

پیش‌گیری و کنترل
آرتریت (التهاب مفصل)
علائم، تشخیص و روش‌های درمان

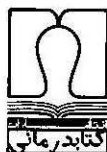
راهنمایی ساده و کامل درباره‌ی کنترل درد، رژیم دارویی،
رژیم غذایی، ورزش، جراحی و درمان‌های فیزیکی در آرتریت

نویسندگان:

هاوارد برد- کارولین گرین- اندرو هامر- الیسون هاموند- جانت هارکس
مایک هورلی- پائولا جفرسون- دوروتی پاتیسون- دیویدال اسکات

مترجمان:

مریم اطاری- تکتیم اطاری



عنوان و نام پدیدآور: پیش گیری و کنترل آرتریت، التهاب مفصل علائم، تشخیص و روش های درمان: راهنمایی ساده و کامل درباره ی کنترل درد، رژیم دارویی، رژیم غذایی، ورزش، جراحی و درمان های فیزیکی در آرتریت/ هاوارد برو .. [و دیگران]؛ مترجم: مریم اطاری، تکتم اطاری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب درمانی

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵، م. ش.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۰۸-۸۰-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: نویسندگان هاوارد برد، کارولین گرین، اندرو هامر- السون هاموند ...

یادداشت: عنوان اصلی: Arthritis: your comprehensive guide to pain management:

medication..

یادداشت: نمایه.

موضوع: آرتروز.

شناسه افزوده: برد، هاوارد آنتونی، ۱۹۴۵-م.

شناسه افزوده: Bird, H.A (Howard Anthony)

شناسه افزوده: اطاری، مریم، ۱۳۴۶ - ، مترجم.

شناسه افزوده: اطاری، تکتم، ۱۳۵۸ - ، مترجم.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۷ پ ۸۶ / ۹۳۲ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۷۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۴۲۰۶



پیش گیری و کنترل آرتریت (التهاب مفصل)

مترجم: مریم اطاری - تکتم اطاری

ویرایش: فرحناز صارم بافنده

چاپ و صحافی: پژمان

چاپ سوم: ۱۴۰۱ هـ

۱۰۰ جلد رقی

بها: ۸۹۰۰۰ تومان

تهران - میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان - کوچه کامیاب - بن بست یکم -

① ۶۶۹۲۸۲۲۹ _ ۶۶۴۲۳۳۷۰

پلاک ۲

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱۳..... پیش گفتار

فصل اول

۱۵..... آرتریت چیست؟

۲۰..... التهاب چیست؟

فصل دوم

۲۳..... انواع آرتریت

۲۳..... استئوآرتریت (آرتریت استخوانی)

۲۷..... استئوآرتریت زانو

۲۸..... استئوآرتریت ران

۲۹..... استئوآرتریت دست

۳۰..... آرتریت روماتوئید

۳۰..... آرتریت روماتوئید دست‌ها

۳۳..... جمود مفاصل و التهاب مهره‌ها

۳۴..... سختی و عدم انعطاف مهره‌ها

۳۶..... پزوریاتیک آرتریت

۳۶..... نفرس

۴۰..... آرتریت و عفونت

فصل سوم

۴۱..... شرایط وابسته

۴۱..... لوپوس

۴۳	فیبرومیالژیا
۴۶	التهاب کیسه‌ی زلالی
۴۷	التهاب تاندون‌ها
۴۷	تنیس البو
۴۹	سندروم سیوگرن
۴۹	اسکلرودرم
۵۰	سندروم کارپل تونل
۵۲	پلی میوسیتیز و درماتومیوسیتیز
۵۳	اختلالات عروق خونی
۵۳	گرانولوماتوز و گنر
۵۳	التهاب سلول ژانت
۵۴	التهاب رگ
۵۴	استئوپروزیس (چگالی غیرطبیعی استخوان)

فصل چهارم

۵۷	علائم و تشخیص بیماری
۶۱	اسکن ام.آر.آی
۶۲	اشعه‌ی ایکس
۶۳	روش‌های دیگر تصویربرداری

فصل پنجم

۶۷	درجست‌وجوی آرتریت
۷۰	انواع درمان‌ها

فصل ششم

۷۵	خوردن، نوشیدن و فعالیت‌های بدنی
۷۵	کم کردن درد از راه تغذیه
۷۶	غذا و آرتریت

۸۲.....	مواد غذایی که به درمان آرتریت کمک می کنند.....
۸۷.....	غذاهای سرشار از پورین و بیماری نقرس.....
۸۸.....	کنترل وزن.....
۸۹.....	چاقی.....
۸۹.....	لاغری مفرط.....
۹۰.....	نکاتی برای افزایش وزن.....

فصل هفتم

۹۱.....	فعالیت های بدنی.....
۹۲.....	خطر بی تحرکی.....
۹۶.....	توصیه های ورزشی.....

فصل هشتم

۱۰۱.....	داروهای مناسب در درمان آرتریت.....
۱۰۲.....	عوارض جانبی داروها.....
۱۰۲.....	تداخلات دارویی.....
۱۰۳.....	مسکن ها.....
۱۰۳.....	داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی.....
۱۰۵.....	مسدود کننده های COX-2.....
۱۰۶.....	داروهای موضعی.....
۱۰۷.....	درمان با کورتیکواستروئیدها.....
۱۰۷.....	تزریق داخل مفصلی.....
۱۰۸.....	درمان استئوآرتریت.....
۱۱۰.....	درمان آرتریت روماتوئید.....
۱۱۴.....	عوامل بیولوژیک.....
۱۱۶.....	داروهای تزریقی.....
۱۱۶.....	درمان های الحاقی و ترکیبی.....

فصل نهم

جراحی	۱۱۹
آزمایش‌ها و ارزیابی‌ها	۱۳۵
نتایج دراز مدت	۱۴۲

فصل دهم

استفاده از درمان‌های مکمل	۱۴۵
مشخصه‌های درمان	۱۴۶

فصل یازدهم

درمان‌های طبیعی و مکمل‌ها	۱۵۱
فرآورده‌های غذایی رایج	۱۵۱
مصرف مکمل‌ها	۱۵۳
کلاژن	۱۵۳
ستیل میریستولات	۱۵۴
متیل سولفونیل متان	۱۵۴
مالاتونین	۱۵۴
اس - آدنوسیل ال - متیون	۱۵۵
گاما لینولنیک اسید	۱۵۵
داروهای گیاهی	۱۵۶
گیاه پنجه‌ی گربه	۱۵۶
فلفل قرمز	۱۵۶
بوسولیا	۱۵۷
زنجبیل	۱۵۷
بروملین	۱۵۷
تورمریک	۱۵۸
والریان یا سنبل الطیب	۱۵۸

۱۵۹		سنت جان ورت
۱۵۹		چای سبز
۱۵۹		بابا آدم
۱۵۹		مواد معدنی
۱۶۰		مس
۱۶۰		سلنیوم
۱۶۰		منگنز

فصل دوازدهم

۱۶۱		درمان با کار روی بدن
۱۶۱		شیروپرکتیک
۱۶۲		استئوپاتی
۱۶۳		ماساژ
۱۶۵		رولفینگ
۱۶۵		ریکی
۱۶۶		طب سوزنی
۱۶۷		درمان با روغن‌های معطر
۱۶۷		روغن‌های ضروری
۱۶۸		رفلکسولوژی

فصل سیزدهم

۱۶۹		حرکت درمانی
۱۶۹		یوگا
۱۷۰		روش پیلاتس
۱۷۱		تای چی
۱۷۲		کی گونگ
۱۷۳		روش الکساندر