

راهنمای گام به گام

دکتر در خانه

تحقیق و نگارش

نفیسه درّی صفت

انتشارات حافظ نوین

سرشناسه: دري صفت، نفيسه، ۱۳۵۹ -
 عنوان و پديد آورا: راهنمای گام به گام دکتر در خانه / تحقيق و نگارش
 نفيسه دري صفت
 مشخصات نشر: تهران: حافظ نوين، ۱۳۸۶
 مشخصات ظاهري: ۷۷۶ ص: مصور، جدول.
 شابک: ISBN 978 - 964 - 8264 - 60 - 9
 وضعیت فهرست نویسی: قیما
 موضوع: بیماری ها.
 موضوع: بیماری ها -- شخصي
 موضوع: درمان.
 رده بندی کنگره: RC ۳۶ / ۵۲۶ / ۲
 رده بندی ديوي: ۴۱۶
 شماره کتابخانه ملي: ۱۳۳۰۲۰



راهنمای گام به گام

دکتر در خانه

تحقیق و نگارش

نفیسه دزی صفت

نمونه خوانی: زهرا مجاور - ریحانه امیری منش

نوبت چاپ و تاریخ: اول - ۱۳۸۷

حروفچینی و صفحه آرایی: زهرا مجاور

نیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی

دلهای تجسم تصویر تلن: ۸۸۸۲۶۸۹۱

چاپ و صحافی: گلشن

برنامه ریزی، تدوین و نظارت فنی

محمدرضا یزدی زاده

قیمت: ۶۴۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین الحرمین، کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی

تلفاکس: ۵۵۱۶۰۵۵ - ۸

مرکز پخش: انتشارات لوح دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پ ۲۵۶

تلفاکس: ۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳

ISBN 978 - 964 - 8264 - 60 - 9

شابک ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۲۶۴ - ۶۰ - ۹

اهمیت این کتاب

گام به گام تا سلامتی

حتما شنیده‌اید که انسان دارای نعمتی بسیار با ارزش است که به شدت از آن غافل می‌باشد و زمانی به وجود آن پی می‌برد که به بیماری گرفتار شود. آری! این نعمت، نعمت سلامتی است که خداوند در وجود همه‌ی انسان‌ها قرار داده است!

شاید همه‌ی ما با این تجربه آشنا هستیم که هنگام بیماری آماده‌ایم به هر قیمتی سلامتی خود را به دست آوریم، اما در وقت سلامتی به آن بی‌توجه و گرفتار زندگی روزمره هستیم. اهمیت این موضوع با توجه به وضعیت زندگی کنونی که هم‌روزه بیماری‌های جدید و لاعلاج بیشتری کشف و گسترش پیدا می‌کنند، دوچندان می‌گردد. از طرف دیگر با پیشرفت علم و تکنولوژی در این زمینه امکان پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامتی نیز روز به روز بیشتر می‌شود. چه‌بسا انسان‌های زیادی به دلیل بی‌توجهی و غفلت از جسم خود و به تبع آن هزینه‌های سرسام‌آور بیماری و درمان، بالاترین و با ارزش‌ترین نعمت وجودی؛ یعنی جان خود را از دست می‌دهند.

حال این سؤال مطرح است که چه باید کرد؟

با برنامه‌ریزی خیلی ساده و کمی توجه به سلامتی، حتما عمر بیشتر و انشاءالله زندگی بهتری خواهیم داشت و این گفته‌ی بسیار معروف کارشناسان و متخصصین را حتما شنیده‌اید که:

پیشگیری بهتر از درمان است.

کتاب حاضر که از اسم آن پیدا است، راهنمایی عملی و ساده برای رسیدن به این منظور است. این کتاب با زبانی علمی اما ساده به تشریح عملکرد بدن، بیماری‌ها و علایم آن و اقدامات پیشگیرانه با عکس و توضیحات پرداخته است. مهمتر اینکه نکات کلیدی مربوط به هر بیماری‌ها در غالب «نکته» مشخص شده است که با توجه به مشغله و گرفتاری‌های روزمره با مرور حتی سطحی به راحتی به اطلاعات مفید و سودمندی دست خواهید یافت.

این کتاب بدون اغراق حاصل تحقیق و بررسی بیش از ۳۰ کتاب موجود است که جمع‌بندی و در این مجموعه گرد آمده است.

انتشارات حافظ نوین تاکنون سه کتاب مهم در این زمینه منتشر کرده است.

۱- راهنمای گام به گام تغذیه و سلامتی

۲- راهنمای گام به گام رابطه مادر و کودک (پیش از زایمان تا دبستان)

۳- راهنمای گام به گام دکتر در خانه

انتشارات حافظ نوین

فهرست

تالاسمی	۸۷	گام اول	
آلفا تالاسمی	۸۸	بیماری چیست؟	۱۱
بتا تالاسمی	۸۹	عوامل بیماری‌زای محیطی	۱۵
پروپورای هنوخ - شونلاین	۹۹	بیماری‌های عفونی و علایم مشترک آن	۲۰
پروپورای ترومبوسیتوپنی	۱۰۱	تب یا افزایش درجه‌ی حرارت بدن	۲۰
پلی سیمی	۱۰۲	تهوع و استفراغ	۲۳
هموفیلی	۱۰۳	اسهال	۲۵
بیماری RH خون	۱۰۵	گام دوم	
سرطان خون (لوسمی)	۱۰۷	بیماری‌های قلب و دستگاه گردش خون	۳۱
مونونوکلئوز عفونی (تب غدد)	۱۱۰	آنژین صدری	۳۵
آگرانولوسیتوز	۱۱۱	سکته‌ی قلبی	۳۷
التهاب سرخرگ (آرتریت)	۱۱۲	فشار خون بالا	۴۲
التهاب سیاهرگ (فلبیت)	۱۱۳	تنگ و گشاد شدن رگ‌های خون	۴۴
واریس	۱۱۴	شوک	۴۶
قانقاریا (گانگرن)	۱۱۶	شوک آنافیلاکتیک	۴۹
قانقاریای مرطوب	۱۱۶	کلسترول خون بالا	۵۱
قانقاریای خشک	۱۱۷	نارسایی احتقانی قلب	۶۶
گام سوم		روماتیسم قلبی	۶۸
مغز و سیستم اعصاب	۱۱۹	بیماری‌های مادرزادی قلب	۷۱
فلج مغزی	۱۳۶	انواع کم خونی (آنمی)	۷۷
فلج بل (فلج صورت)	۱۳۸	کم خونی فقر آهن	۷۸
پارکینسون (لقوه‌ی سالمندان)	۱۴۱	کم خونی داسی شکل	۸۳
صرع	۱۴۵	کم خونی همولیزی	۸۵
حملات پارسیل	۱۴۷	کم خونی کشنده (آدیسون)	۸۶

۲۳۷	تب یونجه (رینیت حساسیتی)	۱۴۷	حملات پارسیل ساده
۲۴۰	سینوزیت	۱۴۸	حملات پارسیل پیچیده و مرکب
۲۴۷	اپیگلویت	۱۴۹	حملات ژنرالیزه‌ی ثانویه
۲۴۸	التهاب حلق و لوزه‌ها	۱۵۱	حملات ژنرالیزه
۲۴۹	بزرگ شدن «آدنوئیدها»	۱۶۲	تصلب آمیوتروفیایی جانبی (ALS)
۲۵۱	خروسک	۱۶۳	تصلب (اسکلروز) متعدد (ام اس)
۲۵۲	آسم	۱۷۰	التهاب مغز (آنسفالیت)
۲۶۲	برونشیت	۱۷۱	التهاب مننژ (مننژیت)
۲۶۴	برونشیولیت	۱۷۳	فلج اطفال (پولیومیلیت)
۲۶۵	ذات‌الریه (سینه پهلوی)	۱۷۵	زوال عقل (آلزایمر)
۲۶۷	آمفیژم	۱۷۷	پیرگوشی
۲۶۹	سیاه سرفه	۱۷۹	سکته‌ی مغزی
۲۷۰	سل ریوی	۱۸۵	سکته‌ی مغزی در کودکان
۲۷۳	هیستوپلاسموز	۱۸۶	آبسه‌ی مغزی
۲۷۳	لژیونری	۱۸۷	تیک عصبی
۲۷۵	بیماری‌های شغلی ریه	۱۸۹	اختلال حرکتی تأخیری
۲۷۶	فیروزکبستی	۱۹۰	هیدروسفالی
۲۷۸	دیفتری	۱۹۱	سندروم کارپال تونل
۲۸۰	سرطان ریه	۱۹۳	سرطان مغز
	گام پنجم	۱۹۴	سردرد
	بیماری‌های مربوط به استخوان‌ها، مفاصل و	۱۹۷	سردردهای میگرنی
۲۸۳	ماه‌چپه‌ها	۲۰۷	میگرن کودکان
۲۸۷	استخوان‌ها	۲۰۸	سردرد خوشه‌ای (کلاستر)
۲۸۸	ماه‌چپه‌ها	۲۱۰	سردردهای تنشی
۲۹۲	مفاصل	۲۱۴	ضربه‌ی مغزی
۲۹۴	کیفوز	۲۱۵	نواقص لوله‌ی عصبی
۲۹۵	اسکولیوز	۲۱۷	غش کردن
۲۹۷	پوکی استخوان		گام چهارم
۳۰۰	پاچماقی	۲۲۱	بیماری‌های ریه و دستگاه تنفس
۳۰۲	لغزش سر استخوان ران	۲۲۵	لش‌ها (ریه)
۳۰۳	پرنس	۲۲۸	سرماخوردگی
۳۰۵	سل ستون مهره‌ها	۲۳۴	آنفلوآنزا

۳۶۲	گاستروآنتریت	۳۰۶	نرمی استخوان (راشی تیسیم یا استئومالاسی)
۳۶۵	سلیاک	۳۰۸	التهاب مغز استخوان (استئومیلیت)
۳۶۷	کرون	۳۱۰	تومورهای خوش خیم استخوان
۳۶۹	کولیت اولسراتیو	۳۱۱	تومورهای بدخیم استخوان
۳۷۱	سندرم تحریک پذیری روده	۳۱۲	التهاب استخوانی - مفصلی (استئوآرتریت)
۳۷۳	انسداد روده	۳۱۴	ورم مفاصل شبه روماتیسمی (آرتریت روماتوئید)
۳۷۵	پس ریز معده - مری	۳۱۹	ورم مفاصل شبه روماتیسمی نوجوانان (استیل)
۳۷۶	تنگی باب المعده	۳۲۱	نقرس
۳۷۸	آنتریت التهاب روده‌ی کوچک	۳۲۲	نقرس اولیه
۳۷۹	هموروئید با بواسیر	۳۲۳	نقرس ثانویه
۳۸۱	دیورتیکولوز و دیورتیکولیت	۳۲۴	التهاب جمود مفصلی مهره‌های کمر
۳۸۲	عدم تحمل غذایی	۳۲۵	التهاب کیسه‌ی زلالی (بورسیت)
۳۸۴	زخم‌های گوارشی (زخم معده - زخم اثنی عشر)	۳۲۶	در رفتگی مادرزادی لگن
۳۸۶	پولیپ روده‌ی بزرگ	۳۲۸	فتق‌ها
۳۸۸	تیفوئید (حصبه)	۳۳۰	دیستروفی ماهیچه‌ای
۳۹۰	سنگ کیسه‌ی صفرا	۳۳۴	پلی میوزیت
۳۹۳	کوله سیستیت (التهاب کیسه‌ی صفرا)	۳۳۵	ضعف وخیم ماهیچه‌ای (میاستنی گراو)
۳۹۵	یرقان (زردی)	۳۳۷	دیسک (سیاتیک)
۳۹۷	هیپاتیت حاد		گام ششم
۳۹۹	هیپاتیت مزمن	۳۴۱	بیماری‌های دستگاه گوارش، دهان و دندان
۴۰۱	ریفلاکس (ترش کردن)	۳۴۸	سنگ غدد بزاقی
۴۰۳	نارسایی کبدی	۳۴۸	التهاب غدد بزاقی (اوریون)
۴۰۵	کرم‌های نواری روده (بسنوده‌ها)	۳۴۸	بوی بد دهان (نفس بدبو)
۴۰۶	کرم‌های قلابدار	۳۴۹	آفت دهان
۴۰۸	تریشینوز	۳۵۱	برفک دهان
۴۰۹	کرم‌های نخی (نماتودها)	۳۵۲	التهاب لثه و غشا دهان
۴۱۰	کرم آسکاریس (کرم‌های گرد)	۳۵۳	التهاب لثه
۴۱۱	انگل زیاردیاز	۳۵۴	آبسه‌ی دندان
۴۱۳	سرطان مری	۳۵۶	بدجفتی دندان‌ها
۴۱۵	سرطان معده	۳۵۸	آشالازی
۴۱۸	سرطان روده‌ی بزرگ	۳۵۸	پیوست
۴۲۰	سرطان کبد	۳۶۰	آپاندیسیت

۴۸۹ غده‌ی صنوبری ۴۲۲ سرطان لوزالمعده یا پانکراس

گام هفتم

۴۹۲ کم‌کاری غده‌ی هیپوفیز پیشین ۴۲۵ بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار

۴۹۲ آکرومگالی ۴۲۷ ساختمان دستگاه ادراری و کلیه‌ها

۴۹۳ زیگانتیس (غول پیکری) ۴۳۱ پیلونفریت

۴۹۴ کوتولگی (دوارف‌بسم) ۴۳۳ گلو مریولونفریت

۴۹۵ کم‌کاری حاد قشر غده‌ی فوق کلیوی ۴۳۵ سندرم نفروتنیک

۴۹۵ کم‌کاری مزمن قشر غده‌ی فوق کلیوی (آدیسون) ۴۳۷ سنگ کلیه

۴۹۶ پرکاری قشر غده‌ی فوق کلیوی ۴۳۹ هیدرونفروز

۴۹۷ پرکاری مغز غده‌ی فوق کلیوی ۴۴۰ کیست‌های کلیه

۴۹۸ کم‌کاری تیروئید (هیپوتیروئیدسم) ۴۴۲ کلیه‌ی پلی‌کیستیک

۵۰۱ پرکاری تیروئید (هیپرتیروئیدسم) ۴۴۵ سرطان کلیه

۵۰۴ تیروئیدیت دوکرون (تیروئیدیت ویروسی) ۴۴۶ کلیه‌ی دیابتی

۵۰۵ کم‌کاری تیروئید در نوزادان ۴۴۷ نارسایی حاد کلیه

۵۰۶ کم‌کاری موقت تیروئید در نوزادان ۴۴۹ نارسایی مزمن کلیه

۵۰۶ گواتر ۴۵۳ التهاب مثانه (سیستیت)

۵۰۹ ندول‌های منفرد تیروئید ۴۵۶ بی‌اختیاری ادراری

۵۱۲ سرطان تیروئید ۴۶۰ احتباس ادراری (بند آمدن ادرار)

۵۱۳ کم‌کاری بیضه ۴۶۳ تنگی پیشابراه

۵۱۵ پرکاری بیضه ۴۶۴ سنگ مثانه

۵۱۵ عدم خروج بیضه ۴۶۶ تومورها (غده‌ها)ی مثانه

۵۱۷ کیست بیضه ۴۶۹ شب ادراری

۵۱۸ پیچ‌خوردگی بیضه ۴۸۱ غده‌ی فوق کلیوی

۵۱۹ التهاب بیضه ۴۸۳ جزایر لانگرهانس

۵۲۰ کم‌کاری تخمدان ۴۸۵ غده‌ی تیروئید

۵۲۱ بانسگی (مینوپوز) ۴۸۷ غده‌ی پاراتیروئید

۵۲۹ پرکاری تخمدان ۴۸۸ غدد جنسی

۵۳۰ کیست فولیکولی تخمدان ۴۸۹ غده‌ی تیموس

۵۳۱ پلی‌کیستی دوطرفه‌ی تخمدان ۴۸۹ غده‌ی تیموس

۵۳۲ کیست جسم زرد ۴۸۹ غده‌ی تیموس

۵۳۳ کیست شکلاتی ۴۸۹ غده‌ی تیموس

۵۳۴ سرطان تخمدان ۴۸۹ غده‌ی تیموس

۵۳۶ فیبروم تخمدان ۴۸۹ غده‌ی تیموس

گام هشتم

بیماری‌های غدد درون ریز اختلالات

۵۳۷ هورمونی ۴۷۳ غده‌ی هیپوفیز

۵۳۹ پرکاری تخمدان ۴۷۹ غده‌ی فوق کلیوی

۵۴۰ کیست فولیکولی تخمدان ۴۸۱ جزایر لانگرهانس

۵۴۱ پلی‌کیستی دوطرفه‌ی تخمدان ۴۸۳ غده‌ی تیروئید

۵۴۲ کیست جسم زرد ۴۸۵ غده‌ی پاراتیروئید

۵۴۳ کیست شکلاتی ۴۸۷ غدد جنسی

۵۴۴ سرطان تخمدان ۴۸۸ غده‌ی تیموس

۵۴۶ فیبروم تخمدان ۴۸۹ غده‌ی تیموس

گام دهم

پوست، مو، ناخن و بیماری‌های مربوط به آن	۵۹۱
ساختار و عملکرد پوست	۵۹۳
جنس پوست	۵۹۸
انواع مواد بهداشتی و آرایشی	۵۹۹
و تأثیر آنها بر روی پوست	۵۹۹
کپیر	۶۰۵
التهاب پوست سبوریک	۶۰۶
اگزمای اتوپیک	۶۰۷
التهاب پوست تماسی	۶۰۹
اگزمای دور لب	۶۱۰
سوریاس	۶۱۱
ذمل	۶۱۲
تبخال	۶۱۳
زرد خم	۶۱۴
آکنه یا جوش غرور جوانی	۶۱۶
پیتیریا ز سرخ	۶۱۷
زگیل	۶۱۸
نرم جوش مسری	۶۲۰
گال	۶۲۱
عفونت قارچی پا	۶۲۲
پیتیریا ز وارنگ	۶۲۳
سرطان پوست	۶۲۵
شوره‌ی سر	۶۲۸
شپش سر	۶۲۹
موخوره	۶۳۰
ناخن و مسایل مربوط به آن	۶۳۲

گام یازدهم

بسیماری‌های مخصوص زنان، مردان و کودکان	۶۳۵
بیماری‌های آمیزشی	۶۳۷

پُرکاری غدد پاراتیروئید	۵۳۷
مرض قند (دیابت)	۵۳۸
بیماری‌های مربوط به چشم و گوش	۵۴۵
عملکرد چشم در طی فرایند «بینایی»	۵۵۳
نزدیک‌بینی	۵۵۶
دوربینی و آستیگماتیسم	۵۵۷
پیرچشمی	۵۵۷
کوررنگی	۵۵۸
آب سیاه (گلوکوم)	۵۵۹
آب مروارید (کاتاراکت)	۵۶۰
جدائشگی شبکیه	۵۶۱
انحراف چشم (لوجی)	۵۶۳
التهاب عنبیه	۵۶۵
التهاب ملتحمه‌ی چشم	۵۶۷
تنبلی چشم (آمبلیوپی)	۵۶۹
انسداد مجرای اشک	۵۷۰
تراخم	۵۷۲
شالازیون	۵۷۳
ناخنک	۵۷۴
گل مژه	۵۷۵
بلفاریت	۵۷۶
گوش یا دستگاه شنوایی	۵۷۸
تجمع ترشحات گوش	۵۸۳
التهاب و عفونت گوش خارجی	۵۸۴
التهاب و عفونت گوش میانی	۵۸۵
التهاب و عفونت گوش داخلی	۵۸۶
اختلالات ناشی از فشار جو	۵۸۷
سخت‌گوشی	۵۸۸
پیرگوشی	۵۸۸
زنگ زدن گوش	۵۸۹
ناشنوایی (کری)	۵۹۰

کلامیدیا	۶۳۷	سرطان پستان	۶۶۶
سوزاک	۶۳۸	نایاروری	۶۷۲
تبخال تناسلی	۶۳۹	بیماری‌های مخصوص مردان	۶۷۳
تریکو مونیاژ	۶۴۱	فیموز	۶۷۳
زگیل آمیزشی	۶۴۲	پارانیموز	۶۷۴
سیفلیس	۶۴۳	التهاب حشفه	۶۷۴
لنفوگرانولوم آمیزشی	۶۴۵	هیپوسپادیا	۶۷۶
نرم گوشتی مُسری	۶۴۶	عدم خروج بیضه، پیچ خوردگی بیضه	۶۷۷
بیماری‌های مخصوص زنان	۶۴۸	التهاب بیضه، کیست بیضه	۶۷۷
التهاب لگن (PID)	۶۴۸	نایاروری در مردان	۶۷۷
لوکوره	۶۴۸	بزرگ شدن خوش خیم پروستات	۶۷۹
مونیلیاز	۶۵۰	سرطان پروستات	۶۸۳
تریکو مونیاژ	۶۵۱	پروستاتیت	۶۸۶
افتادگی زهدان (افتادگی رحم)	۶۵۱	پروستاتو دنیا	۶۸۸
فتق دیواره‌ی مهبل	۶۵۳	بیماری‌های مخصوص کودکان	۶۹۰
فتق سیستوسل	۶۵۴	آبله مرغان	۶۹۰
فتق رکتوسل	۶۵۵	اوریون	۶۹۲
فتق آنتروسل	۶۵۵	روزنول	۶۹۳
کیست مهبل	۶۵۶	خروسک (کروپ)	۶۹۵
کیست تخمدان	۶۵۷	سرخیجه	۶۹۶
کیست پستان	۶۵۷	سرخک	۶۹۷
پولیپ گردن زهدان	۶۵۸	مخملک	۶۹۹
پولیپ آندومتر	۶۵۹	مونونوکلئوز عفونی	۷۰۰
فیبروم تخمدان	۶۶۰	(تب غدد)	۷۰۰
فیبروم زهدان	۶۶۰	کاوازاکی	۷۰۱
آندومتریوز	۶۶۱	سیاه سرفه	۷۰۲
سرطان گردن زهدان	۶۶۳	آشنایی با داروهای شیمیای و گیاهی	۷۰۵
سرطان جسم زهدان	۶۶۴	دانستنی‌های مفید پزشکی و رژیم غذایی	۷۶۵
سرطان تخمدان	۶۶۵	ده آزمون سنجش سلامت	۷۷۲