



أظهرت عدّة دراساتٍ سابقةٍ فوائد تناول مكملات زيت السمك لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي على المحتوى الأسماك تناول تأثيرات حول الآن حتى حد القليل سوى عرفي لا لكن، rheumatoid arthritis، الأوميغا3 (3-omega) على أعراض هذا المرض.

وبحسب مشرفة الدراسة الدكتورة Tedeschi Sara فإنّ اتجاه الدراسة هو معرفة فيما إذا كان تناول الأسماك عموماً كصنفٍ غذائي له نفس تأثير تناول مكملات الأحماض الدهنية أوميغا3، وعموماً فإنّ كمية أحماض الأوميغا3 الموجودة في الأسماك هي أقل بكثير من الجرعات المستخدمة في التجارب. وقد لوحظ تدني درجة نشاط المرض عند زيادة كمية الأسماك المتناولة أسبوعياً لدى المشاركين في الدراسة.

تكمن الآلية المرضية في التهاب المفاصل الروماتويدي بمهاجمة الجهاز المناعي للمفاصل بالخطأ، ما ينجّم عنه الألم وتورم. كما قد تتأثر أجهزة الجسم الأخرى كالجهاز القلبي الوعائي أو الجهاز التنفسي. ووفقاً لمنظمة التهاب المفاصل Foundation Arthritis The فإن حوالي مليون ونصف شخص في الولايات المتحدة مصابون بهذا المرض، مع نسبة انتشار أعلى بكثير لدى النساء مما هي عند الرجال.

كما أشار الطبيب الاختصاصي في مدينة نيويورك Danesh Houman إلى كون هذه الدراسة قد جذبت الانتباه للارتباط بين النظام الغذائي وأمراض المفاصل، حيث لا يشكل ما توصلت إليها الدراسة اكتشافاً جديداً بحد ذاته، فهي قد رسخت مفهوم أن ما نتناوله من غذاء لا يقل أهمية عما نأخذه من دواء، ولذلك فإن النظام الغذائي للمريض هو ما يجب أخذه بالحسبان قبل التفكير بوصف الدواء. وأضاف بأنه عندما يسأل مرضاه عن طبيعة الأغذية التي يجب أن يتناولوها فإنه ينصحهم بزيادة تناول الأسماك لعدّة أشهر لرؤية إن كان ذلك سيساعد في العلاج، مع تشجيعهم لتجربته واتخاذ القرار بأنفسهم.

أعطى أغلب المشاركين في الدراسة أدويةً بغية تخفيض الحالة الالتهابية وتحسين الأعراض والوقاية من الأذية طويلة الأمد للمفاصل. كما تم تحري عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، وقد أجرى الباحثون دراسةً ثانويةً بالاعتماد على بيانات هذه الدراسة من خلال تحليل الاستبيانات الغذائية المتكررة والتي تم من خلالها تقييم غذاء المرضى طيلة العام السابق، حيث أحصيت كميات السمك المتناولة فيما إذا كانت مطبوخةً كالسمك المغلي والمبخر، أو مخبوزة أو نيئة بما في ذلك الساشيمي sashimi والسوشي sushi، لكن لم تتضمن المحار والسمك المقلّي أو الموجود ضمن أطباق أخرى كالأطباق الصينية fries-stir. وخلصت النتائج إلى أن درجة الألم والتورم كانت أقل عند من يتناول الأسماك بشكل متكرر مقارنةً بمن يتناوله بمعدل أقل من مرّة شهرياً.

ولم يستطع الباحثون الجزم بأن تناول الأسماك هو المسؤول عن هذه النتائج، بل افترضوا أنّ من يتناولون الأسماك بانتظام قد يتبعون نمط حياةٍ صحيٍّ بشكل عام مما أدى لانخفاض نشاط المرض لديهم حيث لم يتمكنوا من الحصول على معلوماتٍ دقيقةٍ حول النشاطات الرياضية التي يمارسها المرضى والتي أثبتت



نجاعتها في هذا المرض. وتُعرف Tedeschi بأنّ تكلفة شراء الأسماك تُعدُّ عاليةً، وبالنسبة لمن لا يستطيع تحملَ تكلفة تناولها عدة مراتٍ أسبوعيّاً هناك بدائلٌ أخرى لهم كتناول أقراص الأوميغا3. وأثارت أحد اكتشافات الدراسة اهتمام Tedeschi والتي تتمثل بوجود فرقٍ كبيرٍ في نشاط المرض بين المجموعة التي تناولت الأسماك بشكلٍ متكررٍ والمجموعة التي كانت أقلَّ تناولاً للأسماك، حيث كانت نسبة نشاطه هي ذاتها المشاهدة في تجارب استخدام الميتوتريكسات methotrexate والذي يعدُّ الدواء النوعي للتهاب المفاصل الروماتويدي.
المصدر/المصادر:

<http://syr-res.com/?382e>

الدراسة/الدراسات المرجعية:

Sara Tedeschi, M.D., associate physician, rheumatology, immunology and allergy, Brigham and Women's Hospital, Boston; Houman Danesh, M.D., director, integrative pain management, Mount Sinai Hospital, New York City; June 21
[-https://consumer.healthday.com/senior-citizen-information-31/arthritis-management-news-40/fish-eaters-report-less-rheumatoid-arthritis-pain-723957.html](https://consumer.healthday.com/senior-citizen-information-31/arthritis-management-news-40/fish-eaters-report-less-rheumatoid-arthritis-pain-723957.html)

المساهمون في المقال :

ترجمة: Maisa Mnlaali



تدقيق علمي: نقشو عبدالمنعم - Abdulmonem Naksho



تدقيق لغوي: Raghad Naasan



اقتراح: نقشو عبدالمنعم - Abdulmonem Naksho



تصميم الصورة: Khaled Abuyasser



نشر: Rima Naasan

