

ام اس چیست؟

نقش تغذیه در بیماری ام اس

نویسنده

دکتر بهناز صدیقی



نشر ختن

تهران، ۱۳۸۶

سپاس

با سپاس از همکاران گرامی‌ام
سرکار خانم دکتر دماوندی و
آقای دکتر رستم سیف‌الدینی
برای کمکهای ارزنده‌شان.



نشر ختن

ام اس چیست؟

نویسنده	دکتر بهناز صدیقی
ویراستار	الیه مخبی
حروفچینی و صفحه آرایی	شیبستری
چاپ	نقش طاووس
صحافی	صفحه پرداز
نوبت چاپ	چاپ اول، بهار ۱۳۸۶
شمارگان	۱۱۰۰ جلد
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۴۸۳۰-۳-۰
قیمت	۱۱۰۰۰ ریال

همه حقوق متعلق به نشر ختن است

نشر ختن، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده،
شماره‌های ۳۰۹ و ۵۰۱
تلفن: ۳۰-۳۹-۶۶۹۵۰۰ ۱۹-۶۶۹۶۷۳۱۶ دوورنگار: ۱-۶۶۹۵۴۰۰۱

سرشامه	ا. صدیقی، بهناز
عنوان دامنه یادآور	ا. ام. اس چیست؟ نقش تغذیه در بیماری ا. ام. اس / نویسنده بهناز صدیقی.
مشخصات نشر	تهران: ختن، ۱۳۸۶.
مشخصات طاقچه	۷۵ ص: مصور، جدول.
شابک	۱۱۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۹۴۸۳۰-۳-۰
وضعیت فهرست‌دهی: فیا	
موضوع	ا. ام. اس (بیماری).
موضوع	ا. ام. اس (بیماری) - تأثیر تغذیه.
رده‌بندی کنگره	۸۸ الف ۴ ص / RC۲۷۷
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۳۴
شماره کتابشناسی ملی	۱۰۵۸۷۸۱

فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	تاریخچه ام اس
۱۲	تاریخچه طبی MS
۱۳	MS در قرن بیستم
۱۴	پیشرفت در فناوری
۱۵	داروهای مورد استفاده در MS
۱۷	چه کسی به MS مبتلا می شود؟
۱۸	نژاد
۱۸	مهاجرت
۱۸	علل احتمالی MS
۲۰	ژنتیک
۲۰	خطر بروز MS
۲۱	عفونت
۲۲	نظریات دیگر
۲۲	جدیدترین نظریه
۲۵	دستگاه عصبی
۲۶	سلولهای عصبی
۲۷	سلولهای حمایت کننده
۲۸	دستگاه ایمنی

۲۹	چگونه مراحل ایمنی اتفاق می افتد؟
	چرا سلولهای سفید بدن هر سلول دیگری را در داخل خود بدن
۳۱	مورد تهاجم قرار نمی دهند؟
۳۲	چه اتفاقی در MS می افتد؟
۳۴	علت بروز علائم
۳۶	۱. نخاع و علائم مربوط به آسیب نخاع
۳۶	اسپاسم
۳۸	مشکلات ادراری
۳۸	ناتوانی در کنترل
۳۹	ناتوانی در تخلیه ادرار
۳۹	ترکیب ناتوانی در ذخیره و تخلیه ادرار
۴۰	رودها
۴۱	یبوست
۴۸	بی اختیاری مدفوع
۴۸	ضعف
۴۲	۲. ساقه مغز و علائم مربوط به آسیب ساقه مغز
۴۲	دوبینی و نیستگموس
۴۲	۳. عصب بینایی
۴۳	التهاب عصب بینایی
۴۳	۴. منخچه و علائم مربوط به ایجاد آسیب در منخچه
۴۳	تعادل و سرگیجه
۴۳	لرزش
	۵. نواحی مسئول تفکر و هیجان در مغز و علائم ناشی از
۴۴	آسیب رسیدن به این نواحی
۴۵	شناخت
۴۵	افسردگی
۴۵	۶. عواملی که قابل انطباق با نواحی منفردی در مغز نیستند

۴۵		خستگی مفرط
۴۶		تکلم و بلع
۴۷		درد
۵۱		تشخیص
۵۱		تاریخچه بیمار
۵۲		معاینه دستگاه عصبی
۵۲		MRI چگونه کار می‌کند؟
۵۳		پونکسیون لومبر
۵۳		سلولهای سفید خون
۵۴		نوارهای الیگوکلونال
۵۴		پتانسیل‌های تحریکی
۵۵		انواع MS
۵۶		۱. MS خوش خیم
۵۶		۲. MS عودکننده
۵۷		۳. MS پیش‌رونده ثانویه
۵۸		۴. MS پیش‌رونده اولیه
۵۹		اساس تغذیه صحیح در بیماری MS
۵۹		داشتن هدف
۶۰		برای خود یک پایه غذایی مناسب بسازید
۶۲		تعادل در غذا و رسیدن به سلامتی مطلوب
۶۳		یک رژیم غذایی مطلوب چیست؟
۶۳		گروه‌های غذایی ضروری
۶۴		چربی‌ها: خوب هستند یا بد؟
۶۴		انواع چربیها
۶۵		تغذیه در MS
۶۶		اسیدهای چرب ضروری
۶۶		ویتامین‌ها و مواد معدنی

- ۶۶ آنتی اکسیدان ها
- ۶۷ آیا رژیم خاصی برای بیماران مبتلا به MS وجود دارد؟
- ۶۷ تغذیه براساس نیازهای خاص
- ۶۹ کنترل خستگی
- ۷۰ راههای پیشنهادی برای کنترل خستگی
- ۷۰ غذاهای سالم و راحت
- ۷۳ نکاتی برای کنترل سلامتی شما
- ۷۳ اهمیت وجود فیبر در رژیم غذایی شما
- ۷۴ آیا شما اضافه وزن یا کمبود وزن دارید؟
- ۷۴ مواظب پوست خود باشید
- ۷۴ آیا بلعتمان دچار مشکل شده است؟
- ۷۵ انرژی خود را هنگام کار در آشپزخانه ذخیره کنید
- ۷۷ کنترل مشکلات روده ای
- ۷۸ جلوگیری از پوکی استخوان