

۱۸۲
۵
ظلامت

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پزشک خانوادہ ۱

زندگی سالم

مترجم : منصورہ داوری

زیر نظر : دکتر خلیل رحیمی خوش

اسمیت، تونی، ۱۹۳۴ - م
زندگی سالم // (تونی اسمیت، سو دیویدسن)؛ مترجم منصوره داوری؛ زیر نظر خلیل
رحیمی خوش. --- مشهد: سنبله، ۱۳۸۳.
۱۹۲ ص: مصور. --- (پزشک خانواده؛ (ج) ۱)

ISBN: 964-392-079-8

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.
کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب Family doctor home adviser, c2003 است.
کتاب حاضر به همراه آدرسهای اینترنتی در زمینه پزشکی است.
۱. بهداشت شخصی --- به زبان ساده. ۲. پزشکی --- به زبان ساده. ۳. سلامتی --- به
زبان ساده. الف. دیویدسن، سو، Davidson, Sue. ب. داوری، منصوره، مترجم. ج.
انجمن پزشکی بریتانیا British Medical Association. د. عنوان. هـ. فروست.
ج. ۱۲. پ ۴۷/الف/۷۷۶ RA ۶۱۳
۱۳۸۳

۸۳-۲۲-۸ م

کتابخانه ملی ایران



نشر سنبله

پزشک خانواده ۱

● زندگی سالم ●

مترجم..... منصوره داوری
زیر نظر..... دکتر خلیل رحیمی خوش
ناشر..... سنبله
صفحه آرایی..... فاطمه زهرا ضیاییان
نوبت چاپ..... اول ۱۳۸۴
شمارگان..... ۱۰۰۰۰ جلد
چاپ..... دقت ۳۴۱۹۵۶۰

شابک: ۸-۰۷۹-۳۹۲-۹۶۴

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

این کتاب ترجمه‌ایست از :

THE BRITISH MEDICAL ASSOCIATION

FAMILY DOCTOR
HOME ADVISER

EDITED BY DR.TONY SMITH & DR.SUE DAVIDSON

فهرست

۷	فصل اول : بدن شما
۱۱	استخوان بندی
۱۱	عضلات
۱۶	سیستم قلبی عروقی
۲۰	سیستم تنفس
۲۴	سیستم عصبی
۲۹	حواس
۳۵	سیستم گوارش
۴۰	سیستم آندوکراین
۴۴	سیستم لنفاتیکی
۴۶	سیستم ادراری
۵۰	سیستم تناسلی مردانه
۵۳	سیستم تناسلی زنانه
۶۰	حاملگی و زایمان
۶۷	نوزاد تازه متولد شده
۷۲	رشد کودک

۸۱	نمودارهای رشد
----	---------------

فصل دوم : زندگی سالم

۸۵	تغذیه سالم
۹۰	ورزش
۹۵	مضرات الکل
۹۷	توتون
۱۰۰	داروها
۱۰۲	روابط جنسی و سلامتی
۱۰۴	استرس
۱۰۸	ایمنی و سلامت

فصل سوم : مراقبت‌های حرفه‌ای

۱۲۱	مراقبت از سلامتی در سراسر زندگی
۱۲۴	ملاقات با پزشک
۱۲۶	نظارت بر سلامت و بیماریابی
۱۳۱	واکسیناسیون

فصل چهارم : آزمایشهای پزشکی

۱۳۷	آزمایشات پزشکی
۱۴۲	آزمایشات فیزیولوژیکی
۱۴۵	تست های تصویری
۱۵۸	آندوسکوپی
۱۶۵	آدرس های مفید اینترنتی

مقدمه

خداوند بزرگ را سپاسگزارم که یک بار دیگر این توفیق را یافتم که پس از آماده سازی مجموعه ۲۹ جلدی «راهنمای پزشکی خانواده» از انجمن پزشکی بریتانیا، اینک مجموعه ای دیگر از همان انجمن را با نام «پزشک خانواده» در ۱۶ مجلد تقدیم هم میهنان عزیزم نمایم.

«پزشک خانواده» مجموعه ایست بی نظیر و استثنایی و کاملاً کاربردی که جزو ضروریات هر خانواده ای می باشد. این مجموعه ترجمه کتاب FAMILY DOCTOR می باشد که متن اصلی آن بیش از ۱/۵ میلیون نسخه فروش داشته است.

اولین کتاب از این مجموعه با نام «زندگی سالم» به توضیح ضروریات یک زندگی سالم می پردازد. کتاب شانزدهم با نام «کمک های اولیه» نکات ضروری و مهمی که هر فردی لازم است در فوریت های پزشکی بداند، را شرح می دهد. ۱۴ عنوان دیگر در هر مبحث خود به صورت پرسش و پاسخ به شرح یک علامت پزشکی مثل سردرد، بی خوابی، اضافه وزن و

... که هر فردی ممکن است در برجهای از زمان به آن مبتلا شود، می‌پردازد.

توجه به این نکته ضروریست که توضیحات هر سؤال با این پیش فرض که پاسخ شما به سؤال مربوطه «مثبت» می‌باشد، آورده شده‌اند. در موارد خاصی که پاسخ «خیر» نیز مد نظر بوده است، قبل از توضیحات هر سؤال هم کلمه «بلی» و هم «خیر» آورده شده است.

در پایان لازم می‌دانم از زحمات فراوانی که خانمها: منصوره داوری (کارشناس پرستاری) و دکتر مرضیه صابری و آقایان: دکتر عباس تیرگانی، دکتر بابک معصوم و مهندس بیژن معصوم بخاطر ترجمه، و خانمها، اعظم پوراحمدی و فاطمه زهرا ضیائیان بخاطر تایپ و صفحه آرایی این مجموعه متقبل شده‌اند نهایت تشکر خود را بیان نمایم.

همچنین از آقای حسین معینی مدیر محترم انتشارات سنبله و چاپ دقت و آقای محمدرضا به‌روش مدیر محترم انتشارات آیین تربیت بخاطر همکاری در چاپ و انتشار این مجموعه سپاسگزارم.

خلیل رحیمی خوش

مشهد - خرداد ۸۳