

## زيوت السمك

### Fish oils (Arabic)

تعطي هذه النشرة معلومات عامة عن استخدام إضافات زيوت السمك كعلاج للتهاب المفاصل. وهي تضم معلومات عن الأشخاص الذين قد يستفيدون من أخذ هذه الزيوت وكم يجب أن يتناولوا منها.

#### ما هي زيوت السمك؟

زيوت السمك هي زيوت موجودة في أنسجة السمك. وهي تحتوي على نوع معين من الدهون يسمى أوميغا-3.

#### ما هي دهون أوميغا-3؟

دهون أوميغا-3 نوع من الدهون قد يكون مهماً لتحسين الصحة عموماً. لا تستطيع أجسامنا إنتاج أوميغا-3، لذا يجب الحصول عليها من الطعام. توجد دهون أوميغا-3 غالباً في الأسماك الزيتية وبعض زيوت المكسرات والبذور.

#### كيف تفيد دهون أوميغا-3 في حالات التهاب المفاصل؟

يمكن أن تقلل أنواع معينة من دهون أوميغا-3 الالتهاب الحاصل في حالات التهاب المفاصل. وقد يساعد ذلك على تخفيف ألم المفاصل وتيسرها بنفس الطريقة التي تعمل بها العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs).

#### ما هي أنواع التهابات المفاصل التي يفيد فيها استخدام دهون أوميغا-3؟

لم تجر دراسة دهون أوميغا-3 في كل أنواع التهاب المفاصل. تشير البحوث الحالية إلى أن دهون أوميغا-3 مفيدة لداء التهاب المفاصل الالتهابي، مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي، والتهاب الفقاري الالتصقي، والتهاب المفاصل الصدفي. هناك أدلة أيضاً على أن زيوت السمك يمكن أن تساعد في التحكم بأعراض اللوشب (Lupus) (الوشب الحثاموي الجهازية). هذا ولم تجر اختبارات كاملة لزيوت السمك في أنواع التهاب المفاصل الأخرى مثل الالتهاب العظمي المفصل، لذا فليس من الواضح ما إذا كانت لها فائدة في هذه الحالات.

#### فوائد أخرى

تبيّن أن أخذ زيت السمك على المدى الطويل يقلل من الاعتماد على العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAIDs) في بعض حالات التهاب المفاصل. وهذا يمكن أن يساعد في الحد من خطر التأثيرات الجانبية لهذه الأدوية. ويمكن لزيوت السمك أيضاً أن تقلل من إمكانية الإصابة بمرض القلب والنوبة القلبية. وهناك بعض الأدلة على أنها قد تلعب دوراً أيضاً في منع الاكتئاب وعلاجه.

#### أين يمكنني العثور على دهون أوميغا-3؟

- الأسماك الزيتية، مثل التونة والسلمون والهرينغ والسردين والمكريل.
- بذر الكتان وزيت الكانولا (غير أن هذه الزيوت ليست بفعالية زيوت السمك في مكافحة الالتهابات)
- الجوز
- المأكولات المقوّاة بأوميغا-3، مثل أنواع المرجرين والبيض.

قد يساعدك تناول الأطعمة الغنية بدهون أوميغا-3 على تحقيق فوائد لقلبك وصحتك العامة. غير أنه من غير المحتمل أن تستطيع الحصول على ما يكفي من دهون أوميغا-3 من غذائك للحد من الالتهاب بدون أخذ إضافات زيوت السمك.

#### أين أجد إضافات زيوت السمك؟

هناك شركات مختلفة عديدة لإضافات زيوت السمك يمكن الحصول عليها من محلات الأطعمة الصحية والصيدليات.

## ما هو نوع الإضافة الذي يجب أن أختاره؟

تتوفر إضافات زيوت السمك كأقراص أو سائل. هناك أقراص بهارات مختلفة تتباين فيها كميات دهون أوميغا-3، لذا من المفيد المقارنة بين الماركات المختلفة. تفحص الملصقة لمعرفة كمية أوميغا-3 الموجودة في كل قرص (قد تكون الكمية مدرجة على أساس "كمية أوميغا-3 الإجمالية" (total omega-3) أو EPA أو DHA، وهذان الأخيران نوعان من أنواع أوميغا-3). وعلى العموم فإن زيت السمك المعبأ في قناني هو الطريقة الأسهل والأقل تكلفة لأخذ الجرعة اللازمة لتخفيف الالتهاب (راجع أدناه). يفضل بعض الناس الأقراص، وهي أسهل للحمل عند السفر.

## ما هو مقدار الجرعة الذي يجب أن أتناوله للتهاب المفاصل؟

تشير البحوث إلى أن الجرعة اللازمة للحد من الالتهاب هي 2.7 غرام من أوميغا-3 (EPA زائد DHA) يومياً. وهذه الجرعة تحتاج عادة لأخذ حوالي:

- تسعة أقراص إلى 14 قرصاً من أقراص زيت السمك العادية بقوة 1000 ملغ، أو خمسة إلى سبعة أقراص من زيت السمك المكثف، في اليوم، أو
- 15 ملليتراً من زيت السمك المعبأ في قنينة أو خمسة إلى سبعة ملليترات من زيت السمك المكثف المعبأ في قنينة في اليوم.

(لاحظ أن زيت السمك يمكن أن يفيد قلبك وصحتك عموماً إذا تناولت جرعات قليلة. غير أن هذه الجرعات لا تتحكم عموماً بأعراض التهاب المفاصل).

## ما هي المدة المطلوبة لكي ألاحظ أي تأثير؟

قد تحتاج لأخذ إضافات زيت السمك بصورة منتظمة وبالجرعة الموصى بها لحالات التهاب المفاصل لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر قبل أن تلاحظ

أي تحسن في أعراض التهاب المفاصل لديك. إذا لم يطرأ أي تغيير بنهاية تلك المدة، فالأرجح أن الإضافات لا تؤثر على التهاب المفاصل لديك.

## هل هناك أية تأثيرات جانبية؟

عادةً يحتمل معظم الناس زيت السمك. أحد التأثيرات الجانبية الممكنة لإضافات زيوت السمك هو اضطراب المعدة (كالحرقة مثلاً والغثيان والإسهال). وقد يزيد أخذ جرعات كبيرة من دهون أوميغا-3 بما يزيد على سبعة غرامات في اليوم من خطر حدوث نزيف. ولا يبدو أن زيوت السمك تتفاعل مع الأدوية التي تؤثر على النزيف، مثل "الأسبيرين" و"وارفارين". غير أنه يوصى باستشارة طبيبك قبل تناول زيت السمك إذا كنت تأخذ أنواع الأدوية تلك.

## انتبه بشأن زيوت كبد السمك

من المهم التمييز بين زيوت السمك وزيوت كبد السمك (مثل زيت كبد سمك البقلة (cod) وزيت كبد سمك "هليليت" (halibut)). تحتوي زيوت كبد السمك أيضاً على فيتامين أ، الذي يمكن أن يؤدي كميات كبيرة منه إلى تأثيرات جانبية خطيرة خصوصاً خلال الحمل لدى النساء. إذا أخذت زيت كبد السمك بالجرعات الموصى بها لالتهاب المفاصل فقد تتجاوز كمية فيتامين أ اليومية الموصى بها. لا تتناول زيت كبد السمك إلا بالجرعة الموصى بها على الملصقة. لزيادة ما تأخذه من دهون أوميغا-3 عليك تحقيق ذلك بتناول زيوت السمك الصرفة وليس زيوت كبد السمك.

## أخبر طبيبك

أخبر طبيبك والصيدلي دائماً إذا كنت تأخذ أية علاجات، بما فيها زيوت السمك وأية أدوية طبيعية أخرى. لا تتوقف عن أخذ أي من علاجاتك الحالية بدون مناقشة الأمر مع طبيبك أولاً.

اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على مزيد من نشرات المعلومات عن التهاب المفاصل.

إن دهون أوميغا-3 قد تساعد على تخفيف الالتهابات في بعض أنواع التهاب المفاصل. تأكد من تناول الجرعة الصحيحة للتأثير على التهاب.

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. تمت المراجعة في شباط/فبراير 2010. المصدر: يمكن الحصول من مكتب التهاب المفاصل المحلي على قائمة كاملة بالمراجع التي استُخدمت في إعداد هذه النشرة. ساهم كل من Australian General Practice Network، و Australian Physiotherapy Association، و Australian Practice Nurses Association، و Pharmaceutical Society of Australia، و Royal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت الحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.