

چگونه سالم بمانیم؟

(با تکیه بر آموزش بهداشت همگانی)

دکتر محمد لطفی زاده

سرشناسه	: لطفی زاده، محمد، ۱۳۴۰-
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه سالم بمانیم؟ (با تکیه بر آموزش بهداشت همگانی) / محمد لطفی زاده.
مشخصات نشر	: تهران: لیلای، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۸۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۰۰۰-۴-۸ ریل ۷۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
نوع سند	: کتابنامه.
موضوع	: بهداشت همگانی
زبان	: Public health
موضوع	: سلامت پروری
موضوع	: Health promotion
رده بندی	: ۱۳۹۷ چ ۸/۶ RA۴۲۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۲
شماره کتابشناسی	: ۶۱۰۲۸۷۵

چگونه سالم بمانیم (با تکیه بر آموزش بهداشت همگانی)

ناشر: انتشارات لیلای با همکاری پرتو ندی

نویسنده: دکتر محمد لطفی زاده

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۹۹۰۰۰-۴-۸

فهرست عناوین به ترتیب شماره

عنوان

- ۱..... سلامت فقط مربوط به جسم نیست.....
- ۲..... سه سطح پیشگیری را بشناسیم.....
- ۳..... رشته‌ها و سازمان‌های بهداشت محور.....
- ۴..... طب سنتی و اسلامی.....
- ۵..... لطف چاق ناسید!.....
- ۶..... رابطه اعتقادات با سلامت جسم.....
- ۷..... از سیگار و قلیں دور، شیم.....
- ۸..... شیر و لبنیات سنتی با پاستوریزه؟.....
- ۹..... مرغ هورمونی داریم؟.....
- ۱۰..... شست‌وشوی چهار مرحله‌ای سبزیجات.....
- ۱۱..... مقاومت میکروبی، یک تهدید جهانی.....
- ۱۲..... بفرمایید چکاپ!.....
- ۱۳..... اهمیت غربالگری قبل از بارداری.....
- ۱۴..... زمان طلایی را از دست ندهید.....
- ۱۵..... هرم غذایی را در نظر بگیرید.....
- ۱۶..... خطر تب کریمه کنگو جدی است.....
- ۱۷..... گربه را تبرئه کنید.....
- ۱۸..... حیوانات خانگی.....

- ۱۹..... پرواز ۲۰ کیلومتری مگس‌ها
- ۲۰..... ایدز فقط از سه راه منتقل می‌شود
- ۲۱..... واکسن هپاتیت فراموش نشود
- ۲۲..... دندان را سالم نگه دارید
- ۲۳..... از آفت دهان نترسید
- ۲۴..... موش‌های که گربه می‌خورند!
- ۲۵..... تفاوت بیماری ویروسی و باکتریایی
- ۲۶..... قیچی ماسوآر اینترنات نیز است
- ۲۷..... خودکشی هرگز!
- ۲۸..... پیشگیری از یبوست
- ۲۹..... راهکار مقابله با خودارضایی
- ۳۰..... بیماری‌های واگیر و غیرواگیر
- ۳۱..... واکسن آنفلوآنزا یا سرماخوردگی؟
- ۳۲..... ایدز و دندانپزشکی
- ۳۳..... معجزه‌ی بره موم
- ۳۴..... از بوتاکس تا بوتولسم
- ۳۵..... رابطه ویتامین C و سکنه قلبی
- ۳۶..... پنیر و گردو
- ۳۷..... برانی با ماست
- ۳۸..... عسل به کودکان ندهید!
- ۳۹..... موم عسل بخوریم یا نخوریم؟

- ۴۰..... نگران شکرک نباشید
- ۴۱..... به بهداشت مساجد اهمیت دهیم
- ۴۲..... چند نکته درباره تغذیه در روزه‌داری
- ۴۳..... بیماری هاری را جدی بگیرید
- ۴۴..... نکاتی برای خرید ماهی سالم
- ۴۵..... راه شناسایی تخم‌مرغ سالم و تازه
- ۴۶..... نکاتی درباره گوشت قرمز
- ۴۷..... مرغ را "م" خرید
- ۴۸..... تخم‌مرغ، ولت ویتامین طبیعی
- ۴۹..... امان از کپه
- ۵۰..... دیابت در کمین است
- ۵۱..... چند نکته درباره ریزش مو
- ۵۲..... کبد چرب چیست؟
- ۵۳..... آشنایی با ویتامین‌ها
- ۵۴..... آشنایی با ویتامین A
- ۵۵..... آشنایی با ویتامین D
- ۵۶..... آشنایی با ویتامین E
- ۵۷..... آشنایی با ویتامین K
- ۵۸..... آشنایی با ویتامین C
- ۵۹..... آشنایی با گروه ویتامین B
- ۶۰..... گیاه‌خواری خوب است؟

- ۶۱ رهایی از شرّ سوسک در منزل
- ۶۲ ماسک مناسب انتخاب کنید
- ۶۳ مبارزه با ساس
- ۶۴ آشنایی با بیماری مننژیت
- ۶۵ معرفی آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

با نام و یاد خدایی که به ما آموخت آنچه نمی‌دانستیم و با سلام و صلوات بر پیامبر مهر و رحمت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله و با اهداء سلام و احترام به شما که بر این حقیر منت نهاده و این کتاب را مطالب می‌رمایید، سخن را آغاز می‌کنیم. امروزه با توجه به گسترش فضای مجازی، انبوهی از اطلاعات درست آمیخته با اشتباه و دروغ در قالب شایعات در زمینه بهداشت عمومی، بهداشت مواد غذایی و غیره در دسترس همگان است. مدتی در این اندیشه بودم که چرا در بازار نشر، در کنار کتب تخصصی و غالباً به زبان پیچیده، کتابی به زبان بسیار ساده و همه‌فهم در رابطه با توصیه‌های بهداشتی نداریم که شایعات دروغین در حوزه بهداشت را با هم پاسخ داده باشد؟

با توجه به آنکه در طول سالیان گذشته تجربه انتشار ۲۲ هزار مطلب در سایتی خبری - تحلیلی مرتبط با موضوع بهداشت داشتم و در شهرستانهای مختلف کشورمان هم به سخنرانی بهداشت محور پرداخته و بیش از ۴ هزار مورد در یک سامانه مجازی مراجعه داده بودم، تصمیم گرفتم حاصل مطالبات هموطنان عزیزمان در حوزه بهداشت را همراه با پاسخ به برخی شایعات مهم و مرتبط و پرکاربرد بر اساس تجربه یادشده، در قالب کتابی که هم کم حجم باشد و هم به زبان ساده ارائه گردد تقدیم نمایم.

آنچه پیش روی شما است با همین رویکرد و برای آگاهی همگانی از موضوع بهداشت و اهمیت آن به رشته تحریر درآمده و هرچند همه مسائل بهداشتی را در آن نمی‌یابیم لیکن مهم‌ترین و پرکاربردترین سؤالات و موضوعات را در قالبی ساده ارائه نموده است.

به امید آنکه این تلاش ناچیز مورد رضایت خدای سبحان واقع شود و همه صاحب‌نظران محترم نیز از گوشزد نمودن اشکالات احتمالی و یا انتقال پیشنهادات مفید خود از طریق مکاتبه با نشانی danloti@gmail.com دریغ نفرمایند.

والله اعلم بالله رب العالمین

محمد لطفی‌زاده