

تغذیه و رژیم درمانی کراویس

زیر نظر: دکتر احمد رضا درستی



ماهان، کتلین Mahan, L. Kathleen
تغذیه و رژیم درمانی کراوس/ {کتلین ماهان، سیلوویا استامپ} مترجمان مرجان باژن ... (و دیگران). --
تهران: دنیای تغذیه، ۱۳۸۴.

ج:
ISBN: 946-96142-6-5: ۵۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Krause's food nutrition

کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان اصول تغذیه کراوس منتشر شده است.

۱. رژیم درمانی ۲. تغذیه ۳. غذا. الف. کراوس، ماری ویولا، Krause, Marieviola ب. اسکات، استامپ، سیلوویا-
Escott - stump - sylvia ج. باژن، مرجان، مترجم. د. عنوان. ه. عنوان: اصول تغذیه کراوس.

الف ۱۷/م ۲۱۶/ RM ۶۱۵/۸۵۴

۱۳۸۴

کتابخانه ملی ایران ۲۵۳۸۹-۸۴ م



عنوان: تغذیه و رژیم درمانی کراوس - جلد اول

تاریخ انتشار: پاییز ۱۳۸۴

مترجمان: مرجان باژن - منیره دادخواه - دکتر غلامرضا ربیعی - دکتر آرش رشیدی - میترا زراتی

دکتر مجید کاراندیش - علی مزرعتی - فریبا ناطقی فرد

زیر نظر: دکتر احمد رضا درستی

ویراستار فنی: شهلا طالقانی

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه - تلفن: ۸-۶۶۳۵۶۶۶ - صندوق پستی: ۶۹۳-۱۴۱۸۵

حروفچینی، طراحی و صفحه‌آرایی: کانون تبلیغات گل آذین

چاپ: تصویر نو

صحافی: صداقت مهر

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۵۰۰۰۰ ریال

ISBN: 964-96142-6-5

شابک: ۵-۶-۹۶۱۴۲-۹۶۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

پیشگفتار

غذاخوردن از امیال غریزی بسیار مهم و ضروری برای حفظ سلامتی و بقای انسان و در عین حال یکی از فعالیت های لذت بخش در زندگی اوست؛ بنابراین انسان ها همواره در تلاش معاش به دنبال تدارک مواد غذایی قابل استفاده و عمل آوری، نگهداری و مصرف مناسب آن بوده اند. دیرزمانی نیست که علم تغذیه به عنوان یک رشته علمی مستقل که به غذای مورد نیاز، مقدار مصرف و عوارض ناشی از بد غذایی می پردازد، مورد شناسایی قرار گرفته است و عوارض ناشی از کمبود دریافت و یا اضافه دریافت اغلب مواد مغذی فقط چند دهه است که شناخته شده اند. به همین ترتیب در یک دهه اخیر بوده که عوارض مسمومیت ناشی از افزایش طولانی مدت دریافت برخی مواد مغذی معرفی گردیده اند. حتی صنایع غذایی که در آن تکنولوژی تهیه و نگهداری مواد غذایی مطرح می شوند نیز مدت کوتاهی است که از علم تغذیه جدا شده است.

تعداد متخصصان تغذیه به تازگی در نقاط مختلف دنیا رو به افزایش است و همکاری نزدیک متخصصین تغذیه با دیگر متخصصان دست اندرکار سلامتی مردم اثر شگرف و نمایانی را بر بهبود تغذیه و ارتقای سلامت همگان داشته است. فردی که به هر علت، و از جمله بد غذایی، دچار ناراحتی جسمی و یا روحی می گردد ابتدا به پزشک مراجعه می نماید و بنابراین آگاهی های مناسب تغذیه ای پزشکان ارجمند، شناسایی مشکلات تغذیه ای مراجعه کنندگان و اظهار نظر در این گونه موارد را برای آنان امکان پذیر می سازد. بهداشت کاران، پرستاران، ماماها، دندانپزشکان و داروسازان و به عبارت دیگر تمامی گروه های دست اندرکار بهداشت و درمان مردم، در موارد متعدد با افرادی که اشکالات تغذیه ای دارند روبرو شده و به آنان آموزش و توصیه هایی را ارائه می نمایند. ارتقای آگاهی این افراد دست اندرکار در علوم بهداشتی، و همکاری نزدیک بین آنان و متخصصین تغذیه، بر سلامتی مردم جامعه تاثیر واضح و مثبت دارد.

داشتن یک رژیم غذایی مناسب برای سنین مختلف و بسته به فعالیت، جنسیت، وضعیت فیزیولوژیک و خصوصیات ویژه فردی امری کاملاً ضروری است. در مورد بیماری های مختلف نیز تاثیر رژیم مناسب غذایی در مراحل بهبود کاملاً مورد اتفاق نظر قرار گرفته است. رژیم مناسب غذایی در پیشگیری، درمان، و کوتاه سازی دوره نقاهت بیماری ها و ارتقای سلامتی افراد نقش بسیار روشنی دارد. همچنین نقش تغذیه مناسب در افزایش توان ورزشکاران به خوبی مورد شناخت و اذعان همگان قرار گرفته است. در عصر حاضر از مهمترین علل مرگ، بیماری های قلبی-عروقی، چاقی، دیابت و سرطان ها را می توان نام برد که نقش تغذیه مناسب در جلوگیری از ایجاد و یا پیشرفت در درمان آن ها به خوبی مشخص شده اند.

گرچه خوشبختانه امروزه تعداد دانش آموختگان و دانشجویان علم تغذیه رو به افزایش است و این شیفتگان دانش به منابع علمی معتبر در این زمینه نیازمند هستند و با وجود این که کتب تغذیه و رژیم درمانی در حد قابل قبولی منتشر شده و در اختیار قرار گرفته اند، ولی از آنجا که اغلب این کتاب ها به زبان انگلیسی بوده و ضمناً خرید آن ها هزینه زیادی را نیز در بر می گیرد، لذا ترجمه حداقل برخی از مطالب این کتب و نشریات ضروری می نماید. کتاب غذا، تغذیه و رژیم های درمانی کراوس از جمله منابع بسیار معتبر و فوق العاده باارزش در این زمینه است که به عنوان مرجع، مورد استفاده تمام متخصصین امر قرار می گیرد. گروهی از متخصصین و دانش آموختگان علم تغذیه در کشور عزیزمان تصمیم گرفتند تا ترجمه اغلب فصول این کتاب را تهیه

و در اختیار همگان قرار دهند. آخرین نسخه این کتاب که در سال ۲۰۰۴ میلادی منتشر شده برای امر ترجمه مورد استفاده قرار گرفت و اکنون در سال ۲۰۰۵ میلادی ترجمه ۶ فصل رژیم های درمانی آن آماده شده است. این فصول توسط سرکار خانم مرجان باژن، منیره دادخواه، میترا زرانی، فریبا ناطقی فرد و جناب آقای دکتر غلامرضا ربیعی، دکتر آرش رشیدی، دکتر مجید کاراندیش و علی مزرعتی با تلاش وافر و کمال دقت و امان نظر زیر نظر اینجانب ترجمه شده و بنا بر ضرورت، توسط بنده ویرایش علمی گردیده است. سرکار خانم اعظم طالقانی نیز بذل محبت نموده و ویرایش فنی این مجموعه را تقبل نمودند. فهرست موضوعی هر کتاب علمی از جمله نقاط قوت آن و همچنین کمک با ارزشی در جستجوی مطالب دلخواه می باشد که به دلیل پیگیری شدید علاقمندانی که شیفته در اختیار داشتن ترجمه این کتاب با ارزش بودند، به ناچار چاپ اول کتاب حاضر بدون تکمیل فهرست موضوعی در اختیار علاقمندان قرار گرفت. بدیهی است که کار تکمیل فهرست موضوعی به زودی به اتمام خواهد رسید و در چاپ های بعدی این کتاب به آن افزوده خواهد شد.

جناب آقای مهندس اصغر نعمتی از علاقمندان واقعی و بنام علم تغذیه اند که توجه زیادی را معطوف ارتقای این دانش نموده و با جمع آوری گروهی از محققان و فضلا انتشارات دنیای تغذیه را تاسیس و تاکنون کتب متعددی را نیز در زمینه تغذیه با کیفیت بسیار عالی در اختیار علاقمندان قرار داده اند. این کتاب نیز با همت، همراهی، محبت و سرمایه گذاری ایشان تهیه گردیده است. در بازخوانی و غلط گیری و انجام امور اداری این کتاب سرکار خانم سیده مرضیه عبادی و بهاره عسگری و پی گیری امور انتشاراتی خانم مریم کاظمی تلاش وافر را مبذول نمودند که موجب غنا و کاهش غلط های این مجموعه شد؛ گرچه به هیچ عنوان نمی توان و نباید ادعا داشت که این مجموعه بی نقص تقدیم دانش پژوهان ارجمند گردیده است. همچنین از سایر عزیزان و همکارانی که در مجموعه دنیای تغذیه ما را در تهیه و تدارک این کتاب صمیمانه یاری دادند کمال تشکر و امتنان را داریم. اطمینان داریم که خوانندگان ارجمند با ارسال نظرات گرانقدرشان ما را در برطرف کردن نقایص و ارتقای علم تغذیه در ایران یاری خواهند داد. از شما عزیزان نیز استدعا داریم که اشتیاقات این کتاب را مورد اغماض و عفو خویش قرار دهید.

دکتر احمد رضا درستی

متخصص تغذیه از انگلستان

و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

فهرست مطالب

فصل اول تغذیه و سلامت استخوان

صفحه	عنوان
۲۳	کلیات
۲۳	- واژه های کلیدی
۲۵	- مقدمه
۲۵	ساختمان و فیزیولوژی استخوان
۲۵	- ترکیب استخوانی
۲۵	- انواع بافت استخوانی
۲۶	- سلول های استخوانی
۲۶	- تعادل کلسیم
۲۶	- ساخت استخوانی
۲۷	- ترمیم استخوانی
۲۹	- نشانگرهای استخوانی
۲۹	توده استخوانی و چگالی استخوانی
۲۹	- اندازه گیری مقدار و چگالی املاح استخوانی
۲۹	- اندازه گیری فراصوتی
۳۰	- ذخیره توده استخوانی
۳۰	- حداکثر توده استخوانی
۳۰	- کاهش توده استخوانی
۳۰	تغذیه و استخوان
۳۰	- کلسیم
	کلسیم مواد غذایی
	مکمل کلسیم
	زیت دسترسی کلسیم
	زیت دسترسی کلسیم موجود در مکمل ها
۳۵	- فسفات
۳۵	- ویتامین D

۳۵	- منیزیم
۳۶	- ویتامین K
۳۶	- ویتامین A (رتینول)
۳۶	- املاح جزئی
	فلوراید
	مس
	منگنز
	آهن
	روی
	برم
۳۷	- سایر مواد مغذی
	فیبر غذایی
	پروتئین
	سدیم
۳۷	- بی کربنات پتاسیم
	رژیم گیاهخواری
	ایزوفلاوون‌ها
	کافئین
	الکل
۳۸	- استئوپنی و پوکی استخوان
۳۸	- تعریف استئوپنی و پوکی استخوان
۳۸	- شیوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان
۳۹	- انواع پوکی استخوان
۴۰	- علت شناسی
۴۰	- عوامل خطر
	نژاد
	وضعیت قاعدگی
	شیردهی
	فعالیت محدود ورزشی
	وزن بدن
	عوامل غذایی
	داروها
	مصرف الکل و سیگار
۴۴	- پیشگیری ثانویه و درمان
۴۴	- استروژن درمانی جایگزین (ERT)
	Bisphosphonates
	Etidronate
	Alendronate
	Risedronate
	Selective Estrogen Receptor Modulators (SERMs)
	Tamoxifen
	Raloxifen
۴۵	- درمان طولانی مدت با هورمون پارائتروئید
۴۵	- سایر داروهای درمانی
	کلسیتونین
	فلورید سدیم

ویتامین D
کلستریول
مورمون رشد و فاکتورهای شبه انسولین
Osteoprotegerin

۴۶	 رژیم درمانی
۴۶	 سایر روش های درمانی
	ورزش
	فعالیت های قدرتی
	پیش گیری از افتادن و پرت شدن
	کمر بند محافظ لگن
	لامپ های فرابنفش
۴۷	 خلاصه
۴۷	 سناریوی بالینی ۱
۴۸	 سناریوی بالینی ۲
۴۸	 وب سایت های مرتبط

صفحه	عنوان
۴۹	کلیات
۴۹	-واژه های کلیدی
۵۰	-مقدمه
۵۰	عوامل تغذیه ای موثر در رشد دندان
۵۲	پوسیدگی دندان
۵۲	-پاتوفیزیولوژی
	دندان مستعد
	میکرو ارگانیسم ها
	سوپسترا (ماده اولیه)
۵۳	-پوسیدگی زایی ویژه هر یک از مواد غذایی
۵۴	-عوامل موثر بر پوسیدگی زایی مواد غذایی
	شکل و انسجام مواد غذایی
	قرارگیری در مجاورت دندان
	ترکیب مواد مغذی
	توالی و تناوب غذاخوردن
۵۵	-فرآیند پوسیدگی
	تشکیل پلاک
	تولید اسید
	عملکرد بزاق
	الگوهای پوسیدگی
۵۶	فلوراید
۵۶	- مکانیسم عمل
۵۷	- منابع فلوراید
۵۸	روش های پیشگیری از پوسیدگی دندان
۶۰	بیماری پریدونتال (بیماری بافت اطراف دندان)
۶۰	-پاتوفیزیولوژی
۶۰	-مراقبت تغذیه ای
۶۰	پوسیدگی زود هنگام دندان در دوران کودکی
۶۰	-پاتوفیزیولوژی و وقوع
۶۱	-مراقبت تغذیه ای
۶۲	بی دندانان و دندان های مصنوعی
۶۲	-مراقبت تغذیه ای
۶۲	تظاهرات دهانی بیماری های سیستمیک
۶۲	-تظاهرات دهانی ایدز
۶۳	-عفونت های قارچی
۶۳	-سایر مشکلات دردناک دهانی
۶۴	-دیابت ملیتوس
۶۴	-سرطان های سر و گردن
۶۴	داروها
۶۴	خلاصه
۶۵	-سناریوی بالینی ۱
۶۵	-سناریوی بالینی ۲
۶۶	وب سایت های مرتبط

صفحه	عنوان
۶۷	کلیات
۶۷	-واژه های کلیدی
۶۸	-مقدمه
۶۹	اختلالات مری
۶۹	-ریفلاکس گاستروازوفازی و التهاب مری
	پاتوفیزیولوژی
	کنترل پزشکی و جراحی
	تغذیه درمانی پزشکی
۷۲	-فنتق هیپاتال
	پاتوفیزیولوژی
	تغذیه درمانی پزشکی
۷۲	-سرطان حفره دهانی و جراحی آن
	پاتوفیزیولوژی
	جراحی دهان و مری
	تغذیه درمانی پزشکی
۷۳	بیماری ها و اختلالات معده
۷۳	-سوء هاضمه و اختلالات پپتیک
	پاتوفیزیولوژی
	تغذیه درمانی پزشکی
۷۴	-التهاب معده و بیماری زخم پپتیک
	پاتوفیزیولوژی
	درمان دارویی
	تغذیه درمانی پزشکی
۷۵	-زخم های پپتیک
	پاتوفیزیولوژی
	عوارض
۷۷	-ویژگی زخم های معده و دوازدهه و مقایسه آن ها
۷۷	-کنترل پزشکی زخم ها
	زخم های پپتیک
	زخم های ناشی از استرس
	زخم های مرتبط با مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs)
	تغذیه درمانی پزشکی زخم ها
۷۹	-سرطان معده
	پاتوفیزیولوژی
	تغذیه درمانی پزشکی
۷۹	-جراحی معده
	تغذیه درمانی پزشکی بعد از جراحی معده
۸۱	-سندرم دامپینگ
	پاتوفیزیولوژی
	کنترل پزشکی
	عوارض
	تغذیه درمانی پزشکی
۸۳	خلاصه
۸۴	-سناریوی بالینی ۱
۸۴	-سناریوی بالینی ۲
۸۴	وب سایت های مرتبط

صفحه	عنوان
۸۵	کلیات
۸۵	-واژه‌های کلیدی
۸۶	-مقدمه
۸۶	مشکلات شایع روده‌ای
۸۶	-نفخ و گاز روده
	پاتوفیزیولوژی
	تغذیه درمانی پزشکی
۸۷	-یبوست
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی برای بزرگسالان
	درمان پزشکی برای نوزادان و کودکان
	تغذیه درمانی پزشکی
	رژیم پرفیبر
۸۹	-اسهال
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی برای بزرگسالان
	تغذیه درمانی پزشکی برای نوزادان و کودکان
۹۲	-استاتوره
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۹۳	-انقباض‌ها و انسدادهای معدی-روده‌ای
	پاتوفیزیولوژی
	تغذیه درمانی پزشکی
۹۳	بیماری‌های روده کوچک
۹۳	-سلیاک (آنتروپاتی حساس به گلوتن)
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۹۹	-اسپروی حاره‌ای
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۹۹	-کمبود آنزیم‌های حاشیه‌سواکی روده
۱۰۰	-سوء هضم لاکتوز-عدم تحمل لاکتوز
	پاتوفیزیولوژی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۰۲	-بیماری‌های التهابی روده
۱۰۵	-بیماری کرون
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
۱۰۵	-کولیت اولسراتیو

	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۰۹	اختلالات روده بزرگ
۱۰۹	- سندرم روده تحریک پذیر
	پاتوفیزیولوژی
	کنترل پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۱۱	- بیماری دیورتیکولار
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی و جراحی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۱۲	- سرطان کولون و پولیپ ها
	پاتوفیزیولوژی
	کنترل پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۱۳	جراحی روده
۱۱۳	- برداشتن روده کوچک و سندرم روده کوتاه
۱۱۳	- برداشتن ژژونوم به وسیله جراحی
۱۱۳	- برداشتن ایلئوم به وسیله جراحی
	جراحی و کنترل پزشکی در برداشتن روده
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۱۵	- سندرم حلقه کور (رشد بیش از حد باکتری ها)
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۱۶	- ترمیم فیستول
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۱۶	- ایلئوستومی یا کولوستومی
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۱۷	- کیسه ایلئال بعد از کولکتومی
	پاتوفیزیولوژی
	درمان پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۱۸	- جراحی رکتوم
۱۱۸	خلاصه
۱۱۸	- سناریوی بالینی ۱
۱۱۸	- سناریوی بالینی ۲
۱۱۸	وبسایت های مرتبط

صفحه	عنوان
۱۱۹	کلیات
۱۱۹	- واژه های کلیدی
۱۲۰	- مقدمه
۱۲۰	فیزیولوژی و عملکرد کبد
۱۲۰	- ساختار
۱۲۱	- عملکرد
۱۲۱	ارزیابی آزمایشگاهی عملکرد کبد
۱۲۳	بیماری های کبدی
۱۲۳	- هپاتیت حاد ویروسی
۱۲۴	- هپاتیت طوفانی
۱۲۴	- هپاتیت مزمن
۱۲۴	- بیماری کبد الکلی، هپاتیت الکلی و سیروز
۱۲۵	- بیماری های ناشی از توقف صفرا در کبد
	سیروز صفراوی اولیه (PBC)
	گرفتگی مجاری صفراوی اولیه (PSC)
۱۲۷	- اختلالات ارثی
۱۲۷	- سایر بیماری های کبدی
۱۲۸	- سیروز
	تغذیه درمانی پزشکی
	سو، تغذیه
	مشکلات غذا خوردن
	نیاز به مواد مغذی (انرژی، کربوهیدرات، چربی، پروتئین)
	ویتامین ها و مواد معدنی
۱۳۳	- افزایش فشار خون ورید باب
۱۳۳	تغذیه درمانی پزشکی
۱۳۳	- آسیب (تجمع مایعات در حفره شکمی)
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۳۴	- کاهش سدیم خون (Hyponatremia)
۱۳۴	- انسفالوپاتی کبدی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۳۶	- تغییرات گلوکز
۱۳۶	- سوء جذب چربی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۳۷	- عدم کفایت کلیه و سندرم کبدی- کلیوی
۱۳۷	- استوپی
	تغذیه درمانی پزشکی
۱۳۷	برداشتن بخشی از کبد و پیوند
۱۳۸	فیزیولوژی و عملکرد کیسه صفرا
۱۳۹	بیماری های کیسه صفرا
۱۳۹	- سنگ کیسه صفرا (cholelithiasis)
	پاتوفیزیولوژی
	کنترل پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی

۱۴۱	- التهاب کیسه صفرا (cholecystitis)
	پاتوفیزیولوژی
	کنترل پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی (کوله سیستیت حاد، کوله سیستیت مزمن)
۱۴۲	- کلانژیت حاد
	پاتوفیزیولوژی و کنترل پزشکی
۱۴۲	- کلانژیت اسکروزه (سخت شونده)
	پاتوفیزیولوژی و کنترل پزشکی
۱۴۲	- کلتاز (cholestasis)
	پاتوفیزیولوژی و کنترل پزشکی
۱۴۴	فیزیولوژی و عملکرد غدد برون ریز پانکراس
۱۴۴	بیماری‌های غدد برون ریز پانکراس
۱۴۴	- التهاب پانکراس (پانکراتیت)
	پاتوفیزیولوژی و کنترل پزشکی
	تغذیه درمانی پزشکی (پانکراتیت حاد، پانکراتیت مزمن)
۱۴۷	- جراحی پانکراس
۱۴۷	خلاصه
۱۴۸	- سناریوی بالینی ۱
۱۴۸	- سناریوی بالینی ۲
۱۴۸	وبسایت‌های مرتبط

صفحه	عنوان
۱۴۹	کلیات
۱۴۹	- واژه های کلیدی
۱۵۰	- مقدمه
۱۵۰	مبانی ایمنی شناختی (ایمونولوژی)
۱۵۰	- تعاریف
۱۵۱	- دستگاه ایمنی
۱۵۲	- واکنش های آلرژیک
۱۵۳	نشانه ها
۱۵۴	- روابط نامشخص یا اثبات نشده
۱۵۴	عوامل خطر بروز آلرژی غذایی
۱۵۵	ناپر دباری های غذایی
۱۵۵	- افزودنی های خوراکی
۱۵۵	- سولفیت ها
۱۵۸	- نابر دباری کربوهیدرات
۱۵۸	تشخیص
۱۶۱	- چالش غذایی
۱۶۳	درمان
۱۶۶	تاریخچه طبیعی آلرژی غذایی
۱۶۹	آلرژی غذایی در دوران شیر خوارگی
۱۶۹	- توصیه های برای تغذیه شیر خواران
۱۷۰	- کولیک (Colic)
۱۷۰	رژیم غذایی و پیشگیری از بیماری آلرژیک
۱۷۱	- سندرم آلرژی دهانی
۱۷۲	- آلرژی به لاتکس (Latex)
۱۷۲	- مهندسی ژنتیک
۱۷۲	خلاصه
۱۷۳	- سناریوی بالینی ۱
۱۷۳	- سناریوی بالینی ۲
۱۷۳	وب سایت های مرتبط