

چگونه با نارسایی قلبی زندگی کنیم

راهنمای تغذیه‌ای

مارال ذبیحی

کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

زیر نظر:

دکتر مجید ملکی

استاد بیماری‌های قلب و عروق دانشگاه تهران

دکتر احمد امین

استاد یار قلب و عروق دانشگاه تهران

میرشناسه : ذبیحی، مارال، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدآور : چگونه با نارسایی قلبی زندگی کنیم؟؛ راهنمای تغذیه‌ای، گردآوری و
تنظیم مارال ذبیحی، با نظارت مجید ملکی؛ مدیریت تدوین احمد امین
مشخصات نشر : تهران، ختن، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری : ۵۲ ص.؛ مصور، جدول.
شابک : 978-600-912-894-5

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
موضوع : قلب - بیماری‌ها - تاثیر تغذیه
موضوع : قلب - بیماری‌ها - رژیم درمانی
شماره افزوده : ملکی، مجید، ۱۳۲۲ -
شماره افزوده : امین، احمد
رده‌بندی کنگره : RC۶۲۸ ج ۸ ۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۱۲-۷۱
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۵۲۱۷۸۰



- کتاب : چگونه با نارسایی قلبی زندگی کنیم؟ راهنمای تغذیه‌ای
- نویسنده : مارال ذبیحی
- ناشر : ختن
- قطع : رقعی
- نوبت : اول
- تاریخ : پاییز ۱۳۹۰
- تیراژ : ۱۰۰۰
- صفحات : ۶۴
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲-۸۹۴-۵
- قیمت : ۶۰۰۰ تومان

مرکز پخش

ختن: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع فروزنده،
طبقه اول اداری، واحد ۵۰۱، تلفن: ۶۶۹۵۴۰۰۰

پزشکان اسلامی شاگردان بقراط و جالینوس می‌باشند که با کمال دقت کتب طبی آنها را فرا گرفته و به‌خوبی از عهده این امر برآمده و بهترین و بزرگترین تلامذه مکتب آنها هستند که با کمال تواضع و احترام و فروتنی و صفاتی که باید در یک شاگرد وفادار باشد درباره استادان خود قائل بوده و پس از آنکه درس استاد را به‌خوبی فرا گرفتند، کم‌کم بر عقاید و آراء آنان ایراداتی وارد نموده و بر اثر استقلال فکری توانستند پس از حلاجی کردن کتب اساتید بر آنها خرده‌گیری نموده آنچه که با عقل و تجربه موافقت داشته قبول و نسبت به آن قسمت که با عقل و تجربه (به‌فراخور معلومات آن زمان) منافات داشته و یا آنکه در کتب آنها مشاهده می‌نموده‌اند ایراد گرفته خود کتب و رسائل گرانبها به رشته تحریر درآورده‌اند که از بزرگترین تألیفات اسلامی است.

مثلاً رازی پزشک بزرگ ایرانی در مقدمه کتاب «شکوک بر جالینوس» از کار خود عذر خواسته و می‌گوید: «مقام جالینوس بر هیچ‌کس پوشیده نیست و ممکن است بعضی از کوتاه‌نظران مرا بدین‌کار سرزنش و ملامت نمایند ولی فیلسوف و حکیم بر من خرده نخواهند گرفت به‌دلیل آنکه در حکمت و فلسفه تقلید جایز نیست و می‌بایست از روی دلیل و برهان صحبت و گفتگو به‌عمل آید و اگر جالینوس زنده می‌بود مرا بدین تألیف ستایش می‌کرد.

نتیجه که از این جنبش علمی پیدا شد آنکه استادان بزرگ اسلامی به‌وجود آمدند بمائند: محمد زکریای رازی قریب صد و چند جلد کتاب و رساله در طب بمائند «خاوی» و «منصوری» و «طب‌الملوکی» و «آبله و سرخک».

و عده زیادی از اطباء مسلمین مؤلفات مفیده دیگر تألیف نمودند اما در خشان‌ترین ادوار طب اسلامی که اثر مؤلفات و کتب آن ادوار بر روی طب دنیا مانده است مربوط به قرون سوم و چهارم و پنجم و ششم هجری قمری است. نتیجه‌ای که از زحمات مسلمین مخصوصاً ایرانیان در جهان پزشکی به‌عمل آمده آنکه:

اولاً طب پراکنده یونانی را مرتب و بدان اضافاتی نموده و از صورت سابق به‌صورت جدید درآورده‌اند. ثانیاً طب را از صورت نظری بیرون آورده و طب عملی را ایجاد نمود و علم‌الامراض را بسط داده و بسیاری از بیماری‌ها که تا آن زمان از آن اطلاع نبوده در عالم طب وارد ساخته‌اند.

ثالثاً اثر داروها را در طب از نظر وظائف الاعضاء وارد ساخته‌اند. که بالنتیجه تا قرن شانزدهم و هفدهم میلادی طب اروپا را تحت تعالیم خود قرار داده‌اند.

نفوذی که تراوش‌های قلمی پزشکان اسلامی در قرون وسطی در طب اروپا نموده است باندازه‌ای زیاد است که در این مختصر نمی‌گنجد من باب مثال می‌گوئیم ترجمه لاتینی قانون ابن سینا تقریباً سی‌بار چاپ شده است. همچنین کتاب "آبله و سرخک" رازی که به لاتین ترجمه گردیده است چهل مرتبه چاپ و به اغلب زبان‌ها ترجمه و بسیاری از کتب دیگر نیز ترجمه و چاپ گردیده است.

هشمار منابع معتبر درباره مصرف مواد غذایی مانند بقراط به پزشکان درباره شفای بیماران با غذاها را بر آن می‌دارد که بیش از پیش به این مسائل توجه نمائیم و با شناخت اجزای ماده غذایی، قدرت انرژی‌زایی و سپس اثر غذا و شفای آن به تأمین بهداشت جامعه کمک نمائیم.

پزشکان و دانشمندان قدیم و جدید نه تنها برای غذا در رژیم غذایی جهت بیماران قلبی، کلیوی، کبدی و دیابتیک و تهیه رژیم‌های غذایی برای افراد سالم و بیماران مختلف اهمیت به‌سزایی قائل می‌باشند، بلکه نوع آب‌وهوا را نیز به‌دقت مورد توجه قرار می‌دادند چنانچه بقراط از بین کتاب‌هایی که درباره مسائل طبی تدوین نموده یک کتاب به نام «غذا و پرهیز» و دیگری به نام «آب‌ها، هواها و امکنه» به‌رشته تحریر درآورده و به مشتاقان علم طب و شاگردانش هدیه داد.

در تألیف این کتاب سعی شده است از طب جدید استفاده گردد و اثر مواد غذایی و تأثیر رژیم خاص را به زبان ساده و قابل درک همگان شرح داده شود مگر چه که هدف عمده کتاب معطوف به بیماران مبتلا به نارسایی قلبی می‌باشد لیکن کتاب فوق مطلوب پزشکان رشته‌های مختلف داروسازان و دانشجویان علوم تغذیه را نیز تأمین نموده و برای افراد عادی و طبقات مختلف اجتماع و خانواده‌های بیماران مبتلا به بیماری قلبی مفید می‌باشد.

در خاتمه لازم است از سرکار خاتم مارال ذبیحی کارشناس تغذیه که با دقت و پشتکار و علاقه وافر به بهبود تغذیه بیماران قلبی از هیچ کوششی در تهیه این کتاب فروگذار ننموده‌اند تشکر و سپاسگزاری نمایم.

با امید به اغماض کاستی‌ها، انشاء... پیشنهادات خوانندگان محترم در جهت بهبود و رفع نقائص در چاپ‌های بعدی کتاب مورد نظر قرار خواهد گرفت.

دکتر مجید ملکی

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجائی

استاد بیماریهای قلبی و عروق دانشگاه علوم پزشکی تهران

امروزه ضرورت رژیم درمانی در بیماری‌ها بر متخصصین علوم درمانی پوشیده نیست. اما تجربیات نشان می‌دهد که بیماران آگاهی کافی از بیماری و شیوه‌های درمان آن، از جمله رژیم درمانی ندارند. همچنین شواهد نشان می‌دهد که تنظیم یک رژیم غذایی به تنهایی قادر به افزایش کیفیت درمان نمی‌باشد. به عبارت دیگر برای تأثیرگذاری بیشتر یک برنامه غذایی علاوه بر مشاوره گلامی و تنظیم رژیم، نیاز به یک راهنمای جامع‌تر غذایی می‌باشد تا همواره در دسترس بیمار قرار گیرد و به راحتی برای وی قابل استفاده باشد. به عنوان نمونه نحوه استفاده از منابع غذایی غنی از پتاسیم و یا منع مصرف مواد حاوی سدیم که شامل فهرست‌های طولی است، و در خاطر نمی‌ماند. نیازمند وجود یک راهنما می‌باشد. بر این اساس بر آن شدیم که هر چند مختصر راهنمایی ساده و قابل استفاده برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی تهیه نمائیم تا این عزیزان بتوانند روند درمان خود را بهبود بخشند، با اینکه این مطلب کاملاً براساس منابع علمی روز تنظیم گردیده است به گونه‌ای ویرایش شده تا مطلب برای تمام افراد قابل استفاده باشد. امید است این راهنما بتواند علاوه بر بیماران و خانواده‌های این عزیزان، کمک کوچکی برای اعضاء کادر درمان از جمله: کارشناسان تغذیه، پزشکان و ... نیز باشد.

در پایان لازم است از کلیه افرادی که در انجام این کار همکاری نمودند، خصوصاً استاد ارجمند جناب آقای دکتر مجید ملکی که صبورانه تجربیات و نگرش وسیع استادانه خود را برای تنظیم این مجموعه در اختیار اینجانب قرار دادند، جناب آقای دکتر احمد امین که علاوه بر کمک‌های علمی یک از مشوقین اصلی تنظیم کتاب بودند، جناب آقای دکتر هادی طیبی که دانش تغذیه‌ای خود را مدیون زحمات ایشان و دیگر اساتید تغذیه‌ای می‌دانم، سرکار خانم گلرخ گلشن یا کمک‌های بی‌دریغ‌شان و همچنین جناب آقای ارشدی مدیریت محترم نشر ختن که امکان چاپ و انتشار این اثر را فراهم نمودند، نهایت تشکر را داشته باشم.



۱	نارسایی قلبی چیست؟
۲	علل ابتلا به نارسایی قلبی
۲	علائم نارسایی قلبی
۳	درمان نارسایی قلبی
۴	رژیم درمانی
۵	نمک یک قاتل سفیدپوش است از آن بپرهیزید!
۶	روشهای محدود کردن سدیم
۱۴	مصرف مایعات
۲۱	راهنمای مصرف چربی
۲۵	نکات تغذیه ای
۳۰	بیمارهای قلبی - عروقی
۳۱	تصلب شرائین
۳۳	چربی خون بالا
۳۴	افزایش فشار خون
۳۸	دیابت
۴۴	آشپزی و نارسایی قلب
۴۵	چگونگی جایگزین نمودن سایر طعم‌دهنده‌ها به جای نمک
۴۷	سوپ تند
۴۸	خوراک گوشت زنجبیلی و سبزیجات
۴۹	خوراک مرغ با انبه
۵۰	کباب توسکانی
۵۱	سالاد پرتقال و پیاز قرمز همراه با زیره سبز
۵۲	برگه نمونه رژیم غذایی
۵۳	منابع