



دانشنی های مفید برای سلامت بدن

گردآورنده:

سارا چوبدار

سرشناسه	چوبدار، سارا، ۱۳۷۶-، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	دانشتنی های مفید برای سلامت بدن/ گردآورنده سارا چوبدار.
مشخصات نشر	تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۲۸ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۶-۴۲-۴۱۲۰۰۰۰ ریزال
وضعیت فهرست نویسی	فیا :
داشت	کتابنامه :
موضوع	پزشکی -- به زبان ساده
موضوع	Medicine, Popular :
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	Self-care, Health :
موضوع	سلامتی
موضوع	Health :
رده بندی کنگر	۱۳۹۶۸۱R۷۹د۲چ/
رده بندی دیویی	۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۸۱۱۰۰۰ :

دانشتنی های مفید برای سلامت بدن

گردآورنده: سارا چوبدار

ناشر: آذرین مهر

ناظر فنی چاپ: موسی مفاخری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۶-۴۲-۴۱۲۰۰۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد



بجنورد: خیابان طالقانی شرقی روبروی پاساژ ارم پلاک ۵۱۷ طبقه دوم انتشارات آذرین

مهر ۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸ مفاخری

تهران: خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول

۰۲۱-۶۶۹۷۸۰۲۹-۳۰

واحد ۴ - انتشارات آذرین مهر

فهرست مطالب

- ۹ مو در گذر زمان: تاریخچه، اهمیت و وظایف مو برای انسان
- ۹ اهمیت مو برای انسان
- ۱۱ برچسب های دارویی چه اطلاعاتی به ما می دهند؟
- ۱۶ غلظت خون: چگونه غلظت خون باعث بروز بیماری ها می گردد؟
- ۲۹ غده تیروئید: بیماری های تیروئیدی چه علائمی دارند؟
- ۳۰ تورم گردن و ناحیه استقرار غده تیروئید
- ۳۰ تغییر در ضربان قلب
- ۳۱ سایر علائم کم کاری تیروئید عبارتند از:
- ۳۲ سایر علائم پرکاری تیروئید عبارتند از:
- ۳۲ چه کسانی باید از نظر سلامت غده تیروئید چک شوند؟
- ۳۳ روش تشخیص مشکلات غده تیروئید
- ۳۴ عوارض ابتلا به مشکلات تیروئیدی
- ۳۵ واریس چگونه بیماری است ؟
- ۳۶ فرآیند تشکیل واریس
- ۳۸ روش های درمانی

- علائمی که نشان می‌دهند شما به اندازه‌ی کافی نمی‌خوابید ۴۱
- بی‌حوصله و بداخلاق به نظر می‌رسید ۴۳
- احساس افسردگی می‌کنید ۴۳
- صبح‌ها هنگام بیدار شدن از خواب احساس خوبی ندارید ۴۳
- به اندازه‌ی کافی بخوابید و خواب موردنیاز بدنتان را تأمین کنید ۴۴
- بیماری‌های زبان؛ رازهایی که زبان درباره سلامتی می‌گوید؟ ۴۴
- درد حیاتیکی؛ تشخیص و روش‌های درمانی ۴۸
- علائم و نشانه‌های سیاتیک ۴۸
- تفاوت سیاتیک و دیگر کم‌دردها ۴۹
- درمان‌های مکمل و خانگی برای درمان سیاتیک ۵۲
- کیسه‌ی یخ و یا کمپرس گرم ۵۲
- مواد غذایی که می‌تواند چربی سالم مورد نیاز بدن را تأمین کنند! ۵۳
- تا از بهترین و بدترین غذاها آگاهی کبدتان را بشناسید ۵۷
- ویتامین‌ها فاکتور مهم سلامتی برای به‌ویژه میهن‌یار داریم؟ ۶۱
- درمان‌کننده آفتاب سوختگی ۶۶
- سیاهی دور چشم، چین و چروک دور چشم؛ پیشگیری در درمان ۷۳
- اختلال وسواس فکری، علائم، نشانه‌ها و روش درمان ۷۶
- علائم و نشانه‌های وسواس فکری ۷۶
- آیا شما هم به نوشیدن قهوه اعتیاد دارید؟ ۸۴
- مشکلات ناخن‌های شما می‌تواند سرنخ سلامت شما باشد ۸۸
- آیا درد قلبی نشانه سکنه است؟ ۹۱
- درد قلبی چگونه تشخیص داده می‌شود؟ ۹۱
- آیا هر نوع درد قلبی منشا کرونری دارد؟ ۹۱
- درمان میگرن ۹۲
- علائم و نشانه‌های سردرد میگرنی چیست؟ ۹۲

- ۹۴ رعایت چه مواردی می‌تواند به کاهش حملات سردرد میگرنی کمک کند؟
- ۹۵ در چه مواردی برای تشخیص نیاز به تصویربرداری مغزی است؟
- ۹۷ بیماری‌های لوزالمعده : نشانه‌ها، راه‌های تشخیص و درمان
- ۹۷ نشانه‌های بیماری لوزالمعده
- ۹۸ اختلالات لوزالمعده
- ۹۸ پانکراتیت حاد
- ۱۰۰ دیابت
- ۱۰۰ راه‌ها، تشخیص بیماری‌های لوزالمعده
- ۱۰۱ درمان
- ۱۰۲ کبد و خستگی مغز
- ۱۰۳ ارتباط سلامت کبد و خستگی
- ۱۰۳ کنترل و درمان خستگی
- ۱۰۴ اثر اضطراب بر متابولیسم بدن
- ۱۰۵ اضطراب چیست؟
- ۱۰۵ اثرات روانی اضطراب
- ۱۰۵ اثرات جسمی اضطراب
- ۱۰۶ اثرات متابولیکی اضطراب
- ۱۰۶ اثر کورتیزول بر متابولیسم
- ۱۰۷ پیشگیری از اضطراب
- ۱۰۷ برای حفظ سلامت بدن چقدر پروتئین بطور روزانه نیاز داریم؟
- ۱۰۸ پروتئین «کامل» و «ناکامل» چیست؟
- ۱۰۹ اگر بیش از نیاز پروتئین مصرف کنید چه می‌شود؟
- ۱۰۹ عوارض جانبی استفاده از منابع ناسالم پروتئین
- ۱۱۰ دلیل بوی بد دهان پس از بیدار شدن از خواب
- ۱۱۲ رفتارهای غذایی که از مصرف شکر، خطرناک‌ترند!

- ۱۱۴..... سفتی و درد ماهیچه ای را چگونه برطرف کنیم؟
- ۱۱۵..... راه برطرف شدن سفتی ماهیچه.....
- ۱۱۶..... تاثیر مصرف یک فنجان قهوه در پیشگیری از حمله قلبی.....
- ۱۱۸..... درمان سرفه خشک و پیشگیری از سرفه خشک.....
- ۱۱۹..... چرا صبح ها خواب می مانید؟.....
- ۱۲۲..... مصرف گردو موجب کاهش اشتها می شود و شما را لاغر میکند.....
- ۱۲۳..... آب گرم و لیمو چه فایده ای برای سلامتی در فصل سرد دارد؟.....
- ۱۲۴..... علائم نمبود کلسیم کدامند؟.....
- ۱۲۷..... مصرف مداوم سیب با چه خطرناک است.....