

راهنمای جامع

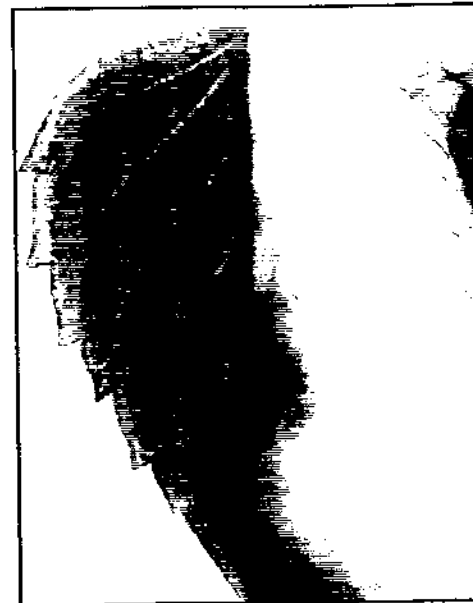
سلامت در خانواده

تألیف و ترجمه:
دکتر علیرضا منجمی
دکتر اکرم صدیقی

- معرفی بیماری‌های مختلف و توضیح درباره راه‌های پیشگیری و درمان آنها، به بیان ساده و با استفاده از جدیدترین مطالب برگرفته از منابع معتبر علمی روز دنیا.

- شرح جامع در زمینه پزشکی یکپارچه، و پزشکی جدید (بررسی شیوه‌ی زندگی، نوع شخصیت، محیط اجتماعی، بهداشت عمومی و ...)

- روزآمدترین مطالب مربوط به بهداشت و سلامتی، درمان‌های مرسوم، درمان تغذیه‌ای، درمان با استفاده از کار بر روی بدن، کایروپراتیک، گیاه درمانی، هومیوپاتی، طب سوزنی، بهداشت محیط، درمان‌های روان‌تنی، روان درمانی و ...



فهرست

جلد اول

فصل A

توصیه‌های عمومی و تدابیر اختصاصی

- ۱۷..... توصیه‌های عمومی
۱۷..... تدابیر اختصاصی

فصل B

بیماری‌های مشترک و دستگاه عصبی

- ۲۱..... ۱. سردردها
۲۵..... ۲. میگرن
۲۸..... ۳. درد در مسیر عصب (تورالژی)
۳۰..... ۴. اختلال حافظه
۳۲..... ۵. زوال عقل (دمانس)
۳۸..... ۶. گیجی و سرگیجه
۳۹..... ۷. بیماری ام اس (MS)
۴۳..... ۸. دردهای مزمن و پایدار
۴۷..... ۹. سکته مغزی
۵۱..... ۱۰. سندرم تونل مچ دستی
۵۳..... ۱۱. بیماری حرکت

فصل C

بیماری‌های پوست، مو و ناخن

- ۵۷..... ۱۲. آکنه (جوش غرور جوانی)
۶۰..... ۱۳. هریس سیمپلکس
۶۳..... ۱۴. زونا
۶۵..... ۱۵. آگزما و درماتیت تماسی
۶۹..... ۱۶. پسوریازیس
۷۲..... ۱۷. کهیر
۷۴..... ۱۸. کچلی و پای ورزشکاران
۷۶..... ۱۹. روزاسه
۷۷..... ۲۰. خارش
۷۸..... ۲۱. پیتی ریازیس روزه

۷۸	۲۲. لیکن پلان
۷۹	۲۳. پمفیگوس و پمفیگوئید
۸۰	۲۴. ویتیلیگو (لک و پیس: برص: پیسی)
۸۱	۲۵. کیست سباسه
۸۲	۲۶. اریتما نودوزوم
۸۳	۲۷. زائده‌های پوستی
۸۳	۲۸. گلوئید
۸۴	۲۹. زخم بستر
۸۵	۳۰. اریتم مولتیفرم
۸۶	۳۱. زگیل
۸۷	۳۲. پینه و میخچه
۸۸	۳۳. قنودرماتیت
۸۹	۳۴. سلولیت
۹۰	۳۵. فولیکولیت
۹۱	۳۶. کورک (دمل) و کفکیرک
۹۲	۳۷. زرد زخم
۹۳	۳۸. اریتراسما
۹۳	۳۹. گال (جرب)
۹۴	۴۰. آلودگی به شپش
۹۶	۴۱. خال‌ها
۹۸	۴۲. کک و مک
۹۸	۴۳. سرطان پوست
۱۰۱	۴۴. سارکوم کاپوزی
۱۰۲	۴۵. بیماری‌های مادرزادی مو و پوست سر
۱۰۳	۴۶. طاسی‌های غیرمادرزادی
۱۰۴	۴۷. پرمویی (هیرسوتیسم)
۱۰۶	۴۸. رشد بیش از حد و نابجای مو
۱۰۶	۴۹. سفید شدن مو
۱۰۷	۵۰. بیماری‌های ناخن

فصل D

بیماری‌های گوش، حلق، بینی و حنجره

۱۱۱	۵۱. وزوز گوش
۱۱۴	۵۲. گوش درد
۱۱۶	۵۳. پیرگوشی
۱۱۷	۵۴. واکس داخل گوش و خارش گوش
۱۱۸	۵۵. بیماری منیر
۱۱۹	۵۶. نوروم آکوستیک
۱۲۰	۵۷. گلودرد
۱۲۱	۵۸. خونریزی بینی
۱۲۲	۵۹. شکستگی بینی
۱۲۳	۶۰. پولیپ بینی
۱۲۴	۶۱. سینوزیت
۱۲۶	۶۲. التهاب حنجره (لارنژیت)
۱۲۷	۶۳. پولیپ‌ها و گره‌های طناب صوتی
۱۲۸	۶۴. سرطان حنجره

فصل E

بیماری‌های چشم

۱۳۱	۶۵. قوز قرینه (کراتوکونوس)
۱۳۵	۶۶. خراش قرینه
۱۳۵	۶۷. التهاب قرینه (کراتیت)
۱۳۶	۶۸. التهاب ملتحمه (کنژنکویت)
۱۳۷	۶۹. ناخنک (pterygium)



۱۳۸.....	۷۰. خشکی چشم
۱۳۹.....	۷۱. آب سیاه (گلوکوم)
۱۴۰.....	۷۲. آب مروارید (کاتاراکت)
۱۴۳.....	۷۳. رتینوپاتی دیابتی
۱۴۴.....	۷۴. دژنراسیون لکه زرد
۱۴۷.....	۷۵. جداسدگی شبکیه
۱۴۸.....	۷۶. جرقه و مگس پران
۱۴۹.....	۷۷. کوررنگی
۱۵۰.....	۷۸. عوارض چشمی فشار خون
۱۵۱.....	۷۹. لوچی (استرایسم)
۱۵۲.....	۸۰. شالازیون
۱۵۳.....	۸۱. گل مژه
۱۵۴.....	۸۲. التهاب پلک (بلفاریت)
۱۵۵.....	۸۳. نزدیک بینی
۱۵۶.....	۸۴. دوربینی
۱۵۷.....	۸۵. پیرچشمی
۱۵۸.....	۸۶. استیگماتیسم
۱۵۹.....	۸۷. تراخم
۱۶۰.....	۸۸. اورژانس های چشمی
۱۶۱.....	۸۹. مشکلات چشمی ناشی از کار با کامپیوتر (CVS)

فصل F

بیماری های دستگاه تنفسی

۱۶۷.....	۹۰. زکام (نزله) ، سینوزیت ، سرماخوردگی و آنفلوآنزا
۱۷۶.....	۹۱. آسم
۱۸۱.....	۹۲. برونشیت و آمفیزم
۱۸۳.....	۹۳. ذات الریه (پنومونی)
۱۸۵.....	۹۴. سرفه
۱۸۶.....	۹۵. برونشکتازی
۱۸۶.....	۹۶. سل ریه
۱۸۸.....	۹۷. پنوموکونیوز
۱۸۹.....	۹۸. پنوموتوراکس
۱۹۰.....	۹۹. سرطان ریه

فصل G

بیماری های دستگاه گوارشی

۱۹۷.....	۱۰۰. زخم پپتیک و التهاب معده (گاستریت)
۲۰۷.....	۱۰۱. سوءهاضمه و اختلال عملکرد گوارشی
۲۱۰.....	۱۰۲. اسهال
۲۱۳.....	۱۰۳. یبوست
۲۱۵.....	۱۰۴. مسمومیت غذایی
۲۱۶.....	۱۰۵. آنشالازی
۲۱۸.....	۱۰۶. سرطان مری
۲۱۹.....	۱۰۷. خونریزی های گوارشی
۲۲۰.....	۱۰۸. سرطان معده
۲۲۱.....	۱۰۹. بیماری کرون
۲۲۴.....	۱۱۰. سندرم روده تحریک پذیر
۲۲۸.....	۱۱۱. کولیت زخمی
۲۳۱.....	۱۱۲. پولیپ روده بزرگ
۲۳۲.....	۱۱۳. انسداد روده
۲۳۳.....	۱۱۴. آپاندیسیت
۲۳۵.....	۱۱۵. سرطان کولون
۲۳۶.....	۱۱۶. بی اختیاری مدفوع
۲۳۷.....	۱۱۷. بواسیر (هموروئید)

۲۳۸.....	۱۱۸. شقاق مقعد
۲۳۹.....	۱۱۹. سرطان مقعد
۲۴۰.....	۱۲۰. سنگ‌های صفراوی
۲۴۴.....	۱۲۱. التهاب کیسه صفرا
۲۴۵.....	۱۲۲. التهاب لوزالمعده
۲۴۶.....	۱۲۳. سرطان لوزالمعده
۲۴۶.....	۱۲۳. هپاتیت
۲۵۰.....	۱۲۴. یرقان (زردی)
۲۵۱.....	۱۲۵. سیروز کبد
۲۵۳.....	۱۲۶. سرطان کبد

فصل II

بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار

۲۵۷.....	۱۲۷. گلو مرونفریت
۲۶۰.....	۱۲۸. سندرم نفروتیک
۲۶۱.....	۱۲۹. نفروپاتی دیابتی (بیماری کلیوی ناشی از مرض قند)
۲۶۲.....	۱۳۰. بیماری کلیه پلی کیستیک
۲۶۳.....	۱۳۱. کلیه و فشار خون بالا
۲۶۳.....	۱۳۲. سنگ کلیه
۲۶۷.....	۱۳۳. پیلونفریت
۲۶۸.....	۱۳۴. عفونت دستگاه ادراری
۲۶۹.....	۱۳۵. التهاب مثانه (سیستیت)
۲۷۲.....	۱۳۶. سرطان کلیه
۲۷۳.....	۱۳۷. سرطان مثانه
۲۷۴.....	۱۳۸. سنگ مثانه
۲۷۵.....	۱۳۹. تنگی پیشابراه
۲۷۵.....	۱۴۰. بی اختیاری ادرار
۲۷۹.....	۱۴۱. وجود پروتئین در ادرار
۲۸۰.....	۱۴۲. وجود خون در ادرار

فصل I

بیماری‌های دستگاه گردش خون

۲۸۳.....	۱۴۳. فشار خون بالا (پرفشاری خون)
۲۸۷.....	۱۴۴. آنژین صدری
۲۹۰.....	۱۴۵. بیماری سرخرگ کرونر قلب
۲۹۵.....	۱۴۶. تپش قلب
۲۹۸.....	۱۴۷. تنگی دریچه میترال
۲۹۹.....	۱۴۸. نارسایی دریچه میترال
۳۰۰.....	۱۴۹. افتادگی (پرولاپس) دریچه میترال
۳۰۱.....	۱۵۰. تنگی دریچه سه لته (تری کوسپید)
۳۰۱.....	۱۵۱. نارسایی دریچه سه لته (تری کوسپید)
۳۰۲.....	۱۵۲. تنگی دریچه آئورت
۳۰۳.....	۱۵۳. نارسایی دریچه آئورت
۳۰۴.....	۱۵۴. بیماری‌های دریچه ریوی
۳۰۵.....	۱۵۵. نارسایی قلبی
۳۰۶.....	۱۵۶. ایست قلبی
۳۰۸.....	۱۵۷. واریس
۳۱۱.....	۱۵۸. بیماری رینود

فصل J

بیماری‌های دستگاه عضلانی اسکلتی

۱۵۹. درد ناحیه پشت، کمر و گردن ۳۱۵
 ۱۶۰. درد در مسیر عصب سیاتیک ۳۱۸
 ۱۶۱. بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای ۳۲۰
 ۱۶۲. آسیب‌های ورزشی ۳۲۳
 ۱۶۳. اختلال مفصل گیجگاهی فکی ۳۲۶
 ۱۶۴. بیماری مفصل شانه منجمد ۳۲۸
 ۱۶۵. بورسیت ۳۳۰
 ۱۶۶. آرتروز ۳۳۱
 ۱۶۷. آرتريت روماتوئید ۳۳۵
 ۱۶۸. فیبرومیالژی ۳۳۹
 ۱۶۹. نقرس ۳۴۲
 ۱۷۰. اسپوندیلیت آنکیلوزان ۳۴۴
 ۱۷۱. پوکی استخوان (استئوپوروز) ۳۴۶

فصل K

بیماری‌های سیستم درون‌رئوی بدن

۱۷۲. دیابت شیرین (مرض قند) ۳۵۷
 ۱۷۳. بیماری‌های تیروئید ۳۶۵

فصل L

بیماری‌های زنان

۱۷۴. سندرم پیش از قاعدگی (PMS) ۳۷۵
 ۱۷۵. قاعدگی دردناک ۳۷۸
 ۱۷۶. قاعدگی سنگین ۳۸۰
 ۱۷۷. آندومتریوز (اندومتریوز) ۳۸۲
 ۱۷۸. سندرم تخمدان پلی‌کیستیک ۳۸۵
 ۱۷۹. یائسگی ۳۸۷
 ۱۸۰. عفونت قارچی مهبل ۳۹۱
 ۱۸۱. ناباروری در خانم‌ها ۳۹۳
 ۱۸۲. مشکلات جنسی در خانم‌ها ۳۹۶

فصل M

بارداری و زایمان

۱۸۳. تهوع و استفراغ دوران بارداری (بیماری صبحگاهی) ۴۰۳
 ۱۸۴. وضع حمل ۴۰۴
 ۱۸۵. افسردگی پس از زایمان ۴۰۷
 ۱۸۶. مشکلات شیردهی ۴۰۹
 ۱۸۷. ناتوانی جنسی در خانم‌ها ۴۱۱

فصل N

بیماری‌های آقایان

۱۸۸. بزرگ‌شدگی خوش خیم پروستات ۴۱۹
 ۱۸۹. سرطان پروستات ۴۲۲

۱۹۰. ناباروری در آقایان ۴۲۷
 ۱۹۱. اختلال نعوظ ۴۳۰

فصل ۸

پیدایش کودگان

۱۹۲. راش کهنه‌ی بچه ۴۳۵
 ۱۹۳. برفک دهان ۴۳۶
 ۱۹۴. دندان درآوردن ۴۳۷
 ۱۹۵. آلودگی به شپش سر ۴۳۸
 ۱۹۶. شب ادراری ۴۳۹
 ۱۹۷. اسهال و استفراغ ۴۴۱
 ۱۹۸. خروسک ۴۴۳
 ۱۹۹. گوش چسبناک ۴۴۴
 ۲۰۰. درد حاد حمله‌ای (کولیک) ۴۴۷
 ۲۰۱. تب ۴۴۸
 ۲۰۲. التهاب لوزه و بزرگی لوزه سوم ۴۴۹
 ۲۰۳. مخملک ۴۵۱
 ۲۰۴. اوریون ۴۵۳
 ۲۰۵. سرخک ۴۵۴
 ۲۰۶. سرخچه ۴۵۶
 ۲۰۷. سیاه سرفه ۴۵۷
 ۲۰۸. آبله مرغان ۴۵۸
 ۲۰۹. واکسیناسیون ۴۶۰
 ۲۱۰. تغذیه و رشد کودکان ۴۶۴
 ۲۱۱. اختلال بیش فعالی و کمبود توجه (ADHD) ۴۹۲

فصل ۹

اختلالات روانی و عاطفی

۲۱۲. مقابله با استرس ۴۹۷
 ۲۱۳. هراس (ترس غیر منطقی) ۵۰۱
 ۲۱۴. اضطراب و اختلال پانیک ۵۰۵
 ۲۱۵. اختلال وسواسی - جبری ۵۰۹
 ۲۱۶. اختلال استرس پس از سانحه ۵۱۲
 ۲۱۷. اسکیزوفرنی (روان پریشی؛ روان گسیختگی) ۵۱۵
 ۲۱۸. وابستگی مواد ۵۱۸
 ۲۱۹. اختلال عاطفی فصلی ۵۲۲
 ۲۲۰. مقابله با داغدیدگی ۵۲۴
 ۲۲۱. افسردگی ۵۲۷
 ۲۲۲. اختلالات خوردن ۵۳۱
 ۲۲۳. چاقی ۵۳۵
 ۲۲۴. اختلالات خواب ۵۳۹
 ۲۲۵. لکنت زبان ۵۴۳

فصل ۱۰

آلرژی‌ها و اختلالات سیستمیک

۲۲۶. عدم تحمل و آلرژی‌های غذایی ۵۴۹
 ۲۲۷. رینیت آلرژیک ۵۵۲
 ۲۲۸. تب غده‌ای (مونونوکلئوز عفونی) ۵۵۶
 ۲۲۹. سرطان و حمایت از بیماران مبتلا به آن ۵۵۷
 ۲۳۰. اچ آی وی و ایدز ۵۶۵
 ۲۳۱. سندرم خستگی مزمن ۵۷۰

۲۳۲. هواپیما زدگی ۵۷۳

فصل R

پزشکی پکیپارچه

۲۳۳. بهداشت و سلامتی	۵۷۹
۲۳۴. طب مرسوم	۵۸۸
۲۳۵. درمان تغذیه‌ای	۵۹۰
۲۳۶. درمان با استفاده از کار بر روی بدن	۶۱۴
۲۳۷. گیاه درمانی غربی	۶۱۷
۲۳۸. هومیوپاتی	۶۲۰
۲۳۹. طب سنتی کشور چین	۶۲۵
۲۴۰. طب سوزنی	۶۲۹
۲۴۱. بهداشت محیط	۶۳۳
۲۴۲. درمان‌های روان - تنی	۶۴۲
۲۴۳. روان درمانی	۶۵۰

فصل S

زایمانی‌های مفید برای دوران بارداری، زایمان و پسی از زایمان

۲۳۴. اگر تصمیم به بچه‌دار شدن گرفته‌اید	۶۵۷
۲۳۵. چگونه می‌توانید از باردار بودن خود مطلع شوید؟	۶۶۰
۲۳۶. تقویم حاملگی	۶۶۲
۲۳۷. انتخاب‌های شما در مورد زایمان	۶۷۱
۲۳۸. مراقبت‌های پیش از زایمان	۶۷۶
۲۳۹. مراحل رشد جنین	۶۸۲
۲۴۰. تغییرات فیزیکی در دوران بارداری	۶۹۰
۲۴۱. تغییرات روحی در دوران بارداری	۶۹۵
۲۴۲. بهداشت و تغذیه در دوران بارداری	۶۹۷
۲۴۳. ورزش در دوران بارداری	۷۰۲
۲۴۴. انتخاب لباس و آرایش در دوران بارداری	۷۱۳
۲۴۵. استراحت و آرام‌سازی	۷۱۶
۲۴۶. ناراحتی‌های شایع دوران بارداری	۷۲۱
۲۴۷. حاملگی و بیماری‌ها؛ حاملگی دوقلو و جدولو	۷۲۵
۲۴۸. آماده شدن برای زایمان	۷۳۰
۲۴۹. وضع حمل	۷۳۳
۲۵۰. عوارض و موارد غیر معمول	۷۴۶
۲۵۱. نخستین روزهای بعد از زایمان	۷۵۲
۲۵۲. تطابق با شرایط جدید و بازگشت به وضعیت معمولی	۷۶۰

ضمیمه

واژه یاب	۷۶۷
منابع	۷۸۰

پیشگفتار

در عصر پیشرفته کنونی که اطلاعات به شکل ثانیه ای، در دور افتاده ترین نقاط جهان و در حجم انبوه به سادگی قابل دستیابی است، علم پزشکی نیز با جهش های غیر قابل باور خود، هر لحظه دستخوش تغییرات و دگرگونی های جدیدی می شود که می توان از طرق مختلف، مانند اینترنت، رسانه های جمعی و کتاب های روزآمد در جریان آنها قرار گرفت. اما از آنجا که در بسیاری از موارد، زبان کاملاً تخصصی و دشوار پزشکی برای افرادی که با آن آشنایی ندارند قابل درک نیست، تبدیل مطالب این رشته به زبان ساده و قابل فهم عموم مردم جامعه، با هدف شناسایی بیماری ها و روش های تشخیص و درمان آنها (البته در سطح اطلاعات عمومی و نه با هدف نادرست خود تشخیصی و خود درمانی) کاری بسیار ضروری و مفید است. در کتاب حاضر که از کتب معتبر و روز آمد پزشکی و نیز آخرین مطالب سایت های شناخته شده جهانی ترجمه و گردآوری شده است تا حد ممکن سعی شده تا درباره اختلالات و بیماری های رایج به بیان ساده توضیح داده شود.

○ پایه اصلی مطالب این کتاب را آخرین چاپ کتاب معروف و بین المللی

« FAMILY GUIDE TO COMPLEMENTARY AND CONVENTIONAL MEDICINE »

تشکیل می دهد که در سال ۲۰۰۸ به وسیله انتشارات سرشناس DORLING KINDERSLEY (DK) در دسترس قرار گرفته است و در آن، ضمن شرح بیماری های رایج به بیان ساده، نحوه استفاده توأم از طب مرسوم (conventional medicine) و طب مکمل (complementary medicine) به منظور دستیابی به موثرترین و ایمن ترین درمان ذکر شده و بر این موضوع تأکید شده است که پزشکی نوین، با روش کلی نگر و با توجه به سرشت و مزاج و خلق و خوی، تنش های جسمانی، تنفس، نحوه مقابله، شیوه زندگی و رژیم غذایی افراد به درمان آنها می پردازد و نیروی درمان های مکمل را برای برانگیختن حیات مورد جستجو قرار می دهد.

از این رو، خواننده کتاب حاضر که نام «سلامت در خانواده» برای آن برگزیده شده است با مطالعه اکثر مباحث این کتاب، به خوبی به نقش رویکرد یکپارچه و کل نگرانه به مساله درمان بیماری ها که طب پیشرفته امروزی با استفاده از ترکیب درمان های مکمل و طب مرسوم، سعی در پایه گذاری آن دارد پی خواهد برد و متوجه خواهد شد که هدف پزشکی جدید، فهمیدن و فهماندن این نکته است که نمی توان تنها از طریق مطالعه اجزای یک دستگاه پیچیده، عملکردهای آن را پیش بینی کرد و باید با استفاده از کاربر روی مسایل مربوط به انسان به عنوان یک کلیت، و به منظور برانگیختن ظرفیت حیرت انگیز انسان در

زمینه بهبود بخشیدن خود به حل مشکلات وی پرداخت.
دانش پزشکی امروز در حال کشف دوباره قدرت فرایندهای درونی سلامتی بخش افراد است و در این حوزه، سیستم‌های سنتی و مرسوم، مانند طب سوزنی، ماساژدرمانی، یا گیاه درمانی می‌توانند موثر واقع شوند و سه قلمرو اصلی «ساختاری»، «بیوشیمیایی» و «روان ساختی» مورد استفاده قرار می‌گیرد.

○ لازم به ذکر است که علاوه بر اینکه در این کتاب، مطالب مرتبط با «طب مرسوم» و «طب مکمل»، در مباحث مربوط به بیماری‌هایی که تاکنون تأثیر این روش‌ها در آنها به اثبات رسیده و یا مورد بررسی قرار گرفته توضیح داده شده، در فصل پایانی، (فصل پزشکی یکپارچه) نیز ویژگی‌های روش‌های مزبور به طور مبسوط مورد بحث قرار گرفته است.
○ در کنار مطالبی که به طور مستقیم از کتاب

FAMILY GUIDE TO COMPLEMENTARY AND CONVENTIONAL MEDICINE

ترجمه شده است، به برخی از بیماری‌های شایع دیگر [که به دلیل آنکه هنوز نقش پزشکی یکپارچه (شامل طب مرسوم و طب مکمل) در آنها به اثبات نرسیده و یا هنوز به اندازه کافی درباره این بیماری‌ها تحقیق نشده است در کتاب نام برده مورد اشاره قرار نگرفته‌اند] نیز پرداخته‌ایم تا از این طریق، خواننده محترم بتواند درباره این بیماری‌ها به اطلاعات لازم و کافی دست یابد. یادآوری می‌شود که منابع مطالب مزبور (اعم از کتاب یا سایت) در انتهای کتاب ذکر شده است.

○ بدینوسیله از همسر عزیزم، سرکار خانم دکتر اکرم صدفی که در ترجمه قسمت‌هایی از این کتاب مرا یاری داده‌اند صمیمانه سپاسگزارم.

○ همچنین از مساعدت‌های بی‌دریغ دوست ارجمند، جناب آقای مهدی تیمورزاده، مدیر مسئول نشر ادیبان و تیمورزاده نوین تشکر و قدردانی می‌نمایم. لازم می‌دانم مراتب امتنان خود را از تلاش دلسوزانه و دقت نظر دوست و همکار ارجمند، جناب آقای محسن پورحسین در امر صفحه‌آرایی دشوار و طاقت فرسای این کتاب اعلام نمایم.

○ مسئولیت تایپ مطالب این کتاب بر عهده‌ی موسسه تایپ و صفحه‌آرایی قلم نگار به مدیریت سرکار خانم فاطمه معمری و با همکاری سرکار خانم عالییه سلیمانی بوده است که بدینوسیله از زحمات ایشان قدردانی می‌شود. ضمناً از سرکار خانم اناهیتا زحمت‌کش و سرکار خانم نوشین چنگیزی آشتیانی که در ویرایش تایپ نهایی مطالب این کتاب کمال مساعدت را نموده‌اند را سپاسگزارم.

○ از خوانندگان محترم این کتاب درخواست می‌شود هر گونه انتقاد و پیشنهاد سازنده خود را به آدرس‌های پست الکترونیکی زیر ارسال فرمایند:

te.book7tir@yahoo.com

nashresalis@gmail.com

به امید روزی که آرزوی «سلامت در خانواده»

و «خانواده در سلامت» تحقق یابد.

دکتر علیرضا منجمی

مرداد ماه - ۱۳۸۹