

شگفتی‌های درمان با روغن ماهی

امگا ۳

نویسنده:

دکتر جوسف مارون M.D

جفری بُست P.A.C

مترجمان

دکتر امیرعباس ارشدی

دکتر مهسا دانایی



سرشناسه: مارون، جوزف سی. Maroon, Joseph C.

عنوان و نام پدیدآور: شگفتی‌های درمان با روغن ماهی امگا۳ / نویسنده جوزف مارون، جفری بست؛ مترجم امیر عباس ارشدی، مهسا دانایی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص: مصور، جدول.

شابک:

ISBN 978-964-7108-84-3

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Fish oil: the natural anti-inflammatory

موضوع: روغن ماهی - - مصارف درمانی - التهاب - - درمان جایگزین

شناسه افزوده: بوست، جفری، ۱۹۶۱-م.

شناسه افزوده: Bost, Jeffrey

شناسه افزوده: ارشدی، امیرعباس، ۱۳۵۷- مترجم

شناسه افزوده: دانایی، مهسا، ۱۳۶۶- مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۸ ش ۲ م / RB ۱۳۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶ / ۰۴۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۳۶۴۱۸

www.ketab.ir



شگفتی‌های درمان با روغن ماهی (امگا۳)

مترجمان: دکتر امیرعباس ارشدی - دکتر مهسا دانایی

چاپ سوم: ۱۴۰۳

۱۰۰ جلد رقعی

بها: ۹۹۰۰۰ تومان

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

۶۶۴۲۳۳۷۰ _ ۶۶۹۲۸۴۲۹ ①

پلاک ۲

کلیه‌ی حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی می‌باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری، کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست مطالب

پیش گفتار	۹
-----------------	---

فصل اول

مفهوم التهاب و بیماری های مزمن	۱۳
پاسخ سیستم ایمنی	۱۳
التهاب کلاسیک	۱۴
سیستم کمپلمان	۱۶
گلبول های سفید (لکوسیت ها)	۱۶
ایکوزانوئیدها	۱۷
پروستاگلاندین ها	۲۱
نقش پروستاگلاندین ها در القای درد	۲۱
پروستاگلاندین ها و التهاب	۲۱
اثرات مفید پروستاگلاندین ها	۲۲
لکوترین ها	۲۳
ترومبوکسان	۲۳
ایکوزانوئیدها و رژیم غذایی	۲۳

۲۴ التهاب سیستمیک

۲۴ التهاب مزمن

فصل دوم

۲۷ داروها (مفید یا مضر)

۲۷ عوارض دارویی

۲۸ احتمال خطر داروها در مقایسه با فواید آنها

۲۹ آسپرین (اصلی ترین داروی ضدالتهاب غیراستروئیدی)

۲۹ موارد مصرف آسپرین

۳۱ داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs)

فصل سوم

۳۳ اسیدهای چرب ضروری (ضدالتهاب های طبیعی)

۳۳ کشف اسیدهای چرب

۳۵ اشباع در مقابل غیر اشباع

۳۷ اسیدهای چرب ضروری و التهاب

۳۸ اعمال مختلف اسیدهای چرب ضروری

۳۹ اسید چرب ضروری امگا۶

۴۰ اسید چرب ضروری امگا۳

۴۰ تغییر در رژیم غذایی

۴۳ اسیدهای چرب ضروری موجود در غشاهای سلولی

۴۳ انواع جدید اسیدهای چرب ضروری امگا۳

۴۳ رژیم غذایی زون (Zone)

فصل چهارم

۴۵	روغن ماهی (کارخانه تولید امگا۳).....
۴۶	نقش ماهی در رژیم غذایی.....
۴۶	
۴۷	میزان بی خطر بودن و درجه‌ی سلامت.....
۴۸	مراقبت‌های ویژه‌ی دوران بارداری و کودکی.....
۴۹	روغن ماهی (امگا۳ خالص و تصفیه شده).....
۵۰	محدودیت در بیان ادعاهای درمانی مکمل‌ها.....
۵۳	کارایی روغن ماهی (براساس یافته‌های بالینی و مطالعات).....
۵۴	بیماری قلبی- عروقی.....
۵۴	تفاوت میان درمان کمکی، درمان پیش‌گیری کننده و درمان متداول چیست؟..
۵۶	مطالعات بالینی بر روی اثرات قلبی.....
۵۸	مزایای قلبی- عروقی استفاده از اسیدهای چرب ضروری امگا۳.....
۶۱	تاثیر امگا۳ بر روی عمل جراحی بای- پس قلبی.....
۶۳	
۶۴	سطح LDL خون (کلسترول بد).....
۶۵	افزایش تری‌گلیسیرید خون.....
۶۶	مکانیسم اثر اسیدهای چرب ضروری امگا۳ بر علیه بیماری‌های عروقی.....
۶۷	نگاهی به پلاک‌های قدیمی.....
۷۲	مکمل‌های پیش‌گیری کننده.....
۷۲	فشارخون.....
۷۲	تحمل گلوکز.....

- ۷۳ التهاب و تشکیل لخته خون
- ۷۴ سطح کلسترول
- ۷۵ میزان مصرف امگا ۳ و سطوح EPA و DHA
- ۷۶ انجمن قلب آمریکا در مورد اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ چه می گوید؟
- ۷۶ سکنه مغزی
- ۷۷ رابطه‌ی بین پروتئین C واکنش پذیر و سکنه‌ی مغزی
- ۷۸ دیابت
- ۸۱ بیماری‌های خود ایمن
- ۸۱ آرتریت روماتوئید
- ۸۴ درد ستون فقرات
- ۸۴ استئوآرتریت
- ۸۵ التهاب روده
- ۸۶ لوپوس اریتماتوی سیستمیک
- ۸۸ بیماری M.S
- ۸۹ آسم
- ۹۱ سندرم چشم خشک
- ۹۳ دژنراسیون ماکولا
- ۹۳ اگزما
- ۹۴ پسوریازیس (داءالصف)
- ۹۵ تاثیر مصرف روغن ماهی بر روی بارداری و نوزاد
- ۹۶ افسردگی پس از زایمان
- ۹۷ درد قاعدگی

اختلال بیش فعالی (ADHD)	۹۸
ناهنجاری رشد	۹۹
توهم و سندرم اسپرجر (Sperger)	۱۰۰
بیماری آلزایمر	۱۰۱
آلزایمر و اسیدهای چرب ضروری امگا ۳	۱۰۱
بیماری آلزایمر و التهاب	۱۰۲
رژیم غذایی و بیماری آلزایمر	۱۰۳
بیماری پارکینسون	۱۰۳
افسردگی	۱۰۴
بیماری دو شخصیتی	۱۰۶
شیزوفرنی (جنون جوانی)	۱۰۶
محافظت در برابر سرطان	۱۰۷
سرطان پروستات	۱۰۸
سرطان پستان	۱۰۹
سرطان روده‌ی بزرگ و راست روده (Colorectal)	۱۰۹
شیمی درمانی	۱۱۱
تری گلیسیریدها در مقابل استرهای اتیل	۱۱۴
نکاتی در مورد اکسیداسیون	۱۱۵
جلوگیری از اکسیداسیون چربی	۱۱۷
جلوگیری از اکسیداسیون در منزل	۱۱۸
میزان مصرف مناسب مکمل در شرایط و بیماری‌های خاص	۱۲۱
میزان مصرف در بیماری عروق کرونر قلب	۱۲۱

- میزان مصرف مناسب در زمان افزایش تری گلیسیریدها..... ۱۲۲
- میزان مصرف مناسب در زمان افزایش فشارخون..... ۱۲۲
- میزان مصرف مناسب در بیماری آرتریت روماتوئید..... ۱۲۲
- میزان مصرف مناسب جهت جلوگیری از مسمومیت با سیکلوسپورین در بیمارانی که پیوند عضو داشته‌اند..... ۱۲۳
- میزان مصرف مجاز مکمل‌های حاوی اسیدهای چرب ضروری در حین بارداری..... ۱۲۴
- میزان مصرف مناسب در کودکان..... ۱۲۵
- عوارض جانبی و تداخلات دارویی..... ۱۲۵
- حساسیت..... ۱۲۶
- خونریزی..... ۱۲۶
- داروهای رقیق کننده خون و اسیدهای چرب ضروری امگا ۳..... ۱۲۸
- مشکلات گوارشی..... ۱۲۹
- کاهش فشار خون..... ۱۲۹
- سطح ویتامین‌های A - D - E..... ۱۳۰
- نمایه..... ۱۳۴

پیش گفتار

بی شک هر فردی که تاکنون دچار پیچ خوردگی مچ پا، عفونت گوش، گیر کردن انگشت دست لای در و یا هرگونه بدشائسی فیزیکی دیگری شده است اثرات اصلی التهاب مانند تورم، قرمزی، گم شدن درد و یا محدود شدن حرکات را تجربه کرده است. در تمامی این وقایع التهاب یکی از بخش‌های فیزیولوژیکی طبیعی و یکی از مکانیسم‌های دفاعی بدن تلقی می‌شود.

اما تصورات افراد در مورد التهاب، چندان خوب نیست. اگر چه التهاب به بدن در حفاظت و ترمیم کمک می‌کند اما در طولانی مدت باعث ایجاد درد مزمن، از کار افتادگی غضروف‌ها، مفاصل، عضلات و افزایش خطر ایجاد لخته در گردش خون می‌شود و حتی می‌تواند باعث تغییرات ژنتیکی و سبب ایجاد سرطان گردد. در واقع تحقیقات اخیر پزشکی ثابت کرده است که التهاب، ریشه‌ی اصلی بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند آرتریت، بیماری‌های قلبی، سرطان، اختلالات بیش فعالی، آسم، اگزما و افسردگی است.

تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی بد و بی تحرکی از دلایل اصلی افزایش رشد بیماری‌ها در میان افراد جامعه هستند. در این کتاب، ما خطرناک‌ترین عوامل ایجاد کننده‌ی بسیاری از بیماری‌ها را معرفی می‌کنیم. التهاب مزمن، به علت شرایط خاموش و بی سروصدایی که دارد به همراه رژیم غذایی بد و بی تحرکی به عنوان ریشه‌ی اصلی بسیاری از بیماری‌های مزمن است.

کمپانی‌های دارویی برای رسیدن به خواص بیوشیمیایی التهاب، میلیون‌ها دلار هزینه کرده‌اند. آن‌ها دریافته‌اند که از طریق ایجاد تداخل در یکی از آنزیم‌های شیمیایی خاص تحت عنوان سیکلواکسیژناز (COX)، می‌توان از طرق مختلف باعث کاهش روند التهاب شد.

متأسفانه مطالعات نشان داده است که بسیاری از این مهارکننده‌های سیکلواکسیژناز (COX) می‌توانند به‌طور چشمگیری باعث افزایش تحریک‌پذیری معده، زخم و خون‌ریزی‌های کشنده‌ی گوارشی شوند. ما شاهد عوارض مصیبت بار و حتی مرگبار بسیاری از داروهای ضدالتهاب و مسکن‌ها بوده‌ایم. بنابراین تحقیقات جدیدی به منظور پیدا کردن جایگزینی مناسب برای این داروها انجام گرفته است.

براساس پژوهش‌ها و آزمایشات انجام شده، به این نتیجه رسیدیم که اسیدهای چرب ضربه‌ی امگا ۳ موجود در روغن ماهی، قوی‌ترین داروی ضدالتهاب طبیعی موجود هستند که می‌توانند کشنده‌ی داروهای شیمیایی را نیز ندارند. ما در ابتدا برای بیمارانی که به‌علت بیرون‌زدگی و یا آرتریت دژنراتیو دچار درد نخاعی شده بودند روغن ماهی تجویز کردیم و در نتیجه که در هفته‌های اول بیش از ۶۰ درصد بیماران، هنگام پدیدار شدن اثر ضدالتهابی و تسکین روغن ماهی، مصرف داروهای ضدالتهابی تجویز شده‌ی خود را متوقف کردند.

در نتیجه تیم جراحان اعصاب برای التهاب‌هایی نظیر درد مفاصل، آسیب‌های ناشی از فعالیت زیاد و آسم ناشی از ورزش، به ورزشکاران حرفه‌ای روغن ماهی را توصیه کردند. چون بیشتر مردم به‌خصوص پزشکان در مورد شیوع التهاب مزمن و نقش روغن ماهی به‌عنوان یک ضدالتهاب قوی بی‌اطلاع هستند احساس کردیم که انتشار این موضوع امری الزامی است و تمامی تلاش‌مان را برای ارائه‌ی دقیق آن انجام داده‌ایم.

موضوعات مختلف فصل‌های این کتاب عبارتند از:

- ۱- التهاب: یک مکانیسم دفاعی طبیعی است اما بسیاری از عوامل زندگی باعث مزمن شدن روند التهاب و عوارض ناشی از آن می‌شوند.
- ۲- داروهای ضد التهاب شیمیایی: باعث کاهش التهاب شده اما به‌طور بالقوه

دارای عوارض کشنده‌ایی هستند. ذکر عوارض مصرف طولانی مدت آن‌ها امری ضروری است.

۳- اسیدهای چرب امگا-۳: ممکن است اثر ضدالتهابی کمتری نسبت به داروهای شیمیایی داشته باشند اما عوارض کمتری دارند.

۴- روغن ماهی: بهترین منبع اسید چرب ضروری امگا۳ است.

۵- صدها آزمایش بالینی که نشان داده‌اند، امگا۳ موجود در روغن ماهی برای تسکین درد و درمان بسیاری از اختلالات مؤثر است.

۶- تمامی روغن‌های ماهی مثل هم نیستند. یافتن روغنی با کیفیت بالا و مؤثر امری ضروری است.