

سلامت جسمانی در دوران سالمندی

(انسان، تغذیه و مسائل پزشکی)

علیرضا امینی



نشر دارخوین

۱۳۹۳

سرشناسه: امینی، علیرضا، ۱۳۵۴ مرداد -
 عنوان و نام پدیدآور: سلامت جسمانی در دوران سالمندی: (ورزش، تغذیه و مسایل پزشکی) / علی رضا امینی.
 مشخصات نشر: اصفهان: نشر دارخوین، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۸۸ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۳-۰۶-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: همچنین به صورت زیرنویس.
 موضوع: سالمندان - - بهداشت
 موضوع: ورزش برای سالمندان
 موضوع: سالمندان - - تغذیه
 موضوع: سالمندان - - بیماری‌ها
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۳-۰۶-۲
 ده سال دیویم: ۶۱۳/۰۳۸
 شماره ثبت: ۳۵۸۷۴۸۲



سلامت جسمانی در دوران سالمندی
 (ورزش - تغذیه و مسایل پزشکی)

علیرضا امینی



ناشر: دارخوین

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۲۰۰۰

طرح جلد: حامد شامعدی

صفحه آرای: حامد شامعدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۳-۰۶-۲

فصل اول / عوامل مؤثر بر سلامت	۷
جنس و سلامت	۱۰
تبیین رفتار فرهنگی و سبک زندگی	۱۱
وضع تاهل و سلامت	۱۲
سن و سلامت	۱۳
حمایت اجتماعی و سلامت	۱۴
چگونگی تاثیر حمایت اجتماعی بر سلامت:	۱۴
عوامل اجتماعی و اقتصادی مؤثر بر سلامت:	۱۵
سالمندی برای همه	۱۷
شی شرد پير بود اما سرزنده»	۱۸
«... نونه سالم پير شويم»	۱۸
فصل دوم، ورزش	۲۱
اهميت و فوائد ورزش در سلامت سالمندان	۲۳
ورزش کالاي است اي سالمندی سالم	۲۴
۵ باور نادرست در مورد ورزش و سالمندی	۲۴
نقش ورزش بر وزن مناسب و کنترل وزن در سالمندان	۲۵
مزایای ورزش در سالمندان سلامت روان سالمندان	۲۶
آيا ورزش برای سالمندان بی خطر است؟	۲۶
ورزش باعث تسريع بهبود زخم هاى پوستی در سالمندان می شود	۲۷
چگونه ورزش را آغاز کنیم؟	۲۹
انواع ورزش ها	۳۰
موسيقى آرامش سالمند	۳۲
بيست و هفت اصل برای ورزش شما	۳۲
فصل سوم / نکات تغذیه ای در سالمندان	۳۷
چرا تغذیه در دوران سالمندی اهمیت دارد؟	۳۹
مشکلات مؤثر بر وضع تغذیه فرد سالمند:	۴۰
نیازهای تغذیه ای سالمندان	۴۲

مواد غذایی غیرمجاز	۴۹
نمونه ای از برنامه غذایی روزانه سالمند	۴۹
توصیه‌های غذایی برای سالمندان	۵۰
جایگاه آب در تغذیه سالمندان	۵۲
فصل چهارم / بیماری‌های شایع در دوران سالمندی	۵۳
عوامل مؤثر در بیماری‌های سالمندان	۵۵
تنظیم حرارت: Thermoregulation	۵۷
سیستم ایمنی	۵۸
دستگاه قلبی عروقی	۵۸
دستگاه تنفسی	۵۹
کبد	۵۹
دستگاه گوارشی	۶۰
دستگاه ادراری	۶۱
دستگاه اسکلتی	۶۲
دستگاه عصبی	۶۴
حواص / فصل پنجم	۶۵
نتیجه	۶۹
تشخیص و پیشگیری	۷۲
چک آپ	۷۲
کی به نزد دکتر برویم؟	۷۳
این ۷ بیماری خاموش را جدی بگیرید	۷۵
سایر تست‌ها و بررسی‌های لازم	۷۹
تست‌های ویژه زنان	۸۱
انواع چکاپ ضروری برای افراد میانسال و سالمند	۸۳
آشنایی با رایج‌ترین ویزیت‌های طبی مورد نیاز پس از ۴۵ سالگی	۸۵
پیشنهادهای	۸۶