

اختلالات خواب و طب مکمل

تالیف

فهیمة کاشانی

کارشناس ارشد پرستاری داخلی - جراحی

مریم السادات هاشمی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه

www.ketab.ir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات کتابخانه
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

: کاشانی، فهیمه، ۱۳۵۸ -
اختلالات خواب و طب مکمل / تالیف فهیمه کاشانی، مریم السادات هاشمی.
تهران : انتشارات حیدری، ۱۳۹۲.
۱۳۸ ص: مصور.
۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۱-۲۰-۹ : ریال
: فیبا
: خواب -- اختلالات
: خواب -- اختلالات -- تشخیص
: خواب -- اختلالات -- درمان
: خواب -- اختلالات -- درمان جایگزین
: هاشمی، مریم السادات، ۱۳۶۰ -
RC۵۴۷/ک۲۰۱۳۹۲
: ۸۴۹۶۶۶
: ۳۵۷۸۲۸

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.


نشر حیدری
ناشر کتب علوم پزشکی

- اختلالات خواب و طب مکمل
- تالیف: فهیمه کاشانی - مریم السادات هاشمی
- ناشر: انتشارات حیدری
- نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۲
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- چاپ و صحافی: طرح و نقش
- بها: ۹۸۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۷۱-۲۰-۹

مراکز پخش

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری غربی، روبروی اداره پست، پلاک ۱۲۴
طبقه اول واحد ۲
تلفن: ۶۶۹۷۶۶۷۸-۶۶۹۷۶۶۹۹
فروشگاه ۱: خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۳۳ - تلفن: ۶۶۴۴۷۸۹۴۷
فروشگاه ۲: قلهک - خیابان زرگنده - دانشگاه آزاد اسلامی - کتابفروشی دانشگاه تلفن: ۲۲۶۲۲۶۰۵
فروشگاه ۳: اراک - خیابان دکتر حسابی - فروشگاه نشر حیدری تلفن: ۰۸۶۱-۲۲۳۴۸۸۳
و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

پیشگفتار:

خواب از ضروریات حیات است، انسان‌ها به طور متوسط یک سوم از دوران حیات خود را به خواب اختصاص می‌دهند. هرگونه اختلال و محرومیت از خواب آثار سوء متعددی بر جسم و روان آدمیان به جا می‌گذارد.

خواب یکی از نیازهای اساسی انسان است و اختلال خواب در اغلب موارد یک نشانه زودرس در بیماری‌های روانی است. در بین اختلالات خواب، بیخوابی و احساس خواب آلودگی طی روز از شایع‌ترین شکایات است. اختلالات خواب در جمعیت کلی شیوعی بین ۴۲-۱۵ درصد دارد که این اختلال منجر به بروز نتایج منفی و نامطلوب در کیفیت زندگی و عملکرد افراد می‌گردد. عوامل متعددی نظیر سن و جنس به همراه عوامل محیطی و شغلی را در میزان بروز اختلالات خواب دخیل دانسته‌اند که در این میان بیماران بستری در بخش‌های ویژه به طور خاص در معرض خطر محرومیت از خواب هستند که این مشکل می‌تواند منجر به خستگی زیاد جسمی و روانی، نقص در عملکرد سیستم ایمنی، تغییر در دمای بدن و به مخاطره افتادن تنفس و دلیریوم شود. همچنین اختلالات خواب در بیماران بخش ویژه ممکن است ناشی از استرس روانی مرتبط با بیماری و محیط بخش، استرس جراحی، سر و صدا، منقطع شدن خواب به علت انجام مراقبت، پروسیجرهای دردناک و نورهای روشن باشد.

امروزه رویکرد طب مدرن به طب سنتی کاملاً مشهود است به طوری که لین به نقل از سازمان بهداشت جهانی اظهار می‌دارد که این سازمان سال ۲۰۰۵ را سال طب مکمل و جایگزین معرفی کرد. از طرفی شکاف بین تحقیقات و بکارگیری این روش‌ها در سیستم درمانی مشاهده می‌شود و همین امر مانع ورود این اقدامات به مجموعه عملکرد پرستاری گردیده است. بنابراین امید است تالیف حاضر بتواند راهنمای علمی و عملی مناسبی جهت پرستاران در شناخت و بکارگیری درمان‌های طب مکمل و جایگزین ارائه نماید.

لطفاً نظرات و پیشنهادات خود در مورد کتاب حاضر را با ایمیل F_kashani@nm.mui.ac.ir در میان بگذارید.

فهیمة کاشانی

مریم السادات هاشمی

فهرست

۱۳	فصل اول: اختلالات خواب
۱۴	مفهوم خواب
۱۵	اهمیت خواب
۱۶	تئوری‌های ایجاد خواب
۱۶	مراحل خواب
۱۶	الکتروفیزیولوژی خواب
۱۹	عوامل موثر بر خواب
۲۴	اختلالات خواب
۲۵	زمان مناسب خواب و اثرات منفی بیداری در شب و خوابیدن در روز
۲۶	تاثیر ساعات مختلف خواب شب در سلامتی بدن
۲۷	علائم محرومیت از خواب
۳۰	راهکارهای درمانی در بی‌خوابی
۳۰	درمان‌های غیر دارویی در بی‌خوابی
۳۳	فصل دوم: طب مکمل و جایگزین
۳۴	طب مکمل و جایگزین
۳۴	جایگاه طب مکمل و جایگزین
۳۵	طب جامع نگر و طب سنتی چین
۳۶	نقش پرستار در ارتقاء طب مکمل
۳۹	رفلکسولوژی
۳۹	تاریخچه رفلکسولوژی
۴۱	تکنیک آرامسازی در رفلکسولوژی
۴۲	تکنیک فشاری رفلکسولوژی
۴۳	کار در یک نقطه رفلکسی خاص
۴۴	احتیاطات
۴۴	پیامد رفلکسولوژی
۴۶	طب سوزنی
۴۶	طب سوزنی از دیدگاه طب سنتی چین

۴۶	طب سوزنی غربی یا چینی
۴۷	آیا طب سوزنی موثر است؟
۵۰	مکانیسم اثر طب سوزنی بر اساس تئوریهای نوین
۵۰	مکانیسم‌های سگمنتال و موضعی
۵۰	اثر ضد التهابی بر روی بافت‌ها
۵۱	آزاد شدن نقاط ماشه ای در عضلات
۵۱	افزایش خون‌رسانی محیط
۵۲	مهار رشته‌های آوران درد در شاخ خلفی
۵۲	مهار طولانی مدت سیناپس در اعصاب شاخ خلفی
۵۲	مکانیسم کنترل دروازه ای
۵۳	رفلکس‌های بدنی احشایی
۵۳	اثرات غیر ناحیه ای یا سیستمیک
۵۳	فعال شدن سیستم مهاری راه‌های نزولی نخاع
۵۴	بی دردی ناشی از استرس
۵۴	کنترل مهاری درد منتشر
۵۴	اندروژین
۵۵	تغییر فعالیت قشر مغز
۵۵	تغییر در تون اعصاب نباتی
۵۶	اثرات غددی - نوروترانسمیتر
۵۶	اکسی توسین
۵۷	سروتونین
۵۷	فرضیه‌های مکانیسم طولانی مدت طب سوزنی
۶۰	ماساژدرمانی
۶۰	تاریخچه
۶۱	موارد استفاده از ماساژ درمانی
۶۱	پیامد ماساژ درمانی
۶۲	تکنیک‌های ماساژدرمانی
۶۲	افلوراز

۶۲	پتريساژ.....
۶۳	فريکشن.....
۶۳	تمپوتمنت.....
۶۳	ويبريشن.....
۶۴	احتياطات.....
۶۴	پرستار و ماساژ درمانی.....
۶۵	مراحل تکنیک ماساژ درمانی.....
۶۸	تن آرامی.....
۶۸	اهداف تن آرامی.....
۶۹	تن آرامی و سیستم عصبی اتونوم.....
۶۹	تن آرامی و سیستم غدد درون ریز.....
۷۰	تن آرامی و سیستم اسکلتی عضلانی.....
۷۰	تکنیک‌های تن آرامی.....
۷۰	تنفس دیافراگمی شکمی.....
۷۱	مراحل تنفس دیافراگمی.....
۷۲	تصویر سازی ذهنی.....
۷۳	تن آرامی پیشرونده عضلانی تکنیک جاکوبسون.....
۷۶	تن آرامی عضلانی غیر فعال.....
۷۷	روش تعلیم به خود.....
۷۷	مراحل روش تعلیم به خود.....
۷۸	اجرای تکنیک ترکیبی.....
۸۱	ورزش.....
۸۱	فواید ورزش.....
۸۲	تکنیک ورزش.....
۸۳	احتياطات.....
۸۴	مراقبه.....
۸۴	يوگا.....
۸۵	فواید یوگا.....

۸۶	 موسیقی درمانی
۸۶	 پایه علمی موسیقی درمانی
۸۷	 احتیاطات
۸۷	 فواید موسیقی درمانی
۸۸	 مراقبت معنوی و دعا
۹۱	 آروماتراپی
۹۱	 تاریخچه رایحه درمانی
۹۳	 پرستار و رایحه درمانی
۹۵	 رایحه‌ها و پیدایش فرهنگ‌ها و آئین‌ها
۹۶	 روغن‌های اسانسیل گیاهی
۹۷	 مکانسیم اثر رایحه درمانی
۹۹	 روغن‌های اسانسیل در رایحه درمانی
۹۹	 شرایط نگهداری اسانس
۱۰۰	 تکنیک‌های رایحه درمانی
۱۰۱	 اثرات کلی اسانس‌های گیاهی
۱۰۱	 احتیاطات
۱۰۲	 طبقه بندی اسانسیل‌های گیاهی بر اساس سرعت تبخیر
۱۰۳	 طب گیاهی
۱۰۳	 گیاه اسطوخدوس
۱۰۵	 فواید درمانی
۱۰۶	 احتیاطات
۱۰۷	 عصاره سنبل الطیب
۱۰۸	 تاریخچه
۱۰۸	 منابع جغرافیایی
۱۰۸	 ترکیبات شیمیایی
۱۰۹	 فواید درمانی
۱۱۲	 احتیاطات
۱۱۲	 فرآورده‌های دارویی

عصاره رازک	۱۱۳
تاریخچه	۱۱۳
منبع جغرافیایی	۱۱۴
ترکیبات شیمیایی	۱۱۴
فواید درمانی	۱۱۴
احتیاطات	۱۱۴
فرآورده‌های دارویی	۱۱۵
فلفل استرالیایی کاوا کاوا	۱۱۵
تاریخچه	۱۱۶
منبع جغرافیایی	۱۱۶
ترکیبات شیمیایی	۱۱۶
فواید درمانی	۱۱۷
احتیاطات	۱۱۷
فرآورده‌های دارویی	۱۱۸
گل ساعتی	۱۱۸
منبع جغرافیایی	۱۱۹
ترکیبات شیمیایی	۱۱۹
فواید درمانی	۱۱۹
احتیاطات	۱۱۹
کوهوش سیاه	۱۲۰
منبع جغرافیایی	۱۲۰
فواید درمانی	۱۲۰
احتیاطات	۱۲۱
فرآورده‌های دارویی	۱۲۱
علف چای	۱۲۲
منبع جغرافیایی	۱۲۲
ترکیبات شیمیایی	۱۲۲
فواید درمانی	۱۲۳

۱۲۴.....	احتیاطات
۱۲۵.....	فرآورده‌های دارویی
۱۲۷.....	داروهای خواب آور بدون نسخه
۱۳۰.....	منابع

www.ketab.ir