

— کوزیر و ارب —

مبانی پرستاری

— ویراست یازدهم —

ارتقای سلامت فیزیولوژیک ۱۰

منبع اصلی زمین داری پرستاری و آزمون صلاحیت حرفه‌ای پرستاران

www.ketab.ir

مدیریت ترجمه

دکتر لیلی یکه فلاح

ترجمه

دکتر لیلی یکه فلاح

دانشیار مراقبت‌های ویژه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی قزوین

لیلا دهقانکار

عضو هیات علمی گروه پرستاری دانشگاه علوم پزشکی قزوین

حمیده عظیمی

دانشجوی دکتری تخصصی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

فاطمه مؤدب

دانشجوی دکتری تخصصی پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تألیف

پروفسور آدری برمن

Audrey Berman, PH.D, RN

پروفسور شرلی جی. اسنایدر

Shirlee J. Snyder, Ed.D, RN

پروفسور جرالین فرندسن

Geralyn Frandsen, Ed.D, RN

بخش ۱۰ / ارتقای سلامت فیزیولوژیک



فصل ۴۴: فعالیت و ورزش	۳
مقدمه	۴
حرکت طبیعی	۵
عوامل مؤثر بر تراز و فعالیت بدن	۶
ورزش	۱۳
اثرات بی حرکتی	۱۷
مرور فصل ۴۴	۷۴
نکات برجسته‌ی فصل	۷۴
دانش خود را بیازمایید	۷۵

فصل ۴۵: خواب	۷۷
مقدمه	۷۸
فیزیولوژی خواب	۷۸
کارکردهای خواب	۸۱
الگوها و نیازهای عادی خواب	۸۱
عواملی تأثیرگذار بر خواب	۸۵
اختلالات رایج خواب	۸۹
مرور فصل ۴۵	۱۰۴
نکات برجسته‌ی فصل	۱۰۴
دانش خود را بیازمایید	۱۰۵

۱۰۷.....	فصل ۴۶: تغذیه.....
۱۰۸.....	مقدمه.....
۱۰۸.....	مواد مغذی ضروری.....
۱۱۳.....	تعادل انرژی.....
۱۱۳.....	وزن بدن و استانداردهای توده‌ی بدن.....
۱۱۴.....	عوامل مؤثر بر تغذیه.....
۱۱۸.....	تغییرات تغذیه‌ای در طول چرخه‌ی زندگی.....
۱۲۵.....	استانداردهای یک رژیم غذایی سالم.....
۱۲۹.....	رژیم غذایی تغییر یافته.....
۱۶۷.....	مرور فصل ۴۶.....
۱۶۷.....	نکات برجسته‌ی فصل.....
۱۶۷.....	دانش خود را بیازمایید.....
۱۶۹.....	فصل ۴۷: دفع ادرار.....
۱۷۰.....	مقدمه.....
۱۷۰.....	فیزیولوژی دفع ادرار.....
۱۷۳.....	عوامل مؤثر بر دفع ادرار.....
۱۷۵.....	تولید ادرار تغییر یافته.....
۱۷۵.....	دفع ادراری تغییر یافته.....
۲۱۵.....	مرور فصل ۴۷.....
۲۱۵.....	نکات برجسته‌ی فصل.....
۲۱۶.....	خود را بیازمایید.....
۲۱۹.....	فصل ۴۸: دفع مدفوع.....
۲۲۰.....	مقدمه.....
۲۲۰.....	فیزیولوژی اجابت مزاج.....