

شرب الشاي الأخضر يؤدي نوبة سيئة من التهاب المفاصل الروماتويدي

8 أكتوبر، 2024



يمكن أن تؤدي نوبة سيئة من التهاب المفاصل الروماتويدي، أحد أكثر أنواع التهاب المفاصل شيوعاً، إلى صعوبة أداء المهام الأساسية، ولكن هناك طرقاً مثبتة لتخفيف الأعراض.

وتدعم العديد من الدراسات شرب الشاي الأخضر للوقاية من حالة الالتهاب المؤلمة.

وهدفت إحدى الدراسات، التي نُشرت في مجلة *Physical Therapy Science*، إلى تقييم آثار الشاي الأخضر وتدخلات التمارين الرياضية تحت الإشراف لتحسين أعراض المرض لدى مرضى التهاب المفاصل.

وشارك مائة وعشرون فرداً شُخِّصت إصابتهم بالتهاب المفاصل الروماتويدي قبل عشر سنوات على الأقل، بشكل عشوائي في هذه الدراسة.

وعولج المرضى باستخدام عقار أو الشاي الأخضر أو برنامج تمارين تحت الإشراف لمدة ستة أشهر. وأظهر مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي

الذين عولجوا بالشاي الأخضر لمدة ستة أشهر بمفرده، أو بالاشتراك مع الدواء، أو برنامج تمارين، تحسنا ملحوظا في معايير نشاط المرض.

وعلاوة على ذلك، كشفت الاختبارات الإضافية عن مزيد من التحسن السريري في النشاط المرضي لمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالشاي الأخضر، إلى جانب التمارين الرياضية، مقارنة بمرضى التهاب المفاصل الروماتويدي الذين عولجوا بالعقاقير الطبية أو مجموعات التمارين الرياضية.

وكتب الباحثون في الدراسة "قد يكون هذا بسبب النشاط المضاد للأكسدة المرتفع للشاي الأخضر".

ويحتوي الشاي الأخضر على عنصر نشط مفيد هو مادة البوليفينول المعروفة باسم (epigallocatechin 3-gallate (EGCG).

وثبت أن EGCG أقوى بما يصل إلى 100 مرة في نشاط مضادات الأكسدة من الفيتامينات C و E.

وأظهرت الدراسات أنه يساعد أيضا في الحفاظ على الغضاريف والعظام، على الرغم من عدم وجود تجارب على نطاق واسع للرقابة على الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل.