

# راز سلامتی و طول عمر

نویسنده: دکتر رفیع حمید پور

مترجمین: پروین و پرنا دوست محمدی



کتابسرای نندیس

همیدرپور، رفیع  
راز سلامتی و طول عمر / نویسنده رفیع همیدرپور / مترجمین پروین و پرنیا دوست محمدی  
کتابسرای تندیس، ۱۳۹۲  
عنوان اصلی:  
Vibrant Health support and longevity

فهرستویسی براساس اطلاعات فیبا.  
سلامتی / طول عمر / تفریه  
پروین و پرنیا دوست محمدی - مترجم.

QP ۸۵ / ج ۸، ۲ ۱۳۹۲  
۳۰۴/۶۳۵  
۳۲۳۸۵۳۱

کتابخانه ملی ایران



کتابسرای تندیس

تهران: خیابان ولی عصر نرسیده به استاد ظهری شماره ۱۹۷۷  
تلفن: ۸۸۹۱۳۰۸۱-۸۸۹۱۳۰۲۸ دفتر و گارو تلفن: ۸۸۹۱۳۸۷۹-۸۸۸۹۲۹۱۷  
WWW.ketabsarayetandis.com E-mail: info@ketabsarayetandis.com

راز سلامتی و طول عمر

نویسنده: دکتر رفیع همیدرپور

مترجمین: پروین و پرنیا دوست محمدی

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ: غزال

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۶۰۰-۱۸۲-۱۰۳-۵

ISBN: 978-600-182-103-5

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

## مقدمه مترجمین

### به نام آنکه نامش شفا بخش است

سلامتی موهبتی است الهی. تا زمانی که انسان از این نعمت برخوردار است، ارزش و اهمیت آن را نمی داند. وقتی برایش ارزشمند خواهد شد، که به دلایلی این نعمت عظیم الهی را از دست بدهد. براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامتی عبارتند از: رفاه کامل جسمی، روحی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری. براساس این تعریف، سلامتی طیف وسیعی را شامل می شود و به تمام ابعاد وجودی انسان مرتبط است. گاهی برخی افراد تصور می کنند، سازمان ها و نهادهای بهداشتی، مسئول سلامت آن ها هستند، در صورتی که هر فرد، خود مسئول حفظ و ارتقاء سلامت خود بوده و این نهادها تنها بعنوان حمایت کننده و راهنما در حفظ سلامت جامعه، نقش خود را ایفا می کنند. هزاره جدید را عصر اطلاعات و ارتباطات نامیده اند، و انسانی توانمند است که اطلاعات لازم را در هر زمینه داشته باشد. از جمله این

توانمندی‌ها، داشتن اطلاعات کافی در زمینه مراقبت از خود (خود مراقبتی) و راهکارهای لازم برای حفظ و ارتقاء سلامتی است. این راهکارها، شامل راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها، یا نحوه مراقبت از خود بروز بیماری، می‌شود. آموختن این راهکارها یک مهارت است و مختص به گروه سنی خاص یا قشر خاصی از جامعه نمی‌شود، بلکه هر فرد بعنوان مسئول سلامت جسمی و روحی خود، باید مجهز به این اطلاعات باشد. البته فقط اطلاعات در زمینه پیشگیری و مراقبت از بیماری‌ها کافی نیست، بلکه این اطلاعات زمانی مؤثر واقع می‌شود که منجر به یادگیری شود. یادگیری، یعنی تغییر در رفتار بالقوه فرد که حاصل تجربه باشد. زمانی ما دانشی را فرا می‌گیریم که در رفتارمان تغییری حاصل گردد. این کتاب در صدد ایجاد یادگیری در کلیه اقشار جامعه است و شامل مجموعه مقالاتی است که طی پنج ساله اخیر در زمینه پیشگیری و مراقبت از بیماری‌های شایع و عمدتاً مزمن، منتشر یافته است. این مقالات بر اساس تسایح جدیدترین تحقیق‌های انجام شده در دانشگاه‌های معتبر جهان نوشته شده است و اغلب بر بیماری‌های غیر واگیر تأکید دارد، چرا که در حال حاضر اغلب بیماری‌های واگیر کنترل و گاهی ریشه‌کن شده و زندگی مدرن امروزی، شروع بیماری‌ها را به سمت بیماری‌های مزمن غیر واگیر مثل پرفشاری خون، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان، اختلال‌های تیروئید و بیماری‌های روانی، سوق داده است. در ترجمه این کتاب سعی شده کلیه اصطلاحات پزشکی ترجمه شده و به شکلی ساده و قابل استفاده برای کلیه اقشار جامعه بکار گرفته شود، تا بتوان از این مجموعه برای توانمند سازی جامعه در زمینه ارتقاء سلامت استفاده نمود.

آنچه در این کتاب بیش‌تر بر آن تأکید شده، استفاده از درمان‌های مکمل مثل ورزش، تغذیه، مکمل‌های ویتامینی، داروهای گیاهی، آب درمانی، طب فیزیکی و... در کنار درمان‌های رسمی است. برخلاف برخی از منابع علمی

که فقط بر درمان‌های مکمل تأکید شده، این کتاب نه تنها بر درمان‌های رسمی تأکید دارد، بلکه استفاده از درمان‌های مکمل را هم فقط تحت نظر پزشکان مجاز می‌داند. ضمن این‌که در ابتدای هر موضوع علل بیماری‌ها نیز توضیح داده شده و منبع هر مقاله هم در ابتدای آن آمده است. امید است این کتاب راهنمای مفیدی برای تمام افراد جامعه بویژه کارکنان نظام سلامت بوده و با استفاده از آن در زندگی خود، بتوانند به عنوان یک منبع علمی مناسب برای آموزش به مردم استفاده نمایند.