

به نام خدا

تغذیه درمانی در بیماری های التهابی

مهندس صمدی
متخصص تغذیه و رژیم درمانی

دانشیار گروه تغذیه
دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

رژیم ضد التهابی

- ✓ مقادیر بالای **غذاهای تازه** و حداقل دریافت غذاهای آماده و فرآوری شده
- ✓ افزایش مصرف **میوه و سبزی**
- ✓ فقیر از نظر **اسید چرب اشباع**: غنی از مرغ و ماهی
- ✓ غنی از روغن های سالم: **زیتون، هسته انگور، گردو و کانولا**
- ✓ منع مصرف **پایز و سیب زمینی** به علت سولانین
- ✓ غنی از **امگا 3**: ماهی سالمون و ساردین و شاه ماهی، دانه کدو تنبل
- ✓ منع مصرف **تنم مرغ**
- ✓ شامل ادویه های **زنجبیل، زردچوبه، رزماری**
- ✓ منبع **فیتونوترینت ها**: میوه ها و سبزیهای رنگی بویژه توتها، گوجه فرنگی و پرتقال و میوه های زرد و سبز، سبزیجات خانواده کلم، سویا، چای، شکلات تلخ
- ✓ حفظ وزن ایده آل
- ✓ ورزش

لویوس

- یکی از انواع بیماری **خود ایمنی** است و زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن بیمار شروع به حمله بافت ها و اندام های بدن خود فرد می کند.
- این حملات باعث التهاب، ورم و آسیب دیدن نقاط مختلف بدن همچون **مفاصل، پوست، کلیه ها، خون، قلب و ریه** می شود.

لویوس اوتوماتوی سیستماتیک

- این نوع لویوس جدی تر بوده و می تواند باعث بوجود آمدن جوش ها و کبیر هایی شکل پروانه بر روی پوست بینی و گونه ها و در صورت درمان نشدن بر روی تمام پوست بدن شود.

- بجز پوست بیماری لویوس می تواند باعث ملتحمه شدن و یا آسیب دیدن مفاصل، ماهیچه ها، غشاء درونی یا اطرافیه، قلب کلیه و مغز شود.

لویوس اوتوماتوی قرص مانند

- این نوع لویوس معمولاً پوستی که در برابر آفتاب قرار گرفته را تحت تاثیر قرار داده و تاثیری بر روی اندام های حیاتی نمی گذارد.



لویوس

مکمل ها:

- آنتی اکسیدان

تغذیه درمانی پزشکی:

- رژیم با کالری کافی
- در صورت درگیری کلیه ها رژیم محدود از پروتئین و مایعات و سدیم
- چک عدم تحمل گلوتن
- آنتی اکسیدان

اسکرودرما

- اسکرودرمی یکی بیماری نادر و پیشرونده است که باعث سفت شدن و سختی پوست و بافت های همبند می شود.
- اسکرودرمی اغلب با بروز چندین لکه خشکی بر روی پوست دست ها یا صورت آغاز می شود و به تدریج ضخیم تر و سخت تر می شود. در واقع نام این بیماری در لغت به معنای «پوست سخت» است.
- این بیماری می تواند پوست، مفاصل، دستگاه گوارش و به خصوص مری، قلب، کلیه ها، ریه ها، عروق خونی و انگشتان دست و پا را مبتلا کند.



اسکروورما

تغذیه درمانی پزشکی:

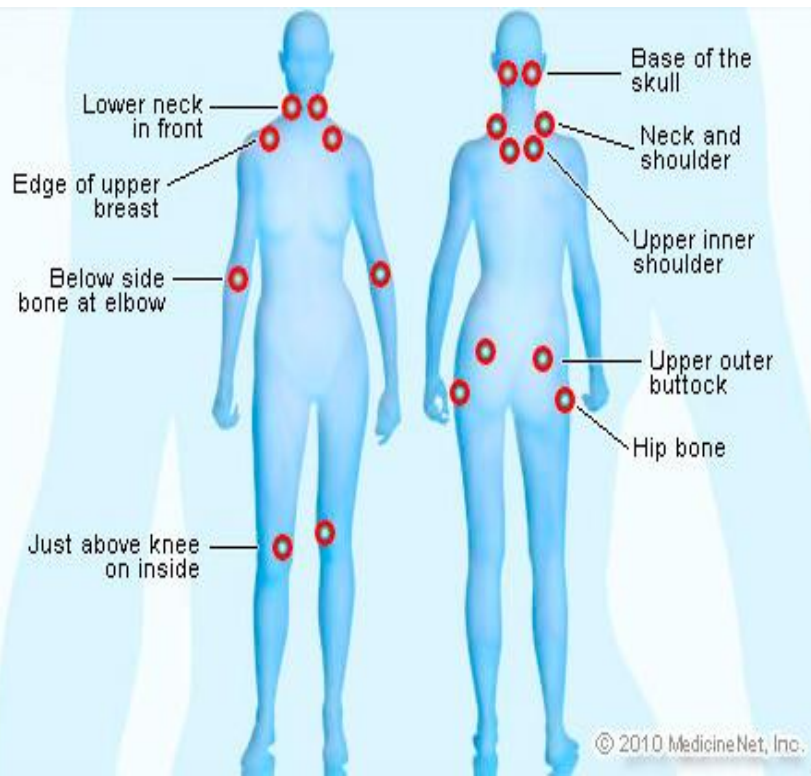
- مایعات کافی
- مکمل پرانرژی و پروتئین در صورت نیاز
- تصحیح کاهش وزن
- غذاهای مرطوب

فیبرومیالژی و سندرم خستگی مزمن

- فیبرومیالژی سندرم درد اسکلتی-عضلانی مزمنی است که با درد در سطح گسترده، نقاط حساس، خستگی و اختلال خواب مشخص می شود و اتیولوژی آن ناشناخته است.

- درد مزمن و نقاط اتصال عضلانی مشخصه آن است.

- این بیماری نوعی روماتیسم بافت همبند است.



فیبرومیالژی و سندرم خستگی مزمن

تغذیه درمانی پزشکی:

- رژیم گیاهخواری
- کنترل وزن
- اسیدهای چرب امگا 3

مکمل ها:

- VitB2
- کارنیتین
- COQ10
- امگا 3

منع مصرف داروهای ضدافسردگی سه حلقه ای

سندرم شوگرن

sjogren's syndrome

- نوعی اختلال سیستمیک التهابی مزمن و وابسته به دستگاه ایمنی است که با اختلال در عملکرد غده برون ریز و سایر تظاهرات سیستمیک مشخص می شود.
- اختلال در عملکرد غده اشکی: خشکی و تحریک پذیری چشمها، احساس جسم خارجی در چشم، خراشیدگی قرنیه، قرمزی چشم.
- اختلال در عملکرد غده بزاقی: خشکی دهان، زخم های دهانی، پوسیدگی دندان ها، شیارهای زبان و لب، دیسفاژی، ریفلوکس محتویات معده به مری، تورم غده پاروتید.
- اختلال در عملکرد سایر غده اگزوکراین: سوء جذب پانکراسی، پانکراتیت

Sjogren's Syndrome

Dry eyes,
damage to
eye surface



Dry mouth,
increased
tooth decay



سندرم شوگرن

تغذیه درمانی پزشکی:

- محدودیت مصرف غذاها و نوشیدنی های قندی
- منع مصرف مرکبات و ادویه
- استفاده از غذاهای نرم و سرد
- تصحیح غلظت و سایر غذا جهت تسهیل جویدن و بلع

مکمل ها:

- امگا 3 و 6
- کلسیم
- فولیات
- ویتامین B6
- ویتامین B12
- آهن
- ویتامین C

بیماری پروانه ای

اپیدرمولیز بولوزا Epidermolysis bullosa

EB

- ✓ یک بیماری ارثی در بافت‌های پوستی
- ✓ در پوست و غشای مخاطی ایجاد تاول می‌کند
- ✓ شیوع این بیماری ۱ در ۵۰۰۰۰ است
- ✓ شدت بیماری از ملایم تا کشنده تغییر می‌کند
- ✓ این بیماری از یک جهش ژنتیکی در کراتین یا کلاژن ایجاد می‌شود.
- ✓ در تمامی گروه‌های قومی و نژادی رخ می‌دهد و به طور مساوی بر مردان و زنان اثر می‌کند.
- ✓ پوست به شدت شکننده خواهد شد و کوچکترین اصطکاک یا آسیبی لایه‌های پوستی را جدا کرده و ایجاد تاول می‌کند.
- ✓ افراد دچار شده به این بیماری در معرض ریسک سرطان پوست می‌باشند.





Photo: Javad Hadi

Fars News Agency





طبقه بندی

شکل های اصلی ای بی:

- ای بی ساده simplex ای بی اس
- ای بی اتصالی junctional ای بی جی
- ای بی اضمحلالی dystrophic ای بی دی

simplex EB در لایه بیرونی پوست رخ می دهد؛ junctional EB و dystrophic EB در ناحیه غشاء پایه رخ می دهند.

علت بیماری

□ اغلب افراد مبتلا به ای بی این حالت را از طریق ژن های معیوبی که از یکی از والدین یا هر دوی آنها دریافت می کنند، به ارث می برند.

□ بیشتر از ۱۰ ژن شناخته شده اند که علل اصلی اشکال مختلف ای بی هستند.

❖ گرچه EB simplex می‌تواند زمانی که هیچ نشانی از بیماری در والدین وجود ندارد رخ دهد، معمولاً به عنوان یک بیماری غیرجنسی غالب (نمایان) به ارث برده می‌شود.

❖ در EB simplex ، ژن‌های معیوب آنهایی هستند که دستورهای برای تولید کراتین تهیه می‌کنند. در نتیجه، پوست در اپیدرم شکافته شده، تولید تاول می‌کند.

❖ در junctional EB ، یک نارسایی (نقص) در ژن‌های به ارث برده شده از هر دو والدین وجود دارد (نهفته غیر جنسی) که به صورت طبیعی شکل‌گیری الیاف‌های رشته‌مانند یا همی‌دسموزوم‌ها (ساختارهای پیچیده‌ای که از پروتئین‌های بسیاری درست شده‌اند) را توسعه می‌دهند.

❖ این ساختارها، اپیدرم را به غشاء پایه محکم می‌کنند. نارسایی منجر به جداسازی بافت و تاول زدن در بخش بالایی غشاء پایه می‌شود.

هر دو شکل نمایان (غالب) و نهفته (مغلوب) از dystrophic EB وجود دارد.

در این وضعیت، الیافی که اپیدرم را به درم محکم می‌کنند پنهان یا بدون فعالیت هستند که این به سبب نارسایی در ژن کلاژن نوع VII هفت، یک پروتئین الیافی که جزء اصلی الیاف‌های محکم شده است، می‌باشد.

تشخیص

- متخصصان پوست می‌توانند تشخیص دهند کدام منطقه از پوست در حال جداسازی برای شکل دهی تاول هاست و اینکه با انجام بافت‌برداری تشخیص دهند شخص مبتلا به چه نوع ای‌بی است.
- یک تست تشخیصی مستلزم استفاده از یک میکروسکوپ نوری است تا دیده شود که پروتئین‌هایی که برای شکل دهی الیاف‌های کوچک متصل و الیاف‌ها یا همی دسموزوم‌ها نیاز می‌باشند مفقود هستند یا در تعداد کاهش یافته‌اند.
- تست دیگر مستلزم استفاده از یک میکروسکوپ الکترونی پر قدرت است، که می‌تواند برای تشخیص نارسایی‌های ساختاری در پوست، تصاویر گرفته شده از بافت را درشت تر نشان دهد.
- تکنیک‌های اخیر این امکان را به وجود آورده‌اند که ژن‌های معیوب را در بیماران مبتلا به ای‌بی و اعضای خانواده آنها تشخیص دهیم.
- هم‌اینک تشخیص پیش از تولد می‌تواند به توسط آمنیوسنتز (برداشتن و آزمایش کردن یک میزان کوچکی از مایع آمنیون پیرامون جنین در رحم یک زن باردار) یا نمونه برداری از پرزهای کوریون (بخشی از غشاء بیرونی پیرامون جنین) در ابتدای هفته دهم بارداری انجام شود.

علایم

علایم کلی

- خرخر کردن صدا، سرفه یا مشکلات تنفسی دیگر
- ریزش مو
- تاول زدن نزدیک چشم و بینی
- تاول زدن نزدیک دهان و گلو و ایجاد مشکل در خوردن و بلعیدن
- تاول زدن پوست بعد از آسیب‌های جزیی یا تغییر دما
- وجود تاول در بدو تولد
- مشکلات دندانی مثل پوسیدگی
- وجود میلیا (جوش‌های سفید کوچک)
- از دست دادن یا تغییر شکل ناخن

Simplex EB

- ✓ یک شکل کلی از ای بی ساده معمولاً با تاول زدن شروع می شود که در هنگام تولد یا کمی بعد از آن مشهود است.
- ✓ در یک شکل موضعی خفیف تاول ها به ندرت فراتر از دست ها و پاها گسترش می یابند.
- ✓ در بعضی از زیرگونه های ای بی ساده، تاول ها روی نواحی همه جانبه بدن رخ می دهند.
- ✓ نشانه های دیگر ممکن است شامل پوست ضخیم شده روی کف دست ها و کف پا؛ زبری، ضخیم شدن، ناخن های دست یا ناخن های انگشت های پای پنهان؛ و تاول زدن بافت های نرم درون دهان باشد.
- ✓ علائم کمتر متداول شامل کندی رشد، تاول هایی در مری؛ کم خونی، اثر زخم در پوست؛ و میلیا، که کیست های پوستی کوچک سفیدرنگ هستند، می باشند.

junctional EB

❖ این بیماری معمولاً شدید است.

❖ در جدی‌ترین اشکالش، تاول‌های بزرگ، زخم دار روی صورت، بدن، و پاها می‌تواند به سبب عفونت‌های عارضه دار و از دست دادن آب بدن که منجر به دهیدراسیون شدید می‌شود، زندگی را تهدید کند.

❖ زندگی همچنین به توسط تاول‌هایی که بر مری، مجرای تنفسی بالایی، معده، روده‌ها، دستگاه ادراری-تناسلی اثر می‌گذارند، تهدید می‌شود.

❖ نشانه‌های دیگر در هر دو شکل شدید و خفیف: شامل زبری و ضخیم شدن ناخن‌های دست یا ناخن‌های انگشت‌های پا؛ نازک شدن پوست و طاسی در اثر زخم؛ سوء تغذیه و کم خونی؛ کندی رشد؛ درگیری بافت نرم درون دهان و بینی؛ و شکل‌گیری ناقص مینای دندان.

junctional EB

❖ اشکال نمایان (غالب) و نهفته (مغلوب) ای بی دی اندکی علائم مختلف دارند.

❖ در بعضی اشکال نمایان و نهفته خفیف، تاولها ممکن است فقط روی دستها، پاها، آرنجها و زانوها ظاهر شوند

❖ ناخنها معمولاً به طور متفاوتی شکل می گیرند؛ میلیا (کیستهای پوستی کوچک سفید رنگ) ممکن است روی پوست بدن و اندام ظاهر شود؛ و در آنجا ممکن است درگیری بافت های نرم، به خصوص مری وجود داشته باشد.

❖ شکل نهفته شدیدتر توسط تاول‌هایی روی سطوح بزرگی از بدن، از دست دادن ناخن‌ها یا ناخن‌های زیر یا ضخیم، اثر زخم مربوط به کاهیدگی (کم شدن قوه نامیه)، میلیا، خارش، کم خونی، و کندی رشد، مشخص می‌شود.

❖ اشکال شدید نهفته ای بی همچنین ممکن است منجر به التهاب چشمی شدید با فرسایش قرنیه (پوشش شفاف در جلوی چشم)، زود از دست دادن دندان به سبب خراب شدن دندان، و تاول زدن و اثر زخم درون دهان و مجرای معده‌ای - روده‌ای، شوند.

❖ در اکثر افراد مبتلا به این شکل از ای بی، بعضی یا همه انگشتان دست یا پا ممکن است به هم چسبیده باشند (وجود پرده کاذب بین انگشتان که باعث چسبیدن آنها به یکدیگر می‌شوند).

❖ افراد مبتلا به ای بی دی نهفته، یک خطر بزرگ از گسترش یک شکلی از سرطان پوست به نام سلول سرطانی فلسی (پوسته پوسته شونده) را دارند؛ که اساساً روی دست‌ها و پاها رخ می‌دهد. سرطان ممکن است در سال‌های نوجوانی شروع شود؛ و تمایل به رشد دارد و در افراد مبتلا به ای بی نسبت به افراد دیگری که مبتلا نیستند، سریعتر گسترده می‌شود.

درمان

- افراد مبتلا به اشکال خفیف ای بی ممکن است درمان گسترده‌ای نیاز نداشته باشند. در هر صورت، آنها باید برای بازداشتن تاول‌ها از شکل‌گیری و پیشگیری از عفونت زمانی که تاول‌ها رخ می‌دهند، کوشش کنند.
- افراد مبتلا به اشکال نمایان (غالب) و نهفته (مغلوب) ممکن است عارضه‌های بسیاری داشته باشند و به حمایت روانی همراه با توجه به مراقبت و محافظت از پوست و بافت‌های نرم نیاز داشته باشند.

درمان عفونت

- احتمالات عفونت پوستی می‌تواند توسط تغذیه خوب، که مکانیسم‌های دفاعی بدن را می‌سازد و بهبودی را توسعه می‌دهد، و با مراقبت محتاطانه از پوست با دست‌های پاکیزه و استفاده از مواد استریل کاهش یابد.
- برای محافظت بیشتر استفاده از پمادها و آغشتنی‌های آنتی بیوتیک توصیه می‌شود.
- حتی با وجود مراقبت خوب، ممکن است که عفونت گسترش یابد. نشانه‌های عفونت قرمزی و گرما پیرامون یک ناحیه باز از پوست، چرک یا یک ترشح زرد رنگ، جرم گرفتگی شدید روی سطح زخم، خط قرمز یا لایه‌ای زیر پوست که به دور از ناحیه تاول زده گسترده می‌شود، زخمی که التیام نمی‌یابد، و/یا تب یا لرز است.
- ممکن است راه حل آغشته کردن خاص یک پماد آنتی بیوتیک، یا یک آنتی بیوتیک دهانی برای کاهش رشد باکتری تجویز شود.
- زخم‌هایی که بهبود نیافته‌اند ممکن است توسط یک پوشش زخم مخصوص یا پوستی که به لحاظ بیولوژیکی گسترش یافته درمان شوند.

درمان مشکلات تغذیه‌ای

- تاول‌هایی که در دهان و مری در بعضی از افراد مبتلا به ای‌بی شکل می‌گیرند احتمال دارد که سبب اشکال در جویدن و بلعیدن غذا و نوشیدنی‌ها باشند. اگر غذا (شیر) دادن با سینه یا بطری تاول‌هایی را نتیجه دهد، می‌توان کودک را با استفاده از یک پستانک بچه (یک پستانک نرم با سوراخ‌های بزرگ)، یک پستانک کام شکافته، یک قطره چکان چشم، یا یک سرنگ غذا داد.
- زمانی که کودک به اندازه کافی بزرگ است که در غذا خوردن درگیر شود، افزودن مایع اضافه به غذای پوره شده (خیسانده مالت آسیاب شده) بلعیدن آن را آسانتر می‌کند. لعابدارها (آبگوشت)، نوشیدنی‌های شیر، سیب زمینی‌های نرم شده، فرنی‌ها، و پودینگ‌ها را می‌توان به نوزادان داد. در هر صورت، هرگز غذا نباید خیلی داغ سرو شود.

- غذاهای دارای کالری بالا و غذاهای محافظ پروتئین
- نوشیدنی‌هایی که به جایگزین سازی پروتئین از دست رفته در مایع تخلیه سازی تاول‌ها، کمک می‌کند.
- ویتامین و مکمل‌های تغذیه‌ای معدنی
- اصلاحاتی در رژیم برای پیشگیری از مشکلات معده‌ای – روده‌ای، از جمله یبوست، اسهال یا دفع دردناک
- بهداشت خوب دهان بسیار مهم می‌باشد

درمان مربوط به جراحی

- درمان مربوط به جراحی ممکن است در بعضی از اشکال ای بی ضرورت داشته باشد. افراد مبتلا به اشکال شدید dystrophic EB نهفته غیر جنسی که در آنها مری به توسط اثر زخم تنگ (باریک) می شود، ممکن است نیازمند گشادی مری آنها برای حرکت غذا از دهان به معده باشند.
- افراد دیگری که تغذیه مناسبی را به دست نمی آورند ممکن است نیازمند تغذیه اینترال باشند.
- همچنین، بیمارانی که انگشتان دست یا پاهایشان به هم چسبیده است ممکن است برای رهاسازی آنها به جراحی نیاز داشته باشند.

با تشکر

