

โรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis)

เป็นความผิดปกติเรื้อรัง ซึ่งระบบภูมิคุ้มกันรุกรานเนื้อเยื่อในร่างกายหลายแห่งโดยเฉพาะส่วนข้อ ทำให้เกิดการอักเสบและทำให้ข้อเสื่อม

อาการแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

ระยะที่ไม่มีอาการ ผู้ป่วยจะรู้สึกสบายดี

ระยะที่อาการกำเริบ

ผู้ป่วยจะมีอาการเมื่อยล้า เบื่ออาหาร

มีไข้ต่ำๆ ปวดกล้ามเนื้อและข้อ

กล้ามเนื้อและข้อเกร็ง (พบมากในช่วงเช้า)

ข้อเปลี่ยนเป็นสีแดง บวม ปวด นุ่ม

โดยทั่วไปจะเกิดขึ้นทั้ง 2 ข้าง

ของร่างกายสมดุลงัน

มักเกิดกับข้อเล็ก

หากทิ้งไว้เรื้อรังจะลุกลาม

มีผลทำลายอวัยวะอื่นๆ เช่น

ปอด หัวใจ เม็ดเลือด

ทำให้ตอมน้ำตาฝ่อ ตาแห้งฝืด ฯลฯ



โรคข้ออักเสบ รูมาตอยด์

อาหารที่ไม่มีผลกระตุ้น
ให้เกิดอาการปวดข้อ

ควรหลีกเลี่ยง



ข้าวกล้อง

ผลไม้ที่ผ่านความร้อน
หรือทำแห้ง



*ยกเว้น ผลไม้ตระกูลส้ม ถั่ว
ลูกพีช หรือมะเขือเทศ

ผักสีเขียว เหลือง และส้ม
ที่ผ่านความร้อน



เครื่องปรุงรส

เกลือปริมาณปานกลาง
น้ำเชื่อมเมเปิ้ล และสารสกัดวานิลลา



ผลิตภัณฑ์นมทุกชนิด
ทั้งจากนมวัว นมข้าวโพด
นมแพะ



เนื้อสัตว์ทุกชนิด



ไข่



ผลไม้ตระกูลส้ม



ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต



มันฝรั่ง

ถั่ว

มะเขือเทศ

กาแฟ

