

YIN SHI

الألم والمفاصل

الفصال العظمي

بطاقة تغذية مهنية

مرض مفصلي يكون فيه فقدان الوزن الرافعة الغذائية الأثبت فائدةً لدى المريض ذي الوزن الزائد، ويكون فيه ضبط نوعية اللوح المضادة للالتهاب معدّلاً للنوبات، بعيداً عن وعود الحميات المعجزة.

فهم الحالة المرضية

الفصال العظمي

الفصال العظمي هو تنكّس الغضروف المفصلي المصحوب بإعادة تشكيل العظم: ألم ميكانيكي، تيبّس، فقدان وظيفي. يصيب خصوصاً الركب والوركين واليدين والعمود الفقري. ليس مرضاً التهابياً أولياً، لكن الالتهاب منخفض الدرجة يعدّل نوباته، وهنا بالضبط يعمل الاختصاص الغذائي.

علامات موحية

- ألم ميكانيكي: يزداد مع الجهد ويهدأ مع الراحة وضعيف صباحاً
- تيبّس صباحي قصير (أقل من 30 دقيقة)، ثم زوال تدريجي
- نوبات التهابية: مفصل ساخن ومنتفخ ومؤلم حتى في الراحة، مع استيقاظات ليلية محتملة
- فقدان وظيفي: صعود الدرج، المشي الطويل، القبض
- طقطقة مفصلية، تشوّه تدريجي للأصابع
- تطور بطيء على مراحل من التفاقم والهدوء

الأرضية المواتية

العوامل التي تسرّع الفصال العظمي قابلة للتعديل إلى حد بعيد: الوزن الزائد (الحمل الميكانيكي على الركب والوركين، وأيضاً التهاب النسيج الدهني)، المتلازمة الأيضية، الخمول ونقص الكتلة العضلية الواقية، ونقص مدخول فيتامين د والبروتين لدى المسنين.

الملاح

خطة لكل نمط فرعي

سؤالان يوجّهان الخطة الغذائية: هل المريض ذو وزن زائد (ففقدان الوزن هو الرافعة الأولى)؟ وهل يوجد تواتر أو نوبة التهابية (فتأخذ الرؤية المضادة للالتهاب للوح الصدارة)؟ ثلاث صور تغطي الحالات الغالبة.

النمط الفرعي	علامات مميزة	إشارة سريعة
فصال عظمي بالتحميل الزائد: رافعة الوزن	خشونة الركبة أو الورك على وزن زائد، ألم ميكانيكي غالب، نوبات نادرة	كل كيلوغرام مُفقود يخفف أربعة كيلوغرامات من الحمل عند كل خطوة
نوبة التهابية: الحلقة الساخنة	مفصل ساخن وأحمر ومنتفخ، ألم حتى في الراحة، استيقاظات ليلية محتملة	المفصل الذي يسخن
تواتر التهابي خلفي: المتلازمة الأيضية	وزن زائد بطني + فصال عظمي متعدد المواضع، سكريات أو دهون مضطربة، نوبات متكررة	الفصال العظمي يستقر في جسم يشتعل ببطء

الصور الثلاث تتعايش غالباً: لدى المريض ذي الوزن الزائد مع نوبات، يُبدأ بالتهدئة ثم يُرسي النمط الخلفي. فصال أصابع ما بعد انقطاع الطمث (التهاب مفصل الإبهام، العقد): الإطار نفسه، مع عناية خاصة بالتغطية البروتينية وفيتامين د. حمية «بلا باذنجانيات» لا دليل عليها: لا تروج.

1 فصال عظمي بالتحميل الزائد: رافعة الوزن · الرافعة الأكثر إثباتاً

الصورة التي يفرض فيها الوزن كل شيء: كل كيلوغرام من الكتلة يتحوّل عند المشي إلى ثلاثة أو أربعة أضعاف حمله على الركبة، والنسيج الدهني ينتج فوق ذلك أديبوكينات مؤيدة للالتهاب. الهدف عجز لطيف ودائم، بتغطية بروتينية ومغذيات دقيقة تحمي العضلة والعظم أثناء الفقدان.

الغذاء	لماذا	نصيحة عملية
دجاج	بروتين قليل الدهن: الشبع الذي يحفظ العضلة أثناء العجز	حصة واحدة في كل وجبة رئيسية
سردين	بروتين + أوميغا-3 + فيتامين د + كالسيوم من العظام الدقيقة	مرتين في الأسبوع
بيض الدجاج	بروتين كامل عالي الشبع، فيتامين د	في الفطور أو طبق مسائي
الجزر	حجم + ألياف بكثافة سعرية منخفضة جداً	نيئة أو مطهوة، في بداية الوجبة
الكوسا	الخضار الحجمية بامتياز في الصحن قليل السعرات	نصف صحن المساء
اليقطين	نشا حلو، بوتاسيوم، شبع جيد جداً بسعرات قليلة	شوربة أو مهروس، بديل عن الأرز
الأرز	نشا مضبوط الحصة: القاعدة بلا إفراط	حصة واحدة مقيسة، تُكمل بالخضار
فاصوليا أزوكي	بقول غنية بالألياف: شبع دائم، كثافة منخفضة	في شوربة أو سلطة، حصة واحدة
زبادي	بروتين + كالسيوم: يحمي العظم أثناء فقدان الوزن	طبيعي، يومياً
التفاح	فاكهة كاملة غنية بالبكتين: شبع الوجبة الخفيفة	كاملة، لا معصوراً

للحدّ منه	السبب
الأغذية فائقة المعالجة	تربطها الدراسات والأتراب بـ +500 سعر حراري يومي تلقائي وبالتهاب منخفض الدرجة
المشروبات المحلاة	سعرات سائلة بلا شبع: أسهل عجز يُصنع
المقليات والمغطاة بالبقسماط	كثافة سعرية ×3 ودهون مشوّهة
الكحول	سعرات فارغة + التهاب + نوم سيئ: عدو ثلاثي للصورة
تقييد صارم	الحميات القاسية تفقد العضلة التي تحمي المفصل

القاعدة الذهبية

خير خسارة 5% من الوزن وحفظها على سقوط سريع يُستعاد: في خشونة الركبة، المدة هي ما يخفف.

ما تقوله الدراسات

فقدان الوزن هو التدخل الغذائي الأفضل إثباتاً في خشونة الركبة: 10% من الوزن مع تمرين حسّنا الألم والوظيفة في تجربة IDEA (Messier et al., JAMA, 2013). المتلازمة الأيضية مرتبطة بتقدم أسرع للفصال العظمي، وجودة الصحن تعمل في المسارين. لا نظام غذائي «مضاد للفصال» محدداً مثبتاً.

2 نوبة التهابية: الحلقة الساخنة · الحلقة المطلوب تهدئتها

صورة الحلقة الزليلية: الالتهاب الموضعي يفلت عن السيطرة فوق الميكانيكي. أثناء النوبة، الهدف تعظيم الرؤية المضادة للالتهاب للصحن وتقليص الركائز المؤيدة للالتهاب، مع الإبقاء على مدخول البروتين.

الغذاء	لماذا	نصيحة عملية
كركم	الكركمين: التجارب على خشونة الركبة تقارنه بمضادات الالتهاب غير الستيروئيدية الخفيفة بشكل مؤاتٍ	ملعقة صغيرة مع فلفل أسود ودهون، يومياً أثناء النوبة
زنجبيل طازج	جنجرولات مضادةٌ للالتهاب، تحمّل جيد	مبشور في الأطباق أو منقوعاً
سردين	EPA/DHA: الأحماض الدهنية التي تنافس البروستاغلاندينات المؤيدة للالتهاب	3 مرات أسبوعياً أثناء النوبة
بلح البحر	أوميغا-3 + عناصر ضئيلة مضادة للأكسدة	بالبخار، عدة مرات أثناء النوبة
أنشليس	سمك دهني غني بـ EPA/DHA	مطهواً أو مع الخضار
الأناناس	بروميلين مضاد للوذمة موثّق	طازجاً، حصة يومية أثناء النوبة
كرفس	أبيجينين + بوتاسيوم: مضاد الانتفاخ اللطيف	ساقاً أو في شوربة
باذنجان	بوليفينولات القشرة + ألياف، تقليدي للمفاصل الساخنة	مشوياً أو كافيار، مع القشرة
لويزة	منقوع مهدّئ مضاد للالتهاب لطيف	كوبان يومياً أثناء النوبة
الكرز	أنثوسيانينات: أثر موثّق على حمض البوليك والالتهاب	15 حبة كرز يومياً في الموسم

للحدّ منه	السبب
إفراط أحماض أوميغا-6 الدهنية	زيوت دوار الشمس والذرة وبذور العنب: ركيزة مباشرة للبروستاغلاندينات المؤيدة للالتهاب
السكريات السريعة والمعجنات	قمم سكرية + منتجات غلكاشن: تضخيم التهابي
الكحول	مؤيد للالتهاب وسام للكبد: ممنوع أثناء النوبة
اللحوم المقددة والمعالجة	ملح + دهون مشبعة + نيتريتات: مفاقمات موثقة
الأغذية فائقة المعالجة	أكثر الكوكتيلات المؤيدة للالتهاب اكتمالاً في الغذاء الحديث

القاعدة الذهبية

النوبة تُحسم في خمسة عشر يوماً من صحن صارم: إنه الوقت الذي تُحتسب فيه كل وجبة مرتين.

ما تقوله الدراسات

للكركمين تجارب عشوائية على خشونة الركبة: غير أدنى من الإيبوبروفين الخفيف في تجربة Kuptniratsaikul (Clin Interv Aging, 2014)، بتحمل أفضل. أوميغا-3 البحرية لها إشارات متواضعة لكنها متسقة على الألم الالتهابي. لا يغني أي غذاء عن مضاد الالتهاب الموصوف أثناء النوبة: الغذاء يُكمله ويهيئ الخروج.

3 تواتر التهابي خلفي: المتلازمة الأيضية · وقاية من النوبات

الصورة الأيضية: الفصال العظمي لم يعد يعيش وحده بل في تواتر مقاومة إنسولينية وأديبوكينات والتهاب مزمن. الهدف النمط الغذائي العام، قريب من الحمية المتوسطية، أكثر من أي غذاء منفرد: أسماك دهنية، زيت زيتون، خضار، حبوب كاملة، تخفيض السكر.

الغذاء	لماذا	نصيحة عملية
زيتون	زيت زيتون: أوليوكانثال، البوليفينول ذو النشاط شبه الإيبوبروفيني المقاس	الزيت الرئيسي، نيئاً على الأطباق
سردين	أوميغا-3 مضادة للالتهاب أسبوعية في الخلفية	مرتين إلى 3 مرات أسبوعياً
سمك الأسقمر	أغنى مصدر متاح لـ EPA/DHA	بالتناوب مع السردين
سبانخ	فيتامين ك + لوتين + مغنيزيوم: الأخضر في النمط المتوسط	ممكن يومياً
كركم	مضاد للالتهاب يومي للتواتر	ملعقة صغيرة في الأطباق، مع الفلفل
الجوز	ALA + بوليفينولات: المكسرات الزيتية في النمط المضاد للالتهاب	4 إلى 6 حبات يومياً
أفوكادو	أحادية اللاتشبع + ألياف: الدهن الذي يحل محل السيئ	نصف ثمرة يومياً
الشعير	بيتا-جلوكان: سكريات ودهون التواتر الأيضي	حبوباً أو خبزاً، بانتظام
فاصوليا أزوكي	بقول منخفضة المؤشر الجلايسيمي + ألياف: القاعدة الكربوهيدراتية للتواتر	3 مرات أسبوعياً
شاي	كاتيكينات مضادة للالتهاب موثقة	كوبان إلى 3 أكواب، بلا سكر

للحدّ منه	السبب
السكريات والمنتجات المحلاة	العدو الأول للتواتر الأيضي: غلكاشن + مقاومة إنسولينية
الأغذية فائقة المعالجة	ملح مركز + سكريات + زيوت مؤيدة للالتهاب
إفراط اللحوم الحمراء والمعالجة	دهون مشبعة + غلكاشن في الاستهلاك المرتفع
الكحول	مؤيد للالتهاب + رافع للدهون الثلاثية
إفراط منتجات الألبان الدسمة	الدهون المشبعة للتواتر المطلوب تخفيضها، لا الألبان المخمّرة

القاعدة الذهبية

النمط العام هو الذي يفوز: لا غذاء خارق يعوّض تواتراً أيضياً مُهملاً لذاته.

ما تقوله الدراسات

النمط المتوسطي (زيتون، أسماك، خضار، مكسرات زيتية، حبوب كاملة) هو النموذج الأفضل توثيقاً ضد الالتهاب منخفض الدرجة المرتبط بالفصال الأيضي. الجلوكوزامين والكوندرويتين لهما نتائج تجارب متنازع عليها (GAIT, NEJM 2006): الطعام أولاً. يجب تصحيح فيتامين د عند النقص؛ يُفحص الوضع قبل الاستنتاج.

مشترك

ما ينطبق على جميع الملاح

أيّاً كانت الصورة، ست إيماءات تشكّل القاعدة: تعمل باستمرار، لا أثناء النوبات فقط.

- ابنِ كل وجبة على قاعدة نصف خضار، ربع بروتين، ربع نشا كامل: النمط الذي يغطي الصور الثلاث
- استبدل زيوت أوميغا-6 (دوار الشمس، الذرة) بزيت الزيتون زيتاً رئيسياً
- أدخل السمك الدهني 2 إلى 3 مرات أسبوعياً روتينياً، لا في الأزمة فقط أبداً
- أمّن فيتامين د: أسماك دهنية، بيض، تعرض شمسي، افحص الوضع عند الشك
- غطِّ البروتين في كل وجبة: العضلة الرباعية هي أول ممتص صدمات لركبة فصالية
- اشرب الماء والشاي غير المحلى: ترطيب الغضروف موضوع حقيقي لا شعار
- اربط الغذاء دائماً بحركة ملائمة: في تجربة IDEA، كان ثنائيهما هو الفائز

في المطبخ

وصفات مناسبة

تهدئة النوبات

الأطباق المضادة للالتهاب في الحلقة الساخنة.

- Golden Bone Broth، مرق الاستشفاء بالكركمين وعظام البقر (الولايات المتحدة، نيويورك) ●○○ سهل
- مرق الدجاج بالكركمين والعناب الأحمر (الصين: غوانغدونغ) ●○○ سهل
- Sardines à la Plancha، سلطة الطماطم والريحان
- بلح البحر بالزعفران والشمر
- مشروب الزنجبيل والكركمين
- Nasi Kuning، أرز أصفر احتفالي بحليب جوز الهند والكركمين (إندونيسيا، جاوة وبالي) ●○○ سهل

بناء التواتر

وجبات النمط المتوسط والمرقات الخلفية.

- Phở Bò (شوربة لحم بقر فيتنامية)
- Moules Marinières
- Porridge اسكتلندي تقليدي
- Anguille au Vert
- Carpe au Gingembre et Oignon Vert
- Congee de Larme de Job au Poulet et Gingembre

ملاحظات للممارس

- وثيقة مساندة للتفكير موجهة لمهني التغذية: لا تحل محل التشخيص الطبي ولا الحكم السريري. الفصال العظمي يُشخّص سريرياً وبالأشعة من الطبيب.
- علامات تستوجب الرأي الطبي: نوبة شديدة مع حمى أو مفصل واحد شديد الالتهاب (تُذكّر النقرس أو التهاب المفصل الإنتاني)، ألم ليلي دائم، قفل مفصلي، تشوّه سريع، بدء قبل سن 45. في الاستشارة الروتينية: يُفحص وضع OH-D-25 قبل الاستنتاج بفصال وحده؛ النقص يحاكي الألم المزمن ويفاقمه.
- مراجع أساسية: تجربة IDEA فقدان الوزن + تمرين (Messier et al., JAMA, 2013)؛ الكركمين مقابل الإيبوروفين (Kuptniratsaikul et al., Clin Interv Aging, 2014)؛ تجربة GAIT الجلوكوزامين/الكوندرويتين (NEJM, 2006)؛ أتراب NutriNet فائقة المعالجة (Schnabel et al., Am J Gastroenterol, 2018).
- الاستراتيجية: فقدان الوزن أولاً عند زيادة الوزن (الرافعة الأكثر إثباتاً)؛ النمط المضاد للالتهاب في الخلفية باستمرار؛ الكركمين وأوميغا-3 مساعِدان موثّقان، لا يحلان أبداً محل الرعاية الموصوفة.