماری‌های التهابی و تغییرات هورمونی اشاره کرد.

به گزارش شبکه خبری سی‌ان‌ان، علاوه بر مصرف دارو رعایت نکات سلامتی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی مبتلایان به پوکی استخوان کمک کند که شامل موارد زیر است:

افزودن کلسیم به رژیم غذایی:

کلسیم به مستحکم شدن استخوان‌ها کمک می‌کند بنابراین دریافت میزان کافی از این ماده معدنیِ ضروری برای افراد مبتلا به پوکی استخوان ضروری است. به گفته محققان بهتر است کلسیم مورد نیاز بدن را از طریق مواد غذایی حاوی آن از جمله محصولات لبنی، گیاهان دارای برگ‌های سبز و غذاهای دریایی تامین کرد.

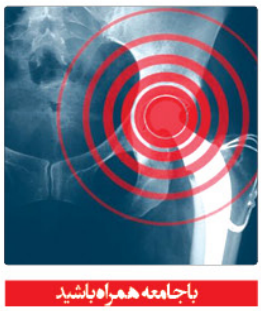
تحرک داشتن:

در کنار رعایت رژیم غذایی، ورزش کردن در کنترل بیماری پوکی استخوان ضروری است. هرچه فرد میزان تحرک کمتری داشته باشد بیشتر احتمال دارد دچار بیماری پوکی استخوان شود.

خودداری از استعمال سیگار و مواد الکلی:

استعمال سیگار فاکتور خطرزای اصلی در بروز پوکی استخوان و شکستگی‌های استخوانی است بنابراین برای پیشگیری از ضعیف شدن استخوان‌ها لازم است مصرف سیگار ترک شود. همچنین مصرف مواد الکلی می‌تواند به سلامت استخوان‌ها آسیب وارد کند.

در عین حال توصیه می‌شود که از چکاپ‌های پزشکی در این خصوص در سنین توصیه شده غافل نشوید و حتما به توصیه‌های پزشک معالج خود با اطمینان کامل عمل نمایید.



باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

شیوع رو به افزایش سرطان ها

رئیس انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران، گفت سالانه ۱۱۰ هزار مورد جدید سرطان در کشور تشخیص داده می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا قوام نصیری در نشست خبری چهارمین کنگره بین المللی کلینیکال انکولوژی و چهاردهمین کنگره سالانه انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران که در محل انجمن برگزار شد، به مهم ترین محورهای کنگره امسال اشاره کرد و افزود: بهینه سازی وضعیت بیماران مرهون پیشرفت علم و دانش پزشکی در سال های اخیر است. به طوری که رادیوتراپی، شیمی درمانی و جراحی، هر کدام سهمی در نجات جان بیماران مبتلا به سرطان و بهبود کیفیت زندگی آنها دارند.

وی، به موضوع بررسی وضعیت ژنتیکی بیماران مبتلا به سرطان اشاره کرد و گفت: بر بعضی از سرطان های شایع مثل سرطان سینه، پروستات، روده بزرگ و... با استفاده از بررسی های ژنتیکی، می توان درمان های خیلی صحیح تر و جواب بهتری گرفت. به طوری که روند درمان مفرون به صرفه شده و از هزینه ها می کاهد.

قوام نصیری ادامه داد: با استفاده از بررسی های ژنتیکی، می توان پیش بینی کرد افراد به ظاهر سالم، در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند یا خیر. همین مسئله باعث خواهد شد که علاوه بر تشخیص زودرس بیماری، از هزینه های تکرار درمان ها جلوگیری کرد.

وی به موضوع سرطان های شایع منطقه ای اشاره کرد و گفت: شیوع سرطان های گوارش، سینه، سر و گردن که در کشور ما قابل ملاحظه هستند، می بایست مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرند تا بدانیم میزان شیوع آنها چقدر است و بر همان اساس، هزینه ها را سمت این سرطان ها سوق دهیم. قوام نصیری افزود: بررسی میزان شیوع سرطان ها، بر اساس هر ۱۰۰ هزار جمعیت می بایست صورت بگیرد و این موضوعی است که در آمریکا، اروپا و آسیا هم دنبال می شود. وی با اشاره به شیوع رو به افزایش سرطان در دنیا و ایران، گفت: سرطان در بعضی از کشورها، نومین عامل مرگ و میر است و از همین رو، باید نسبت به تشخیص زودرس سرطان ها اقدام کرد تا بتوان از هزینه های درمان کم کرد.

یادداشت اختصاصی

نگاهی به مقوله ایدز و آگاهی در این خصوص (بخش دوم)

همه در یک کشتی نشسته ایم

ویروس اچ آی وی عامل یک بیماری عفونی قابل کنترل است که اغلب مردم آن را به عنوان ایدز می شناسند، در حالی که ایدز یک بیماری و آخرین مراحل ابتلا به عفونت اچ آی وی می باشد و در صورتی که فرد مبتلا هر چه زودتر تشخیص داده شده و تحت مراقبت و درمان قرار گیرد، هرگز این مرحله در بدن فرد اتفاق نمی افتد.

در شماره گذشته، مکانیسم بیماریهای عفونی، عامل عفونت HIV/AIDS ، چه گروههایی بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند و مکانیسم عمل ویروس اچ آی وی بازگو شد و در این شماره به سایر موارد در این حیطه می پردازیم.

تفاوت ویروس اچ آی وی و بیماری ایدز :

زمان ورود ویروس اچ آی وی به بدن تا ایجاد نقص سیستم ایمنی و بروز علائم سایر بیماریهای عفونی، به دو مرحله اصلی زیر تقسیم می شود :

دوره عفونت اچ آی وی : از زمانی که ویروس وارد بدن فرد می شود تا زمانی که گلبولهای سفید کلرآیی خود را از دست بدهند و علامت های سایر بیماریهای عفونی ناشی از کاهش سیستم ایمنی در فرد نمایان شود، اصطلاحا گویند فرد مبتلا به HIV و بی علامت است. این دوره در صورت مراقبت و درمان میتواند حتی تا آخر عمر فرد بدون هیچ علامت بالینی ادامه یابد. درصورتی که درمان صورت نگیرد اینمدت در بدترین شرایط، که تعداد ویروس زیاد و قدرت سیستم ایمنی پایین است، میتواند ۵ سال یا بیشتر هم طول بکشد و درصورتی کهتعداد ویروس کم و قدرت سیستم ایمنی مناسب باشد حتی تا ۲۰ سال هم ادامه یابد. علیرغم اینکه در این مرحله هیچ علامتی وجودندارد، اما در صورت تماس با خون یا ترشحات جنسی فرد بیماری قابل انتقال است.

این دوره خود به دو عامل مهم بستگی دارد:

قدرت سیستم ایمنی : هرچه توان و قدرت سیستم ایمنی کمتر باشد این مرحله کوتاهتر می شود.

تعداد ویروس وارد شده به بدن : هر چه تعداد ویروس و نیز دفعات ورود آن به بدن بیشتر باشد، زودتر می تواند قوای سیستم ایمنی را کاهش دهد.

مرحله ایدز : با کاهش تدریجی نیروی دفاعی و ایمنی سلولی، شخص آلوده در مقابل هر میکروبی که وارد بدنش می گردد، نمی تواند مقاومت نماید و علائم انواع و اقسام بیماریهای عفونی و سرطانهای مختلف را نشان می دهد و حتی این بیماریها می توانند منجر به مرگ فرد شوند. پس تنها زمانی می گوییم فرد مبتلا به ایدز است که دچار نقص سیستم ایمنی شده باشد.

تشخیص عفونت اچ آی وی :

فرد در دوران ابتلا به اچ آی وی و تا قبل از مرحله ایدز هیچ علامتی ندارد. همین موضوع تشخیص اچ آی وی را با مشکل مواجه ساخته و عده زیادی هستند که مبتلا بوده ولی از وضعیت ابتلای خود آگاه نیستند. مدتی بعد از ورود ویروس به بدن، گلبولهای سفید به نشانه حضور ویروس، ماده ای به نام آنتی بادی را در خون ترشح می کنند که آن ماده هم هیچ علامتی ندارد و فقط با آزمایش قابل تشخیص است. مدت زمان ورود ویروس به بدن تا زمان ترشح آنتی بادی، بین دو هفته تا حتی سه ماه طول می کشد که در این زمان علیرغم اینکه ویروس درون بدن فرد وجود دارد حتی اگر فرد آزمایش هم بدهد، جواب منفی خواهد بود که به این مرحله، دوره پنجره می گویند. بنابراین فرد در این مرحله علامتی ندارد و آزمایش او نیز منفی می باشد.

تنها راه تشخیص اچ آی وی آزمایش خون است که آن هم ممکن است در چند ماه اول ورود ویروس به بدن به شکل کاذب منفی باشد.

درمان عفونت HIV/AIDS:

تاکنون داروی موثری که بتواند ویروس را کامل از بین ببرد، تهیه نشده است، اما داروهای مناسبی وجود دارند که میتوانند تعداد ویروس درخون را به شدت کم کرده (نزدیک به صفر) و مانع پدید آمدن علائم مرحله ایدز شوند. مراقبت مستمر افراد مبتلا به اچ آی وی و درمان به موقع عفونتها و بیماریهای دیگر میتواند در به تعویق انداختن مرحله بیماری بسیار موثر باشد، به گونه ای که در صورت درمان به موقع، تا پایان عمر ممکن است علائم بیماری ایدز بروز نکند. علاوه بر این، دارو میتواند تعداد میکروب در خون و ترشحات را به قدری کاهش دهد که قابلیت سرایت به دیگران، نزدیک به صفر شود، لذا درمان در اچ آی وی علاوه بر بهبود وضعیت سلامت بیمار، به عنوان یکی از روشهای اصلی پیشگیری نیز محسوب می گردد.

اچ آی وی یک بیماری عفونی قابل کنترل است که در صورت درمان فرد، می تواند تا پایان عمر بدون علائم و عوارض باشد.

پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی :

مانند همه بیماریهای عفونی، یکی از روش‌های پیشگیری، مانع شدن ورود ویروس به بدن فرد است. استفاده از سرنگ‌های یک‌بار مصرف و استفاده از کاندوم در روابط جنسی می تواند یکی از راههای اصلی پیشگیری از انتقال بیماری باشد. اما همانطور که گفته شد یکی دیگر از روشهای مهم پیشگیری از ابتلا به اچ آی وی، درمان افراد مبتلا است. به این ترتیب که دارو با کاهش تعداد ویروس در خون و ترشحات، منجر می شود که حتی در صورت تماس با خون و ترشحات آلوده این افراد، ویروسی برای انتقال وجود نداشته باشد.

کلیه خدمات آموزش، مشاوره و تست تشخیص سریع اچ آی وی در مرکز مشاوره بیماریهای رفتاری شهید سیزه پرور کرج واقع در میدان آزادگان -ابتدای خیابان تختی- شماره تلفن ۳۲۵۲۳۴۱۵ و نیز همه مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاههای سلامت شهر کرج بصورت رایگان و محرمانه انجام می شود.

عقت عباس زاده - کارشناس ایدز مرکز بهداشت شرق کرج

کاوش

خوردنی‌های ممنوع برای مبتلایان به التهاب مفاصل

آرتریت پسوریاتیک از شایع‌ترین انواع آرتریت‌هاست و طبق مطالعات پزشکی حدود ۳۰ درصد از مبتلایان به پسوریازیس به این عارضه مبتلا می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آرتریت پسوریاتیک یا ورم‌مفاصل پسوریاتیک یا آرتروپاتی پسوریاتیک، التهاب مفاصل در ارتباط با بیماری پوستی و ناخنی پسوریازیس است. در این بیماری هر یک از مفاصل بدن ممکن است درگیر شوند ولی بیشتر مفاصل انگشتان و مهره‌های کمری و گردنی مبتلا می‌شوند. معمولا زنان و مردان در سنین ۳۰ تا ۵۰ سالگی به عارضه آرتریت پسوریاتیک مبتلا می‌شوند. خوشبختانه روش‌هایی وجود دارد که با کمک آن‌ها می‌توان سفتی و درد مفاصل ناشی از آرتریت پسوریاتیک را کاهش داد.

تغییر در رژیم غذایی اولین گام برای مقابله با عارضه آرتریت پسوریاتیک است که به حذف مواد غذایی التهاب‌زا کمک می‌کند. به گفته محققان کم کردن میزان مصرف مواد قندی، لبنیات، گلوتن و برخی چربی‌ها علائم مرتبط با عارضه آرتریت پسوریاتیک را کاهش می‌دهد.

رژیم غذایی سالم که سرشار از میوه‌ها و سبزیجات است بر سلامت تاثیر می‌گذارد و به کاهش وزن کمک می‌کند که در نتیجه فشار کمتری بر مفاصل وارد می‌شود.

به گزارش شبکه خبری سی‌ان‌ان، از جمله مواد خوردنی که مبتلایان به آرتریت پسوریاتیک باید از رژیم غذایی خود حذف کنند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

گوشت قرمز پرچرب: این ماده غذایی در ابتدای فهرست خوراکی‌های ممنوعه قرار می‌گیرد زیرا در بدن موجب التهاب شده و از اثربخشی داروهای تجویز شده برای بیماری آرتریت پسوریاتیک می‌کاهد.

لبنیات: بدنِ برخی از مبتلایان به آرتریت پسوریاتیک قادر به تحمل و هضم شیر نیست. مصرف محصولات لبنی موجب بروز مشکلات گوارشی و همچنین التهاب می‌شود.

بادنجانیان: سیب‌زمینی، گوجه فرنگی، بادنجان و فلفل برخی از گیاهان خانواده بادنجانیان هستند که مصرف آنها می‌تواند علائم آرتریت پسوریاتیک را تشدید کند.

مواد قندی: مواد قندی تصفیه شده موجود در نوشابه و شکلات، سطح التهاب را افزایش داده و موجب التهاب مفاصل می‌شود.