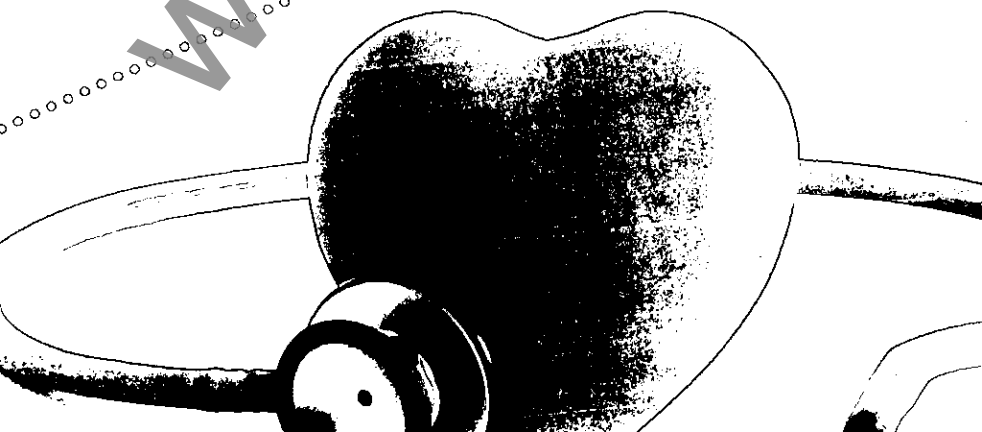


www.ketab.ir

کتابخانه



سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک : ۲۲۰۰۰ ریال:
وضعیت فهرست نویسی :
یادداشت :
موضوع :
رده بندی کنگره :
رده بندی دیویی :
شماره کتابشناسی ملی :

محمّدی منش، محسن، ۱۳۵۸-
یک قدم تا سلامتی / محسن محمدی منش.
گرگان: انتشارات احرام، ۱۳۹۱.
۱۲۸ ص.
۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۵۸-۴-۶
فیفا
کتابنامه: ص. ۱۲۸.
سلامتی
بهداشت شخصی
۸۱۳۹۱ م/۷۶۶
۶۱۳
۳۰۲۴۳۲۱



انتشارات احرام

کتاب: یک قدم تا سلامتی
مؤلف: محسن محمدی منش
ناشر: احرام
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: ۱۳۹۲
شمارگان: ۳۰۰۰
قیمت: ۳۲۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۵۵۸-۴-۶
تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحه

آدرس: گرگان - نصرآباد - نیش نصرآباد ۱۷

تلفکس: ۰۱۷۱۳۳۳۴۱۶۸

همراه: ۰۹۳۶۹۶۶۲۷۵۴ - ۰۹۳۵۳۸۹۳۳۹۱ - ۰۲۳۷۷۰۹۱۱۱۷۰

فهرست مطالب

۱۱		مقدمه
۱۳		اختلال خواب خطر حمله قلبی را ۲۷ برابر می کند
۱۴		قولنج تان را نشکنید
۱۹		سه درمان خانگی برای ۳ درد شایع
۹۱		۱ - اگر عضلات تان گرفت:
۲۰		۲ - اگر سردرد گرفتید:
۲۱		۳ - اگر سرما خوردید:
۲۲		بهداشت مجاری ادراری
۲۲		تکرر بیش از حد ادرار ممکن است نشانه دیابت باشد:
۲۲		احساس سوزش هنگام ادرار کردن
۲۳		احساس نیاز به دفع ادرار با حجم کم دارید
۳۲		بی اختیاری دفع ادرار ممکن است به دلیل استرس باشد:
۲۴		نیاز به دفع ادرار در نیمه شب:
۲۴		سکسکه و راه های رفع آن
۲۶		نکاتی در مورد سلامت و بهداشت سینه ها
۲۷		رشد پستان
۲۷		وزن پستانها
۲۷		پوست پستان
۲۸		مو روی پستان
۲۸		نوك پستان
۲۸		سیکل پستانها

- ۲۹ زمان مراجعه به دکتر
 ۲۹ جراحی پلاستیک پستان
 ۲۹ خطر جراحی
 ۲۹ آفتاب سوختگی
 ۳۰ مراقبت از پوست اطراف پستان
 ۳۰ ه راه حل برای فرار از دندان های زرد
 ۳۱ مضرات سیگار کشیدن
 ۳۲ آیا سیگار کشیدن خطرناک است ؟
 ۳۳ آیا توتون اعتیادآور است ؟
 ۳۴ ترك سیگار
 ۳۵ آیا شما حالت تهوع و استفراغ دارید ؟
 ۳۷ آیا بوی غذاها در شما ایجاد حالت تهوع می کند ؟
 ۳۸ کیست تخمدان به سراغ چه زنانی می رود ؟
 ۳۸ چه عواملی باعث بروز کیست تخمدان می شود ؟
 ۳۹ کیست تخمدان چند نوع است ؟ آیا همه کیست ها خطرناکند ؟
 ۳۹ معمولاً بیمارانی که کیست تخمدان دارند، با دارو درمان می شوند ؟
 ۴۰ علائم کیست تخمدان
 ۴۰ آلزایمرز
 ۴۱ علائم و نشانه های آلزایمرز
 ۴۴ خارش پوست
 ۴۵ یبوست
 ۴۵ تاثیر رژیم غذایی
 ۴۶ عدم تحرک
 ۴۶ نحوه اجابت مزاج
 ۴۷ مصرف داروهای ملین یا داروهای گیاهی
 ۷۴ هموروئید و بواسیر
 ۵۰ نشانه های اصلی هموروئید
 ۵۱ عوارض
 ۵۱ درمان و پیشگیری
 ۵۲ جراحی

- ۵۲ تزریق ماده اسکروزان
 ۵۳ چرا عرق سوز می شویم و راه پیشگیری و درمان آن چیست
 ۵۴ علت عرق سوز شدن
 ۵۵ چاره عرق سوز شدن چیست؟
 ۵۶ تابستان و عرق زیاد
 ۵۷ خونریزی بینی
 ۵۹ مراقبت های لازم بعد از گذاشتن تامپون:
 ۵۹ چند بار در روز باید مسواک بزنیم؟
 ۶۰ ۷ روش مفید برای کاهش چین و چروک پوست
 ۶۳ شوره سر چیست؟
 ۶۳ دلایل ایجاد شوره
 ۶۴ درمان شوره
 ۶۶ بهترین فرمول طبیعی درمان شوره
 ۷۶ محلول درمان شوره سر (سه بورین)
 ۶۸ انواع چای و خواص آن
 ۶۸ چای سبز (GREEN TEA)
 ۶۹ چای سیاه یا معمولی (BLACK TEA)
 ۷۰ چای اولونگ (OOLONG TEA)
 ۷۰ هفت آبیوه شفافبخش
 ۷۰ آب انار:
 ۱۷ آب پرتقال:
 ۱۷ آب گریپ فروت:
 ۱۷ آب سیب:
 ۱۷ آب آناناس:
 ۱۷ آب گوجه فرنگی:
 ۲۷ زغال اخته:
 ۷۲ کلسیم، و نقش آن در سلامتی
 ۷۴ مواد معدنی و نقش آن در سلامتی
 ۷۵ نقش املاح معدنی در بدن
 ۷۶ راه های کاهش استرس در محیط

- ۷۶ شناخت استرس
 ۷۷ نداشتن تمرکز
 ۷۸ رفع استرس
 ۷۹ استرس در محیط کار
 ۸۰ رفع استرس در محیط کار
 ۱۸ سردرد
 ۲۸ سردردهای تنشی:
 ۸۲ سردردهای خوشه ای
 ۸۳ میگرن
 ۵۸ در خوردن تخم مرغ زیاده روی نکنید
 ۸۶ بوی بد دهان
 ۸۷ علل بوی بد دهان
 ۸۷ عوارض جراحی های دهان و دندان
 ۸۸ جهت رفع بوی بد دهان چه باید کرد؟
 ۸۹ هشت درد عضلانی بدن که نباید از آن غافل شوید
 ۸۹ ۱ - درد ناگهانی سرو گردن
 ۹۰ ۳ - سوزش شدید کشاله ران
 ۹۱ ۳ - درد جدی کمر
 ۹۲ ۴ - درد قوزک پا حین دویدن
 ۹۳ ۵ - گرسنگی بیش از حد
 ۹۳ ۶ - احساس سرگیجه
 ۹۴ ۷ - درد ساق پا
 ۹۵ ۸ - خستگی مفرط و مداوم
 ۹۵ مقابله با دردها
 ۹۶ عوارض چشمی فشار خون
 ۹۸ نقش رژیم غذایی در پیشگیری از سنگ های ادراری
 ۹۸ محدودیت مصرف لبنیات تا چه حد لازم است؟
 ۹۹ خطر سرطان را در خود کاهش دهید
 ۹۹ سرطان چیست؟
 ۱۰۱ سرطان ریه

- سرطان پستان ۱۰۲
- سرطان پوست ۱۰۳
- نشانه‌های هشدار در انواع سرطان پوست: ۱۰۴
- برای کمک به جلوگیری از سرطان پوست: ۴۰۱
- انتخاب و استفاده از کرم ضد آفتاب ۱۰۵
- سرطان تخمدان ۱۰۵
- سرطان رحم ۱۰۵
- تعدادی از نشانه‌های هشدار سرطان رحم: ۱۰۶
- سرطان دهانه رحم ۱۰۶
- سرطان ناحیه تناسلی خارجی (ولو و واژن) ۷۰۱
- نکات مهم برای کاهش خطر سرطان ۱۰۸
- علت بروز تبخال و راه‌های درمان و پیشگیری ۱۰۹
- علائم بیماری تب خال ۱۰۹
- راه‌های درمان بیماری ۱۱۰
- برای کاهش درد تب خال چه باید کرد؟ ۱۱۱
- برای پیشگیری از بیماری تب خال باید ۱۱۱
- فرموله دقیقه ای آرامش ۱۱۱
- نفس عمیق بکشید ۱۱۱
- به يك سفر خیالی بروید ۱۱۱
- کمی آهنگ گوش کنید ۱۱۲
- برعکس حرف بزنید ۱۱۲
- بالانس بزنید! ۱۱۳
- از ته دل بخندید ۱۱۳
- آفتاب بگیرید ۱۱۳
- طناب بزنید ۱۱۴
- با دوستانتان تماس بگیرید ۱۱۴
- ماساژدرمانی را فراموش نکنید ۱۱۴
- لزوم پیاده روی برای داشتن عمر طولانی ۱۱۵
- روشهای جلوگیری از پرخوری ۱۱۵
- چگونه با افزایش چربی خون مبارزه کنیم؟ ۱۱۸

۱۱۸	تغییر شیوه زندگی
۱۱۹	کاهش وزن
۱۱۹	غذاهای سالم و دوستدار قلب بخورید
۱۱۹	چربی های سالم تر را انتخاب کنید
۱۲۰	چربی های ترانس را حذف کنید
۱۲۰	کلسترول غذایی را محدود کنید
۱۲۱	از علایک کامل استفاده کنید
۱۲۱	از میوه ها و سبزیجات بیشتر استفاده نمایید
۱۲۱	از ماهی نیز بطور منظم استفاده کنید
۱۲۱	از الکل جدا بپزید
۱۲۲	به طور منظم ورزش کنید
۱۲۲	سیگار نکشید
۱۲۲	نفخ معده
۱۲۳	درمان نفخ معده
۱۲۶	تاثیر ساعات مختلف خواب شب در سلامتی
۱۲۸	منابع

مقدمه

امروز به رشد صنعتی شدن شهرها و ماشینی شدن زندگی انسان‌ها و آلوده شدن بیش از اندازه‌ی هوا، انواع و اقسام بیماری‌ها ظهور کرده و زندگی را برای مردم سخت کرده است که یکی از علائم و آثار آن، رشد روز افزون مرگ و میر به خاطر بیماری‌های تنفسی و قلبی است.

با اینکه در قرن جدید، علم پزشکی پیشرفت زیادی داشته است ولی باز بیماری‌های قلبی و تنفسی، و همچنین عفونی، همچنان در حال رشد بوده و سلامت مردم را با تهدید روبرو کرده است.

در چنین دنیایی داشتن سلامتی موهبت بزرگی است که باید قدر آن را دانست و خدا رو شکر کرد.

حالا با توجه به این موضوع، پزشکان توصیه می‌کنند که می‌توان با اتخاذ روشی سالم برای زندگی و همچنین داشتن ورزش منظم روزانه، از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کرده و زندگی بهتری رو تجربه کنیم.

با توجه به این مسائل، سعی شده است در این کتاب مختصری در مورد

بیماری‌های شایع جوامع شهری، و همچنین علائم و نشانه‌های بیماری و همچنین راه‌های پیشگیری از آن گردآوری شده و در اختیار خوانندگان گرامی قرار گیرد.

امید است مورد توجه خوانندگان گرامی واقع شود.

با تشکر

www.ketab.ir