

مبانی معذبه و رژیم درمانی

در بیماران آسیب نخاعی



مجلس شورای اسلامی
جمهوری اسلامی ایران



مرکز
تحقیقات
علوم
شفق



میرماه

سرشناسه	: کولیوند، پیرحسین، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی تغذیه و رژیم‌درمانی در بیماران آسیب نخاعی/ تالیف و گردآوری پیرحسین کولیوند، فائزه شیرخان؛ [برای] مرکز تحقیقات علوم طبابت شفاء بیمارستان فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص).
مشخصات نشر	: تهران: میرماه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۳۳-۳۴۷-۵
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: عنوان به انگلیسی: Principle of Nutrition and Diet Therapy in Spinal Cord Injury.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: نخاع -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- بیماران -- تغذیه
موضوع	: Spinal cord -- Wounds and injuries -- Patients -- Nutrition
موضوع	: رژیم درمانی
موضوع	: Diet therapy
شناسه افزوده	: شیرخان، فائزه، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	: بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص). مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷م ۲۹۴/۳/ک RC۵۹۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۴۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۵۰۴۸۲



بیمارستان فوق تخصصی
خاتم الانبیاء (س)



مرکز
تحقیقات
علوم
عصب

مبانی تغذیه و رژیم درمانی در بیماران آسیب نخاعی

تألیف: دکتر پیرحسین کولیوند، دکتر فائزه شیرخان

ناشر: میرماه (۲-۱-۲۲۲۳۹۰)

گرافیک جلد: مهدیه ناظمزاده

گرافیک متن: مژگان باقرزاده مردانی

لیتوگرافی و چاپ: نقش جوهر

صحافی: افشین

نوبت و سال انتشار: نخست/۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۳۴۷-۵

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.

خیابان ولیعصر^(ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (س)

تلفن: ۸۸۸۴۰۴۰

فصل اول: کلیات و ضروریات	۱۵
۱-۱- دستگاه عصبی بدن	۱۶
۱-۲- نخاع	۱۶
۱-۲-۱- وظایف نخاع	۱۸
۱-۳- آسیب نخاعی	۱۹
۱-۳-۱- علائم و نشانه‌های آسیب نخاعی	۲۲
۱-۳-۲- تشخیص و گروه‌بندی آسیب‌های نخاعی	۲۴
۱-۴- اثرات آسیب نخاعی بر بدن انسان	۲۵
۱-۵- تجهیزات مورد نیاز پس از آسیب نخاعی	۲۷
۱-۶- مهم‌ترین نیازهای بیماران دچار آسیب نخاعی	۲۹

فصل دوم: تغذیه پس از آسیب نخاعی ۳۳

۲-۱- معرفی گروه‌های غذایی ۳۴

۲-۲- نیازهای تغذیه‌ای پس از آسیب نخاعی در شرایط حاد ۳۹

۲-۳- وضعیت تغذیه‌ای در آسیب نخاعی در شرایط پایدار ۴۰

۲-۴- برنامه غذایی سالم در بیماران دچار آسیب نخاعی ۴۱

۲-۵- اولویت در انتخاب مواد مغذی ۴۲

۲-۶- تغذیه در شرایط خارج از منزل یا مکان‌های خاص ۴۶

۲-۷- برچسب مواد غذایی ۴۸

فصل سوم: ارزیابی تغذیه‌ای در بیماران با آسیب نخاعی ۵۱

۳-۱- واکنش و بولیس ناشی از صدمات ستون فقرات در بیماران دچار آسیب نخاعی ۵۲

۳-۲- ارزیابی تغذیه ۵۳

۳-۲-۱- وزن بدن ۵۳

۳-۲-۲- چربی بدن ۵۴

۳-۲-۳- توده عضلانی بدن ۵۴

۳-۲-۴- توده پروتئین احشایی ۵۵

۳-۳- ارزیابی میزان مصونیت ۵۷

۳-۴- شرایط تغذیه‌ای بیماران دچار آسیب نخاعی ۵۷

۳-۴-۱- مصرف انرژی ۵۸

۳-۴-۲- نیازهای تغذیه‌ای ۵۹

۳-۴-۳- حمایت تغذیه‌ای ۶۱

۳-۴-۴- فعالیت و حمایت فیزیکی ۶۲

۳-۵- ارزیابی تغذیه‌ای توسط متخصص تغذیه ۶۳

فصل چهارم: مراقبت تغذیه‌ای در مشکلات ناشی از آسیب نخاعی ۶۵

۴-۱- مشکلات شایع تغذیه‌ای در بیماران با آسیب نخاعی ۶۶

۴-۲	مشکلات فیزیکی حین صرف غذا برای بیماران با آسیب نخاعی	۷۰
۴-۳	مشکلات پوستی	۷۵
۴-۴	مشکلات قلبی-عروقی	۱۰۱
۴-۵	مشکلات تنفسی	۱۰۳
۴-۶	مشکلات گوارشی	۱۰۹
۴-۷	مشکلات کبدی	۱۱۸
۴-۸	مشکلات استخوانی	۱۲۱
۴-۹	مشکلات کلیوی	۱۲۳
۴-۱۰	مشکلات مفاصل	۱۲۹
۴-۱۱	کنترل وضعیت غذایی	۱۴۲
۱۴۵	فصل پنجم: نقش ورزش در بهبود آسیب نخاعی	
۵-۱	ورزش	۱۴۶
۵-۲	فواید ورزش	۱۴۷
۵-۳	اهمیت نقش ورزش در آسیب نخاعی	۱۴۹
۵-۴	معرفی تمرین‌های کاربردی برای بیماران آسیب نخاعی	۱۵۴
۱۶۵	واژه نامه فارسی	
۱۶۹	واژه نامه انگلیسی	
۱۷۳	نمایه موضوعی	
۱۷۹	منابع	

به نام خدا

پیشگفتار

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ
ای مردم از آن چیزهای حلال و پاکیزه که در زمین
است بخورید و پا جای پای شیطان نگذارید که
دشمن آشکار شماست.

(بقره، آیه ۱۶۸)

تغذیه صحیح که از پایه‌های اساسی حفظ سلامت انسان به شمار می‌آید، در دین مبین اسلام مورد توجه قرار گرفته و در آموزه‌های دینی تأکید فراوانی بر آن شده است. وجود قریب به ۲۵۰ آیه از آیات نورانی قرآن مجید و ده‌ها روایت از پیامبر گرامی اسلام (ص) و ائمه معصومین (ع) حکایت از اهمیت ویژه این نیاز مهم دارند.

تردیدی نیست که تغذیه هم در فرد سالم و هم در بیماری‌های مختلف دارای اصول و قواعدی است که رعایت هر چه بیشتر آنها می‌تواند بر سلامت، شادابی و بقای انسان اثری ژرف بگذارد. کتاب حاضر بر این پایه و با در نظر داشتن نیازهای تغذیه‌ای بیماران آسیب نخاعی نگاشته شده است.

بر پایه شواهد موجود، انقلاب صنعتی که از سده هجدهم میلادی و پس از اختراع موتور بخار توسط جیمز وات آغاز شد، اگرچه منشأ بسیاری از پیشرفت‌های کنونی گردید اما جامعه بشری را در برابر سیلی از مخاطرات و حوادث خطرناک قرار داد. این مخاطرات و در رأس آن‌ها سوانح صنعتی و رانندگی از یک‌سو و جنگ‌ها و درگیری‌های نظامی که عموماً طی یکصد سال گذشته بر پایه برنامه‌های استعماری و به منظور به یغما بردن سرمایه‌های کشورهای در حال توسعه شکل گرفته‌اند از سوی دیگر، میزان آسیب‌ها و صدمات جسمی و روانی را به میزان چشمگیری در جوامع بشری افزایش داده‌اند. یکی از مهم‌ترین این آسیب‌ها، صدمات نخاعی است.

آسیب‌های نخاعی بسته به سطح درگیری و شدت صدمات، منجر به بروز طیف گوناگونی از علائم و نشانه‌ها می‌گردند.

حفظ و نگاه‌داری بیماران آسیب نخاعی عموماً مبتنی بر پیشگیری سطح سوم و به عبارت دیگر بهره‌گیری از روش‌های بازتوانی است. دستیابی به بهترین سطح خدمات نیازمند آگاهی بیماران از مسائل مبتلا به و همکاری آنان است که بایستی توسط متخصصین رشته‌های گوناگون در اختیار آنان قرار گیرد. یکی از مهم‌ترین این خدمات آموزشی، آموزش مبانی تغذیه صحیح است. کتاب پیش روی که با هدف توجه به تغذیه بیماران دچار آسیب نخاعی نگاشته شده و به دست انتشار سپرده شده است، خصوصیات به شرح ذیل دارد: این کتاب، ویژه بیماران دچار آسیب نخاعی جراحی شده است و متن آن به گونه‌ای نگاشته شده که علاوه بر بیماران، همراهان و اطرافیان آنان نیز می‌توانند از آن استفاده نمایند؛ به علاوه اثر پیش‌روی می‌تواند مورد استفاده متخصصین تغذیه و پرستاران گرامی بخش‌های ویژه بیماران آسیب‌های نخاعی نیز قرار گیرد. در تذهیب کتاب سعی بر آن بوده است تا تسلسل مطالب بر مبنای منطقی حفظ شده و به منظور فهم بهتر و آسان‌تر از تعداد زیادی جدول و شکل متناسب با متن استفاده گردد. امید است این گام مختصر، در بهبود شرایط عزیزان مبتلا به آسیب‌های نخاعی مؤثر واقع افتد.

دکتر پیرحسین کولیوند - دکتر فائزه شیرخان

۱۳۹۷ شمسی