

نمای دستیابی به سلامت جسم و امنیت خانواده

تدوین و گردآوری :

دکتر محمود توکلی راد

مهدی دهقان

دکتر محمد عباسی فوق تخصص غدد و استاد دانشگاه

ویرایش علمی و ادبی

دکتر حسن رجبی

مهدی دهقان

انتقادات و پیشنهادات: ۰۹۱۵۳۲۰۸۸۵۰ (مهدی دهقان)

با کمال تشکر از همه کسانی که در تهیه و تدوین این کتاب ما را یاری نمودند .

این کتاب به سفارش معاونت بهداشت و درمان سپاه امام رضا (ع) تهیه شده است

سرشناسه	توکلی راد، محمود
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای دستیابی به سلامت جسم و امنیت خانواده / تدوین و گردآوری محمود توکلی راد، مهدی دهقان، محمد عباسی، به سفارش معاونت بهداشت و درمان سپاه امام رضا (ع).
مشخصات نشر	مشهد: همسایه آفتاب، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۲۶۴ ص: مصور (رنگی)
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۴۶۲.
موضوع	سلامتی
موضوع	بهداشت همگانی -- جنبه های اجتماعی
موضوع	سلامت پروری -- جنبه های اجتماعی
شناسه افزوده	دهقان، مهدی، ۱۳۴۷-
شناسه افزوده	عباسی، محمد
شناسه افزوده	سپاه پاسداران انقلاب اسلامی (مشهد) سپاه امام رضا (ع). معاونت بهداشت و درمان
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ ر ۲ ۸۵ ت ۷۷۶ RA
رده بندی دیویی	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۰۳۴۹۳۴



همسایه آفتاب

تلفن: ۰۹۱۵۳۱۵۹۳۷۸

راهنمای دستیابی به سلامت جسم و امنیت خانواده

تدوین: دکتر محمود توکلی راد، معاون بهداشت و درمان سپاه امام رضا (ع)

مهدی دهقان، کارشناس بهداشت و مدیر بهداشت سپاه امام رضا (ع)

دکتر محمد عباسی استاد دانشگاه و فوق تخصص غدد

ناشر: انتشارات همسایه آفتاب

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۹

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

لایوگرافی، چاپ و صحافی: دقت (۵۶) ۳۱۲۵۰۵۲

مروف پینی، صفحه آرای: کانون آکهی و تبلیغات روزنه ۲۲۲۲۰۴۸

طراحی جلد: ب. شقایق فلاح

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۳۶۲-۵-۷

حق چاپ برای معاونت بهداشت و درمان سپاه امام رضا (ع) محفوظ است.

فصل اول: (عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت)

۱۹	- مقدمه
۲۰	· بی عدالتی در سلامت
۲۲	- سهم عوامل مؤثر بر سلامت
۲۲	- اهداف توسعه

فصل دوم: (مهارت های زندگی)

۲۵	- مقدمه
۲۶	۱- مهارت خود آگاهی
۲۶	۲- مهارت همدلی
۲۷	گامهای رسیدن به همدلی
۲۷	۳- مهارت تفکر خلاق
۲۷	۴- مهارت تفکر انتقادی
۲۸	ویژگیهای افراد دارای تفکر انتقادی
۲۸	۵- مهارت ارتباط
۲۹	۷- مهارت روابط بین فرد
۲۹	۹- مهارت مقابله با هیجانات و کنترل خشم
۳۰	۱۰- مهارت مقابله با استرس
۳۱	۱۱- مهارت تصمیم گیری
۳۱	۱۲- مهارت حل مسئله
۳۲	اگر فرصت داشتم دوباره کودک کم را بزرگ کنم
۳۳	آنچه پدر و مادر ها باید بدانند
۳۴	دامهای مشترک والدین
۳۶	اصول تربیت فرزندان
۳۹	مهارتهای فرزند پروری

فصل سوم: بهداشت و سلامت روان خانواده و مهارت همسر داری

مقدمه

۴۷	رسیدن به خانواده سالم
۵۰	مهارت همسر داری
۵۱	دلایل ازدواج
۵۳	تفاهم در ازدواج
۵۴	تفاوت های زنان و مردان
۵۵	نحوه بر آورده شدن خواسته ها و انتظارات زوجین از یکدیگر
۵۶	نحوه نشان دادن دوست داشتن همسر
۵۸	نحوه حل اختلافات بین شما و همسران
۵۹	روش حل مسئله
۶۱	نحوه کنترل خشم و عصبانیت
۶۱	راههای کنترل خشم
۶۲	معیار همسر ایده آل
۶۳	احترام به والدین و مستقل زندگی کردن
۶۴	نحوه کم کردن وابستگی همسران به والدین
۶۵	عوامل ایجاد کننده سرد مزاجی و بی تفاوتی در همسران
۶۷	تنظیم خانواده

فصل چهارم: کلیدهای دسترسی به غذای سالم

۷۲	بیماریهای ناشی از غذا
۷۲	میکروارگانیزم چه هستند
۷۵	علائم ناشی از بیماری غذا
۷۶	مواد شیمیایی و بیماریها
۷۷	کلید (۱): همیشه نظافت را رعایت کنید
۷۸	رعایت نظافت و شستن دستها
۸۰	چگونگی تمیز کردن ظروف و وسایل آشپزخانه
۸۰	طرز ساختن محلول ضد عفونی کننده
۸۱	کلید (۲): غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید
۸۲	کلید (۳): غذاها را خوب بپزید

۸۱	پخت ایمن غذا در اجاق مایکروویو.....
۸۳	چگونه غذاها را به طور کامل بپزیم.....
۸۴	کلید ۴: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.....
۸۵	کلید ۵: همیشه از آب سالم و مواد غذایی سالم در تهیه غذا استفاده کنید.....
۸۶	آب سالم چیست.....
۸۷	چگونه مواد خام سالم انتخاب کنیم.....

فصل پنجم: اثرات ورزش و فعالیت جسمانی بر سلامت جسم و روان

۹۱	مقدمه.....
۹۲	تأثیر ورزش بر سلامت قلب و عروق.....
۹۲	تأثیر ورزش بر سلامت دستگاه تنفس.....
۹۳	تأثیر ورزش بر سلامت دستگاه گوارش.....
۹۳	تأثیر ورزش بر سلامت دستگاه حرکتی.....
۹۴	تأثیر ورزش بر سلامت غدد داخلی.....
۹۴	تأثیر ورزش بر سلامت دستگاه عصبی.....
۹۵	تأثیر ورزش بر سلامت روانی و اجتماعی.....
۹۶	چه افرادی نباید ورزش کنند.....
۹۶	اثرات ورزش و فعالیت های بدنی بر سلامت کودکان ، نوجوانان ، بانوان و سالمندان.....
۹۷	توصیه های مهم برای فعالیت بدنی و ورزش.....
۹۹	پیشگیری از حوادث و آسیب های ورزشی (آسیب های حاد و مزمن).....
۱۰۰	به حداقل رساندن خطر صدمات ورزشی.....
۱۰۲	مراحل کمک های اولیه در آسیب های ورزشی.....
۱۰۳	نتیجه گیری و پیشنهاد.....

فصل ششم: تغذیه دوران بارداری

۱۰۷	مقدمه.....
۱۰۸	نیازهای تغذیه ای دوران بارداری و شیردهی.....
۱۰۹	هرم غذایی.....
۱۰۹	گروه های غذایی.....
۱۰۹	۱. گروه نان و غلات.....
۱۱۰	توصیه های لازم به مادران باردار.....

۱۱۱	۲. گروه سبزی ها و میوه ها.....
۱۱۲	فواید ویتامین ها برای بدن انسان.....
۱۱۳	انواع و اهمیت سبزیها.....
۱۱۳	توصیه های مهم در مصرف سبزی ها.....
۱۱۴	۳. گروه شیر و لبنیات.....
۱۱۵	توصیه هایی برای استفاده از مواد غذایی گروه لبنیات.....
۱۱۶	۴. گروه گوشت ، تخم مرغ ، حبوبات و مغزها.....
۱۱۶	توصیه ها.....
۱۱۷	بارداری و داروهای کمکی.....
۱۱۷	قرص اسید فولیک.....
۱۱۸	قرص آهن.....
۱۱۸	قابل توجه مادران باردار.....
۱۱۹	مولتی ویتامین و مواد معدنی.....
۱۱۹	وزن گیری در دوران بارداری.....
۱۲۰	۵. گروه روغن ها و چربی ها.....
۱۲۰	توصیه های مهم.....

فصل هفتم: دیابت (مرض قند)

۱۲۵	مقدمه.....
۱۲۵	علل تأکید بر پیشگیری و کنترل دیابت.....
۱۲۶	تفاوت های نوع یک و دو دیابت.....
۱۲۶	بروز دیابت نوع دو.....
۱۲۷	تنظیم برنامه غذایی مناسب.....
۱۲۷	مصرف گروههای غذایی در دیابت.....
۱۲۹	الگوهای مناسب ورزشی در افراد دیابتی.....
۱۲۹	نقش استرس، مواد مخدر و سیگار در دیابت.....
۱۳۱	مهمترین و شایع ترین عوارض دیابت (جدول).....
۱۳۲	نکات حائز اهمیت در ابتلاء اعضاء و سیستم های بدن.....
۱۳۲	توصیه های ضروری در افراد دیابتی.....
۱۳۳	دیابت و بارداری.....

۱۳۴	نحوه تزریق انسولین.....
۱۳۴	علائم افت قند خون.....
۱۳۴	اهداف درمان دیابت و پیشگیری.....

فصل هشتم: چاقی و مشکلات ناشی از آن

۱۳۹	شاخص توده بدنی (BMI).....
۱۴۰	علل مؤثر چاقی.....
۱۴۰	عوامل ژنتیک.....
۱۴۰	عوامل متابولیک و هورمونی.....
۱۴۰	عوامل دارویی.....
۱۴۱	پر خوری.....
۱۴۱	عوامل روانی.....
۱۴۱	عوارض چاقی.....
۱۴۱	۱- چاقی و بیماری مفاصل.....
۱۴۱	۲- چاقی و سرطان.....
۱۴۲	۳- چاقی و بیماریهای قلبی عروقی.....
۱۴۲	۴- چاقی و دیابت.....
۱۴۲	۵- چاقی و بیماریهای کبد و کیسه صفرا.....
۱۴۲	۶- چاقی و مشکلات تنفسی.....
۱۴۳	۷- چاقی و سایر مشکلات.....
۱۴۳	درمان چاقی.....
۱۴۳	۱- رژیم درمانی کاهش وزن.....
۱۴۵	۲- افزایش فعالیت جسمانی (تحرک بدنی).....
۱۴۵	۳- دارو درمانی.....
۱۴۵	۴- جراحی.....

فصل نهم: پوکی استخوان و آسیب اعضا و اندامها

۱۴۹	مقدمه.....
۱۵۰	اهمیت پوکی استخوان.....
۱۵۰	افراد مستعد ابتلا به پوکی استخوان.....
۱۵۱	شناسایی مبتلایان به پوکی استخوان.....

۱۵۱.....	راههای پیشگیری از پوکی استخوان.....
۱۵۲.....	پیشگیری از شکستگی ناشی از پوکی استخوان.....
۱۵۲.....	توصیه های لازم و مفید برای پیشگیری از شکستگی و ایمنی بیشتر در منزل.....
۱۵۴.....	توصیه های لازم و مفید برای پیشگیری از شکستگی و ایمنی بیشتر در خارج خانه.....
۱۵۴.....	ورزشهای مناسب پیشگیری از پوکی استخوان.....
۱۵۴.....	ورزشهای ایستاده - نشسته و خوابیده.....
۱۵۷.....	آسیب دیدگی اعضای و اندامهای حرکتی.....
۱۵۸.....	شکستگی استخوان.....
۱۵۸.....	کمکهای اولیه و درمان.....
۱۵۹.....	نحوه ی حرکت و ثابت نگه داشتن استخوان شکسته.....
۱۶۰.....	آسیب مفاصل.....
۱۶۰.....	ضایعات عضلانی.....
۱۶۱.....	دردهای ستون فقرات ، کمر ، گردن ، زانو و پا.....
۱۶۲.....	جلوگیری از دردهای ناحیه گردن.....
۱۶۲.....	جلوگیری از دردهای ناحیه زانو.....
۱۶۲.....	جلوگیری از درد پا.....
۱۶۲.....	جلوگیری از درد کمر ناشی از دررفتگی دیسک.....
۱۶۳.....	آرتروز.....
۱۶۳.....	درمان پوکی استخوان.....
۱۶۴.....	جدول توصیه میزان کلسیم.....
۱۶۴.....	نحوه پی بردن به آسیب استخوان و قرار داشتن در معرض خطر شکستگی و پوکی استخوان.....
۱۶۵.....	علائم بالینی آسیب استخوان.....
۱۶۶.....	جدول مواد غذایی حاوی کلسیم.....
	فصل دهم: (دانستیهای قلب و عروق)
۱۷۱.....	مقدمه : قلب.....
۱۷۳.....	علل ایجاد حمله قلبی.....
۱۷۵.....	عوامل خطر آفرین در سکنه قلبی.....
۱۷۷.....	نشانه های بروز حمله قلبی.....
۱۷۸.....	اقدامات لازم در مشاهده حمله قلبی.....

۱۷۹	علل مراجعه و یا انتقال فوری به بیمارستان
۱۸۰	در زمان بروز ایست قلبی چه باید کرد؟
	آزمایشهای لازم برای تشخیص حمله قلبی (آزمایش خون ، نوار قلب ، عکس قفسه سینه ،
۱۸۱	اسکن قلب ، کاردیوگرافی ، آنژیوگرافی)
۱۸۲	اقدامات لازم پس از تشخیص حمله قلبی در بیمارستان
۱۸۳	آنژیوپلاستی عروق کرونر
۱۸۳	آنژیوپلاستی با بالون
۱۸۳	آنژیوپلاستی با آترکتومی
۱۸۳	آنژیوپلاستی با استنت
۱۸۳	جراحی پیوند عروق کرونر
۱۸۴	بهبودی و بازتوانی بعد از حمله قلبی
۱۸۵	توانبخشی بیماران بعد از حمله قلبی یا جراحی قلب
۱۸۷	آنژین صدری (درد قلبی) و حمله قلبی
۱۸۸	اقدامات لازم هنگام درد قلبی
۱۸۹	علت خطرناک بودن ایست قلبی
۱۹۰	کمکهای اولیه در زمان بروز ایست قلبی
۱۹۴	سکته مغزی (جرا و علل ایجاد)
۱۹۵	خونریزی مغزی - اقدامات هنگام بروز سکته مغزی
۱۹۶	عوامل خطر آفرین قابل تغییر و غیر قابل تغییر
۱۹۸	تشخیص نشانه های بروز سکته مغزی و اقدامات لازم
۲۰۰	بهبود و بازتوانی بعد از سکته مغزی
۲۰۰	توانبخشی در بیماران بعد از سکته مغزی
۲۰۱	راههای کاهش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی
۲۰۲	توصیه های تغذیه ای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی
	کاهش مصرف شکر ، کاهش مصرف نمک ، مصرف مداوم و مرتب میوه ها - فیبر غذا ،
۲۰۲	چربی های غیر اشباع ، پرهیز از مصرف چربی های اشباع و نوع ترانس
	توصیه های پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی با کنترل مصرف دخانیات
۲۰۶	تصمیم برای ترک سیگار
۲۰۸	آمادگی برای ترک سیگار

۲۰۸.....	ترک یکباره و کامل، ترک تدریجی.....
۲۰۹.....	علائم ترک سیگار.....
۲۱۰.....	افزایش فعالیت بدنی و تحرک و نقش آن در سلامت قلب و عروق.....
۲۱۱.....	کنترل فشار خون و نقش آن در سلامت قلب و عروق.....
۲۱۵.....	کنترل استرس و نقش آن در سلامت قلب و عروق.....
	فصل یازدهم: (اطلاعات عمومی بهداشتی مرتبط با سلامت)
۲۲۱.....	آلرژی و فصل بهار.....
۲۲۳.....	نحوه تمیز کردن، شستشو و ضد عفونی سبزیجات.....
۲۲۴.....	توصیه های غلبه بر فشار عصبی.....
۲۲۵.....	توصیه های غلبه بر اضطراب.....
۲۲۷.....	مهارت های مدیریتی.....
۲۳۳.....	BMI و توصیه های تغذیه ای برای حفظ سلامت و تناسب بدن.....
۲۳۶.....	توصیه های غذایی و بهداشتی.....
۲۴۲.....	مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال.....
۲۴۴.....	مواد مغذی، منابع غذایی و نقش آن در بدن.....
۲۴۸.....	نکات مهم در انجماد مواد غذایی.....
۲۵۲.....	جدول بیماری های خطرناک و مهم مردان.....
۲۵۸.....	جدول بیماری های قابل انتقال از راه تنفس.....
۲۶۰.....	جدول بیماری های قابل انتقال از راه گوارش.....
۲۶۲.....	منابع.....



الصحة افضل النعم - سلامتی بزرگترین نعمت خداوند است .

بمنظور مقابله با شیوه های ناسالم و غیر صحیح زندگی و اتخاذ تدابیر درست ، بجا و بموقع کسب اطلاعات بهداشتی و مهارت های زندگی ضروری بوده و هر فرد در مقابل خود و جامعه مسئول می باشد و بایستی تلاش های همسو ، هماهنگ و مشارکت همگانی باشد تا ارتقاء سلامت جامعه محقق و میسر گردد . در مسیر پیشرفت و توسعه پایدار ، توجه به سلامت آحاد جامعه با افزایش تحرک ، تفکر مثبت ، توکل و تغذیه سالم از رویکردهای مهم و اساسی می باشد که بخش مهمی از آنان بعهده فرد و خانواده ، بخشی بعهده جامعه و مسئولین محترم می باشد .

در این کتاب با توجه به جامعه هدف مطالب طوری انتخاب شده است که نیاز آموزشی همه گروه ها از جمله سالمندان ، بیماران ، زوج های جوان ، همسران و ... لحاظ شود و هر کس مطالب و اطلاعات مورد نیاز خود را مطالعه نماید لذا بخشها و فصول کتاب وابستگی خاصی به هم ندارند و این شما هستید که فصل و مطالب مورد نظر را انتخاب و مطالعه خواهید کرد .

امید است با مطالعه دقیق و ارائه انتقادات و پیشنهادات سازنده خود ، ما را در افزایش کیفی کتاب یاری نماید .

سلامت و شادایی همراه با آرامش و نشاط را برای شما و خانواده محترم از خداوند متعال آرزو مندیم .

معاونت بهداشت و درمان سپاه امام رضا (ع)