

راهنمای تندرستی

پیشگیری، علائم و اقدامات اولیه قبل از مراجعه به پزشک برای بیماری‌ها و ناراحتی‌های شایع از دوره‌ی نوزادی تا سالخوردگی مردان و زنان

تألیف: **Donald W. Kemper MPH**

با همکاری صدها پزشک و متخصص سازمان **Healthwise**

و فدراسیون پزشکی بیمارستانی

Kaiser Permanente در آمریکا

ترجمه‌ی:

محمد هاشم حنفی - محمد حسین رزقی

RC کمپر، دونالد دبلیو. Kemper, Donald W.

۸۱ راهنمای تندرستی / تألیف دونالد کمپر؛ ترجمه محمد هاشم حنفی و

۸/ک محمد حسین رزقی؛ ویراستاری آفرین حنفی - بیرجند: رزقی.

۲ ر 1391

۱۳۹۱ 597 ص: مصور

شابک: ۰-۴۷-۸۵۴۰-۹۶۴-۹۷۸

عنوان اصلی: Kaiser Permanente Healthwise handbook

Self-care guide to getting and staying healthy

۱. یزنکی - دستنامه ها . ۲. بهداشت شخصی - دستنامه ها . ۳. سلامتی -

دستنامه ها. الف. رزقی، محمد حسین، مترجم . ب. حنفی، آفرین، ویرایشگر . ج .

عنوان.

نام کتاب: راهنمای تندرستی

تألیف: Donald W. Kemper MPH

ترجمه: محمد هاشم حنفی و محمد حسین رزقی

ویراستار: محسن سروریان، آفرین حنفی

ناشر: انتشارات رزقی

چاپ: تهران - چاپ نقش ایران - تلفن: ۰۲۱ ۷۷۹۱۹۳۴۴

قطع: وزیری

شماره شابک: ۰-۴۷-۸۵۴۰-۹۶۴-۹۷۸

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: بهار ۱۳۹۱

قیمت: جلد ساده ۱۴۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: نقش سبز

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز پخش: بیرجند - میدان ابوذر - ابتدای مدرس - ساختمان خوارزمی - شماره ۱۰۰

تلفن: ۲۲۲۲۲۲۲۵ و ۲۲۲۲۲۲۲۱ - ۵۶۱ - فکس: ۲۲۲۲۶۷۲ - ۵۶۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۴۴	در مواقع اورژانسی چه باید کرد	۱۳	مقدمه
۴۵	افتادن ناگهانی دندان	۱۵	فصل اول: زندگی سالم و با نشاط
۴۵	گاز گرفتگی توسط حیوان و انسان	۱۶	واکسیناسیون
۴۸	خونبردگی زیر ناخن	۱۷	واکسن ده گانه
۵۰	جراحات شکمی ناشی از کوفتگی	۱۸	فلج اطفال سرخک اریون
۵۱	فوریت های تنفسی	۲۰	آبله مرغان و هپاتیت
۵۲	احیای قلبی - ریوی	۲۱	آنفلوآنزا
۵۹	خونبردگی	۲۲	عفونت پنوموکوکی
۶۰	سوختگی ها	۲۴	معاینات پزشکی ادواری
۶۲	جلوگیری از سوختگی در آشپزخانه	۲۵	مطابقت و مشاهده درون رودی فراخ یا قولون
۶۳	درمان خانگی سوختگی های یک و دو	۲۶	تست توربکولین
۶۳	اگر سوختگی موجب تاول شد	۲۶	از لحاظ بدنی فعال باشید
۶۴	سوختگی های شیمیایی	۲۷	تغذیه ی مناسب
۶۶	گرفتگی گلو	۲۷	متعادل نگه داشتن وزن
۶۶	پیشگیری	۳۰	از غذا خوردن لذت ببرید
	مانور هیلبرج برای به طرف کردن میز کردن غذا در	۳۰	از دخانیات پرهیزید
۶۷	گلو	۳۲	اطلاعات بیشتر در مورد ترک دخانیات
	عملیات نجات برای بزرگسال یا کودک بالاتر از یک	۳۳	تدارک ترک سیگار
۶۷	سال	۳۴	کمک های ترک سیگار
۶۹	کودک زیر یک سال	۳۶	از مصرف مواد مخدر و الکل پرهیز نمایید
۷۰	بریدگی	۳۶	غلبه بر استرس
۷۱	جگونگی بند آوردن خونریزی شدید	۳۷	از دندان هایتان مراقبت کنید
۷۱	درمان ها یا اقدامات خانگی	۳۸	رژیم غذایی
۷۳	چه موقع باید پزشک را خبر کرد	۳۹	دانش ایمنی
۷۴	آیا بخیه لازم است	۴۱	تفریحات سالم داشته باشید
۷۵	سوختگی در اثر برق	۴۳	فصل دوم: کمک های اولیه و اورژانسی

در آوردن فلاپ ماهیگیری.....	۷۷
چه موقع باید به اورژانس مراجعه کنیم.....	۷۸
آزاد ساختن عضوی که گیر کرده است.....	۷۸
سرمازدگی.....	۷۹
اقدامات خانگی.....	۸۰
آسیب‌های وارده به سر.....	۸۲
درمان‌های خانگی.....	۸۲
چه موقع باید پزشک را خبر داد.....	۸۴
حمله‌ی قلبی.....	۸۴
آیا به حمله‌ی قلبی دچار شده‌ام.....	۸۵
سرمازدگی و غش بر اثر گرما.....	۸۷
پیشگیری.....	۸۷
درمان‌های خانگی.....	۸۸
تهویه‌ی بیش از حد.....	۸۹
پیشگیری.....	۸۹
کاهش غیر طبیعی دمای بدن.....	۹۰
گرفتن نبض.....	۹۱
زنبور و عنکبوت گزیدگی.....	۹۴
پیشگیری.....	۹۵
درمان‌های خانگی.....	۹۵
چه موقع باید به پزشک اطلاع داد.....	۹۶
خون دماغ.....	۹۷
پیشگیری.....	۹۷
درمان‌های خانگی.....	۹۸
جسم خارجی در گوش.....	۹۹
درمان‌های خانگی.....	۹۹
جسم خارجی در چشم.....	۱۰۰
درمان‌های خانگی.....	۱۰۰
جسم خارجی در بینی.....	۱۰۱
اقدامات خانگی.....	۱۰۲
مسمومیت.....	۱۰۲
پیشگیری.....	۱۰۳
اقدامات خانگی.....	۱۰۴
مسمومیت با مونواکسید کربن.....	۱۰۴
مسمویت با سرب.....	۱۰۵
زخم‌های عمقی.....	۱۰۵
اقدامات خانگی.....	۱۰۶
خراش‌ها.....	۱۰۷
درمان‌های خانگی.....	۱۰۷
بیرون آوردن تاراشه‌های چوب یا استخوان از پوست.....	۱۰۸
شوکت.....	۱۰۹
اقدامات خانگی.....	۱۱۰
مارگزیدگی.....	۱۱۱
پیشگیری.....	۱۱۲
اقدامات خانگی.....	۱۱۳
بیرون آوردن حلقه از انگشت.....	۱۱۳
آسیب‌های نخاعی.....	۱۱۴
سکنه‌ی مغزی.....	۱۱۵
کنه گزیدگی.....	۱۱۷
بی‌هوشی.....	۱۲۰
اقدامات خانگی.....	۱۲۰
فصل سوم ناراحتی‌های مربوط به شکم.....	۱۲۲
درد شکم.....	۱۲۲
درد منتشره.....	۱۲۲
درد متمرکز.....	۱۲۳
آپاندیسیت.....	۱۲۶
یبوست.....	۱۲۷
پیشگیری.....	۱۲۸
درمان‌های خانگی.....	۱۲۹

۱۶۷.....	عقوت‌های مجاری ادراری.....	۱۳۱.....	مابعاتی که موجب آبتگیری مجدد می‌شوند.....
۱۷۰.....	پیشگیری.....	۱۳۲.....	از دست رفتن آب بدن.....
۱۷۰.....	درمان‌های خانگی.....	۱۳۳.....	پیشگیری.....
۱۷۱.....	وجود خون در ادرار.....	۱۳۳.....	درمان‌های خانگی.....
۱۷۲.....	هیپانیت.....	۱۳۴.....	اسهال.....
۱۷۴.....	فصل چهارم: ناراحتی‌های کمر و گردن.....	۱۳۵.....	درمان‌های خانگی.....
۱۷۴.....	ناراحتی‌های مربوط به کمر.....	۱۳۶.....	سوزش سردل یا توش کردن.....
۱۷۵.....	کمک‌های اولیه برای ناراحتی‌های کمر.....	۱۳۸.....	درمان‌های خانگی.....
۱۷۸.....	سیاتیک.....	۱۴۰.....	فوق.....
۱۷۹.....	وضعیت کمر.....	۱۴۲.....	پیشگیری.....
۱۷۹.....	ایستادن و راه رفتن و نشستن.....	۱۴۳.....	سنگ کلیه.....
۱۸۰.....	صحیح خوابیدن.....	۱۴۴.....	سندروم روده‌ی تحریک پذیر.....
۱۸۱.....	علم مکانیک بدن.....	۱۴۵.....	پیشگیری.....
۱۸۱.....	طرز بلند کردن صحیح اجسام سنگین.....	۱۴۶.....	درمان‌های خانگی.....
	ورزش‌هایی که از ناراحتی‌های کمر جلوگیری می‌کنند.....	۱۴۷.....	کاهش استرس.....
۱۸۲.....	تمرینات خمشی.....	۱۴۸.....	سنگ‌های صفراوی.....
۱۸۳.....	تمرینات کششی.....	۱۴۹.....	تهوع و استفراغ.....
۱۸۵.....	تمرینات کششی - هویتی بیشتر.....	۱۵۰.....	درمان‌های خانگی.....
۱۸۷.....	درمان‌های خانگی.....	۱۵۲.....	ناراحتی‌های راست روده.....
۱۸۹.....	چه موقع باید پزشک را خبر کرد.....	۱۵۳.....	پیشگیری.....
۱۹۲.....	متخصصین فیزیوتراپی.....	۱۵۳.....	درمان‌های خانگی.....
۱۹۴.....	ناراحتی‌های گردن.....	۱۵۵.....	سرطان کولون - راست روده.....
۱۹۵.....	عنزیت.....	۱۵۷.....	آنفلوئزای معدی یا مسمومیت غذایی.....
۱۹۶.....	پیشگیری.....	۱۵۸.....	پیشگیری.....
۱۹۸.....	ورزش‌های گردن.....	۱۵۹.....	درمان‌های خانگی.....
۲۰۰.....	درمان‌های خانگی.....	۱۶۰.....	زخم عمده یا اثنی عشر.....
	فصل پنجم: ناراحتی‌های مربوط به استخوان ماهیچه و مفاصل.....	۱۶۲.....	درمان‌های خانگی.....
۲۰۲.....	آرتروز.....	۱۶۴.....	بی‌اختیاری ادراری.....
		۱۶۵.....	تمرینات کجیل.....
		۱۶۵.....	درمان‌های خانگی.....

۲۳۵.....	آقل بندی	۲۰۳.....	پیشگیری
ناراحتی مربوط به مفصل استخوان گیجگاهی و فک		۲۰۶.....	بونیون وهامرتو
۲۴۰.....	پایین	۲۰۶.....	پیشگیری
۲۴۱.....	پیشگیری ودرمان خانگی	۲۰۶.....	درمان های خانگی
۲۴۳.....	ضعف و خستگی	۲۰۸.....	بورزیس و تاندونیتیس
۲۴۳.....	پیشگیری ودرمان های خانگی	۲۰۹.....	پیشگیری ودرمان های خانگی
۲۴۵.....	سندروم خستگی مزمن	۲۱۱.....	درد آرنج تنیس بازان
۲۴۶.....	فصل ششم: قفسه ی سینه و ناراحتی های تنفسی.....	۲۱۲.....	درد شانه
۲۴۶.....	آلرژی یا حساسیت	۲۱۴.....	درد مفصل ران و زانو
۲۴۹.....	واکنش های شدید آلرژیک	۲۱۵.....	سندروم کانال مچ دست
۲۴۹.....	واکنش های آلرژیک	۲۱۷.....	پیشگیری
۲۵۱.....	پرهیز از محرک ها	۲۱۸.....	درمان های خانگی
۲۵۴.....	حساسیت های غذایی	۲۱۹.....	ناراحتی های زانو
۲۵۵.....	پیشگیری	۲۲۰.....	مینیکوس
۲۵۸.....	درمان های خانگی	۲۲۱.....	درمان های خانگی
۲۵۹.....	طرز استفاده از اینها	۲۲۲.....	گرفتگی ماهیچه و درد پا
۲۶۱.....	برونشیت	۲۲۳.....	فلجیتیس
۲۶۱.....	پیشگیری	۲۲۳.....	پیشگیری
۲۶۲.....	درمان های خانگی	۲۲۴.....	درد های ناشی از رشد
۲۶۴.....	درد قفس سینه	۲۲۵.....	فیر و میالنجیا
۲۶۵.....	آنژین صدری	۲۲۶.....	پوکی استخوان
۲۶۵.....	حمله قلبی	۲۲۶.....	پیشگیری
۲۶۶.....	آیا دچار حمله ی قلبی شده ام	۲۲۸.....	التهاب نیام کف پا
۲۶۸.....	درمان های خانگی	۲۲۹.....	برآمدگی استخوان پاشنه ی پا
۲۶۹.....	سرماخوردگی	۲۲۹.....	درمان خانگی
۲۷۰.....	درمان های خانگی	۲۳۱.....	آسیب های ناشی از ورزش
۲۷۲.....	عقونتهای ویروسی و باکتریایی	۲۳۱.....	پیشگیری
۲۷۴.....	سرفه	۲۳۲.....	درمان های خانگی
۲۷۵.....	پیشگیری	۲۳۳.....	یخ و بک های سرد
۲۷۵.....	درمان های خانگی	۲۳۴.....	رگ به رگ شدگی، پیچ خوردگی و شکستگی

تپ ۲۷۷	لنزهای تماسی ۳۱۰
درمان‌های خانگی ۲۷۸	عمل مژه با التهابات غده‌ی پلکی ۳۱۱
آسفالیت و مننژیت ۲۸۰	دوروش برای جراحی چشم ۳۱۲
تبش‌های تند قلب ۲۸۰	آب بروارید و آب سیاه ۳۱۳
پیشگیری ۲۸۱	سرگیجه و دوران سر ۳۱۳
درمان‌ها خانگی ۲۸۲	درمان‌های خانگی ۳۱۵
آنفلونزا ۲۸۳	عفونت‌های گوش ۳۱۷
پیشگیری و درمان خانگی ۲۸۴	ناراحتی‌های گوش ۳۱۹
لارنژیت ۲۸۵	درمان‌های خانگی ۳۲۰
پیشگیری و درمان‌های خانگی ۲۸۶	ماده‌ی عمومی مجرای گوش ۳۲۱
ذات الریه ۲۸۷	درمان‌های خانگی ۳۲۲
سل ۲۸۸	ناشنوایی ۳۲۳
پیشگیری و درمان‌های خانگی ۲۸۹	عفونت‌های عودکننده گوش ۳۲۵
سینوزیت ۲۹۰	التهاب گوش خارجی ۳۲۷
پیشگیری ۲۹۱	پیشگیری ۳۲۷
درمان‌های خانگی ۲۹۱	درمان‌های خانگی ۳۲۸
گلو درد و گلودردهای استرپتوکوکی ۲۹۳	وزوز گوش ۳۳۰
پیشگیری و درمان خانگی ۲۹۴	پیشگیری و درمان‌های خانگی ۳۳۱
خبر ناس کشیدن در خواب ۲۹۶	فصل هشتم: سردردها ۳۳۲
ورم مردهای لنفاوی ۲۹۸	فوریت‌های سردردها ۳۳۳
درمان‌های خانگی ۲۹۹	علل احتمالی سردرد ۳۳۳
التهاب لوز ۳۰۰	سردردها در کودکان ۳۳۴
درمان‌های خانگی ۳۰۱	درمان‌های خانگی ۳۳۵
لوزه برداری ۳۰۲	سردردهای عیگرنی ۳۳۷
فصل هفتم: ناراحتی‌های چشم و گوش ۳۰۴	سردردهای خوشه‌ای ۳۳۸
خون در چشم ۳۰۵	پیشگیری ۳۳۸
خشکی چشم ۳۰۶	درمان‌های خانگی ۳۳۹
فلاش‌ها و فلوترها ۳۰۷	سردردهای تنشی و پیشگیری ۳۴۰
عفونت‌های چشم ۳۰۷	درمان‌های خانگی ۳۴۱
مک‌رفتن نامطمئنی چشم ۳۰۸	علل سردردهای ثانویه را پیدا کنید ۳۴۲

فصل نهم: ناراحتی‌های پوست مو و ناخن.....	۳۴۳
آکنه یا جوش‌های غرور جوانی.....	۳۴۳
پیشگیری و ناراحتی‌های پوستی.....	۳۴۴
درمان‌های خانگی.....	۳۴۶
اکزما و درمان خانگی.....	۳۴۸
تاول‌ها.....	۳۴۹
روزانه آ.....	۳۵۰
پیشگیری و درمان‌های خانگی.....	۳۵۰
پینه و میخچه.....	۳۵۲
دمل (کورک).....	۳۵۲
پیشگیری و درمان‌های خانگی.....	۳۵۳
زخم‌های دهانی پیشگیری و درمان.....	۳۵۴
تبخال و پیشگیری آن.....	۳۵۶
شوره‌ی سر.....	۳۵۷
درمان‌های خانگی.....	۳۵۸
خال‌ها.....	۳۵۸
خشکی پوست.....	۳۵۹
پیشگیری و درمان‌های خانگی.....	۳۵۹
رهایی از خارش.....	۳۶۱
عفونت‌های قارچی.....	۳۶۱
پیشگیری.....	۳۶۲
درمان‌های خانگی.....	۳۶۳
زونا.....	۳۶۵
کهیر و درمان خانگی.....	۳۶۵
برکشتگی ناخن انگشت پا.....	۳۶۶
شپش‌ها و جرب‌ها.....	۳۶۸
پیشگیری و درمان خانگی.....	۳۶۹
بثورات یا جوش‌ها.....	۳۷۰
پیشگیری و درمان خانگی.....	۳۷۱
سرطان پوست و پیشگیری آن.....	۳۷۳
چه موقع باید به پزشک مراجعه کنیم.....	۳۷۵
آفتاب زدگی و پیشگیری آن.....	۳۷۶
درمان‌های خانگی.....	۳۷۸
زگیل و زگیل‌های کف پا.....	۳۷۹
درمان‌های خانگی.....	۳۷۹
کم مویی.....	۳۸۲
فصل دهم: بهداشت اطفال و کودکان.....	۳۸۳
بند ناف و ناف.....	۳۸۳
جوش‌های دوران کودکی.....	۳۸۴
تغذیه با شیر مادر.....	۳۸۶
ختنه.....	۳۸۶
آموزش استفاده از نواخت به اطفال.....	۳۸۷
عادات خواب.....	۳۸۹
از سه نوع تغذیه با بطری یکی را انتخاب کنید.....	۳۹۰
نشل ادراری و درمان‌های خانگی.....	۳۹۱
آبله مرغان.....	۳۹۲
پیشگیری و درمان‌های خانگی.....	۳۹۳
سندروم ری.....	۳۹۵
قولنج یا دردهای متواتر و مداخله.....	۳۹۶
کراذل کاپ و درمان‌های خانگی.....	۳۹۸
خناق یا خروسک.....	۳۹۹
جوش‌های مربوط به پوشک و پیشگیری.....	۴۰۱
درمان‌های خانگی.....	۴۰۲
صندلی امن مخصوص نشستن کودک در اتومبیل.....	۴۰۳
اسهال و استفراغ.....	۴۰۴
درمان‌های خانگی.....	۴۰۴
درمان استفراغ در اطفال تا ۶ ماهگی.....	۴۰۶
برخورد با استفراغ اطفال ۷ ماهه تا ۳ ساله.....	۴۰۷
درمان استفراغ کودکان ۶ ماهه تا ۴ ساله.....	۴۰۹
تب.....	۴۱۰

درمان‌های خانگی ۴۱۱	معاینه‌ی ناحیه‌ی لگن و نشت پاب ۴۴۷
تشنجات مربوط به تب ۴۱۳	وبار یا خاخوشی صبحگاهی خانم‌های حامله ۴۴۹
اقدامات بعد از تشنج ۴۱۴	حاملگی، چه کنیم نوزاد سالمی داشته باشیم ۴۵۰
بیماری دهان و دست و پا ۴۱۵	قبل از بارداری ۴۵۰
زرد زخم پیشگیری و درمان ۴۱۶	اوایل بارداری ۴۵۲
کرمک ۴۱۸	اواسط بارداری ۴۵۳
پیشگیری و درمان‌های خانگی ۴۱۹	اواخر دوره‌ی بارداری ۴۵۳
عرق سوز و پیشگیری آن ۴۲۰	تولد نوزاد با سزارین ۴۵۴
روز نولا ۴۲۱	شیر دادن با پستان ۴۵۵
بیماری پنجم ۴۲۳	خونریزی بین دوره‌های قاعدگی ۴۵۵
فصل یازدهم: بیماری‌های مزمن ۴۲۴	یانگی ۴۵۷
دیابت یا عرض قند ۴۲۵	گروگرفتگی و خشکی مهبلی ۴۵۸
فاکتورهای خطر برای ابتلا به دیابت نوع ۱ ۴۲۵	درمان‌های خانگی ۴۵۹
پیشگیری و درمان‌های خانگی ۴۲۷	هورمون درمانی ۴۶۰
کلسترول بالا ۴۲۸	تغییرات در خلق و خو ۴۶۱
کلسترول خوب و کلسترول بد ۴۲۹	پیش‌های قاعدگی ۴۶۲
غیربالگری کلسترول ۴۳۱	درمان‌های خانگی ۴۶۳
چگونه می‌توانید کلسترولتان را کاهش دهید ۴۳۳	قطر یا نامنظم شدن دوره‌ی قاعدگی ۴۶۴
فشار خون بالا ۴۳۴	درمان‌های خانگی ۴۶۵
پیشگیری ۴۳۵	سندروم پیش از قاعدگی ۴۶۶
درمان‌های خانگی ۴۳۶	دهنمودهای رحم برداری ۴۶۸
برگشت بیماری سرخک کرونر ۴۳۸	درمان‌های خانگی ۴۶۹
فصل دوازدهم: بهداشت زنان ۴۳۹	التهاب مهبل ۴۷۰
بهداشت پستان ۴۳۹	پیشگیری ۴۷۱
عکس برداری از پستان ۴۴۰	درمان‌های خانگی ۴۷۲
معاینه‌ی بالینی پستان ۴۴۱	عفونت‌های قارچی ۴۷۳
معاینه‌ی پستان توسط خود فرد ۴۴۲	پیشگیری و درمان‌های خانگی ۴۷۴
پیشگیری و تشخیص به موقع سرطان پستان ۴۴۴	فصل سیزدهم: بهداشت مردان ۴۷۷
بهداشت مربوط به بیمارهای زنان ۴۴۶	بهداشت دستگاه تناسلی ۴۷۸
خود معاینه‌ای ۴۴۶	مسایل مربوط به نعوظ ۴۷۸

۵۱۵.....	هر چند وقت یکبار ورزش کنیم.....	۴۷۸.....	پیشگیری و درمان های خانگی.....
۵۱۶.....	گرم کردن بدن قبل و بعد از ورزش.....	۴۸۱.....	عفونت پروستات.....
۵۱۷.....	غلبه بر موانع موجود بر سر راه ورزش.....	۴۸۲.....	پیشگیری و درمان های خانگی.....
۵۱۸.....	اهدافتان را از ورزش مشخص کنید.....	۴۸۳.....	بزرگ شدن پروستات.....
۵۲۱.....	احتیاط در ورزش.....	۴۸۴.....	پیشگیری و درمان های خانگی.....
۵۲۲.....	فصل شانزدهم: تغذیه	۴۸۵.....	سرطان پروستات.....
۵۲۲.....	ده رهنمود برای تغذیه مناسب.....	۴۸۶.....	پیشگیری و درمان های خانگی.....
۵۲۵.....	تغذیه درست: کاری اساسی است.....	۴۸۸.....	ناراحتی های مربوط به بیضه.....
۵۲۵.....	غلات، میوه ها و سبزیجات.....	۴۸۹.....	بیج خوردگی بیضه و عوارض آن.....
۵۲۶.....	فیبر.....	۴۸۹.....	ایدیدیمینیس و اورکیتیس.....
۵۲۸.....	راهنمای تغذیه مناسب.....	۴۹۰.....	سرطان بیضه.....
۵۲۹.....	آب، قند.....	۴۹۱.....	درمان های خانگی.....
۵۳۰.....	چربی ها در غذا.....	۴۹۳.....	فصل چهاردهم: بهداشت جنسی
.....	راههای ساده ای کم کردن مصرف چربی های اشباع.....	۴۹۳.....	پیشگیری از حاملگی.....
۵۳۱.....	شده.....	۴۹۶.....	روش های پیشگیری از حاملگی.....
۵۳۳.....	کنترل، پروتئین و ویتامین ها.....	۴۹۷.....	فوریت پیشگیری از حاملگی.....
۵۳۴.....	کافی ها یا مواد معدنی.....	۴۹۹.....	بیماری های منتقله از طریق آمیزش جنسی.....
۵۳۵.....	کلسیم و نمک.....	۵۰۰.....	کلامیدیا و تبخال تناسلی.....
۵۳۶.....	آهن.....	۵۰۱.....	زگیل های تناسلی.....
۵۳۷.....	مکمل های آهن.....	۵۰۲.....	سوزاک.....
۵۳۸.....	مواد غیر مغذی در غذاها.....	۵۰۲.....	هپاتیت B و سیفلیس.....
۵۳۸.....	تغذیه ای کودکان.....	۵۰۳.....	تریکومونیازیس و پیشگیری.....
۵۳۹.....	استک های سالم.....	۵۰۵.....	ایدز.....
۵۴۱.....	فصل هفدهم: بهداشت روانی سلامت جسم و روح	۵۰۶.....	عوارض یا علایم ایدز.....
۵۴۱.....	مایل بهداشت روانی.....	۵۰۷.....	پیشگیری.....
۵۴۲.....	مشروبات الکلی و مواد مخدر.....	۵۰۹.....	چه موقع باید به پزشک اطلاع دهیم.....
۵۴۴.....	یشگیری.....	۵۱۱.....	فصل پانزدهم: آمادگی جسمانی و ورزش
۵۴۵.....	نشانه های مصرف مواد مخدر.....	۵۱۲.....	طرح برنامه ای آمادگی جسمانی و فواید ورزش.....
۵۴۷.....	خشم و خصومت و درمان های خانگی.....	۵۱۳.....	ورزش های هوازی.....
۵۴۹.....	اضطراب و عوارض جسمانی آن.....	۵۱۴.....	سرعت ضربان قلب چقدر باید باشد.....

درمان خانگی.....	۵۵۰
افسردگی.....	۵۵۲
غشکینی یا افسردگی.....	۵۵۳
اختلال هیجانی فصلی.....	۵۵۵
اختلالات تغذیه‌ای.....	۵۵۸
مشکلات خواب.....	۵۶۰
پیشگیری و درمان‌های خانگی.....	۵۶۱
خودکشی.....	۵۶۳
پیشگیری و راه علاج آن.....	۵۶۴
غم و اندوه.....	۵۶۵
بدرقناری و خشونت.....	۵۶۶
پیشگیری.....	۵۶۸
استرس در کار.....	۵۶۹
رابطه‌ی جسم و روح.....	۵۶۹
تفکر مثبت.....	۵۷۰
کنار آمدن با دردهای مزمن.....	۵۷۳
استرس و درماندگی.....	۵۷۶
استرس با بدن چه می‌کند؟.....	۵۷۷
شناخت و کنترل استرس.....	۵۷۸
مهارت‌های ریلکس سازی.....	۵۷۹
تنفس شکمی.....	۵۸۰
ریلکس سازی تدریجی ماهیچه‌ها.....	۵۸۱
طرز سفت کردن گروه‌های ماهیچه‌ای.....	۵۸۲
باسخ ریلکس سازی.....	۵۸۳
فصل هیجدهم: طب مکمل.....	۵۸۵
کلاهبرداری در امر سلامت.....	۵۸۷
خطرات و فواید کلی طب مکمل.....	۵۸۷
جدی گوش دادن و لمس کردن.....	۵۸۹
ارتباط روحی و جسمی.....	۵۸۹
انتخاب درست درمان.....	۵۸۹
طب سوزنی.....	۵۹۰
کار کردن روی بدن.....	۵۹۰
درمان از طریق دستکاری در ستون مهره‌ها.....	۵۹۱
شفا.....	۵۹۱
مراهمان.....	۵۹۲
هوعوباتی.....	۵۹۳
ماساژ درمانی.....	۵۹۴
تایجی چی کونگ.....	۵۹۶
یوگا.....	۵۹۷

به نام خدا

مقدمه

کتابی که در اختیار شماست، ترجمه‌ی کتاب راهنمای مراقبت از خود و خانواده است که در تهیه و تدوین آن صدها پزشک و داروساز در ایالات متحده‌ی آمریکا دخیل بوده‌اند. بنیاد موسوم به *Kaiser permanente* که فدراسیونی مرکب از چندین بیمارستان و تعداد زیادی پزشک است و تعداد کثیری عضو دارد، با همکاری سازمان غیر انتفاعی *Healthwise* که آن هم در چاپ و نشر آخرین یافته‌ها و نشریات پزشکی فعالیت می‌کند، این کتاب را تهیه و تدوین نموده و بالاخره به چاپ رسانده‌اند و تا سال ۲۰۰۵ هشت بار تجدید چاپ شده و هر بار مورد تجدید نظر قرار گرفته است و سعی شده است به زبانی ساده و قابل فهم برای همه نوشته شود. هر کس چه سالم و چه بیمار، اگر به فهرست کتاب نگاهی بیاندازد، موضوعی برای خواندن خواهد یافت که برایش جالب باشد. در این کتاب بیش از ۲۰۰ مشکل و گرفتاری جسمی و روحی و بیماری‌های شایع دوران نوزادی و کودکی و بالاخره کهولت مردان و زنان وجود دارد که برای هر کدام علایم و نشانه‌ها و راه‌های پیشگیری و درمان‌های خانگی قبل از مراجعه به بیمارستان و یا پزشک ذکر شده است. مثلاً ورزش و آمادگی جسمانی؛ چگونگی ترک سیگار، واکسیناسیون‌های مختلف، بهداشت زنان، بهداشت مردان، بهداشت جنسی، طب مکمل، مقابله با استرس و افسردگی، سرطان پستان و پوست، سرطان پروستات و بیضه، کمک‌های اولیه، احیای قلبی - ریوی، علایم سکنه و حمله‌ی قلبی، پوکی استخوان، عفونت‌های گوش و مجاری ادراری و سنگ کلیه و کیسه‌ی صفرا، آرتروز و برگشتگی ناخن در انگشت پا و خلاصه تمام گرفتاری‌های مربوط به افراد خانواده آمده است. هر چند هیچ کتابی جایگزین نیاز به پزشک نمی‌شود و هیچ پزشکی هم نمی‌تواند نیاز مردم را به مراقبت از خودشان برطرف نماید. ترجمه و آماده سازی این کتاب برای چاپ، حدود ۴ سال طول کشیده است. و به نظرمان می‌تواند راهنمای مفیدی برای خانواده‌ها باشد. در پایان بر خود لازم می‌دانیم از پروفسور احمد رضا گنجی که این کتاب را به ما هدیه داده‌اند و از کلیه‌ی کسانی که در امر سلامت و تندرستی مردم کشورمان می‌کوشند به ویژه از آقای دکتر محمود رفیعی و دکتر فرزاد فیروزی قدردانی نماییم. البته نمی‌توانیم بادی از همکاران قدیمی خود آقایان پرویز حسن پور، علینقی حافظ، مهدی ناصح، مهندس مهدی

افتخاری، حاج حسینقلی خان فریدونی، وفا مراد علی زاده، حاج کاظم غنی، دکتر مراد هاشم‌زهی،
دکتر اکبر پویان، محسن پویان، سعید عندلیب و مرحومان حاج محمد فیروزی، حاج هادی خان
فریدونی، حاج هانی خان قرقلو و حاجی محمد خزاعی نداشته باشیم. به فرموده حافظ:

گرچه یاران فارغند از یاد من از من ایشان را هزاران یاد باد

با سپاس از آقای سید علیرضا اسلامی که بر کلیه مراحل آماده‌سازی کتاب نظارت داشته‌اند و تشکر
از خانم‌ها سیده مرضیه و سیده شیما دستگردی و آقای سید محمد دستگردی که زحمت تایپ
کتاب و طراحی جلد را به عهده داشته‌اند.

بیرجند - ۱۳۹۱

محمد هاشم حنفی، محمد حسین رزقی

۰۵۶۱-۲۲۲۲۲۲۱