

حوادث

جنایت مسلحانه به خاطر رقابت عشقی

بخش اجتماعی – یک سال قبل درگیری مسلحانه‌ای در ورامین اتفاق افتاد و چند نفر زخمی شدند. با حضور مأموران پلیس در محل و پایان درگیری سه زخمی این حادثه به بیمارستان منتقل شدند و در این میان یکی از آنها به نام پیمان جانشر را از دست داد.

با توجه به اینکه جنایت اتفاق افتاده بود کارآگاهان ویژه قتل در محل حاضر شدند و تحقیقات را آغاز کردند. دو مرد مجروح به مأموران گفتند عاملان این درگیری گروهی بودند که سرکردگی آنها را مردی به نام شاهین برعهده دارد و او یکی از گنده‌لات‌های معروف ورامین است و با پیمان درگیری قبلی داشت.

با توجه به این اطلاعات، مأموران شاهین را که فراری بود، تحت تعقیب قرار دادند. بررسی‌های مأموران نشان داد درگیری این دو نفر بر سر دختر جوانی به نام تیناست. تینا بازداشت شد و در بازجویی‌ها گفت: من با شاهین دوست بودم و با هم ارتباط داشتم. مدتی بود که پیمان مزاحم می‌شد و مدام به من پیام می‌داد. وقتی شاهین این موضوع را فهمید عصبانی شد و تصمیم گرفت با او درگیر شود.

من از محل درگیری و زمان آن اطلاع نداشتم اما شاهین به من گفته بود پیمان را سر جایش می‌نشاند. چند روز بعد مأموران شاهین را بازداشت کردند. او در بازجویی‌ها به قتل اعتراف کرد و گفت: پیمان خیلی با من بحث می‌کرد و می‌گفت هر طوری شده حال من را می‌گیرد.

متهم گفت: ما در اینستاگرام خیلی کل‌کل داشتیم و او مدام سعی می‌کرد نوجه‌هایم را از من بگیرد. وقتی موفق نشد این کار را بکند، تصمیم گرفت دختری را که به او علاقه‌مند بودم از چنگ من دریاورد.

شاهین در ادامه اعترافتش گفت: این کار باعث شد خیلی از دست پیمان عصبانی شوم. این کار پیمان در مرام ما خیلی توهین‌آمیز و زشت است. به همین خاطر من تصمیم خودم را گرفتم. باید کاری می‌کردم که پیمان تحقیر شود و دیگر با من این کار را نکند.

به هوادارانم گفتم برای من کلاشینکف تهیه کنند. روز حادثه پیمان را تعقیب کردم و متوجه شدیم او با دوستش در نمایشگاه ماشین قرار دارد. در خیابانی کمین کردم و وقتی می‌خواست از آنجا عبور کند به سمتش حمله کردم. من با کلاشینکف او را زدم. البته قصدم این نبود که او را بکشم و فقط می‌خواستم زخمی‌اش کنم تا حساب کار دستش بیاید.

متهم بعد از اعترافات اولیه و زمانی که برای بیان جزئیات به دادسرا برده شد، اتهامش را انکار کرد و مدعی شد به جز او افراد دیگری هم سلاح داشتند و خود پیمان هم سلاح داشت. متهم گفت: فکر می‌کنم کسی دیگر به او شلیک کرده است و ضارب من نیستم چون از سلاح من گلوله‌ای شلیک نشد.

وقتی شاهین همه چیز را انکار کرد، مأموران به جمع‌آوری اطلاعات بیشتری پرداختند و متوجه شدند سلاح‌های دیگر همگی چاقو و قمه بوده و گلوله از سلاح شاهین شلیک شده است. همچنین مأموران تحقیقات بیشتری در این خصوص انجام دادند و موفق شدند تصاویر دوربین مداربسته چند مکان تجاری را که در آن اطراف بود، به دست بیاورند. به این ترتیب شاهین برای بیان آخرین دفاع در مرحله دادسرا فراخوانده شد. او گفت: من اتهام قتل عمدی را قبول ندارم و فقط می‌خواستم پیمان را سر جایش نشانم تا با من رفتار تحقیرآمیز نکند.

من از این مسئله خیلی ناراحت بودم. او دختر مورد علاقه من را هدف گرفته بود و سعی داشت تینا را از چنگ من بیرون بیاورد. با اینکه تینا خیلی به او بی‌محلی می‌کرد اما دست‌بردار نبود.

به گزارش خبرآنلاین با پایان تحقیقات کیفرخواست علیه شاهین و ۱۸ متهم دیگر این پرونده صادر شد. همچنین شاهین را به خاطر تیراندازی در سطح شهر و حمل سلاح غیرمجاز محارب تشخیص داده و کیفرخواست درخصوص محاربه نیز برای او صادر شد.

با ارسال پرونده به دادگاه کیفری استان تهران شعبه ۷ مسئول رسیدگی به این پرونده شد اما از آنجایی که رسیدگی به اتهام محاربه در صلاحیت دادگاه انقلاب است، بخشی از کیفرخواست که درخصوص محاربه بود به دادگاه انقلاب فرستاده شد و پرونده درخصوص قتل در شعبه ۷ مورد رسیدگی قرار می‌گیرد. شاهین و ۱۸ متهم دیگر به‌زودی پای میز محاکمه می‌روند.

●●●●●

کلاهبرداری با سوء استفاده از مدارک شناسایی سرقتی

بخش اجتماعی – رئیس پلیس فتا ویژه شرق استان تهران از شناسایی و دستگیری اعضای یک تیم کلاهبرداری حرفه‌ای که اقدام به تخلیه حساب بانکی شاکي و خرید اینترنتی با سوء استفاده از مدارک شناسایی سرقتی می‌کردند ، خبر داد.

به گزارش رکتا، سرهنگ رضا مولوکی روز چهارشنبه در تشریح این خبر افزود: شخصی با در دست داشتن یک مرجوعه قضایی به پلیس فتا مراجعه کرده و مدعی شد که فردی ناشناس اقدام به برداشت پول از حساب بانکی وی کرده است، پرونده‌ای در این پلیس تشکیل شد. وی ادامه داد: با تحقیقات اولیه مشخص شد شاکي چند روز گذشته در فضای مجازی با تبلیغ فروش بسته‌های اینترنت دارای تخفیف ویژه برخورد کرده که پس از اقدام برای خرید با خطای درگاه بانکی مواجه شده که در نهایت حساب قربانی تخلیه شده است.

مولوکی افزود: پس از بررسی‌های اولیه مشخص شد بخشی از پول برای خرید تجهیزات الکترونیکی از فروشگاه آنلاین هزینه شده و متهم پرونده به منظور تحویل گرفتن محصول خریداری شده از مدارک هویتی سرقتی استفاده کرده است و متهمان برای ازبین بردن هرگونه سرنخ، از یک تلفن همراه ناشناس برای سفارش کالا استفاده کرده بودند. رئیس پلیس فتا ویژه شرق استان تهران ادامه داد : با توجه به پیگیری‌های مستمر و اقدامات فنی و تخصصی فیشینگ گرفتار نشوند و همچنین به صورت مستمر محلات استان تهران بود، شناسایی شد.

مولوکی اظهار داشت: با هماهنگی مرجع قضائی، مأموران مبارزه با جرائم سایبری پلیس فتا ضمن مراجعه به محل سکونت متهم ، وی را دستگیر و تجهیزات رایانه‌ای مربوطه را توقیف کردند ؛ متهم در بررسی فنی پلیس و مشاهده ادله جرم به بزه انسانی خود اعتراف و انگیزه‌اش را کسب منافع مالی عنوان کرد. این مقام مسئول به شهروندان و کاربران فضای مجازی توصیه کرد: قبل از هرگونه خرید اینترنتی ابتدا اصالت درگاه بانکی و سایت فروش را بررسی کنند تا در دام صفحات جعلی یا همان فیشینگ گرفتار نشوند و همچنین به صورت مستمر برای مشاهده محتوای آموزشی، مطالعه اخبار جرائم سایبری و مصونیت از شرکدهای مجرمانه به وب سایت HTTPS://WWW.CYBERPOLICE.IR مراجعه کنند.

{اجتماعی}

بخش اجتماعی – مولتیپل اسکلروزیس یا بیماری ام‌اس یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی در جهان است. این بیماری افراد بسیاری را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد و بین زنان دو تا سه برابر شایع‌تر از مردان است.

بیماری ام‌اس چیست؟

مولتیپل اسکلروزیس یک اختلال خودایمنی است که موجب تخریب تدریجی پوشش های محافظی می‌شود که اطراف فیبرهای عصبی را احاطه کرده اند. این پوشش‌ها به نام غلاف میلین شناخته می‌شوند. با گذشت زمان، این بیماری می‌تواند آسیب دائمی به اعصاب وارد کرده و ارتباط بین مغز و بدن را تحت تاثیر قرار دهد. محققان به تازگی دریافته‌ند نوعی داروی ضد سرطان موسوم به BEXAROTENE قابلیت بازسازی پوشش اطراف سلول‌های عصبی را دارد که در اثر بیماری ام اس تخریب می‌شود. این دستاورد گام موثری در درمان بیماری ام اس است.

به گزارش پایگاه خبری ساینس‌دیلی، در آزمایش های بالینی مشخص شد BEXAROTENE قادر است لایه‌های میلین سلول‌های عصبی مغز و نخاع را که در اثر ابتلا به ام اس از بین می‌روند، بازسازی کند.

میلین یک ماده چرب است که به شکل پوششی، آکسون‌های سلول‌های عصبی را در بر گرفته و از آن محافظت می‌کند و موجب افزایش سرعت انتقال پالس‌های عصبی درون آکسون می‌شود. تخریب میلین در اثر ابتلا به ام اس، موجب بروز مجموعه‌ای از مشکلات عصبی از جمله اختلال در تعادل، بینایی و کنترل عضلات و در نهایت از کار افتادگی می‌شود.

به گفته محققان دانشگاه کمبریج با وجود این که به دلیل عوارض جانبی شدید نمی‌توان از داروی BEXAROTENE برای ترمیم پوشش سلول‌های عصبی استفاده کرد، این تحقیقات نشان می‌دهد بازسازی میلین امکان‌پذیر است و در نتیجه می‌توان داروهای را تولید کرد که امکان درمان ام اس را فراهم کند.

از علائم بیماری ام‌اس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- خستگی
- سوزن سوزن شدن و بی حسی
- اختلال در عملکرد مثانه و روده بزرگ
- مشکلات حرکتی
- اختلال در بینایی
- مشکلات یادگیری و حافظه

بیماری ام‌اس شرایطی بسیار پیچیده است و نحوه پیشرفت آن در هر فرد متفاوت است. دانشمندان هنوز دلیل دقیق این بیماری و چگونگی درمان آن را نمی‌دانند. هنوز دلیل قطعی بیماری ام اس کشف نشده ولی مواردی نظیر کمبود ویتامین D، برخی ویروس ها و دلایل ژنتیکی می‌توانند به عنوان عامل این بیماری مطرح شوند و یک فرد می‌تواند این موارد را با هم یا یکی از آنها را داشته باشد. هیچ یک از این دلایل در ایجاد بیماری ام اس ثابت شده نیستند اما به نظر می‌رسد بیماری ام اس چند دلیل داشته باشد و برخی عوامل دست به دست هم می‌دهند تا این بیماری ایجاد شود. اینگونه سرت می‌شود که برخی عوامل ژنتیکی اگر در کنار برخی عوامل محیطی قرار گیرند می‌توانند سبب بروز این بیماری شوند.

**** نقش کمبود ویتامین D و ابتلا به برخی ویروس ها در ام اس**

یک عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور گفت به نظر می‌رسد کمبود ویتامین D فاکتوری در ایجاد یا تشدید بیماری ام اس باشد و ابتلای به برخی ویروس‌ها ممکن است سیستم ایمنی را به نحوی تغییر دهد که فرد دچار این بیماری شود. وی در خصوص علائم این بیماری گفت: سر گیجه، تعادل نداشتن، بی حس شدن اندام‌ها، احساسات غیر طبیعی مانند مور مور شدن و ضعف اندام‌ها ، خستگی مفرط، تمرکز نداشتن و اختلال در ادراک ممکن است به عنوان علامت‌های اولیه بیماری باشند و لازم باشد تا بیمار توسط یک پزشک مغز واعصاب مورد معاینه دقیق قرار گیرد.

اگرچه نظر برسد که این عوامل مربوط به بیماری ام اس باشد انجام کارهای تخصصی مانند ام آر آی لازم است تا وجود این بیماری رد یا تایید شود.

این متخصص مغز و اعصاب تاکید کرد: علائم یاد شده فقط در ام اس دیده نمی‌شود بلکه ممکن است در بسیاری از بیماری‌های جسمی و گاهی روحی مشاهده شود بنابراین توصیه می‌شود در صورت بروز فرد توسط پزشک مغز و اعصاب معاینه شود تا تشخیص صحیح صورت گیرد.

وی در خصوص راه‌های پیشگیری و درمان گفت: حتما باید میزان ویتامین D خون افرادی که در خانواده آنها فرد مبتلا به ام اس وجود دارد هر ۶ ماه چک شود و در صورت کمبود، ویتامین دریافت کنند چون احتمال ابتلا به بیماری را کمتر و از تشدید بیماری جلوگیری می‌کند.

**** اجتناب از مصرف سیگار و نمک**

همچنین در خصوص اثر چاقی ، مصرف نمک و سیگار بر تشدید بیماری ام اس توصیه کرد وزن افراد در سطح نرمال قرار گیرد و از مصرف سیگار اجتناب کنند و نمک به میزان کم مصرف شود.

**** استرس را مدیریت کنید**

او همچنین با اشاره به مقالاتی در خصوص اینکه استرس سبب تشدید بیماری می‌شود گفت: بنابراین توصیه می‌کنیم افراد مدیریت کنترل استرس را یاد بگیرند و آن را کنترل کنند. درمان بیماری ام اس یک کار تخصصی شامل درمان دارویی و غیر دارویی است که بر حسب نوع بیماری درمان‌ها متفاوت هستند و در تخصص پزشک مغز و اعصاب است.

درمان‌های موجود بین ۳۰ تا ۷۰ درصد از عود و تشدید بیماری جلوگیری می‌کنند و درمان قطعی این بیماری تاکنون پیدا نشده ولی فرد مبتلا با درمان‌های موجود می‌تواند تا حدود زیادی یک زندگی نرمال را تجربه کند.

درمان‌های غیر دارویی از جمله فیزیوتراپی، کاردرمانی و گفتار درمانی را می‌توان در کنار درمان دارویی استفاده کرد و کیفیت زندگی بیمار را افزایش داد. افراد تا حد امکان از مصرف سیگار و نمک اجتناب کنند؛ وزن خود را در حالت متعادل نگهدارند ، و از قرار گرفتن در معرض استرس اجتناب و یا مدیریت

کنند تا از ابتلا به ام اس جلوگیری شود.

رژیم غذایی چگونه بر بیماری ام‌اس تاثیر می‌گذارد؟

رژیم غذایی یکی از عواملی است که شاید بر بیماری ام‌اس تاثیرگذار باشد. اگرچه رژیم غذایی نمی‌تواند بیماری ام‌اس را درمان کند، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تغییرات غذایی ممکن است به افراد مبتلا به این بیماری در مدیریت بهتر علائم کمک کند. این شرایط ممکن است به بهبود کیفیت زندگی آنها کمک کند. در حال حاضر، هیچ دستورالعمل غذایی رسمی برای افراد مبتلا به بیماری ام‌اس وجود ندارد. هیچ دو نفر مبتلا به این بیماری شرایط یکسانی را تجربه نمی‌کنند.

با این وجود، دانشمندان بر این باورند که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی ممکن است موجب این بیماری شود، و تغذیه نیز می‌تواند عاملی تاثیرگذار

باشد. این حقیقت که بیماری ام‌اس در کشورهای غربی شیوع بیشتری نسبت به کشورهای در حال توسعه دارد، سرنخی است که می‌تواند به نقش رژیم غذایی در این زمینه اشاره داشته باشد.

بر همین اساس دستورالعمل‌ها و توصیه‌های غذایی برای افراد مبتلا به بیماری ام‌اس باید کمک به مدیریت علائم در راستای بهبود کیفیت کلی زندگی را هدف قرار دهد.

رژیم غذایی از چند جهت ممکن است به بیماران مبتلا به ام‌اس کمک کند، از جمله با جلوگیری یا کنترل پیشرفت بیماری، کمک به مدیریت علائم آن، و کاهش موارد شعله‌ور شدن بیماری.

در حالت ایده آل، یک رژیم غذایی مناسب برای ام‌اس باید سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها برای مبارزه با التهاب، سرشار از فیبر برای کمک به حرکات روده،

سال بیست و چهارم/ شماره ۵۶۳۷

نشانه‌ها و راه‌های پیشگیری بیماری ام‌اس را بشناسید

هستند که می‌تواند به بهبود علائم بیماری ام‌اس مانند بیوست، خستگی و اختلال در عملکرد مثانه کمک کند. همچنین، آنها سرشار از ترکیبات گیاهی هستند که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که به دفاع از سلول‌ها در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد و التهاب کمک می‌کنند. این ترکیبات ممکن است به مبارزه با التهاب و به طور بالقوه کند کردن پیشرفت بیماری ام‌اس کمک کنند.

ماهی، به ویژه ماهی‌های چرب مانند سالمون و خالمخالی به نظر می‌رسد برای بیماری ام‌اس مفید هستند. محتوای اسیدهای چرب امگا-۳ ضد التهاب آنها احتمالاً در این زمینه نقش دارد. همچنین، آنها منبع خوبی برای ویتامین D هستند که می‌تواند در ترکیب با کلسیم به حفظ قدرت و استحکام استخوان‌ها کمک کند.

پژوهش‌های فعلی در مورد آثار مصرف گوشت قرمز و چربی اشباع روی علائم بیماری ام‌اس نتایج یکدستی را نشان نمی‌دهد. با این وجود، مصرف متعادل گوشت قرمز در شرایطی که تمرکز بر مصرف هرچه بیشتر میوه‌ها، سبزیجات و غلات است، احتمالاً برای افراد مبتلا به ام‌اس مفید خواهد بود.

محصولات لبنی نیز نتایج یکدستی را نشان نداده‌اند. با این وجود، آنها منبع خوبی برای کلسیم، ویتامین D، ویتامین A، و بتاسیم هستند، از این رو، مصرف متعادل آنها در یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری ام‌اس بی‌ضرر به نظر می‌رسد.

افزون بر این، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری ام‌اس ممکن است بیشتر در معرض خطر بیماری سلیاک قرار داشته باشند که یک بیماری خودایمنی است و موجب آسیب دیدگی روده کوچک در حضور گلوتن می‌شود. گلوتن گروهی از پروتئین‌های موجود در گندم، جو و چاودار است.

اگر به بیماری ام‌اس مبتلا هستید و ناراحتی شدید هنگام مصرف محصولات حاوی گلوتن مانند نان، پاستا، کراکرها و

غذاهای پخته را تجربه می‌کنید، این شرایط را با پزشک خود در میان بگذارید تا احتمال ابتلا به بیماری سلیاک بررسی شود.

افراد مبتلا به بیماری ام‌اس که به بیماری سلیاک مبتلا نیستند، ممکن است از فواید افزودن غلات سالم به رژیم غذایی خود بهره‌مند شوند.

غذاهایی که باید از آنها پرهیز کرد

در شرایطی که یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری ام‌اس می‌تواند حاوی گزینه‌های سالم و خوشمزه مختلف باشد، اما برخی گروه‌های غذایی نیز وجود دارند که محدود کردن یا پرهیز از مصرف آنها نیز به مدیریت علائم بیماری کمک می‌کند.

بیشتر این مواد غذایی با التهاب مزمن پیوند خورده‌اند که از آن جمله می‌توان به گوشت‌های فرآوری‌شده، کربوهیدرات‌های پالایش‌شده، چربی‌های ترانس، و نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر اشاره کرد.

در اینجا فهرستی از مواد غذایی که در صورت ابتلا به بیماری ام‌اس باید از آنها پرهیز کرد، ارائه شده است:

– گوشت‌های فرآوری‌شده: مانند سوسیس، گوشت‌های کنسروی، و گوشت‌های نمک‌سود، دودی یا پرورده

– کربوهیدرات‌های پالایش‌شده: مانند نان سفید، پاستای سفید، آرد سفید و بیسکویت‌ها

– غذاهای سرخ‌شده: مانند سیب زمینی سرخ‌شده، مرغ سوخاری، و دونات‌ها

– غذاهای کم‌ارزش: مانند فست‌فود، چیپس سیب زمینی، و وعده‌های غذایی متجمد

– چربی‌های ترانس: مانند مارگارین، و روغن‌های نیمه‌هیدروژنه

– نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر: مانند نوشیدنی‌های ورزشی و انرژی‌زا، نوشابه‌های گازدار و چای شیرین

افراد مبتلا به بیماری سلیاک باید از غذاهای حاوی گلوتن پرهیز کنند.

نکته‌های دیگر در مورد رژیم غذایی

برای کمک به مدیریت بیماری ام‌اس

افزون بر دستورالعمل‌های غذایی بالا، افراد مبتلا به بیماری ام‌اس می‌توانند نکته‌های زیر را برای کمک به مدیریت علائم بیماری خود مد نظر قرار دهند: به میزان کافی غذا مصرف کنید. مصرف کالری بیش از حد کم می‌تواند موجب خستگی شود.

وعده‌های غذایی خود را از قبل آماده کنید. اگر زمان دارید، آماده کردن گروهی وعده‌های غذایی می‌تواند به ذخیره انرژی در ادامه روز کمک کند. این به خصوص می‌تواند اگر اغلب خسته هستید مفید باشد.

آشپزخانه خود را مرتب کنید. مواد غذایی، ظروف و تجهیزات دیگر را در مکان‌های در دسترس و راحت برای تمیز کردن قرار دهید. این به ذخیره انرژی شما کمک خواهد کرد.

موارد آماده برای استفاده را امتحان کنید. خرید میوه‌ها و سبزیجات پاک‌شده و آماده می‌تواند زمان پخت و پز را کوتاه کرده و انجام این کار را تسهیل کند.

نوشیدنی‌های غلیظ‌تری درست کنید. اگر با دشواری در بلع مواجه هستید، نوشیدنی‌های غلیظ‌تر مانند اسموتی‌های سالم را که ممکن است مصرف آنها به جای غذاهای جامد راحت‌تر باشد آماده کنید.

غذاهای نرم ممکن است کمک کنند. اگر زیاد جویدن موجب خستگی شما می‌شود، مصرف غذاهای نرم‌تر مانند ماهی پخته، موز، آووکادو و سبزیجات پخته را مد نظر قرار دهید.

غذاهای ترد را محدود کنید. اگر با دشواری در بلع مواجه هستید یا اغلب با پریدن غذا در گلو و خطر خفگی مواجه می‌شوید، محدود کردن مصرف کمک بگیرد. دریافت کمک از دیگر اعضای خانواده برای انجام وظایف

مختلف مانند آماده کردن وعده‌های غذایی، تمیز کردن، یا آماده کردن میز غذا می‌تواند به کاهش خستگی شما کمک کند.

فعال باشید. اگرچه ورزش می‌تواند یک فرد مبتلا به ام‌اس را با احساس خستگی مواجه سازد اما فعالیت بدنی برای کمک به مدیریت وزن و حفظ سلامت اهمیت دارد. همچنین، فعالیت بدنی برای پیشگیری از پوکی‌استخوان که بین افراد مبتلا به بیماری ام‌اس شیوع بیشتری دارد، اهمیت دارد.

اگر با نگرانی‌های دیگر مرتبط با بیماری ام‌اس مواجه هستید که در بالا به آنها اشاره نشده است، با پزشک خود صحبت کنید. وی می‌تواند نکته‌هایی را با توجه به شرایط خاص شما برای مدیریت بهتر علائم بیماری ارائه کند.



حاوی کلسیم و ویتامین D کافی برای مبارزه با پوکی استخوان، و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی برای مبارزه با خستگی و تقویت سلامتی باشد. همچنین، مصرف غذاهایی که با التهاب مزمن و دیگر مشکلات سلامت پیوند خورده‌اند یا آنهایی که انجام فعالیت‌های روزانه را برای فرد مبتلا به بیماری ام‌اس دشوارتر می‌سازند باید محدود شود.

برخی شواهد نشان می‌دهد که الگوهای غذایی دیگر از جمله رژیم‌های غذایی کتوژنیک ممکن است به بهبود علائم در افراد مبتلا به بیماری ام‌اس کمک کنند. با این وجود، این پژوهش‌ها در جریان هستند و دانشمندان باید نقش رژیم غذایی در بیماری ام‌اس را هرچه بیشتر بررسی کنند.

مطالعه‌ای با حضور ۶۰ فرد مبتلا به بیماری ام‌اس نشان داد که رژیم‌های غذایی کتوژنیک و آنهایی که روزه‌داری را تقلید می‌کنند از پتانسیل بهبود مولتیپل اسکلروزیس عودکننده-فروکش کننده (RRMS) برخوردار هستند. با این وجود، پژوهشگران اعلام کردند که به انجام مطالعات با کیفیت بیشتر درباره آثار رژیم‌های غذایی تقلیدکننده روزه‌داری در انسان نیاز است. مطالعه‌ای دیگر که در آن افراد مبتلا به بیماری ام‌اس یک رژیم غذایی کتوژنیک را دنبال می‌کردند بهبود علائم خود از جمله کاهش خستگی، التهاب و افسردگی را شاهد بودند.

مطالعه‌ای جداگانه نشان داد که برخی مواد مغذی ممکن است برای افراد مبتلا به ام‌اس با شدت خفیف تا متوسط مفید بوده و به طور بالقوه به عملکرد کلی بهتر و همچنین بهبود کیفیت زندگی و توانایی آنها برای حرکت منجر شود.

موارد مرتبط با این تغییرات مثبت شامل افزایش مصرف چربی، کلسترول، فولات، آهن، و منیزیم می‌شدند. از سوی دیگر، کاهش مصرف کربوهیدرات نیز مفید به نظر می‌رسد.

آزمایش‌های بالینی که آثار رژیم‌های غذایی کتوژنیک و روزه‌داری متناوب بر بیماری ام‌اس را بررسی می‌کنند در حال انجام هستند.

شواهد فعلی نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی پالئولیتیک اصلاح‌شده و مصرف مکمل‌ها می‌تواند کمک به بهبود خستگی در بیماران مبتلا به ام‌اس کمک کند.

همچنین، شواهدی وجود دارند که افراد مبتلا به ام‌اس احتمال بیشتری دارد با کمبود برخی مواد مغذی از جمله ویتامین‌های A، B۱۲، و D۳ مواجه باشند. شواهد اولیه نشان می‌دهد که مصرف برخی ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای چرب، آنتی‌اکسیدان‌ها، ترکیبات گیاهی و ملاتونین ممکن است به بهبود برخی علائم بیماری ام‌اس کمک کند.

دانشمندان به انجام پژوهش‌های بیشتر پیش از ارائه توصیه‌های رسمی در مورد بسیاری از الگوهای غذایی که در بالا به آنها اشاره شد، نیاز دارند. با این وجود، نتایج پژوهش‌های اولیه امیدوارکننده هستند.

غذاهایی که باید مصرف شوند

یک رژیم غذایی مناسب برای بیماری ام‌اس باید به افراد مبتلا به این بیماری در مدیریت علائم کمک کند. به طور خاص، این رژیم غذایی باید به کنترل پیشرفت بیماری کمک کرده و به حداقل رساندن آثار علائم شایع ام‌اس بر کیفیت کلی زندگی را هدف قرار دهد.

در اینجا فهرستی از مواد غذایی که می‌توانید در یک رژیم غذایی مناسب بیماری ام‌اس جای دهید، ارائه شده است:

– میوه‌ها و سبزیجات: انواع مختلف میوه‌ها و سبزیجات تازه

– غلات: انواع مختلف غلات از جمله جو دوسر، برنج، و کینوآ

– مغزدهانه‌ها: انواع مختلف مغزدهانه‌ها

– ماهی: انواع مختلف ماهی، به ویژه ماهی و روغن ماهی تازه، مانند سالمون و خالمخالی زیرا سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ و ویتامین D هستند

– گوشت‌ها و تخم‌مرغ: تخم‌مرغ و گوشت‌های تازه مانند گاو، مرغ، گوسفند و غیره

– محصولات لبنی: مانند شیر، پنیر، ماست و کره

– چربی‌ها: چربی‌های سالم مانند روغن‌های زیتون، دانه کتان، نارگیل، و آووکادو

– غذاهای سرشار از پروبیوتیک: مانند ماست، کفیر، کلم ترش، و کیمچی

– نوشیدنی‌ها: آب، چای‌های گیاهی

– گیاهان دارویی و ادویه‌ها: انواع مختلف گیاهان دارویی و ادویه‌ها

به طور خلاصه، دستورالعمل‌ها برای یک رژیم غذایی مناسب بیماری ام‌اس مشابه با یک رژیم غذایی سالم و متعادل هستند. با این وجود، بر مصرف مواد غذایی گیاهی و غلات تاکید بیشتری می‌شود.

مواد غذایی گیاهی و غلات سرشار از فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب