



تغذیه در بیماری‌های پوستی

گردآورندگان:

فرگل صادقی

کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

فاطمه دوستی

کارشناس ارشد پرستاری



عنوان و نام پدیدآور	تغذیه در بیماریهای پوستی / گردآوری: فرگل صادقی، فاطمه دوستی
مشخصات نشر	تهران - وزین مهر - حیدری - ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۱۲ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۶۰۰۰-۳
فهرست نویسی	فیبا
موضوع	پوست -- بیماری‌ها -- تاثیر تغذیه
سرشناسه	صادقی، فرگل ۱۳۶۵
شناسه افزوده	دوستی، فاطمه ۱۳۶۴
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ۷۲ ص / RLY۱
رده ی دیویی	۶۱۶/۵
کتاب رسی ملی	۴۶۴۰۲۳۶



ناشر کتب علوم پزشکی



تغذیه در بیماری‌های پوستی
گردآورنده: فرگل صادقی - فاطمه دوستی
ناشر: وزین مهر / نشر حیدری
نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۶
شمارگان: ۱۰۰
چاپ و صحافی: طرح و نقش
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۶۶۰۰۰-۳

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر)، منتشر یا پخش کند، پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مراکز پخش

- دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری غربی، روبروی اداره پست، پلاک ۱۳۴، طبقه اول، واحد ۲ تلفن: ۶۶۹۷۶۴۹۹ - ۶۶۹۷۶۶۷۸
- فروشگاه ۱: خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه، پاساژ فروزنده، طبقه همکف، پلاک ۳۳۳، تلفن: ۶۶۹۷۸۹۱۲
- فروشگاه ۲: خیابان انقلاب، بین ۱۲ فروردین و فخر رازی، روبروی نشر جیحون، فروشگاه کتب پزشکی، ۶۶۴۹۹۲۱۴
- فروشگاه ۳: قلهک، خیابان زرگنده، دانشگاه آزاد اسلامی، کتابفروشی دانشگاه تلفن: ۲۲۶۲۲۶۰۵
- فروشگاه ۴: اراک، خیابان دکتر حسابی، فروشگاه نشر حیدری تلفن: ۰۸۶۳-۲۲۳۴۸۸۳
- فروشگاه ۵: بجنورد، خیابان ۱۷ شهرویر جنوبی، نبش کوچه پرتانی، پلاک ۳۱۳، فروشگاه نشر حیدری، تلفن: ۰۵۸-۲۲۲۶۳۵۵۸
- فروشگاه ۶: خرم‌آباد، دانشگاه علوم پزشکی کمالوند- فروشگاه نشر حیدری تلفن: ۰۸۶۳-۲۲۳۴۸۸۳

قیمت: ۱۱۹۰۰۰ ریال

همکاران جوان و پرتلاش ما سرکار خانم فرگل صادقی و سرکار خانم فاطمه دوستی دست به کار اخیر و زیبایی در تالیف کتاب تغذیه در بیماریهای پوستی زده‌اند شاید من به شخصه به عنوان یک متخصص پوست مدت طولانی بود که در انتظار چنین نشری بودم و جامعه درماتولوژی ایران فقدان چنین کتابی را بخصوص در زمینه بیماریهای پوست لازم می‌دانست. با اعتقادی که به کار این همکاران جوان در رشته تغذیه و پرستاری دارم فکر می‌کنم تا حدی این خلاء پر شده است.

در مطالعه کتاب آشنایی کامل با فذیه پوست پیدا نمودم و این کار را به جامعه درماتولوژی ایران، همکاران پرستار بخصوص همکاران اندیه و پرستارانی که با گروه‌های بیماریهای پوست سروکار دارند توصیه می‌کنم.

در خاتمه با آرزوی آنکه دانش پژوهان جوان با الگو گرفتن از کار سرکار خانم صادقی و سرکار خانم دوستی بنا به علاقه و تخصص خود رهروان صادق در این راه باشند.

دکتر امیر هاشم‌نگ احسانی

استاد گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی تهران

فروردین ۱۳۹۶

رسول اکرم (ص):

أَجْوَدُكُمْ مَنْ بَعْدِي رَجُلٌ عِلِمٌ عِلْمًا قَنَشَرَ عِلْمَهُ؛

بخشنده‌ترین شما پس از من کسی است که دانشی بیاموزد آنگاه دانش خود را بپراکند.

میزان الحکمه، ح ۱۳۸۲۵

بسیاری از بیماری‌های ما از نوع تغذیه است و در عین حال درمان بسیاری دردها نیز در غذاهاست.

اهمیت تغذیه و رژیم درمانی در سلامت انسان بر هیچ کس پوشیده نیست، اگرچه در حال حاضر سطح دانش و آگاهی جامعه نسبت به مواد غذایی و الگوی تغذیه ارتقا یافته است و علم تغذیه و ارتباط آن با سلامتی بویژه نقش آن در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های مزمن شناخته شده است، ولی هم چنان جنبه‌های آن در خصوص برخی بیماری‌ها چون بیماری‌های پوستی آنطور که باید شناخته شده نیست. مداخلات غذایی به طور سنتی دارای جنبه‌های ناشناخته‌ای از درمان پوست بوده است. تحقیقات اخیر با این حال ارتباط معنی داری میان رژیم غذایی و برخی بیماری‌های پوستی پیدا کرده است. مداخلات غذایی ممکن است به عنوان درمان توصیه شود و یا تغییر در رژیم غذایی ممکن است کمک به جلوگیری از بیماری‌های پوست، پیری پوست و یا سرطان پوست کند. هم چنین تغییر رژیم غذایی ممکن است از جنبه‌های مهم پیشگیری از بیماری‌های مزمن باشد، همانطور که در بیماری‌های قلبی عروقی و در بیماری‌های مزمن مرتبط با پسونریازیس دیده می‌شود.

از ۷ سال قبل که فعالیت مشاوره تغذیه و رژیم درمانی را در بیمارستان فوق تخصصی پوست رازی آغاز نمودم، بعنوان رژیم شناس با بیماران زیادی سر و کار داشتم، و نیاز به جمع آوری مطالبی در زمینه نقش تغذیه مناسب در بهبودی بیماران پوستی و کاهش عوارض داروهای مصرفی ذهن مرا مشغول کرد. در خیلی از موارد بیماران ما سوالات زیادی داشته و خود درخواست توصیه‌های غذایی می‌کنند، چرا که آنها اغلب بسیاری از مشکلات سلامتی و بیماری خود را به رژیم غذایی‌شان پیوند می‌دهند. در این کتاب با بررسی تعداد زیادی از مقالات در زمینه ارتباط

رژیم غذایی با بیماری‌های پوستی سعی شده است که به بخشی از این سوالات پاسخ داده شود. ضمن آنکه به نظر می‌رسد مطالعات دیگری در زمینه نظریه قطعی در ارتباط با نقش تغذیه در بروز یا کمک به درمان بیماری‌های پوستی چون پمفیگوس باید صورت گیرد. امید است با بکار بستن راهنمایی‌های این کتاب گامی در جهت بهبود کیفیت زندگی بیماران برداشته شود. در پایان این کتاب را به کلیه دانشجویان، کارشناسان و متخصصین تغذیه و درماتولوژی تقدیم می‌نمایم و مراتب تشکر و قدردانی خود را از راهنمایی‌های پدر و مادر و خواهر عزیزم، دوست و همکار گرامی سرکار خانم فاطمه دوستی و اساتید گرانقدر سرکار خانم دکتر مریم جوادی متخصص تغذیه و آقای امیر، روشنگر احسان، متخصص پوست و مو را ابراز می‌دارم.

فرگل صادقی - دانش ارشد علوم بهداشتی در تغذیه - بیمارستان فوق تخصصی پوست

رازی - فروردین ۱۳۹۶

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که رژیم غذایی می‌تواند نقش عمده‌ای در حفظ سلامت پوست و پیشگیری و درمان در برخی بیماری‌های خودایمنی از جمله بیماری‌های پوست داشته باشد. البته نمی‌توان انتظار داشت که با اصلاح رژیم غذایی تمام مشکلات پوستی حل می‌شود اما انتخاب الگوی سبک زندگی سالم از تشدید بیماری‌های پوستی قطعاً جلوگیری خواهد کرد.

خواهی را سپاس گذاریم که ما را موفق کرد تا بتوانیم با جمع‌آوری مطالب حاضر قدمی هرچند ناچیز را جهت افزایش آگاهی و دانش شما در زمینه نقش تغذیه در بیماری‌های پوستی برداریم. شما می‌توانید مطالب مهم و ضروری را در این ارتباط به نحوی خلاصه در این کتاب مطالعه نمایید. گرچه سعی شده است که مطالب کامل و بی‌نقص باشد اما بدون شک خالی از اشکال نخواهد بود، بنابراین خواهش می‌کنم نظرات خود را با ما در میان بگذارید. در انتها لازم می‌دارم از زحمات همسر عزیزم که در تهیه و تکمیل این کتاب یاری نمود تشکر نمایم.

فاطمه دوستی - پرستار پژوهشی بیمارستان فوق تخصص پوست رازی - فروردین ۱۳۹۶

۱۱	پیشگفتار
۱۲	تعریف اژه‌های اختصاصی
۱۵	بیماری پسوریازیس
۳۰	بیماریهای تاولی و تغذیه درمانی آنها
۳۲	تغذیه درمانی در بیماری پمفیگوس
۳۹	اپیدرمولیز بولوسا (EB) Epidermolysis bullosa
۴۲	درماتیت هرپتی فرم (DH) Dermatitis herpetiformis
۴۶	درماتیت اتوپیک (AD) Atopic Dermatitis
۵۳	آکنه (Acne)
۶۶	کهیر مزمن (Chronic Urticaria)
۷۱	لیکن پلان (Lichen Planus)
۷۳	سرطان پوست و تغذیه
۷۸	ویتیلیگو (Vitiligo)
۸۱	بیماریهای شایع در بیماران پوستی
۸۷	بیماریهای پوستی و افسردگی
۹۰	پس گفتار
۹۲	پیوست
۹۴	منابع
۱۱۰	واژه یاب

برای دهه، تصور می‌شد که بسیاری از بیماری‌های پوستی شایع هیچ رابطه‌ای به رژیم غذایی ندارند. مطالعات سال‌های اخیر، با این حال، روشن ساخته است که رژیم غذایی ممکن است پوست را تحت تأثیر قرار دهد. این در حالیهست که در باره بیماری درماتیت هرپتی فرم نقش رژیم غذایی در درمان، بطور کامل شناخته شده است. در برخی موارد، ممکن است مداخلات رژیم غذایی دوره خاصی از بیماری را تحت تأثیر قرار دهد، همانطور که در آکنه چنین است. در برخی دیگر، یک تغییر در رژیم غذایی ممکن است به عنوان یکی از جنبه‌های پیشگیری، از جمله در سرطان پوست و پیری پوست عمل کند. در حقیقت، همانند بیماری پسوریازیس تغییرات در رژیم غذایی ممکن است همراه با درمان دارویی منجر به بهبودی بیمار و جلوگیری از رخداد بیماری‌های مزمن دیگر شود. در نهایت، داروهای سیستمیک تجویز شده برای بیماری‌های پوست، مانند استروئیدها، می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های دیگر را بالا برده و تغییر در رژیم غذایی ممکن است این خطر را کاهش دهد. در این کتاب، ما به بررسی اطلاعاتی که ارتباط بین رژیم غذایی و پوست را بررسی کرده‌اند، می‌پردازیم. بسیاری از بیماران به دلیل تصورات غلط با توجه به اطلاعاتی که از دوستان، اعضای خانواده و یا رسانه‌ها دریافت کرده‌اند، عوارضات غذایی را برای خود قایل می‌شوند، درحالی‌که باید توصیه‌هایی کاملاً اثبات شده در باره رژیم غذایی به بیماران ارائه نمود. در این میان بهتر است متخصصین پوست به خوبی در مورد ارتباط رژیم غذایی و پوست آموزش ببینند و بعد از ارزیابی اولیه بیماران آن‌ها را برای مشاوره کامل‌تر به مشاورین تغذیه ارجاع دهند.