

راهنمای سلامت برای همگان

نویسنده:

دکتر علی یزدی نژاد



میراث

۱۳۹۷

سرشناسه	:	یزدی نژاد، علی، ۱۳۴۸ Yazdinejad, Ali
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای سلامت برای همگان / نویسنده علی یزدی نژاد.
مشخصات نشر	:	تهران : میرماه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۲ص؛ مصور، جدول.
فروست	:	مجموعه آموزشی بابلومد؛ ۸۶.
شابک	:	۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال: ۸-۳۲۰-۳۲۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی:	:	فیبا
موضوع	:	بهداشت همگانی
موضوع	:	Public health
موضوع	:	تشخیص پزشکی
موضوع	:	Dagnosis
موضوع	:	سلامتی
موضوع	:	Health
رده بندی کنگره	:	RA۴۲۵/ق۲۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۴
شماره کتابشناسی ملی :	:	۵۳۳۳۹۶۰



مجموعه آموزشی پابلومد (۸۶)

راهنمای سلامت برای همگان

ناشر: انتشارات میرماه

نویسنده: دکتر علی یزدی نژاد

طراح گرافیک: مژگان باقرزاده مردانی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واژه پرداز اندیشه (چاپ اندیشه)

نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۳۲۰-۸

تمام حقوق قانونی اثر برای ناشر محفوظ است.

تهران، نیاوران (شهید باهنر)، خیابان مژده (شهید مقدسی)

پلاک ۶۴، طبقه ۵، واحد ۱۳ کدپستی: ۱۹۷۱۸۱۵۱۶۶

تلفن: ۲۲۷۵۹۲۰۳ - ۲۲۷۲۲۹۰۱ فاکس: ۲۲۷۲۲۹۰۲

www.mirmah.com

info@mirmah.com

فهرست:

۹	۱- مبانی تغذیه هوشمند
۱۱	قوانین تغذیه هوشمند
۱۱	بدنتان را بشناسید
۱۴	رژیم غذایی متعادل و متنوع داشته باشید
۱۵	هوشمندانه خرید کنید
۱۶	اصول آشپزی هوشمند را رعایت کنید
۱۸	هوشمندانه بخورید
۱۸	به جای تغییر وزن به دنبال تغییر رفتارهایتان باشید!
۲۳	۲- چاقی
۲۴	پیشگفتار
۲۴	به چه کسی چاق می‌گوئیم؟
۲۵	چه عاملی باعث چاقی می‌شود؟
۲۷	اثرات چاقی بر سلامتی
۲۸	اهداف درمان چاقی
۲۹	درمان چاقی
۳۴	داروهای ضد چاقی
۳۵	درمان چاقی به کمک عمل جراحی
۳۵	پیشگیری

۳- پیشگیری و درمان هیپرتانسیون (فشار خون بالا)..... ۳۹

- ۴۰..... فشار خون.....
۴۰..... فشار خون چیست؟.....
۴۲..... عوامل خطر کدامند؟.....
۴۳..... سالم غذا بخورید.....
۴۵..... به طور منظم ورزش کنید.....
۴۶..... زندگیتان را دود نکنید.....
۴۶..... چگونه سیگار ترک کنیم؟.....
۴۷..... درمان انحراب و فشار عصبی تان را کاهش دهید.....
۴۸..... مصرف داروهای کنترل فشار خون.....
۴۹..... انواع داروهای کنترل فشار خون.....

۴- پیشگیری و درمان میپریمیدی (چربی خون بالا)..... ۵۱

- ۵۲..... با چربی‌های خون آشنا شویم.....
۵۳..... افزایش چربی‌های خون.....
۵۴..... کلسترول.....
۵۴..... اندازه‌گیری کلسترول خون.....
۵۵..... مقادیر طبیعی کلسترول خون.....
۵۵..... تری‌گلیسیریدها.....
۵۶..... علل چربی خون بالا.....
۵۷..... رژیم غذایی در بیماران با کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا.....
۶۰..... داروهای پایین‌آورنده چربی خون.....

۵- پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی..... ۶۵

- ۶۶..... ساختار رگ‌ها چگونه است؟.....
۶۷..... عوامل خطری که باید کنترل شوند.....
۷۱..... انتخاب یک رژیم غذایی مناسب.....
۷۴..... تنظیم فعالیت‌های روزانه.....
۷۵..... یک پیاده‌روی شاداب.....
۷۶..... دارودرمانی برای زندگی بهتر.....

۷۷	۶- پیشگیری و کنترل بیماری دیابت
۷۸	دیابت نوع ۲ چیست؟
۷۸	مرحله پیش از دیابت چیست؟
۷۸	علت اصلی بروز دیابت نوع ۲ چیست؟
۷۸	جلوگیری یا تأخیر در شروع دیابت نوع ۲
۷۹	علائم دیابت نوع ۲ چیست؟
۸۰	عوامل خطر دیابت نوع ۲
۸۰	درمان دیابت نوع ۲ چگونه است؟
۸۲	ویژگی های غذای افراد مبتلا به دیابت:
۸۳	ورزش در افراد دیابتی
۸۳	درمان دارویی دیابت
۸۴	داروهای دیابت
۸۷	عوارض دیابت
۹۱	۷- شناخت، پیشگیری و درمان کبد چرب
۹۲	پیشگفتار
۹۴	بیماری کبد چرب
۹۴	علل بیماری کبد چرب
۹۶	علائم و شیوع بیماری کبد چرب
۱۰۰	درمان کبد چرب
۱۰۳	۸- مدرسه ستون مهره ها، شانه ها و زانو ها
۱۰۴	مدرسه ستون مهره ها
۱۰۴	پیشگفتار
۱۰۵	زنگ سر و گردن
۱۱۱	مدرسه شانه ها
۱۱۱	پیشگفتار
۱۱۱	آسیب های مفصل شانه
۱۱۸	مدرسه زانو ها
۱۱۸	پیشگفتار
۱۱۸	آرتروز زانو
۱۱۹	پیشگیری از آسیب های مفصل زانو
۱۲۰	تغذیه

- ۱۲۱ چگونه برخورد با آسیب‌های زانو
- ۱۲۱ چه موقع باید به پزشک مراجعه شود؟
- ۱۲۲ دستوراتی جهت اصلاح انجام فعالیت‌های روزانه

۹- راهکارهای کاهش استرس در زندگی و محیط کار ۱۲۷

- ۱۲۸ پیشگفتار
- ۱۲۸ عوامل تنش‌زا کدامند؟
- ۱۲۹ چه است‌هایی نشان می‌دهند که ما تحت فشار هستیم؟
- ۱۲۹ چه چیزهایی شما را پریشان کرده است؟
- ۱۳۰ انتخاب با شما است؟ چه عکس‌العملی را در برابر عوامل تنش‌زا برمی‌گزینید؟
- ۱۳۱ اهمیت زمان را بشناسید
- ۱۳۲ روش‌های آرام‌سازی استرس را یاد بگیرید
- ۱۳۴ مواظب خودتان باشید
- ۱۳۴ سالم غذا بخورید
- ۱۳۵ ورزش کنید
- ۱۳۵ شما می‌توانید!
- ۱۳۵ چگونه استرس را در محیط کار کاهش دهید؟
- ۱۳۸ راهکارهایی برای مقابله با استرس

۱۰- راهنمای سلامت دهان و دندان ۱۳۹

- ۱۴۰ جرم دندان
- ۱۴۱ روش صحیح مسواک زدن
- ۱۴۲ روش صحیح استفاده از نخ دندان
- ۱۴۳ علل پوسیدگی دندان‌ها
- ۱۴۳ علائم پوسیدگی دندان‌ها
- ۱۴۴ درد دندان
- ۱۴۴ اهمیت آگاهی از سابقه پزشکی بیماران
- ۱۴۶ علل اصلی بیماری‌های لثه
- ۱۴۶ علائم بیماری‌های لثه
- ۱۴۸ نکاتی درباره بیماری‌های لثه
- ۱۴۸ جراحی‌های ناحیه فک و صورت
- ۱۴۹ ایمپلنت بهترین جایگزین دندان
- ۱۵۰ مختصری در رابطه با دندانپزشکی کودکان