

سلامت سفر

Emporiaties

دکتر محمد مهدی مظہری
مهندس محمد رضا انصاری

- www.ketab.ir
- سرشناسه: مظهري، محمد مهدي، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پديدآور: سلامت سفر = Emporiatrics محمد مهدي مظهري،
محمد رضا انصاري. ۱۳۵۳
مشخصات نشر: تهران: نيلوفران، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهري: ۲۲۴ ص.: جدول.
شابک: ۴۳۰۰۰ ريال: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۳-۶۷-۷
وضعيت فهرست نويسي: فيبا
يادداشت: کتابنامه: ص. ۲۱۸ - ۲۲۴.
موضوع: مسافرت -- پيش بيني هاي ايمني
موضوع: مسافرت -- بهداشت
شناسه افزوده: انصاري، محمد رضا، ۱۳۵۳ -
رده بندي کنگره: G۱۵۱/م۶س۸ ۱۳۸۹
رده بندي ديويي: ۶۸۱۶۱۳
شماره کتابشناسي ملي: ۲۲۰۸۳۳۲

www.ketab.ir



نام کتاب:	سلامت سفر
نویسندگان:	دکتر محمد مهدی مظهری / مهندس محمد رضا انصاری
انتشارات:	نیلوفران
شمارگان:	۲۵۰۰ نسخه
صفحه آراء:	حسین سالمی نژاد
نوبت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۸۹
چاپ:	ایمان
قیمت:	۳۳۰۰۰ ریال
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۳-۶۷-۷

□ مقدمه:

سفر علیرغم فواید بسیار و در صورت عدم رعایت اصول مبتنی بر سلامت سفر ممکن است عوارض و مشکلات متعددی برای مسافر ایجاد نماید. قبل از سفر به هر منطقه باید مخاطرات آن منطقه و موارد احتمالی را پیش بینی کرد و تمهیدات لازم را به کار برد. از جمله مخاطرات سفر می توان به سرما، گرما، سفر به مناطق کوهستانی، سفر به دریا، مواجهه با بیماری های عفونی و حوادث رانندگی اشاره کرد. حال آنکه با اطلاع کافی و برخورد مناسب با هر خطر می توان سفر خوشایندی را شروع و به اتمام رسانید. کتاب پیش روی شما مجموعه ای از بررسی مخاطرات احتمالی و راهکاری مناسب جهت برخورد با آن می باشد. لازم به ذکر است در نوع خود تاکنون چنین کتابی و با چنین رویکردی تالیف و نوشته نشده است و شما می توانید با همراه داشتن این کتاب کوچک و مفید در طی سفر به مشکلات و خطرات احتمالی فائق آید. امیدوارم که با وجود این کتاب در هر وسیله نقلیه و هر گروه گردشگری در حفظ سلامت خود و همسفرانتان قدم مناسبی بردارید.

دکتر محمد مهدی مظهری

متخصص طب کار و بیماری های شغلی

فهرست

۹	مقدمه‌ای بر سلامت سفر
۱۱	تعریف سفر و فواید مسافرت
۱۳	تقسیم بندی انواع مسافرت
۱۹	بیماری‌ها و مشکلات مرتبط با مسافرت
۲۲	بیماری‌های عفونی مرتبط با مسافرت
۲۳	بیماری‌های انگلی
۲۴	مالاریا
۳۱	بیماری‌های ناشی از بگ پایان
۳۲	گال
۳۶	زنوزها
۳۶	بروسلوز
۳۸	بیماری‌های اسهالی
۴۲	آنفلانزا تیپ A
۴۹	ایمونیزاسیون (واکسیناسیون و ایمن سازی)
۵۶	ایمونیزاسیون تب حصبه (تیفوئید)
۵۷	ایمونیزاسیون هیاتیت A و E
۵۹	ایمونیزاسیون کلرا (وبا)
۵۹	واکسن مننگوکک
۶۰	چک لیست کشورهای جهان و واکسیناسیون مورد نیاز هر کشور

۶۹	مواجهه با اشعه خورشید
۷۰	درمان آفتاب سوختگی
۷۳	مسافرت به مناطق گرم و مواجهه با گرما
۷۳	ضایعات پوستی ناشی از گرما
۷۴	ضایعات سیستمیک ناشی از گرما
۷۶	خشکی گرمایی
۷۷	حمله‌ی گرمایی
۸۱	مسافرت به مناطق سردسیر و مواجهه‌ی با سرما
۸۱	هیپوترمی ژنرالیزه (افت عمومی حرارت بدن)
۸۹	سرمازدگی انتهاها
۹۲	بیماری‌های ارتفاع و کوهستان
۹۳	بیماری حاد کوهستان
۹۴	ادم ریوی ناشی از ارتفاع
۹۵	ادم مغزی
۹۵	سفر به کوهستان
۱۰۳	خصوصیات نجاتگر کوهستان
۱۰۵	تجهیزات انفرادی مورد نیاز در کوه
۱۰۷	هواپیمازدگی و ماشین‌گرفتگی
۱۱۱	بیماری مسافرت
۱۱۳	سفر به دریا و غرق‌شدگی
۱۱۵	ایمنی‌شنا

۱۱۶	بهداشت استخرها
۱۲۱	سلامت در سفرهای زیارتی
۱۲۲	وسایل و ملزومات سفر زیارتی
۱۲۲	توصیه های بهداشتی، تغذیه ای در سفرهای زیارتی
۱۲۴	سفر حج
۱۳۷	حج و بیماری ها
۱۴۴	توصیه های عمومی در حج
۱۴۶	وسایل و ملزومات انفرادی زائر
۱۴۷	مسافرت گروه های خاص
۱۴۹	مادران باردار
۱۵۲	کودکان
۱۵۵	تغذیه و بهداشت مواد غذایی در سفر
۱۵۵	برنامه ریزی غذایی در سفر
۱۵۷	باید ها و نباید های تغذیه در مسافرت
۱۶۲	تغذیه در سفرهای تابستانی
۱۶۴	صبحانه در سفر
۱۶۴	سفر و رستوران بین راه
۱۶۹	نوروز در سفر
۱۷۶	مسافرت با اتوموبیل
۱۸۰	رانندگی در برف
۱۸۱	رانندگی در نور نامناسب

- ۱۸۲ رانندگی در مه
- ۱۸۳ مواردی که راننده صلاحیت رانندگی ندارد
- ۱۹۰ کمک های اولیه در حوادث جاده ای
- ۱۹۳ اقدامات حمایتی پایه برای حفظ حیات
- ۱۹۴ ماساژ قلبی (CPR)
- ۱۹۵ خونریزی ها
- ۱۹۸ تشخیص بعضی آسیب ها با علائم ظاهری
- ۱۹۹ گزیدگی ها
- ۱۹۹ مارگزیدگی
- ۲۰۲ نیش زدگی حشرات و زنبور
- ۲۰۳ کمک های اولیه سایر موارد
- ۲۰۵ بقا و زنده ماندن در شرایط بحرانی
- ۲۱۶ تجهیزات پیشنهادی همراه در مسافرت
- ۲۱۸ جمعیه کمک های اولیه
- ۲۲۰ بازگشت از سفر
- ۲۲۲ منابع