

نام کتاب: چه کنیم بیمار نشویم

مؤلف: عبدالحسین کازرونیان



ناشر: انتشارات گوهر بقیع

چاپ: فیضیه

حروفچینی: ولی ابرقویی

صفحه آرایی: خانم کائینی

نوبت چاپ: اول - مرداد ۸۴

شمارگان: ۳۰۰۰

قیمت: ۱۳۵۰ تومان

مراکز پخش:

انتشارات مشهور: قم، پاساژ قدس، طبقه آخر، پلاک ۱۸۴

تلفن: ۷۷۳۷۴۶۱ و ۷۷۷۶۸۳۲ - ۰۲۵۱

انتشارات گوهر بقیع: ۸۸۲۲۶۴۶ - ۰۲۵۱

صندوق پستی: ۱۳۸۳ - ۳۷۱۹۵

شابک: ۹۶۴ - ۹۶۳۹۷ - ۰ - ۵ SBN: 964 - 96397 - 0 - 5

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

چه کنیم بیمار نشویم؟

- بهداشت و پیشگیری
- تشخیص درد و درمان طبیعی
- چگونگی جلوگیری از پیری زودرس

فهرست عناوین

۱۸	 مقدمه
۲۱	 بخش اول - فائده و لزوم بهداشت
۲۴	 جامعه سالم و بهداشتی
۲۵	 بهداشت فردی
۲۵	 بهداشت پوست
۲۹	 خطر خال کوبی و عوارض آن
۳۰	 بهداشت پوست و موی سر
۳۵	 بهداشت موی سر
۳۵	 بهداشت موهای بدن
۳۶	 بهداشت دهان و دندان
۳۷	 چگونگی تغذیه بدن
۳۷	 نظافت دهان
۳۸	 چگونگی مسواک زدن
۳۹	 چگونه جلوگیری از فساد دندان
۴۲	 بهداشت دهان و دندان
۴۳	 چگونگی پیشگیری از فساد دندانها
۴۳	 دهان و دندان
۴۴	 بهداشت چشم
۴۵	 خارش چشم و انگشت های ما
۴۵	 گرد و غبار در چشم
۴۶	 خطر مگس در بیماری چشم
۴۶	 چگونه جلوگیری از بیماری تراخم
۴۸	 مُتکا و خطر بیماری تراخم

آبهای راكد و اشاعهٔ بيماريها	۴۸
بهداشت چشم جهت حفظ سلامت چشم	۴۹
بهداشت بيني	۵۰
بهداشت گوش	۵۴
بخش دوم - خواب و خوراك	۵۶
چگونگي تأثير غذاها بر بدن	۵۶
آب آشاميدني	۵۷
نگهداري و بهداشت غذا	۵۹
نگهداري صحيح اغذيه	۶۱
شستشو و بهداشت ظروف	۶۳
خواب و استراحت	۶۳
تعليم عملي بهداشت شخصي در مدارس	۶۶
دانشجويان عزيز	۶۸
بخش سوم - پيري زودرس	۷۰
چگونه پيشگيري از پيري زودرس؟	۷۲
چه مقدار ويتامين «ث» مصرف كنيم؟	۷۴
خودتان را ضعيف و ناتوان نكنيد!	۷۵
عللهاي ديگر بيماري و پيري زودرس	۷۶
سيگار و اعتياد گوناگون	۸۵
سيگار كش سر كش	۸۵
سيگار و پزشكان	۹۰
بخش چهارم - ورزش و نرمش	۹۳
هدف ورزش	۹۳

- اثرات ورزش منظم بر بدن انسان ۹۴
- اثر روی گردش خون: ۹۴
- اثر روی تنفس: ۹۴
- تأثیر روی تغذیه: ۹۴
- اثر روی دستگاه حرکتی: ۹۴
- اثر روی سیستم عصبی: ۹۵
- روش تمرین ورزش ۹۵
- مواردی که ورزش مجاز نیست ۹۶
- ۱- مواردی که بطور مطلق و دائم ورزش کردن مجاز نیست ۹۶
- بیماریهای سرشتی: ۹۶
- بیماریهای عصبی و غددی: ۹۶
- دستگاه قلب و عروق: ۹۶
- دستگاه گوارشی: ۹۶
- دستگاه ادراری و تناسلی: ۹۶
- نفريتهای حاد و مزمن: ۹۷
- دستگاه تنفسی: ۹۷
- اعضاء حواس: ۹۷
- پوست و مخاطها: ۹۷
- استخوان بندی و عضلات: ۹۷
- سیستم عصبی: ۹۷
- ۲- مواردی که موقتاً ورزش کردن مجاز نیست ۹۷
- ۳- مواردی که بطور نسبی ورزش کردن مجاز نیست ۹۷
- ورزشهای مناسب با سنين مختلفه ۹۸
- بخش پنجم - چند علل اصلی و فرعی بیماریها ۱۰۰

- علل اصلی بیماری ۱۰۰
- علل فرعی بیماری ۱۰۰
- سکته قلبی (حمله قلبی) یکی از عوامل مهم مرگ و میر ۱۰۲
- گرسنگی کاذب در کودکان ۱۰۳
- چگونگی حفظ سلامتی بدن ۱۰۴
- ۱- تا گرسنه نشده اید غذا نخورید ۱۰۴
- ۲- همیشه غذا را خوب جویده و آهسته بخورید ۱۰۵
- ۳- از پر خوری بپرهیزید ۱۰۵
- ۴- موقعی که خسته اید غذا نخورید ۱۰۵
- ۵- غذاهای ساده میل کنید ۱۰۵
- ۶- غذاهای ثقیل کمتر بخورید ۱۰۵
- ۷- آب در حین صرف غذا ننوشید ۱۰۶
- ۸- غذا را با خوشحالی صرف کنید ۱۰۶
- ۹- هر چه بیشتر سالاد خام بخورید ۱۰۶
- ۱۰- گاهگاهی روزه بگیرید ۱۰۶
- ۱۱- غذاهای مانده نخورید ۱۰۷
- ۱۲- ورزش کنید ۱۰۷
- ۱۳- پس از صرف غذا ورزش نکنید ۱۰۷
- ۱۴- از تشویش و نگرانی بر حذر باشید ۱۰۷
- ۱۵- به انداز کافی بخوابید ۱۰۷
- ۱۶- سرگرمی داشته باشید ۱۰۸
- ۱۷- نفسهای عمیق بکشید ۱۰۸
- ۱۸- تا می توانید حمام بروید ۱۰۸
- ۱۹- کمتر دارو بخورید ۱۰۸

- ۲۰- از مواد مخدره پرهیزید..... ۱۰۸
- ۲۱- از افراط در خوشگذرانی پرهیزید..... ۱۰۹
- ۲۲- تقوای طبیی..... ۱۰۹
- علائم خطر سلامتی شما..... ۱۰۹
- علائم خطر در نحوه احساس کردن شما..... ۱۱۰
- علائم خطر در خوی شما..... ۱۱۰
- علائم خطر در بیمار..... ۱۱۱
- تب:..... ۱۱۱
- درد:..... ۱۱۱
- استفراغ:..... ۱۱۱
- اسهال:..... ۱۱۱
- سرفه:..... ۱۱۱
- سرعت نبض:..... ۱۱۱
- ادرار خونی:..... ۱۱۱
- خونریزی:..... ۱۱۱
- بیهوشی:..... ۱۱۱
- مادر و کودک..... ۱۱۲
- کودک مراقبت میخواهد..... ۱۱۲
- چرا باید کودکان را وزن نمود؟..... ۱۱۲
- چه زمانهایی باید کودکان را وزن نمود؟..... ۱۱۲
- چگونه کودک را وزن کنیم؟..... ۱۱۳
- چگونه کارت رشد را تکمیل نمائیم؟..... ۱۱۳
- اگر کودک بیمار است:..... ۱۱۴
- اگر کودک اسهال دارد:..... ۱۱۴

۱۱۵	چه کنیم تا کودک بیمار نشود؟
۱۱۶	چند توصیه به مادران:
۱۱۷	سایر توصیه‌ها به مادر:
۱۲۰	بخش ششم - اعتیاد به سیگار
۱۲۰	سیگار و پدیده سیگاری شدن
۱۲۰	عوامل اجتماعی
۱۲۱	باورهای غلط
۱۲۲	تداوم مصرف سیگار به دلایل روانشناختی
۱۲۲	۱- تاثیر مثبت
۱۲۲	۲- کاهش تنش
۱۲۲	۳- عادت کردن مصرف سیگار به نحوی که خودکار عمل کند
۱۲۲	۴- وابستگی به سیگار و احساس نیاز به مصرف سیگار
۱۲۳	دلایل مهم برای ترک سیگار
۱۲۳	راههای ترک سیگار
۱۲۳	ترک روانی:
۱۲۴	ترک جسمی
۱۲۴	سیگار دشمن سلامتی شما
۱۲۴	خطرات سیگار
۱۲۶	علامت خطر در معتادان
۱۲۷	چگونه سیگار را ترک کنیم؟
۱۲۸	اعتیاد و پیشگیری
۱۲۸	اعتیاد چیست؟
۱۲۸	مواد:
۱۲۸	وابستگی:

۱۲۸	وابستگی جسمی:
۱۲۸	وابستگی روانی:
۱۲۸	تحمل:
۱۲۹	اعتیاد، ویرانگر و خانمان برانداز:
۱۲۹	عوارض جسمی اعتیاد:
۱۳۰	عوارض روانی اعتیاد:
۱۳۰	عوارض خانوادگی اعتیاد:
۱۳۰	عوارض اقتصادی اعتیاد:
۱۳۱	عوارض اجتماعی اعتیاد:
۱۳۱	علائم مصرف تریاک:
۱۳۱	علائم ترک تریاک:
۱۳۱	علائم مصرف حشیش:
۱۳۱	علائم ترک حشیش:
۱۳۲	علائم مصرف سیگار:
۱۳۲	علائم ترک سیگار:
۱۳۳	خانواده درمانی:
۱۳۳	درمان‌های شناختی - رفتاری:
۱۳۳	گروه خودیاری معتادین گمنام:
۱۳۴	سکسکه چیست؟
۱۳۵	مداوای خانگی سکسکه!
۱۳۵	چگونگی حفظ تندرستی
۱۳۵	فقدان ویتامین در غذای پخته:
۱۳۶	بهترین روش لاغری (بدون رژیم)
۱۳۶	طریقه مصرف:

۱۳۶	توصیه‌های دیگر:
۱۳۶	خواص مهم دیگر:
۱۳۸	بخش هفتم - تشخیص درد و درمان طبیعی
۱۳۸	گواتر - علائم بیماری و راههای پیشگیری
۱۳۸	- کار هورمون تیروئید در بدن
۱۳۸	- علل اصلی بروز بیماری گواتر
۱۳۹	- علائم بیمار گواتر
۱۳۹	- تشخیص کمبود ید
۱۳۹	- راههای پیشگیری از گواتر
۱۴۰	- روشهای کنترل اختلال‌های ناشی از کمبود ید
۱۴۰	سرما خوردگی و پیشگیری
۱۴۰	سرما خوردگی چیست؟
۱۴۱	سرما خوردگی نشانه ذات الریه
۱۴۲	شناخت علائم سرما خوردگی
۱۴۳	عامل بروز سرما خوردگی
۱۴۳	چرا خردسالان بیشتر سرما می‌خورند
۱۴۴	راه‌های جلوگیری از سرما خوردگی
۱۴۵	- کودکان بیشتر آسیب پذیرند
۱۴۶	چگونگی سرایت بیماری
۱۴۷	نشانه‌های بیماری
۱۴۹	چگونگی درمان
۱۵۱	چگونگی پیشگیری از سرما خوردگی پیاپی
۱۵۲	آنفلوانزا - بیماری بالقوه مهلک
۱۵۳	ویروس‌های آنفلوانزا

- تفاوت‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی ۱۵۴
- سرماخوردگی سالخوردگان و کودکان ۱۵۵
- آنفلوآنزا و علائم آن ۱۵۷
- نشانه‌های برونشیت ۱۵۷
- زیان پرخوری به زیبایی زن ۱۵۸
- کودکان و رختخواب نرم ۱۵۹
- برای داشتن اشتهای خوب چه کنیم؟ ۱۵۹
- مضرات گوشت خوردن زیاد ۱۶۱
- درمان طبیعی میگرن ۱۶۱
- میکروبیهای زیان بخش ۱۶۱
- بیماری‌های جسمی و روانی ۱۶۳
- بیماری قلبی و روحی ۱۶۳
- بیماری سادیسیم ۱۶۴
- جلوگیری از چشم زخم ۱۶۵
- تیرزهر آگین ۱۶۶
- موانع رشد انسان ۱۶۶
- بهداشت و ایمنی محیط کار ۱۶۷
- بیماریهای شغلی ۱۶۷
- بهداشت محیط کار ۱۶۸
- ایمنی محیط کار ۱۶۸
- ده نکته دانستنی مفید ۱۶۹
- رماتیسیم قلبی ۱۷۰
- عامل بیماری رماتیسیم قلبی چیست؟ ۱۷۱
- چگونه این میکروب به انسان منتقل می‌شود؟ ۱۷۱

علائم گلودردهای ناشی از این میکروب چیست؟	۱۷۱
چگونه انسان دچار تب رماتیسمی می شود؟	۱۷۲
راه پیشگیری	۱۷۲
بیاد داشته باشید	۱۷۲
ماساژ، برای پیشگیری و درمان صدمات	۱۷۳
واکسیناسیون سلامتی	۱۷۶
ناخنهای بلند	۱۷۸
بخش هشتم - بیماری ایدز AIDS	۱۸۱
راههای انتقال ویروس ایدز	۱۸۱
۱ - تماس جنسی:	۱۸۲
۲ - خون و فراورده های خونی آلوده:	۱۸۲
۳ - مادر به کودک:	۱۸۲
سیر علائم بیماری	۱۸۳
مرحله اول:	۱۸۳
مرحله دوم:	۱۸۳
مرحله سوم:	۱۸۴
مرحله چهارم:	۱۸۴
آموزش بهداشت	۱۸۵
ایدز و پیشگیری	۱۸۵
ایدز چیست؟	۱۸۵
ایدز چگونه سرایت می کند؟	۱۸۶
۱ - آمیزش جنسی	۱۸۶
۲ - از راه انتقال خون و فراورده های خونی	۱۸۶
۳ - از مادر به کودک	۱۸۷

- خطر آلودگی به ویروس ایدز بیشتر متوجه چه کسانی است؟ ۱۸۸
- چه راههایی برای پیشگیری از بیماری ایدز وجود دارد؟ ۱۸۸
- چرا شریانه‌های اکلیلی مسدود می‌شوند؟ ۱۸۹
- اهمیت فشار خون ۱۹۰
- با چربی و چاقی بدن چه باید کرد؟ ۱۹۵
- کالری‌ها ۱۹۷
- ازدواج موقت ایمنی از بیماری ایدز! ۱۹۷
- بهداشت و تنظیم خانواده ۲۰۰
- اثرات بهداشتی تنظیم خانواده: ۲۰۱
- روشهای پیشگیری از بارداری: ۲۰۱
- خطرات سیگار ۲۰۳
- اسهال و راههای پیشگیری ۲۰۴
- عامل بیماری ۲۰۵
- علائم بیماری ۲۰۵
- راه سرایت بیماری ۲۰۵
- پیشگیری ۲۰۶
- در صورت ابتلا چه باید کرد؟ ۲۰۷
- چاقی در کودکی بیماری قلبی و قند در بزرگسالی ۲۰۸
- پیاده‌روی چربی خون را پائین می‌آورد ۲۰۸
- بخش نهم - مشروبات الکلی ۲۱۱
- علل الکلی شدن چیست؟ ۲۱۷
- زبان‌های شراب ۲۱۸
- ۱- امراض معدی ۲۱۹
- ۲- امراض دستگاه تنفس ۲۲۰

۲۲۰	۳- گردش خون
۲۲۱	۴- امراض قلب
۲۲۱	۵- بیماریهای عصبی
۲۲۱	۶- بیماریهای مغز
۲۲۲	۷- بیماریهای کبد
۲۲۳	۸- امراض کلیه
۲۲۳	۹- امراض جلدی
۲۲۳	۱۰- حنجره و دستگاه صوت
۲۲۳	۱۱- امراض مثانه
۲۲۴	یک جرعه یا چند بطری
۲۲۵	تاثیر شراب در نسلها
۲۲۷	اعتراف دیگران
۲۲۸	زبانهای خون خواری
۲۳۰	بخش دهم - چگونه پیشگیری بیماریهای قلبی و بیماریهای دیگر
۲۳۰	قلب چیست؟
۲۳۱	سکته چیست؟
۲۳۱	یکی از راههای پیشگیری
۲۳۳	پشگیری از بیماریهای قلبی
۲۳۳	برنامه غذایی و بیماریهای قلبی
۲۳۴	فربهی و فشار قلب
۲۳۵	خطرات فشارخون
۲۳۵	خطرات سیگار
۲۳۷	راه پیشگیری
۲۳۷	ازدواج راه سلامتی روح و جسم

- ۲۴۱ خطرات و زیانهای استمناء
- ۲۴۴ باورم مفاصل - نقرس چه کنیم؟
- ۲۴۵ چه چیز باعث بروز نقرس میشود؟
- ۲۴۵ چگونه پیشگیری ورم مفاصل
- ۲۴۷ منابع و مآخذ

مقدمه

دگرگونی شرایط زندگی و پیشرفت روز افزون صنعت باعث گردیده که اشکال متنوعی از خطرات همواره روح و جسم انسان را مورد تهدید قرار دهد. دوام این عوامل خطرناک می تواند به حوادث و بیماریها منجر گردد. ضرورت رسیدگی به حوادث و بیماریها در سطح جهان باعث گردیده که شعار سال سازمان بهداشت جهانی به موضوع فوق و طرق پیشگیری از آن اختصاص یابد. این شعار اعلام می دارد: «قدر زندگی خود را بدانیم و بایی احتیاطی و غفلت آن را به خطر نیندازیم» شعار فوق بوضوح اهمیت مراقب از سلامتی را یادآور می گردد. انسان به علت فقدان آگاهی، سهل انگاری و یا عدم رعایت نکات ایمنی در هر محیطی در ایجاد حادثه می تواند نقش داشته باشد. حادثه پیش آمد نامطلوب و غیرمنتظره ای است که در هر زمان و هر مکان در کمین انسان می باشد. بروز آن نه تنها خساراتی از لحاظ جانی و مالی بیار می آورد بلکه اثراتی نیز به لحاظ روانی و روحی برای خود و خصوصاً خانواده او ایجاد می نماید بنابراین برای پیشگیری از آن، چه در محیط کار، چه در محیط خانه و... باید اقدامات ایمنی اجرا و تمام مردم در فرا گرفتن اصول مورد نیاز و رعایت آن تلاش و نهایتاً به حفظ سلامت جامعه خود کمک کنند. آنچه از دانش به نفع بشر است بهترینش را در دستورات اسلام بجوید این کتاب که حاوی پیام تندرستی از دین مبین اسلام است قطره ای از دریای رهنمودها و دستورات گهربار پیشوایان و بیانگر توجه خاص دین اسلام به مسئله سلامت و پیشگیری از بیماریها می باشد.

چنانکه خوانندگان ارجمند ملاحظه می‌فرمایند، در این مختصر سعی شده مطالب بهداشت شخصی، بطور خیلی ساده بیان گردد تا بتواند بنحو کامل مورد استفاده عامه مردم قرار گیرد و آنانکه در مراحل اولیه تحصیلات قرار گرفته‌اند مفهوم مطالب را بخوبی درک نمایند.

این کتاب راهنمای خوبی فقط برای افرادی است که می‌خواهند بیمار نشوند. دستورات آن طریقه علاج را بطور ساده و بطریق پیشگیری نشان می‌دهد. و از آنجا که پیشگیری بهتر از درمان است، با رعایت دستورات این کتاب، شاید خوانندگان گرامی بتوانند از ابتلاء به بیماری مصون مانند و از طیب و دارویی نیاز گردند.