



رژیم درمانی و دارو درمانی در سندرم متابولیک

نویسندگان :

سمیه حسین پور نیازی

کارشناس ارشد علوم تغذیه

محقق عالی مرکز تحقیقات تغذیه در بیمارستان غدد درون ریز

پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم، دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر پروین میرمیران

استاد دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی، انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر حسین دلشاد سیاهکلی

رئیس دفتر تحقیقات ریزمغذی‌ها

پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم، دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی

زیر نظر:

دکتر فریدون عزیزی

استاد ممتاز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

سرشناسه	: حسین پور نیازی، سمیه، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: رژیم درمانی و دارودرمانی در سندرم متابولیک نویسندگان سمیه حسین پور نیازی، پروین میرمیران، حسین دلشاد سیاهکلی؛ زیر نظر فریدون عزیزی؛ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم.
مشخصات نشر	: تهران : فارسیران، ۱۳۹۵. فیبا
مشخصات ظاهری	: ۱۶۸ص: مصور، جدول. / شابک: ۳-۳۷-۸۳۱۳-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت	: Somayeh Hosseinpour Niazi, Parvin Mirmiran, Hossein Delshad Diet therapy and drug therapy in metabolic syndrome.
موضوع	: سندرم متابولیک -- رژیم درمانی Metabolic syndrome -- Diet therapy
موضوع	: سندرم متابولیک -- دارودرمانی Metabolic syndrome -- Chemotherapy
موضوع	: سندرم متابولیک Metabolic syndrome
شناسه افزوده	: میرمیران، پروین / دلشاد، حسین، ۱۳۳۶ - عزیزی، فریدون، ۱۳۲۱ -
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی، پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم
رده بندی کنگره	: ۶۲۱/۱۰۳ - ۱۳۹۵
	: رده بندی دیویی ۶۱۶/۹۹
	: شماره کتابخانه ای ۴۵۱/۱۰۳

رژیم درمانی و دارودرمانی در سندرم متابولیک

نویسندگان:

سمیه حسین پور نیازی؛ دکتر پروین میرمیران؛ دکتر حسین دلشاد سیاهکلی

ویراستار: امیر محمد بشارتی

ناشر: فارسیران

مدیر فنی انتشارات: آرزو بک زاده

طراح جلد: ارمغان علی مروت

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۵ اول

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۳-۳۷-۸۳۱۳-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



محل پخش: میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی، ساختمان شماره ۱۰

فهرست مطالب

فصل اول : سندرم متابولیک

۱۵	 مقدمه و تعاریف سندرم متابولیک
۲۶	 شیوع سندرم متابولیک
۳۲	 کاربرد بالینی تعاریف موجود
۳۳	 بیماری های مرتبط با سندرم متابولیک
۳۳	 بیماری های قلبی و عروقی
۳۵	 بیماری کبد چرب غیر الکلی
۳۶	 آپنه خواب اسداد
۳۸	 سرطان
۴۰	 سندرم پلی کیستیک آمدان
۴۱	 میکروآلبومینوری و بیماری مزمن کلیه
۴۳	 مکانیسم های بروز سندرم متابولیک
۴۴	 مقاومت به انسولین
۴۸	 چاقی و افزایش دور کمر
۴۹	 اختلال گلوکز خون
۴۹	 ازدیاد فشار خون
۵۰	 میکروآلبومینوری
۵۰	 فراتر از مقاومت به انسولین

فصل دوم: رژیم درمانی در سندرم متابولیک

۶۱	 کاهش وزن و تعادل انرژی
۶۱	 محدودیت کربوهیدرات
۶۴	 رژیم غذایی با محتوای نسبی چربی بالا و کربوهیدرات کم
۶۵	 رژیم غذایی کم کربوهیدرات و نسبتا غنی از پروتئین
۶۵	 میوه ها و سبزیجات
۶۶	 غلات کامل
۶۷	 لبنیات
۶۸	 ماهی
۶۹	 مغزها
۷۰	 حبوبات
۷۰	 نوشیدنی های شیرین شده و غذاهای آماده
۷۴	 فیتوکیماles ها
۷۴	 ویتامین D و کلسیم
۷۵	 منیزیم

- ۷۵ فیبر
- ۷۶ نقش متخصص تغذیه در کنترل سندرم متابولیک
- ۸۳ روش های مناسب آماده سازی غذاها
- ۹۳ الگوهای رژیم غذایی و سندرم متابولیک

فصل سوم: دارو درمانی در سندرم متابولیک

- ۱۰۷ داروهای کاهنده چربی خون در بیماران مبتلا به سندرم متابولیک
- ۱۳۷ دارو درمانی برای کاهش فشار خون بالا در بیماران مبتلا به سندرم متابولیک
- ۱۴۶ داروهای کنترل کننده قند خون در سندرم متابولیک
- ۱۵۶ داروهای کاهش دهنده وزن

www.ketab.ir

سخن آغازین

سندرم متابولیک مجموعه‌ای از اختلالات متابولیک شامل هیپرتانسیون، اختلال تحمل گلوکز، فشار خون بالا، کاهش HDL کلسترول و افزایش تری‌گلیسرید سرم می‌باشد. سندرم متابولیک در دهه گذشته به صورت جدی کانون توجه محققان علوم پزشکی قرار گرفته است، به طوری که در فاصله سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۷ مجموعاً ۹۷۲۴ مقاله تحقیقاتی در مورد سندرم متابولیک به چاپ رسیده است که ۲۴۳۵ مقاله آن به صورت مروری بوده است. متأسفانه در سال‌های اخیر بروز تغییرات شگرف در الگوهای تغذیه‌ای و سطح فعالیت فیزیکی در جامعه شهری ایران سبب روند رو به رشد شیوع چاقی شکمی و سندرم متابولیک شده است. پیامدهای سندرم متابولیک شامل دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی و سکته‌های مغزی از عوامل اصلی مرگ و میر در کشور ما می‌باشد. افزایش شیوع سندرم متابولیک و عوارض ناشی از آن به میزانی است که توجه آتی سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان بهداشتی کشورهای جهان را به این وضعیت معطوف کرده است. موثر برای جلوگیری از افزایش ابتلاء و مرگ و میر این بیماری‌ها و پیشگیری از کاهش طول عمر در مل‌ها را بعد گوشزد می‌کند. در جمهوری اسلامی ایران برنامه‌های موثر برای شناخت، پیشگیری و کنترل بیماری‌های متابولیک از سال ۱۳۷۵ آغاز شده است. اطلاعات اولیه نشانگر شیوع بسیار بالای بیماری‌های متابولیک و عوامل خطر ساز آن‌ها بود. اولین برنامه کشوری بیماری‌های متابولیک با مطالعه مشترک بین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و سازمان جهانی بهداشت بنیان‌گذاری و شبکه ملی پیشگیری و کنترل دیابت برنامه‌ریزی شد که این برنامه در شبکه‌های بهداشتی درمانی کشور در حال اجراست. دومین گام مطالعه قند و لیپید تهران است که از سال ۱۳۷۶ طراحی و بین سال‌های ۱۳۷۷ تا ۱۳۷۹ جهت تعیین عوامل خطر ساز بیماری‌های متابولیک در جمعیتی از شرق تهران اجرا گردید و مرحله مداخله جهت تغییر در شیوه زندگی از سال ۱۳۸۰ آغاز شده است و انشاء الله برای سال‌ها ادامه خواهد داشت. کتاب «سفر که به همت خانم سمیه حسین‌پور، خانم دکتر پروین میرمیران و جناب آقای دکتر دلشاد تدوین شده است، تعریف و تخریف مختلف این سندرم، اتیولوژی، پیشگیری و درمان آن را با تکیه بر عوامل تغذیه‌ای و دارویی به عور مبسوط مورد بحث قرار می‌دهد. این کتاب می‌تواند برای دانشجویان، پزشکان، دستیاران تخصص‌های گوناگون پزشکی، پیراپزشکان و به ویژه متخصصین علوم تغذیه و پرستاران مورد بهره‌برداری قرار گیرد. توفیقات الهی برای نویسندگان محترم و همه پویندگان علم که در جهت اعتلای جمهوری اسلامی ایران و ارتقای علم تلاش می‌نمایند، مسئلت دارم.

دکتر فریدون عزیزی

استاد ممتاز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

رئیس پژوهشکده علوم همد درون ریز و متابولیسم

پیشگفتار

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

سپاس بی‌پایان خالق جهانیان و سرچشمه علم و دانایی را که مسیر گشودن بندهای اسارت و وابستگی، و شکوفایی توانمندی‌های علمی و اعتلاء دانش و فرهنگ را بر ملت ایران هموار کرد. سندرم متابولیک یک مفهوم بسیار وسیع است که تعریف‌های متعددی بر اساس اجزای تشکیل‌دهنده آن، ارائه شده است. این سندرم، ترکیبی از اختلالات متابولیکی مانند عدم تحمل گلوکز (دیابت نوع ۲، اختلال در تحمل گلوکز، اختلال در گلیسمی ناشتا)، مقاومت به انسولین، چاقی مرکزی، اختلالات چربی خون و پرفشاری خون می‌باشد که همگی جز عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی هستند. در سال‌های اخیر به دلیل تغییرات شیو، زندگی، روند رو به رشدی در شیوع سندرم متابولیک در جامعه ایران مشاهده شده است که این امر می‌تواند ریشه اقتصادی زیادی را به جامعه به دلیل اختلال در سلامت وارد نماید. کتابی که پیش رو دارید به منظور دسترسی آسان و سریع برای تشخیص سندرم متابولیک و راه‌های کنترل دارویی و تغذیه‌ای برای دانش‌آموزان علوم پزشکی، پزشکان، پیراپزشکان، پرستاران و متخصصین علوم تغذیه تدوین شده است. این کتاب، نویسنده، تعاریف، اپیدمیولوژی، اتیولوژی، درمان‌های تغذیه‌ای و دارویی و بیماری‌های مرتبط با سندرم متابولیک است که از منابع لاتین و فارسی جمع‌آوری شده است. از مهمترین ویژگی‌های این کتاب، تدوین آن بر اساس تحقیقات انجام شده در جامعه ایرانی است که می‌تواند کمک شایانی به محققین در این حیطه بدهد. این امر فرصت مناسبی را فراهم آورده است تا دستاوردهای پژوهشی محققین ایرانی در زمینه سندرم متابولیک، به صورت منسجم در قالب یک مجموعه در اختیار خوانندگان قرار گیرد. امید است مجموعه مطالب این کتاب مورد استفاده تمام متخصصین جامعه پزشکی قرار گیرد. در پایان از تمام کسانی که ما را در تهیه این مجموعه یاری دادند، خصوصا جناب آقای دکتر فریدون عزیزی رییس پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم و جناب آقای دکتر فرهاد حسین‌پناه و سرکار خانم دکتر مهدیه گل‌زرنند برای نظارت علمی، حمایت قدردانی و تشکر می‌نماییم. بی‌تردید این کتاب دارای نقاط ضعفی می‌باشد که با یادآوری به مولفان، نهایت لطف و همکاری صمیمانه شما عزیزان را می‌رساند تا برای چاپ آتی نقایص برطرف گردد.

دکتر حسین دشتاد سیاهکلی

رئیس دفتر
تحقیقات ریزمغذی‌ها
پژوهشکده علوم غدد
درون ریز و متابولیسم،
دانشگاه علوم پزشکی
شهید بهشتی

دکتر پروین میرمیران

استاد دانشکده علوم تغذیه
و صنایع غذایی، انستیتو
تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی
دانشگاه علوم پزشکی
شهید بهشتی

سمیه حسین پور نیازی

کارشناس ارشد علوم تغذیه
محقق عالی مرکز تحقیقات تغذیه
در بیماری‌های غدد درون‌ریز
پژوهشکده علوم غدد درون ریز
و متابولیسم، دانشگاه
علوم پزشکی شهید بهشتی