

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سینک زندگی سالم

راهنمای خود مراقبتی خانواده (۳)

تهیه و تنظیم: دکتر محمد کیاسلار



ناشر:

پارسای سلامت

۱۳۹۶

سرشناسه	:	کیاسالار، محمد، ۱۳۵۵ - ، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	سبک زندگی سالم/تهیه و تنظیم محمد کیاسالاری.
مشخصات نشر	:	تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۴۴۲ ص.
فروست	:	راهنمای خودمراقبتی خانواده؛ ۳.
شابک	:	۱۸۰۰۰۰ ریال : ۰۰-۳-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۴۳۶.
موضوع	:	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	:	Self-care, Health
موضوع	:	مهارت‌های زندگی -- راهنمای آموزشی
موضوع	:	Life skills -- Study and teaching
رده بندی کخ	:	۱۳۹۶ س۲ ۹ک/۹۵/۹۷۶ RA۷۷۶
رده بندی ده	:	۶۱۳
شماره کتابشناس ملی	:	۴۶۴۶۸۵۲



سبک زندگی سالم-راهنمای ملی خودمراقبتی خانواده (۳)

تهیه و تنظیم: دکتر محمد کیاسالار

ناشر: پارسای سلامت

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶

لیتوگرافی و چاپ: هنر سرزمین سبز

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

به سفارش: دفتر آموزش و ارتقای سلامت

شابک: ۰۰-۳-۹۶۹۶۱-۶۰۰-۹۷۸

© کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

تلفن: ۴۴۲۱۰۲۶۹
parsahealth@gmail.com

فهرست مطالب

فصل اول:	۷	بهداشت فردی
۱۵۵ - عوامل موثر در اضافه وزن و چاقی	۸	- بهداشت خواب
۱۵۸ - وزن خود را مدیریت کنیم	۱۶	- بهداشت چشم
۱۶۴ - خود ارزیابی	۱۹	- بهداشت گوش
فصل چهارم:	۲۳	- بهداشت پوست و مو
سلامت روان	۲۹	- بهداشت دهان و دندان
۱۷۲ - توصیه‌هایی برای پدر و مادر بهتر بودن	۵۰	- واکسیناسیون
۱۷۴ - مهارت‌های ارتباطی در خانواده		
۱۸۳ - مهارت‌های حل تعارض زوجین		
۱۸۶ - سرسختی و تاب‌آوری روانی		
۱۹۰ - اصول خودمراقبتی در کار با فضای مجازی		
۱۹۳ - راهنمای خودمراقبتی برای خشونت خانگی		
۱۹۵ - کودکان قربانی بدرفتاری		
۱۹۹ - مشکلات سازگاری یا انطباق		
فصل پنجم:		
مهارت‌های زندگی		
۲۰۴ - ۱- مهارت ارتباط موثر		
۲۰۵ - ۲- مهارت خودآگاهی		
۲۰۵ - ۳- مهارت همدلی		
۲۱۰ - ۴- مهارت ابراز وجود / قاطعیت		
۲۱۱ - ۵- مهارت تصمیم‌گیری		
۲۱۲ - ۶- مهارت حل مساله		
۲۱۴ - ۷- مهارت تفکر خلاق		
۲۱۵ - ۸- مهارت تفکر نقاد		
۲۱۵ - ۹- مهارت مدیریت استرس		
۲۱۶ - ۱۰- مهارت مدیریت خشم		
۲۲۲		
فصل ششم:		
استعمال دخانیات و اختلالات مصرف مواد		
۲۲۶ - استعمال دخانیات و مواجهه با دود مواد دخانی		
۲۲۶ - مواد دخانی		
۲۲۷ - مواد شیمیایی و سمی موجود در سیگار و توتون قلیان		
۲۲۸ - اثرات سوء مصرف دخانیات		
۲۳۰ - مضرات مصرف قلیان		
۲۳۲ - نقش خانواده در پیشگیری از مصرف دخانیات		
۲		
۸		
۱۶		
۱۹		
۲۳		
۲۹		
۵۰		
فصل دوم:		
بخش اول		
تغذیه سالم		
۵۵ - اصول تغذیه و گروه‌های غذایی		
۵۶ - پیام‌های کلیدی تغذیه		
۶۷ - تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی		
۷۳ - ریزمغذی‌ها		
۸۹ - توصیه‌های کاربردی		
۹۵		
بخش دوم		
بهداشت و ایمنی مواد غذایی		
۱۰۵		
فصل سوم:		
فعالیت بدنی منظم		
ارتقای سلامت از طریق فعالیت بدنی و ورزشی		
۱۱۸ - برنامه‌های ورزشی هوازی		
۱۱۹ - محدودیت انجام فعالیت بدنی منظم		
۱۲۲ - ملاحظه تفاوت‌های جنسیتی		
۱۲۳ - تدوین برنامه‌ای برای فعالیت بدنی		
۱۲۳ - اجزای برنامه آمادگی جسمانی		
۱۲۸ - فعالیت بدنی در دوران نوزادی		
۱۳۱ - فعالیت بدنی گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال		
۱۳۲ - فعالیت بدنی در بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال		
۱۳۳ - فعالیت بدنی در افراد بالای ۶۵ سال		
۱۳۳ - فعالیت بدنی در دوره بارداری		
۱۳۹ - انتخاب تجهیزات و امکانات ورزشی		
۱۴۱ - آسیب‌های ورزشی		
۱۴۴ - ورزش در شرایط مختلف آب و هوایی		
۱۴۵ - خود ارزیابی		
۱۴۸ - کنترل وزن و تناسب اندام		
۱۵۲		

۳۱۸	- توصیه‌های خودمراقبتی برای کشاورزان	۲۳۳	- فواید ترک دخانیات
۳۱۹	- خودمراقبتی در شاغلین قالیباف	۲۳۵	- خودارزیابی
۳۱۹	- خودمراقبتی در کار با رایانه	۲۳۶	- برای حفظ سلامت خود و اطرافیان مان
۳۲۶	- طب کار		مصرف دخانیات را کنار بگذاریم.
۳۲۹	- محیط زیست سالم	۲۳۹	اختلالات مصرف مواد
۳۲۹	- بهداشت آب و فاضلاب	۲۳۹	- مصرف، مصرف نامناسب و اختلالات
۳۳۶	- بهداشت هوا		مصرف
۳۴۵	- زباله جامد	۲۴۰	- اعتیاد به مواد مخدر
۳۴۸	- بهداشت پرتوها	۲۴۱	- مقاومت در برابر فشار مصرف مواد
۳۵۴	- محیط زیست طبیعی	۲۴۳	- مشکلات سلامت اختصاصی ناشی از هر ماده
		۲۵۰	- خود ارزیابی
۳۶۰	پیشگیری از بیماری‌های واگیر / حاد	۲۵۱	الکلی
۳۶۰	- بیماری آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های تنفسی حاد واگیر	۲۵۲	- مشروبات الکلی - سلاک
۳۶۹	- پدیکلوزیس (آلودگی به شپش)	۲۵۶	- عواقب مصرف الکل
۳۷۰	- گال	۲۵۷	- خود ارزیابی
۳۷۱	- هاری و حیوان گزیدگی	۲۵۹	- چطور می‌توانید مصرف الکل خود کنترل کنید؟
۳۷۳	- بیماری تب مالت		
۳۷۴	- بیماری وبای التور	۲۶۱	بیماری‌های باروری
۳۷۶	- بیماری لیشمانیوز جلدی (سالک)	۲۶۲	- اهمیت ازدواج در دین مبین اسلام
۳۷۷	- بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنج (CCHF)	۲۶۴	- آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی تناسلی
۳۷۸	- بیماری هیپاتیت ویروسی «بی» B	۲۶۵	- سلامت باروری و فرزندآوری
۳۸۲	- هیپاتیت ویروسی «سی» C	۲۶۷	- بارداری‌های پرخطر برای نوزاد / کودک
۳۸۴	- عفونت های آمیبی	۲۶۸	- بارداری‌های پرخطر برای مادر
۳۸۷	- اچ آی وی / ایدز	۲۷۰	- انتخاب روش فاصله گذاری از بارداری برای هر فرد
		۲۸۱	- ناباروری
۳۹۱	پیشگیری از حوادث و مدیریت بلایا	۲۸۴	- ارزیابی احتمال ناباروری
۳۹۲	- آسیب‌های خانگی	۲۸۷	- بهبود باروری طبیعی
۳۹۶	- غرق شدگی	۲۹۰	- مراقبت‌های پیش از بارداری و آمادگی برای بارداری
۳۹۷	- دوچرخه سواری و آسیب‌های احتمالی	۲۹۸	- یانسگی
۳۹۸	- پیشگیری از گزیدگی		
۴۰۰	- پیشگیری از سقوط سالمندان	۳۰۲	بیماری‌های باروری
۴۰۱	- ایمنی وسایل نقلیه	۳۰۲	- ارگونومی
۴۰۴	- راهنمای آمادگی در برابر بلایا	۳۰۹	- صدا
۴۱۶	- آتش سوزی	۳۱۶	- کار با مواد شیمیایی در منزل و محل کار
۴۱۸	- رانش زمین		

۴۱۸	- سیل
۴۲۱	- زلزله یا زمین لرزه
۴۲۳	- تندباد و توفان
۴۲۶	- اقدامات هنگام انفجار اتمی
۴۳۲	- خودمراقبتی در بلایا
۴۳۶	منابع

www.ketab.ir