

کتاب جامع سلامت خانواده

دکتر اکاتیتین

زیر نظر و با مقدمه ۲۰ تن از اساتید برجسته
دانشگاه‌های علمی کشور

مترجمین ویراست چهارم

دکتر مرجان قائمی

دکتر سیدعلیرضا طلائی زواره

کتاب جامع سلامت خانواده / تالیف [صحیح: سرور استار] اسکاتس ، لیتین؛ مترجمین: مرجان قائمی، سیدعلیرضا طلائی زواره.
تهران: تیمورزاده : ۱۳۹۵ .
چ ۲ (۱۵۸) ۱۶۰۰ ص: مصور (رنگی) ، جدول (رنگی) ، نمودار (رنگی) : ۲۲ × ۲۹ س.م.
مجموعه پزشکی - تحقیقاتی مایو کلینیک آمریکا .
..... ۱۵۰ ریال : دوره ۴- ۲۲۱-۲۳۸-۹۷۸-۶۰۰ ج. ۱ : ۷-۲۲۸-۲۳۸-۹۷۸-۶۰۰ ج. ۲ : ۱-۲۲۲-۲۳۸-۹۷۸-۶۰۰
قیمت
عنوان اصلی : Mayo clinic family health book .
پژوهانه .
نمایه .
پزشکی - به زبان ساده
لایتین، اسکاتس
Litin, Scott C
قائمی، مرجان، مترجم
طلائی زواره، سیدعلیرضا، مترجم
مایو کلینیک
Mayo Clinic
(CAB ۱۳۹۴ ۱۲۳) /
۶۱۰
۴۱۷-۸۱۳

نام کتاب: کتاب جامع سلامت خانواده (ویراست چهارم) جلد ۱ و ۲
مؤلف و سر ویراستار: دکتر اسکات لیتین
زیر نظر ۲۰ تن از اساتید برجسته دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور
مترجمین ویراست سوم: دکتر مهدی نصرافهانی - دکتر آزاده بستانی
دکتر علیرضا عزیزآهاری - دکتر محمد رضائیان
مترجمین ویراست چهارم: دکتر مرجان قائمی - دکتر سید علیرضا طلائی زواره
ناشر: انتشارات تیمورزاده
مدیر تولید فرهنگی: نجمه حسین‌زاده
مدیر تولید فنی و چاپی: مهدی شاه‌محمدی
طراح جلد: هومن فولادقلم
کتاب آرا: جواد یوسفی سهی
شمارگان ویراست سوم: چاپ اول تا ششم (۲۰,۰۰۰ نسخه)
نوبت چاپ: اول (ویراست چهارم) - بهار ۱۳۹۵ (۳۰۰۰ نسخه)
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خجستانگان
شابک: جلد ۱: ۷-۲۲۰-۲۳۸-۶۰۰-۹۷۸
جلد ۲: ۱-۲۲۲-۲۳۸-۶۰۰-۹۷۸
دوره ۲ جلدی: ۴-۲۲۱-۲۳۸-۶۰۰-۹۷۸
بهای دوره ۲ جلدی: ۱۵۰ هزار تومان

دفتر مرکزی انتشارات - ییمورزاده
خیابان کریمخان زند - نبش میزای شیرازی - شماره ۱۱۱ - طبقه سوم
شوقی - کدپستی: ۱۵۹۷۹۸۵۷۳۵ - تلفن: ۸۸۸۰۹۰۹۰ (خط ۱۰)
دورنگار: ۸۸۸۰۹۸۹۸

این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۱/۱۱ و قانون ترجمه و تکتیر کتاب‌ها، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰/۱۰/۰۶ است. بازنویسی، خلاصه‌برداری یا برداشت بخشی از متن، شکل‌ها و جدول‌های کتاب و انتشار آن در قالب کتاب‌های ترجمه، تألیف، خلاصه، آزمون یا نه‌افزار بدون اجازه کتبی از ناشر بزرگد قانون دارد.

اینتشارات
قیمورزاده

www.Teimourzadeh.com

e-mail: info@teimourzadeh.com

Telegram.me/teimourzadehpub

teimourzadehpub





دکتر علیرضا یلدا
متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر مریم پوررضا
متخصص زنان و زایمان
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر فرهاد شیخ‌الاسلامی
متخصص قلب و عروق
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



دکتر محمد رضا مسجدی
فوق تخصص بیماری‌های ریوی
استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



دکتر محمدحسین حریرچیان
استاد و مدیر گروه بیماری‌های مغز و اعصاب
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر محسن نراقی
عضو هیئت علمی گروه آموزشی گوش، گلو، بینی
و جراحی سر و گردن دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر امیرعلی حمیدیه
فوق تخصص خون و سرطان و
پیوند سلول‌های بنیادی کودکان



دکتر رضا مهاجری
فوق تخصص غدد و متابولیسم
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر هومان حسین نژاد ندایی
متخصص طب اورژانس
استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر بهروز باریک‌بین
متخصص پوست، مو و زیبایی
عضو آکادمی پوست آمریکا



استاد دکتر سید فائز فیضی
رادیولوژیست



دکتر محمد مصطفی معین
استاد آلرژی و ایمونولوژی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر محمد قاسمی برومند
جراح و متخصص چشم



دکتر امیررضا رکن
استاد دانشکده دندانپزشکی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر سید مؤید علاییان
استاد تمام بیماری‌های گوارش کبد
رئیس شبکه هپاتیت ایران



دکتر خسرو صادق نیت
متخصص طب کار و فلوشیپ اختلالات خواب
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر سید حمید مصطفوی
Pharm D, MBA, PhD
مدیر عامل شرکت داروسازی سبحان انکولوژی



دکتر همایون امینی
استاد گروه روان پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر افشین طاهری اعظم
فلوشیپ جراحی لگن و مفصل ران
استادیار گروه ارتوپدی



دکتر محمدحسین سلطانی
متخصص ارولوژی - فوق تخصص
اندو یورولوژی یورولا پاروسکوپ



دکتر علیرضا یلدا

به نام آنکه جان را فکرت آموخت افتادگی آموز اگر طالب فیضی هرگز نخورد آب زمینی که بلند است

بیماری‌های عفونی همچنان یکی از علل عمده مرگ‌ومیر و غیبت از کار در کشورهای در حال توسعه است که این امر لزوم توجه و آگاهی بخشی آحاد جامعه نسبت به این بیماری‌ها را دوچندان می‌کند. کتاب حاضر که ترجمه‌ای روان و سلیس از مجموعه پزشکی - تحقیقاتی مایوکلینیک - یکی از معتبرترین مؤسسات پزشکی در آمریکاست؛ به حق می‌تواند در زمینه اطلاع‌رسانی و درک بهتر بیماری‌های عفونی به اقشار مختلف و حتی سایر همکاران و دانشجویان، یاری رساند. امید است با مطالعه و به کار بردن مطالب آن دیدگاه‌های جدیدی در زمینه بیماری‌های عفونی و واکسیناسیون به زبان ساده پیش روی مخاطبان گشوده شود. از مدیریت انتشارات وزین تیمورزاده و مترجمان دلسوز و توانمند این اثر کمال تشکر را دارم.

دکتر علیرضا یلدا

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر سید فائز فیضی

به نام خدا

پیشرفت‌های علم پزشکی همگام با پیشرفت‌های تصویربرداری بوده و اکنون آن میسر نبوده است. در سال ۱۸۹۵ اشعه X کشف و از ۱۹۲۰ به بعد دانش رادیولوژی آغاز شد. در سال ۱۹۳۴ در آلمان یک دانشمند آمریکایی با کمک شیمیدانی آلمانی اولین بار ماده حاجب را وارد بدن کردند و عکس از دستگاه ادراری گرفته شد. استفاده از ماده حاجب در تشخیص بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شود. در سال‌های بعد، کشف و کاربرد سونوگرافی و سی تی اسکن به وسیله دانشمندی انگلیسی و ام آر آی و پت اسکن نیز به وسیله دانشمند آلمانی ارمنی تبار، این رشته را به اوج خود رساند و فوق تخصص‌های متعددی ایجاد شد. اکنون بدون استفاده از آن پزشکی به یک قرن پیش برمی‌گردد...

لازمه درمان، تشخیص صحیح است و در بیشتر مواقع رادیولوژی لازمه تشخیص صحیح یک بیماری است. امید است همه مردم ایران زمین با بالابردن سطح آگاهی خود که در منبع معتبر، روان و جامع پیش رو (کتاب جامع سلامت خانواده) قابل دسترسی است در پیشگیری پیش قدم باشند تا نیاز به چاره‌اندیشی برای درمان بیماری‌ها نباشد.

استاد دکتر فائز فیضی

رادیولوژیست





دکتر مریم پوررضا



به نام خدا

در سال ۱۸۶۳ و در جریان جنگ‌های داخلی آمریکا، دکتر ویلیام مایو مأمور خدمت در شهر راجستر مینه‌سوتا شد و در این شهر مشغول طبابت گردید. وی دو فرزند پسر به نام‌های جیمز و چارلز داشت که هر دو پزشک شدند و همراه پدر به طبابت پرداختند.

در ماه اوت ۱۸۸۳ گردباد وحشتناکی شهر راجستر را زیر و رو کرد و تعداد کثیری زخمی به‌جای گذاشت. شهر فاقد بیمارستان بود. مایوها از سالن تماشاخانه شهر برای بستری کردن و مراقبت از مجروحان استفاده کردند. در این مجاهدت از همکاری و همیاری دو خانم جوان و داوطلب به‌نام‌های مؤس و سنت‌فرانسیس بهره‌مند شدند. مشکلات حل شد و متعاقب آن، دو خانم نام‌برده به مایوها پیشنهاد کردند که برای شهر یک بیمارستان بسازند. از پزشکان دیگر شهر هم کمک گرفتند و در ۱۸۹۲ اولین بیمارستان خصوصی «غیرانتفاعی» به‌نام «مایوکلینیک» را تأسیس کردند. گردانندگان کلینیک اعتقاد داشتند که بجز مراقبت‌های درمانی باید به امر پژوهش نیز پرداخته شود. بدین ترتیب کار بیمارستان در سه زمینه «مراقبت‌های پزشکی» و «آموزش» و «پژوهش» پیش رفت و این مسیر تا به امروز طی شده به‌نحوی که مایوکلینیک در رده‌بندی مؤسسات درمانی آموزشی آمریکا در رشته‌های غدد، گوارش، طب سالمندان، زنان، کلیه، بیماری‌های اعصاب و جراحی اعصاب رتبه اول را کسب کرده و در سایر تخصص‌ها رتبه‌های دوم و سوم کشوری را داراست (۲۰۱۵). همچنین مایوکلینیک از سال ۱۹۷۲ دانشکده پزشکی خود را نیز تأسیس کرده است.

گردانندگان کلینیک، در ادامه مسیر آموزشی به انتشار مقالات و کتب علمی پرداختند که شامل مطالبی قابل استفاده برای اهالی حرفه پزشکی و نیز بیماران است. کتاب حاضر یکی از محصولات این مجاهدت و نوعی دانشنامه جامع پزشکی است که با هدف برآورده کردن احتیاجات پزشکان و ارتقای سطح اطلاعات پزشکی و بهداشتی بیماران تدوین شده است.

مؤسسه انتشاراتی تیمورزاده مدیرمسئولی همکار ارجمند و فرهیخته جناب آقای دکتر تیمورزاده مدت‌هاست با انتشار کتاب‌های برگزیده بررسی و تخصصی پزشکی به خدمت در این رشته حیاتی همت گماشته است. از جمله این خدمات می‌توان به ترجمه و انتشار کتاب حاضر است که یقین دارم هر فصل آن مورد استفاده علمی و عملی خوانندگان مشتاق قرار خواهد گرفت.

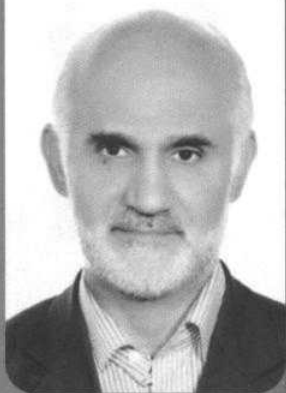
در ویراست سوم این کتاب، همکار دانشمند و فاضل من، جناب آقای دکتر ابوطالب صارمی یادداشت جامع و ارزنده‌ای درباره فصل پانزدهم کتاب، تحت عنوان «بارداری و زایمان» به ترجمه همکار محترم جناب آقای دکتر مهدی نصر اصفهانی نوشته و این فصل را به‌خوبی معرفی کرده‌اند. ضمن تشکر از ترجمه روان سرکار خانم دکتر مریم پوررضا ویراست چهارم و به‌ویژه فصل سوم آن و سپاس‌گزاری از خدمات فرهنگی ارزنده جناب آقای دکتر تیمورزاده، مطالعه کتاب حاضر را به تمام علاقه‌مندان توصیه کرده و توفیق همگان را در زمینه خدمات بهداشتی - درمانی، از خداوند متعال مسئلت دارم.

دکتر مریم پوررضا

متخصص زنان و زایمان

فوق تخصص نازایی و فیستول‌های اداری - تناسلی

استاد دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تهران



دکتر محمد مصطفی معین

به نام خداوند جان و خرد

اگر سده‌های نوزدهم و بیستم میلادی را به ترتیب دوره‌های "انقلاب صنعتی" و "انقلاب اطلاعات و ارتباطات" بدانیم، سده ۲۱ را باید "عصر انقلاب در بهداشت و سلامت" در نظر گرفت. امروزه "عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت"، تعیین کننده اصلی سطح سلامت و بهداشت جامعه و یا درگیر شدن آن با آسیب‌های گوناگون جسمی، روانی، اجتماعی و اخلاقی است. عوامل اجتماعی تأثیرگذار فوق شامل سطح درآمد سرانه، وضعیت اشتغال، مسکن، سواد، بهداشت و تغذیه، حقوق شهروندی، فرهنگ عمومی و کارآمدی ساختارهای اجرایی و حکومتی است. در این زمان، تأثیرگذاری جدی عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت به‌ویژه در میزان شیوع، شدت، مرگ و میر و هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی بیماری‌های مزمن و غیرواگیردار مانند بیماری‌های قلب و عروق، سرطان، اختلال در سلامت روان، آسم و آلرژی، دیابت و خودآیمنی‌ها بیش از هر زمانی به اثبات رسیده است.

در چنین شرایطی است که آموزش مداوم و مهم‌تر از آن یادگیری مادام‌العمر خود افراد، نقش اصلی را در توانمندسازی بیماران، خانواده‌های آنان و همه شهروندان از نظر روزآمدی اطلاعات و آگاهی‌های علمی، تقویت سرمایه اجتماعی، افزایش مهارت‌های زندگی و تحقق "انسان سالم" و "جامعه سالم" برعهده دارند. این است که در جهان امروز، پزشک علاوه بر مسئولیت درمانگری، نقش یک معلم، یک مدافع حقوق بیماران و سلامت جامعه و یک مصلح اجتماعی را نیز بر دوش گرفته است. همکاری و مشارکت بیمار و خانواده او و بلکه اتحاد جامعه در همه مراحل تشخیص و درمان بیماری و پیشگیری از آن بر پایه آموزش‌های مستمر پزشکان، متخصصان بهداشت و درمان و اهتمام به یادگیری مداوم خود ایشان، به کنترل بیماری‌ها، بهبود کیفیت زندگی همگان منجر می‌شود. این آموزش‌ها هم به صورت رودررو - به هنگام مراجعه بهمان به پزشک - هم در همایش‌ها و کارگاه‌های آموزشی، هم از طریق رسانه‌های گوناگون مجازی و حتی با انتشار کتاب‌های راهنما و مرجع مانند "کتاب جامع سلامت خانواده" می‌تواند ارائه شود. باید چالش‌ها را در این کتاب ارزشمند که اکنون ترجمه ویراست چهارم آن پیش روی ماست نشان‌دهنده نیاز بیماران و عموم شهروندان به این گونه مطالب علمی مستند، قابل فهم و کمک‌دهنده به امر "خود مراقبتی" است. قدرشناسی و تقدیر از مدیر مسئول و فرهیخته انتشارات تیمورزاده، مترجمان پرتلاش و اساتید محترم نظارت‌کننده بر کیفیت و دقت علمی در فرایند ترجمه و تدوین مقاله‌ها، وظیفه‌ای اخلاقی و علمی است که در این مقدمه سعی در انجام آن شده است.

با آرزوی توفیق روز افزون الهی

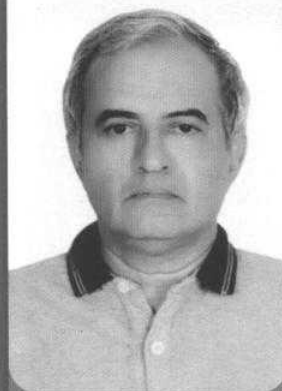
دکتر مصطفی معین

استاد آلرژی و ایمونولوژی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

رئیس کرسی یونسکو در آموزش سلامت





دکتر فرهاد شیخ الاسلامی



به نام خدا

دانش پزشکی قرن‌ها به صورت ویژه در اختیار کسانی بود که در طول زندگی به این حرفه اشتغال داشتند؛ با گسترش انفجاری سرعت و انتشار اطلاعات این محدودیت تا حد زیادی از میان رفت و امروزه تخصصی‌ترین مطالب روزآمد پزشکی به فاصله اندک در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد؛ این آسانی و فراوانی، مشکلات خود را نیز ایجاد می‌کند و گاهی نیز اطلاعات نادرست به همان راحتی در اختیار جستجوگر قرار می‌گیرد و متأسفانه اغلب مرجع کنترل‌کننده‌ای برای تعیین درستی و قابل‌اطمینان بودن اطلاعات وجود ندارد؛ در چنین شرایطی وجود منابع شناخته شده و مطمئن که به وسیله اهل فن جمع‌آوری و به زبان ساده و قابل فهم بیان شده باشد، می‌تواند راه‌گشای علاقه‌مندان غیرحرفه‌ای باشد.

کتابی که پیش‌رو دارید از چنین منابعی سود برده است؛ این گونه منابع راهنمای خوبی برای علاقه‌مندان به شمار می‌روند و اطلاعات لازم در مورد سلامت و بیماری را در اختیار قرار می‌دهند تا در مواقع لزوم به آن مراجعه کنند. این اطلاعات البته جانشین مراجعه به موقع به کادر پزشکی نبوده و مجوزی برای خوددرمانی که امری مرسوم در مردم ماست نیست. بلکه باعث ایجاد درک مشترک بهتر بین بیمار و خانواده و گروه درمان‌گر می‌شود و تعبیر نادرست و پیش‌داوری‌ها از بیماری و سازوکارهای بهداشت و درمان را به حداقل می‌رساند در پایان برای همکارانی که در تولید این مجموعه زحمت بسیار کشیده‌اند، آرزوی موفقیت دارم.

دکتر فرهاد شیخ الاسلامی

متخصص قلب و عروق

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

بسمه تعالی

پروردگار منزه را ستایش می‌کنیم که از دینی بخشش بی پایان خود، روشنایی را به ما ارزانی داشت. خوب دیدن و شفاف دیدن و بهتر دیدن، از نعمات بزرگ الهی است.

فصل چشم پزشکی کتاب جامع سلامت خانواده که به ابتکار جناب آقای دکتر فرهاد تیمورزاده، مدیرمسئول انتشارات تیمورزاده طراحی و تدوین شده است، مورد ما به دقت قرار گرفت. متن این فصل با زبان کاملاً ساده، روان، شیوا و قابل درک برای همگان است. محتوای این فصل حاوی پیام‌های بهداشتی و درمانی است. اطلاعات لازم و کافی درباره ساختمان چشم، مشکلات شایع، معالجه چشم، اصلاح نقایص بینایی، ضربه‌های چشمی، ضایعات پلک‌ها، بیماری‌های مختلف چشم و عوارض بینایی‌های عمومی در چشم، عینک و لنزهای تماسی و اعمال جراحی چشم، وجود دارد. هدف اصلی از نگارش این فصل کتاب، آگاه کردن اقشار مختلف مردم درباره مسائل و مشکلات بینایی است تا بتوانند از عوارض مختلف بیماری‌های چشمی پیشگیری کرده و با افزایش سطح آگاهی، عملکرد بینایی افراد کمتر دچار اختلال شده و در صورت ایجاد مشکلات، مسیرهای درمانی مشخص را به کار بندند. اگر تنی چند از همکاران عزیز با مطالعه این کتاب، بهتر و بیشتر بتوانند به خدمت‌رسانی به بیماران و در نتیجه ارتقای سطح بهداشتی و درمانی کشور بپردازند، در این صورت شاید بتوان گفت که این مجموعه گامی هر چند کوچک در راه ادای دین و وظیفه خود برداشته و نقشی در ارتقای سلامت جامعه خواهد داشت.

امیدوارم ویراست چهارم کتاب جامع سلامت خانواده بتواند آگاهی‌های لازم را در اختیار خوانندگان محترم قرار دهد تا آنان بتوانند با ارتقای آگاهی خود، راه بهتر زیستن و سالم زندگی کردن را انتخاب کنند. امید است که این فصل از کتاب مورد توجه دانش پژوهان قرار گرفته و نظرات صائب ایشان را برای نقد این اثر برانگیزد.

در پایان جا دارد از کلیه عزیزانی که در طراحی، تدوین، ترجمه و چاپ این گران‌بها متحمل زحمات زیادی شده‌اند به ویژه جناب آقای دکتر فرهاد تیمورزاده، تقدیر و تشکر داشته باشم.

دکتر محمد قاسمی برومند

جراح و متخصص چشم

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

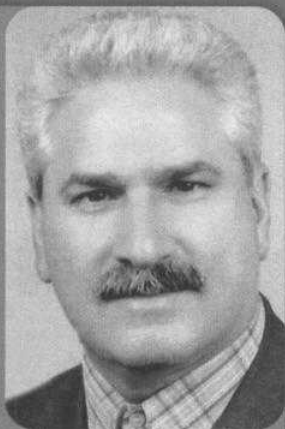


دکتر محمد قاسمی برومند



به نام خدا

Dr. Mohammad Reza Masjedi



دکتر محمدرضا مسجدی



تلاش‌های انجام‌شده در زمینه بهداشت عمومی از اوایل قرن اخیر شاهد کاهش قابل توجه در مرگ و میر مادران (۴۳٪) و کودکان (۵۲٪) بوده است. مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عفونی از ۱۲/۱ میلیون نفر (۲۳٪ کل موارد مرگ) در سال ۲۰۰۰ به ۹/۵ میلیون نفر (۱۷٪) در سال ۲۰۱۲ کاهش یافته است. اجرای موفق برنامه‌های واکسیناسیون در اغلب کشورهای در حال توسعه گام مهمی در دستیابی به این نتایج بوده است. برنامه‌های جدی برای کنترل بیماری‌های ایدز، سل و مالاریا در حال اجرا و البته شیوع بیماری‌های عفونی نوپدید مانند سارس و اپیدمی آنفلونزای H1N1 موارد جدیدی است که جهان در سالیان اخیر با آن‌ها مواجه بوده است. در سال ۲۰۱۲، ۵۲٪ مرگ افراد کمتر از سن ۷۰ سالگی مربوط به بیماری‌های غیرواگیر و دوسوم آن مربوط به بیماری‌های قلب و عروق، سرطان، دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی بوده است. البته از سال ۲۰۰۰ تا سال ۲۰۱۲ مرگ‌ومیر پیش‌رس ناشی از بیماری‌های غیرواگیر ۱۰٪ کاهش یافته است. این کاهش عمدتاً مربوط به نقش فعال و اساسی مردم در بهبود وضعیت کنترل فشارخون، کم‌شدن مصرف دخانیات و توجه دقیق به برنامه‌های درمان آن‌ها می‌شود. در واقع یکی از پیام‌های سازمان بهداشت جهانی در این زمینه و همچنین شعار هفته سلامت در ایران: "سلامت، آموزش همگانی، خودمراقبتی" است که اهمیت توجه به نقش مستقیم مردم در احساس مسئولیت فردی در بحث بهداشت و سلامت را مورد تأکید قرار می‌دهد.

مسئله آنچه در این زمینه بسیار کمتر اهمیت است افزایش آگاه‌سازی و ارتقاء اطلاعات عمومی مردم در زمینه بیماری‌ها و آشنایی آن‌ها با موضوعات مختلف مرتبط با سلامتی است.

اساس "کتاب جامع سلامت خانواده" در سال ۱۹۹۰ به وسیله محققین و متخصصین مایوکلینیک آمریکا پایه‌گذاری شد و با شمارگان بیش از ۱.۵ میلیون نسخه، و است چهارم این مجموعه به‌وسیله بیش از ۱۰۰ پزشک و کارشناس امور بهداشتی و سلامت واکسیناسیون، تغذیه، کنترل وزن، فعالیت مناسب

همت مترجمین محترم و حمایت و تلاش انتشارات تیمورزاده فرصت مغتنمی را فراهم کرده است این مجموعه با متنی روان و شیوا و گیرا در اختیار علاقه‌مندان به مسائل بهداشتی و سلامتی قرار گیرد.

موضوعات مربوط به سیستم تنفس از بخش‌های واکسیناسیون، تغذیه، کنترل وزن، فعالیت مناسب آغاز و سپس به‌طور اختصاصی در فصل ریه‌ها و دستگاه تنفس متمرکز می‌شود.

بخشی از مطالب نیز در فصول مربوط به کمک‌های اولیه و مراقبت‌های اولیه، بویژه احیاء قلب و ریه و اجسام خارجی بیان شده و در فصول سرطان و آسم و آلرژی نیز مورد بحث قرار گرفته است.

در نهایت قسمت مهم و قابل توجه در فصل اختلالات خواب که عمده آن مرتبط با مشکلات تنفسی هنگام خواب است، آورده شده است. البته در لابه‌لای مطالب به موضوع دخانیات که مغفول مانده

جامعه ماست و نسل جوان و به‌ویژه دختران و زنان ما را تهدید می‌کند، اختصاص یافته که اشار به استعمال قلیان و روند رو به گسترش آن، نکته بسیار تأمل‌برانگیز و نیاز به احساس مسئولیت افراد و

دخالست مستقیم آنان برای جلوگیری از توسعه آن دارد. در جایی نیز به آلودگی هوا که مشکل اساسی کشور است نیز اشاره‌ای شده که برای خوانندگان بسیار مفید است. با این شرح همه مترجمین عزیز

به‌نحوی درگیر بحث‌های مرتبط به دستگاه تنفس بوده‌اند که ضمن دست‌میزان، از زحمات شایان آنان قدردانی و از همت سترگ مجموعه انتشارات تیمورزاده به‌ویژه آقای دکتر تیمورزاده سپاس و

قدردانی می‌شود.

دکتر محمدرضا مسجدی

فوق تخصص بیماری‌های ریوی

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مشاور سازمان بهداشت جهانی



دکتر امیررضا رکن

به نام خدا

کتاب جامع سلامت خانواده ترجمه مایوکلینیک یکی از بهترین منابع در دسترس عموم مردم به زبان فارسی است. بخش دهان و دندان این کتاب مفید مشتمل بر ۹ بخش است که به تمامی موارد مرتبط با سلامت دهان و دندان می‌پردازد. در این بخش علاوه بر آشنایی خواننده با علائم و نشانه‌های سلامت دهان و دندان، به علائم بیماری‌های آن نیز پرداخته و راه‌های پیشگیری و درمان را نیز به‌خوبی بیان کرده است.

از آنجا که متأسفانه شیوع بیماری‌های دهان و دندان به‌ویژه پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه بسیار بالاست، امیدوارم به کمک دانستی‌های این کتاب سودمند، قدمی مهم در ارتقاء سلامت دهان و دندان ایرانیان برداشته شود.

دکتر امیررضا رکن

استاد دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران



به نام خداوند جان و خرد

سیستم عصبی به جهت پیچیدگی‌هایی که دارد، حتی برای پزشکان نیز رمزآلود است. همین امر باعث می‌شود اختلالات این سیستم نگرانی‌های مضاعف را برای مردم ایجاد کند. برخورداری از دانش پایه درباره اصول فیزیولوژیک و پاتولوژیک این سیستم می‌تواند علاوه بر آنکه نگرانی‌های بی‌مورد را برطرف کند، درعین حال سبب شود بیماری‌ها به‌سرعت و به سیستم پزشکی مناسب مراجعه کنند. به‌ویژه با توجه به اینکه در تعدادی از بیماری‌های مغز و اعصاب، مراجعه در دقایق یا ساعات اولیه می‌تواند نجات‌بخش باشد، داشتن آگاهی‌های اولیه بسیار ارزشمند خواهد بود.

فصل بیماری‌های مغز و اعصاب از ویراست چهارم کتاب جامع سلامت خانواده به زبانی ساده در مورد علائم اصلی بیماری‌های این رشته تخصصی بحث کرده و با قلم شیوایی نیز ترجمه شده و بی‌تردید مطالعه آن برای همه و حتی کادر پزشکی سودمند خواهد بود.

به نوبه خود از مسئولین محترم انتشارات تیمورزاده که نسبت به ترجمه و چاپ این کتاب همت گماشتند و همچنین از مترجمین آن که با دقت فراوان به این مهم پرداخته‌اند، کمال تشکر را دارم.

دکتر محمدحسین حریرچیان

استاد و مدیر گروه بیماری‌های مغز و اعصاب

دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر محمدحسین حریرچیان



Dr. S. Moayed Alaviyan



دکتر سید مؤید علویان

بسمه تعالی

امروزه به مدد توسعه فن آوری‌های درمانی و تشخیصی و گسترش دانش دارو و واکسن، چهره بیماری‌ها در کشور دچار تغییرات شگرفی شده است. به گونه‌ای که اگر تا ۳ دهه گذشته، عمده بار بیماری‌ها مربوط به بیماری‌های عفونی بوده، اکنون بیماری‌های غیرواگیر مهم‌ترین دغدغه اتاق‌های سلامت در کشورهای مختلف هستند. از سوی دیگر شاهدیم که به واسطه همین پدیده، ترکیب جمعیتی جوامع نیز دستخوش دگرگونی شده و به سمت سالمندی پیش می‌رود. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نیست و به همین دلیل، لازم است تا راهبردهای کلان ملی و بومی نیز در زمینه مدیریت بیماری‌ها، به موازات این روند تغییر کند. مسلماً توان‌مندی افراد جامعه به‌منظور اتخاذ سبک زندگی سالم از جمله مهم‌ترین این راهبردهاست. چرا که عمده عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر مربوط به سبک زندگی است.

ناگفته پیداست که خانواده و سلامت آن، به میزان قابل توجهی می‌تواند بر ترویج سبک زندگی سالم مؤثر باشد. لذا تمرکز بر سلامت خانواده و تأمین آموزه‌های لازم برای ارتقای سلامت این نهاد مهم اجتماعی، موجبات تحقق سبک زندگی سالم را فراهم خواهد کرد. اما این امر مهم، وظیفه‌ای چندبخشی است که سازمان‌ها و نهادهای مختلف را درگیر خواهد کرد. به بیان دیگر، ارتقاء سلامت خانواده، وظیفه تنها یک نهاد نیست بلکه همکاری‌های بین بخشی مختلفی را می‌طلبد که باید برای آن، برنامه‌های کلان ملی را همسو و همراه کرد. مسلماً توجه ویژه مسئولان نظام سلامت در مدیریت این امر بسیار حیاتی و اثرگذار خواهد بود. ویراست چهارم کتاب جامع سلامت خانواده که ترجمه مایوکلینیک امریکاست و با همت مترجمین و مدیرمسئول و همکاران محترم انتشارات تیورزاده، روانه بازار شده است، به خوبی ابعاد مهم سلامت خانواده را با زبانی ساده و قابل فهم بازگو کرده و نظر می‌رسد برای اقشار مختلف جامعه قابل استفاده باشد. ضمن تشکر از دست‌اندرکاران طبع و نشر این اثر ارزشمند، امیدوارم مطالعه این کتاب گامی مؤثر در ارتقای سلامت خانواده‌های ایرانی باشد.

دکتر سید مؤید علویان

استاد تمام بیماری‌های گوارش و کبد، رئیس هیأت مدیره هیأت‌تای ایران و سردبیر ماهنامه هپاتیت

به نام خدا

بیماری‌های گوش و حلق و بینی شایع‌ترین علت مراجعه به پزشکان است. گسترش وسیع بیماری‌های این ناحیه به همراه پیچیدگی‌های خاص خود، مواجهه با چنین بیماری‌هایی را مشکل می‌سازد. از سوی دیگر گسترش بی‌حدومرز دانش گوش و حلق و بینی و جراحی‌های سر و گردن در خلال چند دهه اخیر، ارائه دیدگاه‌های درمانی مختصر و صریح را که در عین حال ساده نیز باشند، دشوار ساخته است. از این رو با هدف تسهیل در دستیابی به علائم، تشخیص و درمان بیماری‌های شایع این ناحیه، کتاب حاضر که به وسیله یکی از معتبرترین مراکز پزشکی آمریکا گردآوری شده، پس از برگردان به فارسی با متنی روان جهت استفاده عموم مردم در اختیار علاقمندان به دانش پزشکی قرار گرفته است. امیدوارم مطالعه ویراست چهارم این کتاب در پیشگیری از عوارض بسیاری از بیماری‌های شایع، مؤثر و مفید باشد.

دکتر محسن نراقی

عضو هیئت علمی گروه آموزشی گوش، گلو، بینی و جراحی سر و گردن دانشگاه علوم پزشکی تهران
فلوشیپ فوق تخصصی راینولوژی و جراحی اندوسکوپیک بینی و سینوس از دانشگاه کارل فرانسس

بورده فوق تخصصی بین‌المللی جراحی پلاستیک و ترمیمی صورت

مدرس آکادمی جراحی پلاستیک و ترمیمی صورت آمریکا

رئیس انجمن تحقیقات جراحی راینولوژی

فلوی رسمی جراحان بینی آمریکا

Dr. Mohsen Naraghi



دکتر محسن نراقی





دکتر خسرو صادق نیت



بسمه تعالی

خواب یک نیاز حیاتی است و اختلال در کیفیت و کمیت آن تأثیر مستقیم بر بیداری مؤثر و کارا دارد. اختلالات خواب از شیوع بالایی برخوردار است. لیکن غالب موارد ناشناخته باقی مانده و یا با تأخیر بسیار تشخیص داده می‌شوند (تا ۸۵٪). یکی از مهم‌ترین علت‌های این مشکل، عدم درک مستقیم این اختلالات به‌وسیله بیمار است؛ چرا که اغلب علائم و نشانه‌ها، حین خواب و عدم هوشیاری بیمار بروز می‌کند.

بنابراین اطلاع بیماران و از آن مهم‌تر اطرافیان وی، نقش به‌سزایی در شناسایی علائم بیماری و پیگیری درمان آن خواهد داشت. عوارضی همچون بیماری‌های اعصاب و روان به‌ویژه اضطراب و افسردگی، بیماری‌های قلبی و عروقی، مرض قند، پرفشاری خون، حوادث شغلی و تصادفات مرگبار جاده‌ای، کاهش حافظه و یادگیری، کاهش کارایی و بهره‌وری از جمله مشکلاتی هستند که می‌توانند از اختلالات خواب ناشی شده و یا تشدید یابند و با تشخیص صحیح و به موقع این اختلالات می‌توان از بروز این بیماری‌ها پیشگیری و در صورت بروز، درمان آنها را تسهیل و تسریع کرد.

کتاب جامع سلامت خانواده که سعی دارد با زبان ساده و موجز به ابعاد مختلف این مهم بپردازد، در این زمینه نیز با رعایت اختصار به اهم نکات خواب طبیعی و اختلالات آن پرداخته و به خواننده اطلاعات ارزشمندی را ارائه می‌کند. امید است این اقدام بتواند نقش مفیدی در ارتقاء سطح سلامت آحاد افراد جامعه داشته باشد.

دکتر خسرو صادق نیت
متخصص طب کار و فلوشیپ اختلالات خواب
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران

به نام خدا

سپاس بی‌کران فریاد بزرگوار را، که به ما نعمت آموختن ارزانی فرمود و این فرصت را به ما داد تا اندوخته‌هایمان را در اختیار دیگران نیز قرار بدهیم گسترش روز افزون دانش بشری در زمانی که با انفجار اطلاعاتی روبرو هستیم و هر لحظه کشفیات جدیدی در تمام زمینه‌ها به‌ویژه علم پزشکی انجام می‌شود ایجاب می‌کند که مطالب علمی به‌آسانی در اختیار خوانندگان قرار داده شود تا علاقه‌مندان دانش بتوانند با این سرعت پیشرفت علمی سازگار شوند و دچار سردرگمی نیز نگردند. فصل ۱۷ و ۳۱ از کتاب جامع سلامت خانواده به بررسی سرطان، خون و سیستم لنفاوی می‌پردازد. خون مایعی است سرخ‌رنگ و آن یکی از اخلاط اربعه است در نزد قدما که ۷ الی ۸ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهد و حجم آن در یک فرد بالغ حدود ۵ لیتر است. خون به‌واسطه گردش در داخل رگ‌های خونی، عامل اصلی توزیع مواد غذایی، انواع هورمون‌ها، اکسیژن و حرارت در بدن و انتقال دی‌اکسید کربن و مواد زائد حاصل از فعالیت سلول‌ها، از بافت‌ها به رگ‌های بزرگ می‌گردد. لنف در مقایسه با خون که در دو جهت حرکت دارد تنها در یک مسیر و آن هم به طرف قلب برای حرکت است. مویرگ‌های این سیستم از بافت‌های مختلف منشاء می‌گیرند و به شکل رگ‌های بن‌بستی و فقط دارای یک لایه واحد از سلول‌های اندوتلیوم هستند که با رشته‌های الاستیک در ارتباط هستند. گردش لنفاوی مانند گردش خون به کمک اعمال اثر نیروهای خارجی مثل انقباض عضلات اسکلتی اطراف رگ پر دیواره آنها انجام می‌شود. در حالت عادی در افراد سالم این مغز استخوان است که سلول‌های بنیادی خون‌ساز را در خود جای داده و رده‌های مختلف خونی را می‌سازد. مغز استخوان بافت نرم و پرعروقی است که داربست آن را بافت رتیکولر تشکیل می‌دهد و بر روی آن سلول‌های مختلف خون‌ساز و چربی قرار دارد. مغز استخوان حفره مرکزی استخوان‌های دراز و فضاهای بین تراکولی استخوان‌های اسفنجی را پر می‌کند. هنگامی که مغز استخوان شروع به تولید سلول‌های غیرعادی کند، اختلال مغز استخوان هوبدا می‌شود و بسته به رده‌های خونی که تحت تأثیر قرار می‌گیرند، انواع اختلالات بدخیم مانند لوکمی‌ها، لنفوم‌ها و اختلالات تکثیر سلولی مانند متاپلازی‌ها، پلی‌سایتمی‌ها، ترومبوسایتمی و ... ایجاد می‌شوند. همچنین اختلالات غیربدخیم خونی مانند هموگلوبینوپاتی‌ها، اختلالات خونریزی‌دهنده و ترومبوزها نیز می‌توانند منشأ ژنتیکی و یا اکتسابی داشته باشند. در بسیاری از این اختلالات، تنها شانس درمان، پیوند سلول‌های بنیادی خون‌ساز است، پیوندی که برای اولین بار در سال ۱۹۶۸ به‌وسیله دانیل توماس انجام شد و اکنون پس از قریب به ۶۰ سال، سلول درمانی پیشرفته با استفاده از سلول‌های ایمنی انجام می‌شود تا نجات‌بخش جان بیماران باشد. مطالعه این فصل از کتاب که در برگیرنده مطالب مورد اشاره است می‌تواند برای تمامی خوانندگان مفید و آموزنده باشد و دیدگاه مناسبی را پیش روی این عزیزان قرار دهد.

دکتر امیر علی حمیدیه
فوق تخصص خون و سرطان و پیوند سلول‌های بنیادی کودکان
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر امیر علی حمیدیه



به نام خدا

دوا (دارو) همراه با شفا (درمان) از نظر تاریخی هم عصر انسان است و علوم مرتبط با آنها در ایران از دورانی که دانشگاه جندی شاپور نقطه عطف تاریخ پزشکی و داروشناسی جهان، محل برخورد آراء پزشکان یونانی، سریانی، هندی و ایرانی بود تا سده‌های بعد که این علوم به‌وسیله دانشمندانی همچون زکریای رازی و ابوعلی سینا به اوج زمان خود رسید و دیگر بار با تأسیس دارالفنون توسط امیرکبیر حرکتی نو را به‌سوی علم مدرن آغاز کرد تا این زمان که به یمن تلاش‌های محققان کشور در ارائه روش‌های درمانی جدید و تولید داروهای بیوتکنولوژی و نانوتکنولوژی به سوی پیشرفتی چشمگیر گام برمی‌دارد، حرکتی بالنده داشته است.

پس از ظهور اسلام و بعد از مهاجرت گروهی از پزشکان معروف ایرانی به بغداد، بیت‌الحکمه (سرای خرد- House of Wisdom) مهم‌ترین نهاد روشنفکری در بغداد، در دوره وزارت یحیی‌بن خالد بن برمکی با اتخاذ سیاست ورود کتاب‌های یونانی از امپراتوری بیزانس، مرکزی برای ترجمه کتاب از زبان یونانی، علاوه بر زبان‌های پهلوی، فارسی و سانسکریت به زبان عربی شد که این مسیر، دانش یونانی را از طریق دنیای اسلام به اروپا بازگرداند (Light from the East).

اکنون که زندگی در قرن ۲۱ متأثر از فن‌آوری اطلاعات و فن‌آوری زیستی با تغییرات پرشتاب پیش می‌رود، برای ملتی که می‌خواهد جایگاه‌اش را در جهان با توانایی به‌کارگیری خرد مردمانش تثبیت کند، اطلاعات کسب شده باید با نیروی فکر آمیخته و سپس کاربردی شود تا ارزشمندترین سرمایه را برای رشد آن ملت فراهم کند. در این مسیر و طی سال‌های گذشته به همت آقای دکتر فرهاد تیمورزاده و همکاران گرانقدرشان، آثار ارزشمند پزشکی و داروسازی همچون "کتاب جامع سلامت خانواده" ترجمه و در اختیار علاقمندان قرار گرفته است. امیدواریم روزی فرا رسد که نور این دانش‌ها از ایران و زبان فارسی به سایر ملل و زبان‌ها منتقل شود.

دکتر سیدحمید مصطفوی

Pharm D, MPA, PhD

مدیر عامل شرکت دانش‌بنیان انکولوژی

Dr. S. Hamid Mostafavi



دکتر سیدحمید مصطفوی



هوالشافی

امروزه با پیشرفت سریع علم، به‌ویژه در زمینه‌های علوم پزشکی تنوع بیماری‌های مختلف اهمیت به روزرسانی اطلاعات برای جامعه پزشکی روشن است، از طرفی باتوجه به تراکم بیماران در مطب‌های تخصصی شاید فرصت کافی برای گرفتن اطلاعات از پزشک متخصص نباشد به‌همین دلیل اهمیت یک دایره‌المعارف پزشکی که به زبان ساده و قابل فهم برای عموم بیماری‌های مختلف را توضیح داده باشد وجود دارد.

با این دایره‌المعارف که براساس دستگاه‌های مختلف بدن تهیه و تدوین شده است، می‌توان بر مواقع لزوم در صورت بروز عارضه در قسمتی از بدن می‌توان اطلاعات لازم در زمینه بیماری و راه‌های تشخیص درمان و پیشگیری از آن را کسب کرد. بیماری‌های غدد درون‌ریز از مهم‌ترین بیماری‌هایی هستند که در مقاطع سنی مختلف انسان را درگیر می‌کنند. آگاهی از علائم این بیماری‌ها می‌تواند باعث مراجعه به‌هنگام بیماران به پزشک و درمان مناسب و به موقع بیماری آن‌ها شود. همچنین به سبب ماهیت مزمن و طولانی این گروه از اختلالات، برای درمان آن‌ها علاوه بر معاینه و مداوا تحت نظر متخصصین مربوطه، همکاری و پیگیری مداوم با خود بیمار و رعایت برخی نکات در زندگی روزمره او لازم است. برای تحقق این امر باید نسبت به آن‌ها آگاهی داشته باشد. در این راستا یکی از مراکز پیشگام در عرضه آموزش عموم جامعه در زمینه بیماری‌های غدد و متابولیسم انتشارات تیمورزاده است که تاکنون اقدامات ارزشمندی از قبیل پوسترهای آموزشی، کتاب و کتابچه‌های گوناگون را منتشر کرده است و کتاب جامع سلامت خانواده یکی از آن‌هاست.

لازم است از تلاش‌های جناب آقای دکتر تیمورزاده و همکارانشان در تهیه و تدوین این کتاب قدردانی نمایم. امید است این کتاب بتواند در افزایش سطح آگاهی عمومی در رابطه با بیماری‌های غدد درون‌ریز به‌ویژه افراد مبتلا به این بیماری‌ها و خانواده‌های آن‌ها نقش مهمی ایفا کند.

دکتر محمدرضا مهاجری تهرانی

فوق تخصص غدد و متابولیسم

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

Dr. M.h. Mohajeri Tehrani



دکتر محمدرضا مهاجری تهرانی





دکتر همایون امینی



به نام خدا

خودمراقبتی به عنوان یک راهبرد در کنترل بیماری‌ها از سوی سازمان بهداشت جهانی مورد تأکید قرار گرفته است. برای خودمراقبتی مطلوب، شرایطی لازم است که یکی از آنها آگاهی است. مشروط به اینکه این آگاهی درست، مناسب و به موقع باشد تا به مراقبت به منظور حفظ و ارتقای سلامتی کمک کند. گرچه با گسترش اینترنت و فضاهای مجازی دسترسی سریع به اطلاعات متنوع و چندرسانه‌ای فراهم شده است که می‌تواند به ارتقای آگاهی بینجامد ولی متأسفانه محدودیت‌های جدی نیز وجود دارد که یکی از آنها عدم تفکیک اطلاعات درست از نادرست است. بسیاری از مردم هر آنچه در اینترنت و این گونه فضاها منتشر می‌شود را معتبر تلقی می‌کنند در حالی که بسیاری از آنها فاقد اعتبار لازم علمی هستند و گاه موجب گمراهی و حتی عواقب خطرناک از نظر سلامتی می‌شوند. بنابراین تأمین منابع معتبر علمی به زبان ساده برای افزایش آگاهی عمومی مردم و خانواده‌ها به منظور خودمراقبتی آن هم به زبان فارسی ضرورت دارد. «کتاب جامع سلامت خانواده» که به وسیله مایوکلینیک به عنوان یکی از معتبرترین مراجع پزشکی ایالات متحده آمریکا برای افزایش آگاهی خانواده‌ها آماده شده، دارای چنین ویژگی‌هایی است که ترجمه فارسی آن برای خانواده‌های ایرانی می‌تواند با اطمینان مورد استفاده قرار گیرد. فصل ۳۳ این کتاب به بیماری‌های روان پرداخته است. مطابق آخرین پیمایش سلامت روان کشوری در ایران کمی بیش از یک پنجم جمعیت کشور حداقل به یک بیماری روان‌پزشکی مبتلا می‌شوند. بنابراین در بسیاری از خانواده‌ها حداقل یک نفر مبتلا به این گروه از بیماری‌ها به ویژه اختلالات خلقی مانند افسردگی یا انواع اختلالات اضطرابی وجود دارد. متأسفانه در بسیاری از اوقات شناخت درستی از این بیماری‌ها وجود ندارد و بروز این حالات را یا یک واکنش طبیعی به مشکلات زندگی تلقی می‌کنند که کاری نمی‌توان کرد یا ناشی از سستی اراده فرد، ضعف شخصیت یا تزلزل در ایمان او می‌دانند و تنها به سرزنش یا نصیحت وی می‌پردازند و این گونه اقدامات معمولاً حاصلی جز تشدید مشکلات و تأخیر در تشخیص، درمان و بروز عوارض نخواهد داشت. در حالی که با آگاهی از علائم بیماری‌های مختلف و علل احتمالی می‌توان آنها را به موقع تشخیص داد و درمان را سریع‌تر شروع کرد تا به نتیجه مطلوب که سلامتی بیشتر است دست یافت. مطالعه این کتاب گامی مناسب در این راه است.

دکتر همایون امینی

استاد گروه روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

بسمتعالی

روند رو به رشد دسترسی به اطلاعات و پیچیده شدن مناسبات اجتماعی در کنار سرعت روزافزون جریان زندگی، در افراد جامعه هم ایجاد حق و هم احساس مسئولیت و تعهدی درباره مراقبت از سلامت خود و خانواده‌شان می‌کند. کتاب حاضر هوشمندانه و هنرمندانه در تلاش برای پاسخ به این نیاز واقعی گردآوری شده است. نگاهی به فهرست مطالب، از رویکرد ساختارمند و منسجمی حکایت دارد که هم به قدم به قدم از سطح مبتدی، اطلاعات بالارزشی را با بیان ساده به مخاطب منتقل می‌کند. جامعیت مطالب نقطه قوت دیگر این مجموعه است. چنان که افراد ناآشنا با مقوله سلامت تقریباً پاسخ هر سؤال مهم که به طور معمول در زندگی پیش می‌آید در مورد مراقبت از تن و روان‌شان پیش می‌آید را می‌توانند در این کتاب پیدا کنند.

مؤلفین نه تنها به محتوای مطالب تسلط داشته‌اند بلکه به روان انتقال اطلاعات و شیوه بیان آنها به صورت مکتوب، توجه کرده‌اند؛ به گونه‌ای که حجم مطالب همگن و متناسبی در هر فصل و یا بخش قرار گرفته است؛ لذا خواننده در هنگام مطالعه، کم‌تر دشواری و تغییر سرعت و درک مطالب را تجربه می‌کند.

هرچند این مجموعه با هدف استفاده در جامعه‌ای دیگر تدوین شده است ولی مشابهت‌های امروزی جوامع و هم‌گونی قابل توجه نیازهای انسان‌ها در سطوح پایه سلامت، آن را برای مخاطب ایرانی نیز مناسب و قابل استفاده می‌کند. بدیهی است که جای مجموعه‌ای بومی و روزآمد از این دست در کشور ما خالی است. ولی باید اذعان داشت که دسترسی به این مجموعه به زبان فارسی تا حدود زیادی می‌تواند به عنوان پاسخی جایگزین مطرح باشد. همچنین وفاداری به متن اصلی و شیوایی و رسایی قابل قبولی که در ترجمه دیده می‌شود حاکی از جدیت و تلاش عزیزی است که آن را ترجمه کرده‌اند.

دقت نظر و نگاه بلندنظرانه‌ای که در مجموعه انتشارات تیمورزاده وجود دارد و به ویژه نکته‌سنجی شخص آقای دکتر تیمورزاده برای ارائه محصولی با استانداردهای بالا و کیفیت مناسب باعث شده این کتاب نیز مانند سایر آثار منتشره این مؤسسه شکل و زیبا ارائه شود. چنین کتابی در کتابخانه هر خانواده ایرانی فرهیخته می‌تواند جایی داشته باشد و به عنوان منبعی برای رجوع و حتی مطالعه در اوقات فراغت مورد استفاده قرار گیرد.

دکتر هومان حسین نژادندایی

متخصص طب اورژانس

استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران



دکتر هومان حسین نژادندایی





دکتر افشین طاهری اعظم



به نام آنکه هر چه هست از اوست، اول بی‌انتهاست و به یاد حجتش که آغاز و پایان همه خوبی‌هاست

در قدیم شکستگی‌ها، دررفتگی‌ها و بیماری‌های استخوان و مفاصل اغلب به‌وسیله جراحان عمومی درمان می‌شد. از اواخر دهه ۴۰ خورشیدی که متخصصان ارتوپدی تحصیل کرده به ایران آمدند، به‌تدریج جراحی ارتوپدی برای مردم شناخته و بیماری‌های استخوان و مفاصل و نیز شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها به‌وسیله این متخصصان درمان شدند. متخصص ارتوپدی به مداوای بیماران دچار بیماری‌های استخوان، مفاصل و ستون فقرات می‌پردازد. این بیماری‌ها شامل شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها، فلج‌های مادرزادی و اکتسابی، ترمیم زرد پی‌ها و اعصاب محیطی و درمان تومورهای استخوانی است. ارتوپدی شامل شاخه‌های متعددی از جمله: جراحی ستون فقرات، جراحی شانه و دست، جراحی تعویض مفاصل زانو و لگن، ارتوپدی اطفال، پزشکی ورزشی، جراحی پا و مچ، جراحی تومورهای استخوانی و نسج نرم است. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، جایگزین کردن مفصل آسیب‌دیده ران با مفصل مصنوعی، یکی از ده پیشرفت برتر علم پزشکی، در قرن اخیر شناخته شده است. استفاده از این مفصل تاکنون توانسته درد و رنج صدها هزار نفر را در سراسر جهان کاهش دهد و امید بازگشت به زندگی عادی را به آنها بازگرداند. این مفصل اهمیت زیادی در فرایند راه رفتن دارد و کوچک‌ترین مشکلات آن می‌تواند برای بیمار آزاردهنده باشد. زمانی که مفصل ران به‌شدت دچار آسیب شود، فعالیت‌های روزانه فرد را مختل کرده و در نتیجه درمان مفصل ران ضرورت می‌یابد. شایع‌ترین علت تعویض این مفصل آرتروز است. پس از آن آسیب‌های ناشی از عفونت مفصل و شکستگی ناشی از زمین خوردن. در افرادی که دچار شکستگی استخوان شده‌اند، مفصل ران مصنوعی جایگزین می‌شود. احتمال موفقیت در انجام جراحی تعویض مفصل ران بسیار زیاد است، به‌طوری‌که آمار نشان می‌دهد بیش از ۹۵٪ از افرادی که تحت این عمل جراحی قرار می‌گیرند از نتایج به‌دست آمده رضایت کامل دارند. سیستم حرکتی بدن شامل استخوان، مفاصل و عضلات است. بنابراین زمانی که استخوان‌های بدن دچار مشکل شوند توانایی حرکتی فرد محدود خواهد شد. در مواردی مانند آسیب‌های استخوان و مفاصل به‌دلیل وارد آمدن ضربه، مانند شکستگی، دررفتگی، کشیدگی و رگ‌به‌رگ شدن و یا پاره شدن تاندون و رباط، آسیب‌های ورزشی، از بین رفتن مفصل مانند آرتروز و ساییدگی مفصل، تومورهای استخوانی و بیماری‌های مادرزادی در اندام، متخصص ارتوپدی با استفاده از روش‌های جراحی و غیرجراحی مشکلات سیستم حرکتی بدن را درمان می‌کند. عمل جراحی تعویض مفصل ران، یکی از موفقیت‌آمیزترین جراحی‌ها محسوب می‌شود و به ندرت عوارضی آن، نسبت به خطرات و مضرات احتمالی، بسیار بیشتر است. پژوهش‌ها و مطالعات بسیاری روی بهبود اصلاح روش‌های تثبیت پروتز، افزایش موفقیت جراحی، بالابردن عمر مفصل مصنوعی در بدن بیمار، بهبود بخشیدن به سطوح برخورد مفصل و کاهش فرسایش مفصل در طولانی‌مدت متمرکز شده‌اند. خوشبختانه جراحی تعویض مفصل در کشورمان در سطح پیشرفته و به موازات تازه‌ترین تکنیک‌های روز دنیا انجام می‌شود.

اینجانب این توفیق و افتخار را دارم به‌عنوان یک ارتوپد، برای ویراست چهارم کتاب جامع سلامت خانواده ترجمه Mayo Clinic Family Health که حاصل انتخاب شایسته، ارزشمند و دلسوزانه مدیرمسئول انتشارات وزین تیمورزاده است، مقدمه‌ای ارائه کنم. فصل ۲۹ این کتاب (استخوان‌ها، مفاصل و عضلات) اطلاعاتی مختصر و روان پیرامون دستگاه اسکلتی - عضلانی، انواع بیماری‌ها، آسیب‌های شایع و درمان آنها را در اختیار مخاطب قرار می‌دهد. از درگاه ایزد منان و یگانه هستی بخش، برای همه مردم سرزمینم، آرزوی سلامتی و سعادت‌مندی را دارم.

دکتر افشین طاهری اعظم
فلوشیپ جراحی لگن و مفصل ران
استادیار گروه ارتوپدی

به نام خدا

ایزد منان را سپاس گزارم که فرصت ترجمه و انتشار کتاب وزین و ارزشمند سلامت خانواده مایوکلینیک را به انتشارات تیمورزاده و شخص جناب آقای دکتر فرهاد تیمورزاده عنایت کرد. امروزه با توجه به وجود بیماری‌های مختلف پوستی و آمیزشی و نیز تمایل افراد جامعه به انجام اعمال زیبایی پوست، وجود کتاب جامعی که بتواند اطلاعات صحیح در اختیار خوانندگان قرار دهد بسیار ارزشمند است. فصل پوست، مو و ناخن این کتاب، سرشار از مباحث تأثیرگذار درباره ساختار و آناتومی پوست، بیماری‌های مختلف پوستی شامل انواع اگزماها، پسوریازیس، لیکن پلان و انواع مختلف سرطان پوست است.

همچنین در این فصل اطلاعات خوب و کافی درمورد مو و ناخن و نیز روش‌های مراقبت از پوست وجود دارد که مطالعه آن برای هریک از افراد جامعه با هر سطح تحصیلاتی می‌تواند بسیار مفید بوده و موجب شود هنگام بروز هرگونه مشکلات پوستی شامل خال‌های جدید یا دچار تغییرات‌شده و یا مشاوری‌های زیبایی به متخصصین پوست و مو مراجعه کنند.

من به نوبه خود از مترجمین محترم این کتاب ارزشمند و ناشر محترم این گنجینه بزرگ، تشکر و قدردانی کرده و مطالعه آن را به عموم جامعه ایران زمین توصیه می‌کنم.

با تشکر

دکتر بهروز باریک‌بین

متخصص پوست، مو و زیبایی

عضو آکادمی پوست امریکا



Dr. Behrouz Barikbin

دکتر بهروز باریک‌بین



هوالشافی

امروزه با سرعت گرفتن پیشرفت‌های پزشکی و عرصه تشخیص و چه در عرصه درمان بیماری‌ها و نیز افزایش آگاهی جامعه ضرورت دارد که تخصص‌ها و به زبان ساده به مردم آگاهی داده شود. به یقین هر چه سطح آگاهی مردم از علائم، سبب‌ها، بالاین، مراجعه به پزشک سریع‌تر باشد، درمان با هزینه کمتر و درصد موفقیت بالاتر انجام خواهد شد.

در کتاب جامع سلامت خانواده و فصل بررسی کلیه‌های ادراری، به زبانی ساده علایم بالینی مهم در تشخیص بیماری‌های شایع و البته مهم سیستم ادراری و همچنین راه‌های تشخیص و درمان آنها ارائه شده است. گاهی توجه افراد غیرمتخصص با افزایش آگاهی‌های عمومی به این نشانه‌ها می‌تواند از بروز بیماری‌های ناتوان‌کننده‌ای همچون نارسایی کلیه و نیاز به دیالیز بکاهد. از سوی دیگر برخی باورهای سنتی و غلط درباره بیماری‌های شایع سیستم ادراری مانند سنگ‌ها و عفونت‌های ادراری با مطالعه اینگونه کتب که اصول آکادمیک را با بیانی ساده و شیوا در اختیار مخاطب قرار می‌دهد، می‌تواند دستخوش تغییر بنیادین شود تا از خوددرمانی‌ها و مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها جلوگیری کند.

امید است با افزایش سطح آگاهی مردم و در نتیجه مراجعه بهنگام و تشخیص صحیح و درمان به‌موقع، شاهد کاهش عوارض جبران‌ناپذیر بیماری‌های سیستم ادراری باشیم.

دکتر محمدحسین سلطانی

متخصص ارولوژی - فوق تخصص اندیورولوژی و یورولاپاروسکوپی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



Dr. Mohammad Hossein Soltani

دکتر محمدحسین سلطانی



جلد اول

۱۲۲ پس از بارداری

فصل ۴: دوران شیرخوارگی و نوباوگی

۱۳۰ یک بچه سالم
۱۳۷ آزمون‌های غربال‌گری نوزادان
۱۴۰ واکسیناسیون
۱۴۷ شخصیت، رفتار و تکامل
۱۴۹ بیماری‌ها و نگرانی‌های شایع
۱۵۸ نگرانی‌های خاص

فصل ۵: دوران کودکی

۱۷۸ رشد و تکامل
۱۸۴ شخصیت و رفتار
۱۸۹ نگرانی‌های معمولی
۱۹۶ بیماری‌های شایع
۲۰۳ نگرانی‌های خاص

فصل ۶: دوران نوجوانی

۲۱۰ رشد تکامل
۲۱۲ شخصیت و رفتار
۲۱۴ ناخوشی‌ها و نگرانی‌های شایع
۲۱۸ نوجوانی و مسائل جنسی
۲۲۰ نگرانی‌های خاص

بخش ۱: سلامت بزرگسالان

فصل ۷: ایمن‌سازی

۲۳۶ واکسن‌ها چگونه عمل می‌کنند؟
۲۳۷ فواید واکسن‌ها
۲۳۸ عوارض جانبی واکسن‌ها
۲۳۹ واکسن‌های بالغین

فصل ۸: تغذیه صحیح

۲۵۰ اصول تغذیه
۲۵۷ برچسب‌های غذایی
۲۶۳ رژیم غذایی و بیماری
۲۶۹ امنیت غذایی

بخش ۱: جراحات و نشانه‌ها

فصل ۱: کمک‌های اولیه و مراقبت‌های اورژانسی

۲۰ خفگی و مانور هایملیش
۲۳ احیاء قلب و ریه (سی - پی - آر)
۲۹ درد قفسه سینه
۳۰ خونریزی شدید
۳۴ سوختگی‌ها
۳۶ تاول‌ها، کبودی‌ها و بریدگی‌ها
۳۷ صدمات
۴۴ شوک
۴۶ غش کردن، تشنج و سکنه مغزی
۴۹ مسمومیت
۵۳ گزش‌ها و نیش‌ها
۵۶ اجسام خارجی
۵۸ فوریت‌های مربوط به سرما
۶۰ فوریت‌های مربوط به گرما
۶۲ فوریت‌های سلامت روان

فصل ۲: درک و شناخت نشانه‌ها

۶۶ علائم و نشانه‌های شایع در بزرگسالان
۷۵ علائم و نشانه‌های شایع در کودکان

بخش ۲: بارداری و سلامت کودکان

فصل ۳: بارداری و زایمان

۸۴ آماده شدن برای بارداری
۸۴ مراقبت‌های پیش از زایمان
۸۶ بارداری و تغذیه
۸۹ بارداری و ورزش
۹۰ نگرانی‌های شایع
۹۲ بیماری‌ها و بارداری
۹۶ عوامل خطر ساز در بارداری
۹۸ آزمون‌های پیش از زایمان
۱۰۴ سه ماهه اول
۱۰۹ سه ماهه دوم
۱۱۱ سه ماهه سوم
۱۱۴ درد زایمان و وضع حمل

فصل ۹: چگونه از وزن خود بکاهید

۲۷۴	آیا وزن شما مناسب است؟
۲۷۶	ارتباط وزن و سلامتی
۲۷۸	چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟
۲۸۵	چه هنگام به کمک نیاز دارید؟

فصل ۱۰: تداوم فعالیت

۲۹۰	سلامتی بیش از این‌ها می‌ارزد
۲۹۲	سلامت خانواده
۲۹۵	یک برنامه ورزشی شخصی
۳۰۰	ورزش‌های رایج
۳۰۴	شروع و تداوم یک برنامه ورزشی
۳۰۵	پیشگیری از آسیب
۳۰۷	فعالیت بدنی و بیماری مزمن

فصل ۱۱: کنترل فشار عصبی

۳۱۴	درک مفهوم فشار عصبی
۳۱۶	فشار عصبی و سلامتی
۳۱۶	تشخیص فشار عصبی
۳۱۶	برخورد صحیح با فشار عصبی

فصل ۱۲: رفتارهای پرخطر

۳۲۲	استعمال دخانیات
۳۲۸	سوء مصرف الکل و اعتیاد به آن (الکلیسم)
۳۳۵	سوء مصرف دارو
۳۴۱	تماس جنسی ناسالم
۳۴۳	HIV و ایدز (AIDS)

فصل ۱۳: مشارکت در مراقبت‌های بهداشتی

۳۴۷	مراقبین بهداشتی
۳۴۸	یافتن پزشک (پزشک خانواده)
۳۴۹	برقراری یک رابطه خوب
۳۵۱	زمان مراجعه به پزشک
۳۵۱	پیشگیری با استفاده از آزمون‌های غربال‌گری
۳۵۸	زمان مراجعه به یک متخصص

فصل ۱۴: حفظ سلامتی هنگام سفر

۳۶۲	برنامه‌ریزی، قبل از سفر
۳۶۳	واکسیناسیون و سایر اقدامات احتیاط‌آمیز

فصل ۱۵: مسائل مربوط به پایان زندگی

۳۶۶	بیماری‌های شایع در سفر
۳۷۰	برنامه‌ریزی بر روی دارایی و ثروت
۳۷۱	هزینه‌های کفن و دفن
۳۷۱	درخواست‌های پیش از موعد
۳۷۳	اهداء عضو
۳۷۴	بیماری‌علاج‌ناپذیر
۳۷۵	نقش افراد روحانی و مذهبی
۳۷۶	نزدیک شدن به زمان مرگ

بخش ۴: بیماری‌ها و اختلالات

راهنمای بصری: کالبدشناسی و اختلالات شایع ۳۸۵

فصل ۱۶: ژنتیک و بیماری‌ها

۴۲۶	اصول ژنتیک
۴۲۹	اختلالات ژنتیکی
۴۳۲	بررسی‌های ژنتیکی
۴۳۴	مشاوره ژنتیک
۴۳۵	ژن درمانی

فصل ۱۷: سرطان

۴۴۳	سرطان چیست؟
۴۴۵	تشخیص سرطان
۴۴۶	انواع سرطان
۴۴۸	درمان سرطان
۴۵۲	مقابله با اثرات جانبی
۴۵۵	سرطان در دوران کودکی
۴۵۶	زندگی با سرطان
۴۶۱	پیشگیری از سرطان

فصل ۱۸: بیماری‌های عفونی

۴۶۶	شناخت سیستم ایمنی
۴۶۷	شمن
۴۶۸	درمان عفونت
۴۶۹	بیماری‌های عفونی شایع
۴۷۷	سایر عفونت‌ها
۴۸۶	عفونت ناشی از حشرات و مایت‌ها
۴۹۰	آلودگی‌های انگلی
۴۹۵	بیماری‌های مقاربتی

۴۹۸	HIV و ایدز	۵۹۵	اختلالات طناب نخاعی و اعصاب محیطی
-----	------------	-----	-----------------------------------

فصل ۱۹: حساسیت‌ها و آسم

۵۰۶	واکنش‌های حساسیتی
۵۰۹	تشخیص حساسیت
۵۱۰	درمان حساسیت
۵۱۷	آسم
۵۱۹	داروهای آسم
۵۲۰	داروهای استنشاقی در آسم
۵۲۲	کنترل آسم
۵۲۴	حساسیت‌های پوستی
۵۲۹	حساسیت به غذا، دارو و نیش حشرات

فصل ۲۱: چشم و بینایی

۶۱۰	اجزای چشم
۶۱۲	مشکلات شایع دید
۶۱۵	معاینه چشم
۶۱۸	اصلاح نقایص بینایی
۶۲۴	صدمات چشمی
۶۲۶	اختلالات پلک
۶۳۱	بیماری‌ها و اختلالات چشم
۶۵۰	سایر بیماری‌های چشم

فصل ۲۲: گوش و حلق و بینی

۶۵۸	گوش‌ها
۶۵۹	بینی
۶۶۰	حلق
۶۶۰	اختلالات گوش
۶۸۰	اختلالات بینی و سینوس‌ها
۶۸۸	اختلالات حلق
۶۹۷	واژه‌نامه
۷۲۷	نمای

فصل ۲۰: مغز و اعصاب

۵۳۸	ساختارهای مغز
۵۳۹	ساختارهای سیستم عصبی
۵۴۰	فعالیت یک مغز سالم
۵۴۲	سردردها
۵۵۱	حملات تشنج
۵۵۱	سکته مغزی و اختلالات عروقی
۵۶۵	عقونته‌ها
۵۷۲	اختلالات ساختاری
۵۷۹	اختلالات دژنراتیو (زوال گرا)

جلد دوم

فصل ۲۳: دهان و دندان

۷۷۰	رشد و تکامل دندان
۷۷۱	مراقبت از دندان‌ها
۷۷۴	پوسیدگی دندان
۷۷۹	اختلالات رشد و تکامل دندان
۷۸۳	بیماری لثه
۷۸۸	پروتزهای دندانی
۷۹۳	صدمات و اختلالات فک
۷۹۶	بیماری‌ها و عفونت‌های دهان
۸۰۳	اختلالات غدد بزاقی

فصل ۲۵: ریه‌ها و دستگاه تنفس

۸۲۲	فشار خون بالا
۸۴۴	نارسایی قلبی
۸۴۸	اختلالات ریتم و سرعت قلب
۸۵۶	اختلالات دریچه‌ای قلب
۸۶۵	بیماری‌های عضله و پوشش قلب
۸۷۰	مشکلات گردش خون

۸۸۲	ریه‌های شما چگونه کار می‌کنند؟
۸۸۳	عفونت تنفسی
۸۹۵	بیماری‌های قارچی ریه
۸۹۷	اختلالات مزمن ریه
۹۰۶	سرطان ریه
۹۱۰	بیماری‌های شغلی ریه
۹۱۵	ریه‌ها و دستگاه قلبی عروقی

فصل ۲۴: قلب و عروق

۸۱۰	قلب
۸۱۲	عروق خونی
۸۱۳	عوامل خطرزا

فصل ۲۶: سلامت پستان

تغییرات طبیعی پستان	۹۲۳
اختلالات پستان	۹۲۴
سرطان پستان	۹۳۰

فصل ۲۷: دستگاه گوارش

عملکرد دستگاه گوارش	۹۴۶
اختلالات مری	۹۴۸
اختلالات معده	۹۵۸
اختلالات روده	۹۶۵
اختلالات راست روده - مقعد	۹۹۲
فتقها	۹۹۵
اختلالات کیسه صفرا و مجرای صفراوی	۹۹۸
اختلالات لوزالمعده	۱۰۰۱
اختلالات کبد	۱۰۰۶

فصل ۲۸: کلیه و مجاری ادراری

بیماریهای مادرزادی کلیه	۱۰۰۱
اختلالات ارثی کلیه	۱۰۰۳
مشکلات عروق خونی	۱۰۲۳
نارسایی کلیه	۱۰۲۵
سنگها، کیستها و تومورها	۱۰۳۱
آسیب و التهاب	۱۰۳۷
عفونتهای مجاری ادراری	۱۰۴۰
سایر اختلالات ادراری	۱۰۴۲

فصل ۲۹: استخوانها، مفاصل و غضلات

عضلات، مفاصل و استخوانهای شما چگونه عمل می کنند؟	۱۰۵۰
آسیبهای شایع	۱۰۵۱
مشکلات پاها	۱۰۷۰
درد پشت (ستون فقرات)	۱۰۷۷
ورزشهای کششی پشت	۱۰۸۰
اختلالات عضله، تاندون و بافت نرم	۱۰۹۵
آرتريت (التهاب مفصل) و سایر اختلالات مفصلی	۱۱۰۴
بیماریهای استخوان	۱۰۸۷
بیماریهای روماتیسمی ایمونولوژیک (مربوط به سیستم ایمنی)	۱۱۲۰

فصل ۳۰: دستگاه غدد درون ریز

دیابت (مرض قند)	۱۱۳۰
عوارض دیابت	۱۱۳۶

درمان دیابت	۱۱۴۰
سایر اختلالات پانکراس	۱۱۴۶
اختلالات غده هیپوفیز	۱۱۴۷
اختلالات تیروئید	۱۱۵۲
اختلالات غده پاراتیروئید	۱۱۵۷
اختلالات غده آدرنال (فوق کلیه)	۱۱۵۸
اختلالات غدد جنسی	۱۱۶۲
سندرمهای غدد درون ریز	۱۱۶۵
چاقی	۱۱۶۶

فصل ۳۱: خون و سیستم لنفاوی

درک نقش خون	۱۱۷۰
اختلالات مغز استخوان	۱۱۷۳
اختلالات پلاسماسل	۱۱۷۴
کم خونی (آنمی)	۱۱۷۶
لوسمیها	۱۱۸۵
لنفوم	۱۱۹۰
اختلالات خونریزی دهنده	۱۱۹۲
ترومبوز (لخته شدن خون)	۱۱۹۵
انتقال خون و پیوندها	۱۱۹۶

فصل ۳۲: پوست، مو، ناخن

مفصل پای	۱۲۰۲
مراقبت صحیح از پوست	۱۲۰۴
آگزما	۱۲۰۵
سایر بیماریهای پوست	۱۲۱۰
اختلال تعریق	۱۲۲۶
عفونتهای پوستی	۱۲۲۸
تومورهای پوستی غیر سرطانی	۱۲۳۷
سرطان پوست	۱۲۴۲
مو	۱۲۴۵
ناخنها	۱۲۵۰
تدابیر زیبایی	۱۲۵۳

فصل ۳۳: بیماریهای روان

یک مسئله شایع	۱۲۵۸
روش زندگی و بیماری روانی	۱۲۵۸
افسردگی	۱۲۶۰
اختلالات اضطرابی	۱۲۶۶
رفتارهای اعتیادی	۱۲۷۰
اختلالات خوردن	۱۲۷۳
اختلالات شخصیت	۱۲۷۵

۱۴۰۶	 تست‌های ادراری و مدفوع
۱۴۰۷	 تست‌های میکروبیولوژیک
۱۴۰۸	 تست‌های سلولی و بافتی
۱۴۱۰	 تست‌های تصویربرداری
۱۴۱۶	 تست‌های اندوسکوپی
۱۴۱۷	 تست‌هایی که (پیام) ایمپالس الکتریکی را کنترل می‌کنند
۱۴۱۸	 تست‌های دیگر

فصل ۳۸: راهنمای دارویی

۱۴۲۶	 داروها چگونه عمل می‌کنند؟
۱۴۲۸	 ایمنی
۱۴۳۲	 داروهای ژنریک در مقایسه داروهای با نام تجاری
۱۴۳۳	 داروهای خود را کنترل کنید
۱۴۳۴	 داروهای رایج

فصل ۳۹: کنترل درد

۱۴۷۴	 چگونه، شما درد را احساس می‌کنید؟
۱۴۷۶	 درد حاد و مزمن
۱۴۷۷	 داروهای ضددرد
۱۴۸۰	 درمان‌های مکانیکی
۱۴۸۲	 درمان‌های تهاجمی
۱۴۸۴	 درازن‌های مربوط به اعصاب
۱۴۸۴	 رفتار در برابر درد
۱۴۸۷	 بیماری‌های مزمن، رایج
۱۴۹۱	 درد با منشأ شناخته شده

فصل ۴۰: طب عمل و جایگزین

۱۴۹۸	 اصول راهنما
۱۴۹۸	 به دنبال چه بگردیم؟
۱۴۹۹	 ترکیبات گیاهی
۱۵۰۲	 مهارت‌های دستی و لمس
۱۵۰۳	 مداخلات روان - تنی
۱۵۰۵	 باز گرداندن انرژی طبیعی
۱۵۰۸	 سیستم‌های جایگزین

۱۵۱۳	 واژه‌نامه
۱۵۴۳	 نمایه

۱۲۷۶	 اختلالات روان‌پریشی
۱۲۷۹	 اختلالات غیرقابل توجه از نظر پزشکی
۱۲۸۰	 درمان‌های رایج

فصل ۳۴: اختلالات خواب

۱۲۹۱	 مراحل و ساختار خواب
۱۲۹۴	 بی‌خوابی
۱۲۹۸	 وقفه تنفسی در خواب
۱۳۰۱	 نارکولپسی
۱۳۰۳	 سندرم پاهای بی‌قرار
۱۳۰۵	 اختلال حرکات متناوب اندام‌ها
۱۳۰۵	 سایر اختلالات خواب

فصل ۳۵: سلامت زنان

۱۳۱۴	 اعضای تناسلی
۱۳۱۶	 معاینه لگنی
۱۳۱۷	 دوره‌های قاعدگی
۱۳۱۹	 پیشگیری از بارداری
۱۳۲۵	 ناباروری
۱۳۱۰	 اختلال عملکرد جنسی
۱۳۳۲	 اختلالات قاعدگی
۱۳۴۱	 یل‌سگی
۱۳۴۶	 اختلالات مهبل و فرج
۱۳۵۱	 بیماری‌های گردن رحم، رحم و لوله‌های فالوپ
۱۳۵۸	 اختلالات تخمدانی
۱۳۶۰	 سرطان‌های دستگاه تناسلی

فصل ۳۶: سلامت مردان

۱۳۷۰	 اندام‌های تولید مثل
۱۳۷۱	 پیشگیری از بارداری
۱۳۷۳	 ناباروری
۱۳۷۵	 اختلال عملکرد جنسی
۱۳۸۰	 اختلالات بیضه‌ها و اسکروتوم
۱۳۸۴	 اختلالات آلت
۱۳۸۵	 اختلالات غده پروستات

بخش ۵: آزمون‌ها و درمان‌ها

فصل ۳۷: تست‌های تشخیصی، آزمایش‌ها و روش‌های ارزیابی شایع

۱۴۰۴	 تست‌های خونی
------	--------------------