

رژیم درمانی

نویسندگان:

دکتر غلامرضا عسکری

مرتضی رفیعی

دکتر منصور ریسمانچیان

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

- سرشناسه : عسکری، غلامرضا، ۱۳۴۸ -
- عنوان و نام پدیدآور : رژیم درمانی / نویسندگان غلامرضا عسکری، مرتضی رفیعی، منصور ریسمانچیان.
- مشخصات نشر : اصفهان: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان، ۱۳۹۳.
- مشخصات ظاهری : ۲۶۴ ص.: مصور.
- شابک : 978-964-524-514-4
- موضوع : رژیم درمانی
- موضوع : رژیم غذایی درمانی
- شناسه افزوده : رفیعی، مرتضی، ۱۳۴۸ -
- شناسه افزوده : ریسمانچیان، منصور، ۱۳۴۸ -
- شناسه افزوده : دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۲۱۳۳۴
- رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۵۴
- رده بندی کنگره : RM۲۱۶/ع۵ر۴ ۱۳۹۳



نام کتاب: رژیم درمانی

نویسنده: غلامرضا عسکری - مرتضی رفیعی - منصور ریسمانچیان

ناشر: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۲۴-۵۱۴-۴

تعداد صفحات: ۲۶۴

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قطع: رحلی

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای دانشگاه علوم پزشکی اصفهان محفوظ است.

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ص.پ. ۸۱۷۴۵-۳۱۹

E-mail: publications@mui.ac.ir

تلفن: ۰۳۱-۳۷۹۲۳۰۶۶-۷

http://publications.mui.ac.ir

دورنما: ۰۳۱-۳۶۶۸۵۷۶۳

پیشگفتار مؤلفین:

امروزه اصلاح وضعیت تغذیه و رژیم‌درمانی بیماران، بخش انکارناپذیر و مهمی از درمان بسیاری از بیماری‌ها به حساب می‌آید و حتی در بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر اصلاح رژیم و تجویز رژیم‌های غذایی - درمانی تنها راه درمان و یا حداقل اولین توصیه و دستورالعمل درمانی محسوب می‌گردد.

بهر حال در قرن بیست و یکم اهمیت رژیم درمانی بعنوان بخش مهم فرآیند درمان بیماری‌ها امری است اثبات یافته، اما آنچه امروزه در بسیاری از محافل علمی به ویژه در کشورمان مورد بحث و چالش است این است که "رژیم درمانی" در حوزه مسئولیت و وظایف کیست؟ آیا تنها کارشناسان و متخصصین تغذیه می‌توانند بدین امر مبادرت نمایند؟ یا پزشکان نیز در مواقع برخورد با یک بیمار نیازمند به رژیم می‌توانند به تجویز رژیم‌های درمانی بپردازند؟

اینکه از لحاظ "مباحث حرفه‌ای و صنفی"، رژیم درمانی وظیفه کیست یا از حقوق حرفه‌ای چه صنفی از جامعه پزشکی است، سوالی است که جایگاه آن در این مقدمه نیست و مسئولین و سیاستگذاران امر بهداشت و درمان در جامعه بایستی بدان بپردازند. اما آنچه مسلم است و در تمام جهان نیز پذیرفته شده است، "پزشک" بعنوان حلقه اول در زنجیره درمان بیمار بایستی احاطه و آشنایی با ابعاد و زوایای درمانی بیمار داشته و برآیند این ابعاد را در راستای درمان نهائی ترسیم نماید. اگرچه بطور اصولی وظیفه رژیم درمانی مرتبط با کارشناس و متخصص تغذیه بوده و شایسته است ارجاع بیمار در راستای رژیم درمانی به این کارشناسان انجام گیرد ولی شاهد آن هستیم که این وظیفه امروزه، منحصر به کارشناسان رژیم درمانی نشده و بسیاری از پزشکان عمومی با مجوز از مراجع قانونی خود مبادرت به این امر می‌نمایند.

این در حالیکه در برنامه درسی و آموزشی پزشکان عمومی در مقطع پایه، آموزش تغذیه و رژیم‌درمانی به هیچ وجه از کفایت لازم برخوردار نبوده^۱ و این مباحث که تماماً جنبه تئوریک داشته عمدتاً از محفوظات

^۱ نیازهای آموزشی پزشکان عمومی درباره رژیم درمانی ... (مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی اسفند ۱۳۹۰: ۱۱: ۹)

ذهنی یک پزشک در زمان فارغ‌التحصیلی و پس از آن خارج گردیده و پزشکان عمومی در هنگام آغاز فعالیت حرفه‌ای خود به آموزش تغذیه و رژیم درمانی احساس نیاز می‌نمایند.

نویسندگان این کتاب قصد دارند تا بر اساس نیاز مذکور نوشتاری را ویژه پزشکان در جهت آموزش رژیم درمانی به این گروه تقدیم نمایند. اگرچه منابع و کتب آموزشی مربوطه امروزه فراوان در دسترس می‌باشد لیکن هیچ یک به آموزش رژیم درمانی از لحاظ حرفه‌ای به گروه خاص "پزشک" نپرداخته‌اند.

آنچه در این نوشتار در پیش روی مخاطبین محترم می‌باشد آموزش و یا در واقع خودآموزی رژیم درمانی بطور مشروح و کامل بوده و رژیم درمانی را از یک مبحث صرفاً تئوریک و سنتی (یعنی ارائه یک برگه کاغذ کتبی از سوی رژیم درمانگر به بیمار خارج نموده و ارتباطی فعال و پویا بین این دو طرف برقرار می‌نماید). دلیل بر این امر این است که در این کتاب بطور ویژه به مبحث آموزش بیمار آن هم بطور فعال و پویا از سوی رژیم درمانگر پرداخته شده است.

آموزش بیمار در تمام ابعاد علمی و پویا شامل ساختار جلسات آموزشی، پرسش‌های آموزش، محتوای آموزش، استراتژی‌های آموزشی و فعالیت‌های یادگیری، ارزیابی آموزش و ... بطور کامل مورد بحث قرار گرفته و در واقع آموزش بیمار مقدم بر رژیم درمانی کلینیکی مورد عنایت قرار گرفته است. چرا که نگارندگان این نوشتار معتقدند ایجاد یک رابطه پویا و آموزشی میان بیمار و رژیم درمانگر در بسیاری از مواقع بیمار را از توصیه‌های صرفاً تئوریک و کتبی رژیم درمانی بی‌نیاز نموده، پیروی از رژیم درمانی را در بیمار تبدیل به عادات و شیوه زندگی می‌نماید و این همان چیزی است که در رژیم‌های صرفاً تئوریک و کتبی رعایت نمی‌گردد و پس از مدت کوتاهی بیمار را از پیروی از رژیم خسته و مشکل را دو چندان می‌نماید. مبحث تداخل دارو و غذا نیز از دیگر ویژگی‌های این کتاب رژیم درمانی است که کار پزشکان محترم را در فرآیند تجویز رژیم درمانی آسان می‌نماید.

مطالعه این کتاب به دانشجویان و کارشناسان و متخصصین تغذیه نیز توصیه می‌گردد چرا که همانطور که ذکر شد ویژگی‌های منحصر به فرد این نوشتار بویژه "آموزش تغذیه به بیماران" برای کار حرفه‌ای آنان بسیار سودمند و تعیین‌کننده خواهد بود.

در پایان لازم است تا از همه زحمات و همکاری‌های همکاران مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، بخصوص سرکار خانم صدیقه یزدانی و جناب آقای علی رحیمی که بطور ویژه ما را در تدوین این کتاب یاری فرمودند صمیمانه سپاسگزاری و تقدیر گردد.

تو خشنود باشی و ما رستگار

خدایا چنان کن سرانجام کار

"نویسندگان کتاب"

www.ketab.ir

فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول: آنتروپومتری و شاخص‌های تن سنجی	
آنتروپومتری	۲
تفسیر قد و وزن	۲
اندازه‌گیری قد و وزن	۲
قد به سانتیمتر	۴
محیط میچ به سانتیمتر	۴
استانداردهای مرجع	۵
ترکیب بدن	۵
اندازه‌گیری‌های محیطی	۷
سوالات:	۱۱
فصل دوم: طبقه‌بندی سوء تغذیه	
سوالات:	۱۵
فصل سوم: آنالیز بیوشیمیایی	
برنامه‌ریزی و ارزیابی تغذیه	۱۸
پرونده پزشکی بیمار	۱۸
سوالات:	۱۹
فصل چهارم: روش آموزش تغذیه بیماران	
ساختار جلسات آموزشی	۲۲
فرآیند آموزش تغذیه	۲۳
محتوای آموزش تغذیه	۲۴
استراتژی‌های آموزشی و فعالیتهای یادگیری	۲۷
سوالات:	۲۹
فصل پنجم: مواد مغذی	
انرژی توصیه شده	۳۲
سوالات:	۳۴
پروتئین توصیه شده	۳۵
ویتامین‌ها و مینرال‌ها	۳۵
مایعات	۳۵
سوالات:	۳۶

فصل ششم: تداخل دارو و غذا

۳۹	جنبه‌های دارویی تداخل غذا-دارو
۴۱	عوامل خطرآفرین برای تداخل غذا-دارو
۴۲	دارو- ژنتیک
۴۳	تداخل دارو- غذا در سالمندان
۴۳	تأثیر غذا بر روی درمان دارویی
۴۷	دفع دارو
۴۸	تأثیر داروها روی غذا و تغذیه
۵۳	الکل
۵۴	تأثیر داروها بر وضعیت تغذیه
۵۴	دریافت دهانی، مزه و بو
۵۶	تأثیرات بر دستگاه گوارش
۵۷	تغییر اشتها
۶۰	مسمومیت سیستم اندام‌های بدن
۶۱	سطح گلوکز
۶۴	تغذیه درمانی پزشکی
۶۵	سوالات:

فصل هفتم: رژیم‌های غذایی نرمال

۷۴	رژیم غذایی معمولی یا نرمال
۷۴	تعدیل رژیم‌های غذایی نرمال
۷۵	رژیم غذایی نرم Soft Diet
۷۵	رژیم‌های غذایی مایع
۷۶	رژیم مایع صاف شده (Clear Liquid Diet)
۷۷	رژیم مایع کامل (Full Liquid Diet)
۷۸	سوالات:

فصل هشتم: رژیم درمانی در نقرس

۸۰	نقرس
۸۰	مراقبت‌های تغذیه‌ای
۸۰	نقش پروتئین‌ها و پورین‌ها
۸۲	سوالات:

فصل نهم: رژیم درمانی در دیابت

۸۶	کربوهیدرات‌ها و دیابت
۸۷	اندیس گلیسمیک و بار گلیسمیک
۹۰	فعالیت جسمانی/ورزش
۹۲	توصیه‌های ورزشی
۹۴	دیابت دوران بارداری

۹۶	مداخله تغذیه‌ای
۹۶	طراحی برنامه غذایی
۹۸	آموزش خودکنترلی
۹۸	اختلال در چربی‌های خون
۱۰۰	درمان هیپوگلیسمی
۱۰۰	شیرین کننده‌ها
۱۰۱	سوالات:

فصل دهم: رژیم درمانی در فشار خون

۱۰۳	فاکتورهای مرتبط با رژیم غذایی
۱۱۱	داروهای بالا برنده فشار خون
۱۱۴	سایر اصلاحات رژیمی
۱۱۵	درمان فشار خون بالا
۱۱۶	سوالات:

فصل یازدهم: رژیم درمانی برای اختلالات لیپیدها و بیماریهای قلبی عروقی

۱۱۸	عوامل تغذیه‌ای
۱۱۹	اسیدهای چرب
۱۲۱	میزان چربی رژیم غذایی
۱۲۲	کنترل رژیم غذایی
۱۲۳	سایر فاکتورهای رژیم غذایی
۱۲۷	تغییرات درمانی روش زندگی
۱۳۰	نکات عملی در برنامه غذایی
۱۳۱	انتخاب‌های غذایی و تهیه غذا
۱۳۲	شاخص‌های تشخیص سندرم متابولیک
۱۳۳	سوالات:

فصل دوازدهم: رژیم درمانی در چاقی

۱۳۵	وزن بدن
۱۳۵	اجزای وزن بدن
۱۳۶	چربی بدن
۱۳۷	ساختار بافت چربی
۱۳۸	رشد سلول چربی
۱۳۹	ذخیره‌سازی چربی
۱۴۰	لیپوپروتئین لیپاز
۱۴۲	عوامل موثر بر تنظیم دریافت انرژی و وزن بدن
۱۴۳	عوامل تنظیم‌کننده تغذیه و چاقی
۱۴۵	کنترل وزن در طول زندگی
۱۴۹	عوامل موثر بر افزایش وزن

عوامل خطر سلامتی.....	۱۵۰
کنترل چاقی در بزرگسالان.....	۱۵۳
اهداف درمان.....	۱۵۴
میزان و گستره کاهش وزن.....	۱۵۵
رژیم با انرژی محدود.....	۱۶۰

فصل سیزدهم: تنظیم رژیم‌های غذایی با روش جانشینی

رژیم‌های سیستم جانشینی.....	۱۶۱
محدودسازی شدید انرژی.....	۱۶۳
ورزش.....	۱۶۴
کنترل دارویی.....	۱۶۶
سایر روش‌های غیر جراحی.....	۱۶۸
عوامل کاهش وزن طبیعی.....	۱۷۱
مشکلات شایع در مدیریت چاقی.....	۱۷۴
سوالات:.....	۱۷۵
رژیم‌های سیستم جانشینی.....	۱۷۸
فهرست مواد نشاسته‌ای.....	۱۸۱
نکات تغذیه‌ای.....	۱۸۱
آب میوه‌ها.....	۱۸۴
فهرست شیر.....	۱۸۴
نکات تغذیه‌ای.....	۱۸۵
نکاتی در هنگام انتخاب.....	۱۸۵
نکات تغذیه‌ای.....	۱۸۶
نکاتی در هنگام انتخاب.....	۱۸۶
فهرست سبزی‌ها.....	۱۸۸
نکات تغذیه‌ای.....	۱۸۸
نکاتی در هنگام انتخاب سبزیجات.....	۱۸۸
فهرست گوشت و جانشین‌های آن.....	۱۸۹
نکات تغذیه‌ای.....	۱۸۹
نکاتی در هنگام انتخاب.....	۱۹۰
فهرست چربی‌ها.....	۱۹۲
نکات تغذیه‌ای در مورد چربی‌ها:.....	۱۹۲
نکاتی در هنگام انتخاب.....	۱۹۲
فهرست غذاهای آزاد.....	۱۹۵
فهرست غذاهای مخلوط.....	۱۹۶
سوالات:.....	۱۹۸
رژیم‌های معدی.....	۲۰۹
سوالات:.....	۲۵۱
منابع.....	۲۵۲

فصل چهاردهم: سایر انواع رژیم های درمانی

۲۰۹	رژیم های مغذی
۲۱۱	رژیم های با باقیمانده کم
۲۱۴	رژیم با فیبر زیاد
۲۱۶	رژیم پرکالری
۲۱۸	رژیم پر پروتئین
۲۲۰	رژیم کم پروتئین
۲۲۲	رژیم بیماران کلیوی
۲۳۱	رژیم فاقد گلوتن
۲۳۲	رژیم سدیم محدود
۲۳۶	رژیم کم پتاسیم
۲۴۴	رژیم پرپتاسیم
۲۴۵	رژیم کلسیم محدود
۲۴۸	رژیم مایع محدود
۲۵۰	رژیم برای حساسیت غذایی
۲۵۱	رژیم فاقد چربی
۲۵۲	منابع