

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای سلامت

چگونه خود و خانواده‌تان سالم بمانید

نویسنده

د. والد و. کمپر

مترجمان

دکتر محمدعلی فلاح‌زاده سریزدی دکتر مهدیه مجیبیان

دکتر امیر هوشنگ مهرپرور دکتر یزدانعلی میرمحمدی

انتشارات
فرزان
Farzaneh Publications

تهران ۱۳۹۴

این کتاب در چاپخانه معراج لیتوگرافی چاپ و صحافی شد.
همه حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	فصل اول: گرفتار سلامت عاقلانه در مورد سلامت
۱۳	فصل دوم: شیوه زندگی سالم
۳۱	فصل سوم: سلامت سالمندان
۴۷	فصل چهارم: بلایا و تهدیدات سلامت عمومی
۵۷	فصل پنجم: کمکهای اولیه و فوریهها
۹۵	فصل ششم: مشکلات گوارشی و ادراری
۱۱۷	فصل هفتم: درد پشت و گردن
۱۲۹	فصل هشتم: مشکلات استخوان، عضله و مفصل
۱۴۳	فصل نهم: مشکلات قفسه سینه و تنفس
۱۶۳	فصل دهم: مشکلات چشم و گوش
۱۷۹	فصل یازدهم: سردرد
۱۸۵	فصل دوازدهم: مشکلات پوست، مو و ناخن
۱۹۹	فصل سیزدهم: سلامت نوزاد و کودک
۲۱۳	فصل چهاردهم: شرایط مزمن
۲۲۱	فصل پانزدهم: سلامت زنان
۲۳۹	فصل شانزدهم: سلامت مردان
۲۴۷	فصل هفدهم: سلامت جنسی
۲۵۷	فصل هجدهم: تناسب بدن
۲۶۵	فصل نوزدهم: تغذیه
۲۷۹	فصل بیستم: سلامت روان، اعتیاد و تناسب ذهن-جسم
۳۰۱	فصل بیست و یکم: طب مکمل
۳۰۵	فصل بیست و دوم: مرکز سلامت خانگی شما