

اجابت مزاج

مؤلف
کن ہیتن

ترجمہ
رشاد مردوخی

www.ketab.ir



کتاب ارجمند

سرشناسه: هیتن، کن. Ken Heaton.

عنوان و نام پدیدآور: اجابت مزاج / مولف جورج لانگسترت، [کنت ویلویی هیتن]؛ ترجمه رشاد مردوخی. مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص. جیبی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۴۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Understanding Your Bowels (Family Doctor Books), 2006.

موضوع: روده ها - بیماری ها

شناسه افزوده: هیتن، کنت ویلویی، Kenneth Willoughby (Heaton, K. W.)، مردوخی،

رشاد، ۱۳۳۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۳/الف ۳/ RC۸۶۰/

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۴۸۶۴۵



کن هیتن

اجابت مزاج

ترجمه: رشاد مردوخی

چاپ اول: ۲۲۰۰ نسخه ۱۳۹۰

صفحه آرای: قدیم خانی، طراحی جلد: فاطمه یاشاخانلو

چاپ: سامان، صحافی: دیدآور

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۴۳-۹

بهاء: ۱۵۰۰

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزار جریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱

شعبه مشهد: خیابان احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن: ۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خیابان نامجو، رویروی ورزشگاه عضدی تلفن ۲۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

پیشگفتار

بسیاری، اگر نه همه، مردم گهگاه دچار گرفتاری روده می‌شوند، ولی کمتر کسی علت آن را می‌داند، و بسیاری هم از صحبت کردن درباره‌ی آن ناراحت می‌شوند. دانش ما از روده‌ها در سال‌های اخیر بسیار افزایش یافته است و پزشکان می‌توانند تقریباً تمام اختلالات روده را تشخیص داده و درمان کنند یا تسکین دهند. شیوه‌ی زندگی، و غذایی که می‌خوریم تأثیر زیادی بر چگونگی کارکرد روده‌ها دارد. کتاب اجابت مزاج، این موضوع‌ها را به زبان روزمره بیان کرده و به کارکرد راحت روده‌ها کمک می‌کند. همچنین راهنمایی‌هایی در صورت بروز اختلال ارائه می‌کند.

دکتر کن هیتن

دانشیار سابق پزشکی در دانشگاه بریستول و پزشک مشاور افتخاری بیمارستان‌های دولتی بریستول. تحقیقات او در زمینه‌ی کارکرد روده‌ها و تغذیه است. در بسیاری از کمیته‌های ملی شرکت داشته و حدود ۲۰۰ مقاله‌ی علمی نوشته است.

فهرست

۷	مقدمه
۱۲	راهنمای کوناهمی
۱۲	دریاره‌ی اجابت مزاج
۲۵	چیزهای مؤثر بر اجابت مزاج
۳۷	اختلال اجابت مزاج
۴۳	اختلالات کارکرد روده‌ی بزرگ
۵۷	اسهال
۶۳	نشانه‌های روده‌ی تحریک‌پذیر (IBS)
۷۱	مغز و روده - شبکه‌ای تداخلی
۸۴	خونریزی از مقعد
۹۳	گرفتاری‌های مسافرتی
۹۶	کرم‌ها
۹۹	واژه‌نامه