

## 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.

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.

#### ما هي زيوت السمك؟

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

#### 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 المقلّدة 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 ماركات 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 بماركات 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 الصفحة المقابلة). يفضل بعض الناس الأقراص، وهي أسهل للحمل عند السفر.

#### ما هي دهون أوميغا-3؟

دهون أوميغا-3 نوع من الدهن 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 وتيبسها 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 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 التهاب العظمي المفصلي أو خشونة المفاصل (osteoarthritis) ومرض الذئبة الحمراء (lupus) (الذئبة الحمامية المجموعية).

#### فوائد أخرى

تبين 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

مراقبة نسبة تخثر الدم INR بشكل مكثف في البداية، كما هو الحال عند إضافة أي علاج جديد، لضمان عدم وجود أية تأثيرات جانبية. إذا كان هناك أي نزيف، توقف عن تناول زيت السمك واستشر طبيبك.

## انتبه بشأن زيوت كبد السمك

من المهم التمييز بين زيوت السمك وزيوت كبد السمك (مثل زيت كبد سمك البقلة (cod) وزيت كبد سمك "هلبيت" (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 أو أية 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.

## ما هو مقدار الجرعة الذي يجب أن أتناوله لالتهاب 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.

تشير الدراسات الأخيرة إلى أن عقاقير زيت السمك التكميلية التي تقدم أوميغا-3 (تحتوي على 180 ملغ EPA بالإضافة إلى 120 ملغ DHA بحد أدنى) يمكن أن تكون مفيدة في حالة الالتهاب العظمي المفصلي.

(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 أي تأثيرات جانبية؟

عادةً، ليست هناك أية تأثيرات جانبية لعقاقير زيت السمك. يتمثل التأثير الجانبي المحتمل لاستعمال عقاقير زيت السمك التكميلية في اضطراب خفيف في المعدة (مثلاً، حرقة في فم المعدة، غثيان، اسهال). ولا توجد حالياً دلائل على أن زيت السمك يزيد من خطر النزيف أو أنه يتفاعل مع العقاقير التي تؤثر على النزيف، مثل الأسبرين والوارفارين. وعلى الرغم من ذلك، ينصح بأن تستشير طبيبك قبل إجراء جراحة كبرى أو إذا كنت ستبدأ في تناول زيت السمك أثناء تناولك وارفارين. هذا ويمكن إجراء فحوصات

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

© حقوق الطبع محفوظة لمؤسسة التهاب المفاصل أستراليا 2007. استعرض مايو 2015. المصدر: يمكن الحصول من مكتب التهاب المفاصل المحلي على قائمة كاملة بالمراجع التي استخدمت في إعداد هذه النشرة. ساهم كل من Australian Practice Nurses Association و Australian Physiotherapy Association و Australian General Practice Network و Pharmaceutical Society of Australia و Royal Australian College of General Practitioners في إعداد نشرة المعلومات هذه. وقد قدمت وزارة الصحة بالحكومة الأسترالية تمويلاً لدعم هذا المشروع.

تتوفر معلومات وتوعية ودعم لدى مكتب التهاب المفاصل المحلي للأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.  
خط المساعدة 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)

إبراء من المسؤولية: نشرت مؤسسة التهاب المفاصل الأسترالية هذه النشرة بغرض تقديم المعلومات فقط ولا يجب استخدامها بدلاً من المشورة الطبية.