

اطلاعات پزشکی که هر شخص باید بداند

بهاءالدین مهدوی



انتشارات علم کالج

۱۳۹۱



انتشارات علمی کالج

سرشناسه	: مهدوی، بهاء الدین، ۱۳۳۳
عنوان و نام پدیدآور	: اطلاعات پزشکی که هر شخص باید بداند / بهاء الدین مهدوی.
مشخصات نشر	: سنندج: انتشارات علمی کالج، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۲۷-۶۰-۶
فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: پزشکی -- به زبان ساده
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ الف ۶۸۸/م ۸۱/RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۱۱۰۶۲
نویسنده	: بهاء الدین مهدوی
ناشر	: انتشارات علمی کالج
مدیرمسئول	: کیومرث کرباسی
حروفچینی و محققه آرایشی	: وریا دیوانی
طراحی جلد	: شاهو احمدیان
چاپ اول	: ۱۳۹۱
شمارگان	: ۱۰۰۰
قیمت	:

مرکز پخش: سنندج، خ پاسداران، مجتمع تجاری کردستان، طبقه همکف، واحد ۱۶۱ و ۱۶۲

تلفن: ۰۸۷۱ ۳۲۲۷۲۳۷ - ۳۲۹۱۰۸۶ - فکس: ۰۸۷۱ ۳۲۳۰۷۹۶

collegepublication@yahoo.com

حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	بخش اول - بیماری‌ها، علائم و روش‌های درمان آن
۱۵.....	قلب و عروق
۳۰.....	مغز و اعصاب و روان
۶۱.....	حلق و گوش و بینی
۶۸.....	زنان
۹۸.....	اضطراب و استرس
۱۰۱.....	کودکان
۱۰۶.....	استخوان و مفاصل
۱۱۷.....	بلوغ و مشکلات جنسی
۱۲۱.....	معده
۱۲۴.....	کلیه‌ها
۱۳۸.....	بیماری‌های پوستی
۱۴۷.....	فقر آهن (کم خونی)
۱۵۵.....	دهان، دندان و لثه
۱۶۲.....	آپاندیس
۱۶۴.....	ایدز
۱۶۷.....	گواتر - تیروئید
۱۶۹.....	درد شکم
۱۷۱.....	تب را باید جدی گرفت
۱۷۳.....	افسردگی پس از زایمان
۱۷۷.....	لوسمی
۱۸۰.....	بیماری سلپاک را بشناسید
۱۸۱.....	سرطان ریه

۱۸۲	 روده، ریه‌ها
۱۸۶	 نای و حنجره و سرما خوردگی
۱۸۹	 بخش دوم - خوراکی‌ها و فواید آنها
۱۹۱	 زنجبیل
۱۹۲	 چای
۱۹۳	 پرتقال
۱۹۴	 زیتون
۱۹۴	 سنبل الطیب
۱۹۵	 خیار
۱۹۵	 چغندر و لبو
۱۹۶	 لیمو
۱۹۸	 گرمک، خربزه، طالبی
۱۹۹	 آووکادو
۲۰۰	 موز
۲۰۰	 گل‌گاوزبان
۲۰۱	 گوجه فرنگی
۲۰۲	 فلفل سبز و قرمز، زردچوبه
۲۰۵	 ادویه و فلفل سیاه
۲۰۶	 بادام زمینی
۲۰۸	 سماق
۲۰۸	 کنجد
۲۰۹	 قارچ
۲۱۰	 قهوه
۲۱۱	 جو
۲۱۱	 روغن زیتون
۲۱۲	 گریپ فروت

۲۱۲.....	زرشک.....
۲۱۳.....	گردو.....
۲۱۳.....	آجیل.....
۲۱۵.....	انگور.....
۲۱۶.....	کنگر.....
۲۱۷.....	آدامس کالری سوز است.....
۲۱۷.....	هلو.....
۲۱۸.....	انواع توت.....
۲۱۹.....	زعفران.....
۲۱۹.....	آناناس.....
۲۲۰.....	کیوی.....
۲۲۱.....	آلو زرد و سیاه.....
۲۲۱.....	به.....
۲۲۱.....	سیر.....
۲۲۲.....	کاهو.....
۲۲۳.....	گیلاس.....
۲۲۳.....	کلم ضد سرطان.....
۲۲۴.....	کدو و کدو حلوایی.....
۲۲۴.....	کدو تنبل.....
۲۲۴.....	کرفس:.....
۲۲۵.....	اسفناج.....
۲۲۶.....	پونه و نعنای.....
۲۲۷.....	شوید.....
۲۲۷.....	شنبلیله.....
۲۲۷.....	آب.....
۲۲۸.....	هندوانه.....

۲۲۸.....	انبه.....
۲۲۹.....	باقلا.....
۲۲۹.....	عدس.....
۲۳۰.....	لوبیا.....
۲۳۱.....	خرما.....
۲۳۲.....	شلغم.....
۲۳۲.....	دارچین.....
۲۳۴.....	سیب زمینی.....
۲۳۵.....	فندق.....
۲۳۶.....	خرمالو.....
۲۳۶.....	انار.....
۲۲۵.....	انجیر.....
۲۲۶.....	هویج.....
۲۲۶.....	سرکه ترش و پرخاصیت.....
۲۲۶.....	ماست و شیر.....
۲۲۸.....	عناّب.....
۲۲۸.....	جعفری.....
۲۲۹.....	مرزه.....
۲۲۹.....	پیاز.....
۲۳۰.....	بیدمشک شفا بخش طبیعی.....
۲۳۰.....	نمک.....
۲۳۱.....	رازیانه.....
۲۳۲.....	زغال اخته: کوچولوی پرخاصیت.....
۲۳۲.....	خاکشیر.....
۲۳۳.....	پسته.....
۲۳۴.....	نارگیل.....

۲۳۴.....	سنجد
۲۳۴.....	ویتامین D
۲۳۵.....	ویتامین B
۲۳۵.....	ذرت
۲۳۷.....	تخمه آفتابگردان
۲۳۸.....	تخمه کدو
۲۳۸.....	تخمه هندوانه
۲۳۹.....	خواص بهار نارنج
۲۳۹.....	ماهی
۲۴۰.....	خاویار
۲۴۱.....	سیب
۲۴۲.....	سویا
۲۴۲.....	ریحان
۲۴۲.....	سبزی
۲۴۳.....	آلوئه ورا
۲۴۳.....	آلبالو
۲۴۴.....	ویتامین C
۲۴۵.....	شاتره
۲۴۵.....	تره فرنگی
۲۴۶.....	گوشت شتر مرغ
۲۴۷.....	بابونه
۲۴۷.....	روغن ها
۲۴۸.....	گوشت
۲۵۰.....	گلاب
۲۵۰.....	معجونی از عسل و دارچین
۲۵۵.....	خواب

۲۶۲	 صورت و سرو گردن
۲۶۹	 عقب ماندگی ذهنی
۲۷۱	 اهمیت فراگیری احیای قلبی - تنفس
۲۷۳	 خنده درمانگر دردها
۲۸۷	 اسامی اشخاصی که مطالبشان در کتاب موجود می باشد

www.ketab.ir

پیشگفتار

همانگونه که می دانیم علوم به طور کلی و به ویژه علم پزشکی با پویایی غیر منتظره ای در مسیر دگرگونی می باشد. بدون شک فاصله ای که این علم در زمان گذشته و حال دارد فراوان است، همچنین تفاوت های زیادی بین نحوه ی عرضه این دانسته ها برای عموم در چند دهه گذشته وجود دارد.

در واقع می توان گفت علم پزشکی در زمان های بسیار دور دانشی بود که اختصاصاً در اختیار پزشکان قرار داشت و مردم صرفاً مطیع بی قید و شرط ایشان بودند. پس از مدت ها پس از این شد که در حد توان این اطلاعات در اختیار مردم قرار گیرد. اما دو اشکال مطرح بود: یکی این که خود این علم خیلی پیشرفته، دانشگاهی و آزمایشگاهی نبودند، دوم رسانه های امروزی وجود نداشت که بتواند عمل انتقال علوم فوق را به نحو احسن برای مردم انجام بدهد.

دادن آگاهی های پزشکی به مردم در گذشته ی نه چندان دور، پس از مرسوم شدن بیشتر به صورت سنتی و در حد داروهای گیاهی بود. اما به شکل علوم جدید بسیار کم انجام گرفته است که اینجانب به عنوان کسی که سال های متمادی به مطالعه و تحقیق در این زمینه مشغول بوده، شروع به جمع آوری این اطلاعات برای عموم مردم نمودم؛ لذا پس از به گزینی این مطالب مجموعه حاضر را مهیای چاپ کرده که در دو بخش کلی ارائه شده است.

بخش اول شامل آشنائی با انواع بیماری ها و بخش دوم عبارت است از مواد طبیعی که برای پیشگیری از مبتلا شدن انسان به این بیماری ها لازم است از خداوند متعال می خواهم حاصل این تلاش برای عموم مردم عزیز، سلامتی و تندرستی را به ارمغان بیاورد.