

分類 運動科學

來源 民生報 日期 90.1.04 版面 07

依據病程不同，飲食內容也應有所不同；若再搭配藥物、復健，近三成患者疼痛可在半年後消除，持續一年，療效可達六成。

類風濕關節炎 吃對了也能減輕疼痛

記者黃靜宜／報導

●近來早晚溫差加大，冷颼颼的天氣讓類風濕性關節炎患者一早起來，便覺得全身關節

僵硬、腫痛，苦不堪言。醫師提醒，除了藥物、復健治療外，搭配正確的飲食也很重要；在急性發炎期間，要減少動物脂肪、甜點的攝取，多吃

花鱒魚、秋刀魚等富含歐米茄III脂肪酸的魚類。

類風濕性關節炎是一種自體免疫性疾病，患者全身多處關節發作時都會腫痛；若沒有控制好，關節軟組織會逐漸被侵蝕、破壞，造成全身關節變形。

目前治療此病以藥物治療為主，台北市立慢性病防治院內科醫師陳峙仰特別強調，飲食療法的重要。他表示，飲食療法雖然只是輔助性質，不過若

搭配藥物、復健，近三成患者的關節疼痛可在半年後消除，持續治療一年，療效更可達到六成。

陳峙仰指出，所謂飲食療法是根據病人的病程不同，設計不同的飲食內容與組合。類風濕性關節炎病程可分成急性發病期、穩定期、身體障礙期等；在急性發炎時期，患者必須減少陸地動物脂肪、甜點、刺激性食物的攝取，因為這些食物含有引起關節惡化的歐米

茄VI脂肪酸含量；可多吃富含歐米茄III脂肪酸的食物，如日本花鱒魚、秋刀魚、烏魚子、石斑魚、鮭魚、白鱈魚、牡蠣、鱈魚等。

此外，含有蛋白質的瘦肉、魚、豆製品、蛋、脫脂奶及含鈣質的食物，如小魚乾、蛤蚧、豆製品，也可多吃。

穩定期的病友需開始運動，活動關節，必須多攝取蛋白質、維他命，並可適度增加陸地動物脂肪攝取，以補充運動

所需的能量。若患者長期遭受類風濕性關節炎發作之苦，臥病在床，飲食必須以容易消化的食物為原則；多吃含蛋白質、維他命、鈣質、鐵質的食物。

慢病院營養師周秀娟表示，一般來說，魚類及含蛋白質、鈣質、鐵質的食物對病友有益，但動物性脂肪較不利病情，因此選擇油脂最好以苦茶油、橄欖油、芥花油為主，不建議使用豬油、沙拉油、牛油等。

