

هوالشانی

سبک زندگی

و

بیماری‌های غیر واگیر

مؤلفان:

دکتر رمضانعلی عطایی دکتر علی مهربانی توانا

مرکز تحقیقات بهداشت نظامی

پژوهشکده طب رزمی



دانشگاه علوم پزشکی تهران
انتشارات

شابک: ۵-۸-۹۶۴-۹۲۱۱۹

ISBN: 964-92119-8-5

نام کتاب:	سبک زندگی و بیماری های غیر واگیر
تألیف:	دکتر رمضانعلی عطایی و دکتر علی مهرابی توانا
ناشر:	دانشگاه علوم پزشکی بقیه... (عج)
به سفارش مرکز تحقیقات بهداشت نظامی - پژوهشکده طب رزمی	
تاریخ و نوبت چاپ:	اول - تابستان ۱۳۸۳
حروفچینی و صفحه‌آرایی:	حسین کاشفی علی‌پور و محمد علی عطایی
شمارگان:	۵۰۰۰
بها:	۱۰۰۰۰ ریال

عطایی، رمضانعلی، ۱۳۴۲ -
سبک زندگی و بیماری‌های غیر واگیر / رمضانعلی
عطایی، علی مهرابی توانا؛ [به سفارش] مرکز
تحقیقات بهداشت نظامی پژوهشکده طب رزمی،
تهران: دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، ۱۳۸۳.
د. ۱۳۳ ص.، جدول، نمودار؛ ۱۱ x ۱۷ م.
ISBN 964-92119-8-5: ۱۰۰۰۰ ریال

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان دیگر: بیماری‌های غیر واگیر و سبک
زندگی.

پشت جلد به انگلیسی: Ataee, R. A., Mehrabi
- Tavana. Life style and non - communicable
diseases.

کتابنامه.
۱. بهداشت شخصی. ۲. سلامتی. ۳. سلامتی -- تاثیر
تغذیه. ۴. مسمومیت غذایی. ۵. بیماری‌ها.
الف. مهرابی توانا، علی، ۱۳۴۶ - ب. دانشگاه
علوم پزشکی بقیه‌الله (عج). پژوهشکده طب رزمی
مرکز تحقیقات بهداشت نظامی. ج. عنوان. د. عنوان:
بیماری‌های غیر واگیر و سبک زندگی.

۶۱۳

۸۸۷۷۶/۹۵/ع۶۶۲

۸۳-۲۱۳۳۸

کتابخانه ملی ایران

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی بقیه... (عج): تهران - صندوق پستی ۵۸۱-۱۹۹۴۵

تلفن: ۸۰۵۷۰۲۲

فهرست مطالب

۱	 مقدمه
۵	 فصل ۱
۶	 کلیات و تعاریف
۶	 بیماری‌های واگیر و غیرواگیر
۶	 تعریف
۶	 بیماری واگیر
۶	 بیماری غیر واگیر
۹	 سبک زندگی و اثر آن بر سلامت فردی
۱۰	 آلودگی هوا و اثر آن بر سلامتی
۱۰	 رعایت نکات اساسی در خوردن غذا
۱۱	 چاقی و افزایش وزن بدن
۱۲	 تعریف چاقی
۱۴	 روش‌های حفظ وزن مناسب و پیشگیری از چاقی
۱۵	 فعالیت فیزیکی
۱۶	 اصلاح سبک زندگی
۱۸	 رژیم غذایی
۱۹	 عوامل زمینه ساز چاقی
۲۱	 خودداری از زیاده روی در مصرف رژیم‌های پر پروتئینی
۲۲	 منابع
۲۵	 فصل ۲
۲۵	 سبک زندگی
۲۶	 ورزش

۲۸.....	ورزش و سلامتی
۳۱.....	اختلالات روانی
۳۴.....	درد های مبهم و راه پیشگیری از آن ها
۳۵.....	اثر محرومیت از خواب
۳۷.....	منابع انتخابی

فصل ۳..... ۴۱

۴۲.....	بیماری های غیرواگیر در ایران و جهان
۴۷.....	مهمترین علل مرگ و میر در آمریکا
۴۹.....	مهمترین علل مرگ و میر در آلمان
۴۹.....	بیماری های غیرواگیر در ایرلند
۵۱.....	بیماری های غیرواگیر در جمهوری اسلامی ایران
۵۱.....	پیشگیری از بیماری های غیرواگیر
۵۹.....	ورزش و نرمش
۵۹.....	کاهش استرس
۵۹.....	توجه به بهداشت دهان و دندان
۶۱.....	توجه به بهبود وضعیت گوارشی و تنفسی
۶۲.....	منابع انتخابی

فصل ۴..... ۶۳

۶۴.....	آرتریت روماتوئید
۶۵.....	آرتریت
۶۶.....	استوآرتریت
۶۶.....	آرتریت روماتوئید
۶۷.....	فیبرومیالژیا
۷۱.....	کنترل عفونت ها
۷۱.....	تشخیص اولیه

۷۱	درمان پزشکی
۷۲	آموزش
۷۲	خدمات توان بخشی
۷۳	آرتریت عفونی
۷۴	استثومیلیت
۷۵	آندوکاردیت
۷۷	منابع انتخابی

فصل ۵ ۸۱

۸۲	مسمومیت‌های غذایی
۸۲	مسمومیت‌های غذایی ناشی از فلزات سنگین
	مسمومیت‌های غذایی ناشی از توکسین‌های بیولوژیک از جمله
۸۴	توکسین‌های میکروبی
۸۵	مسمومیت غذایی ناشی از کلستریدיום پرفرنجس
۸۶	مسمومیت غذایی ناشی از استافیلوکوکوس آرنوس
۸۷	مسمومیت غذایی ناشی از باسیلوس سرئوس
۸۹	مسمومیت غذایی ناشی از کامپیلوباکترروژنی
۹۰	درمان مسمومیت ناشی از کامپیلوباکترروژنی
۹۰	پیشگیری
۹۳	پیوست حاصل از کاهش عکس‌العمل‌ها
۹۴	مسمومیت‌های غذایی ناشی از گونه‌های مختلف سالمونلا
۹۶	پیشگیری و درمان
۹۷	بوتولیسم
۱۰۰	درمان و پیشگیری
۱۰۱	منابع انتخابی

فصل ۶	۱۰۳
بیماری قلبی - عروقی و اولویت های پیشگیری از آنها	۱۰۴
چگونگی عوامل خطر ساز بیماری قلبی - عروقی	
را در افراد بدون علامت تخمین بزنیم	۱۰۶
چگونگی ایجاد تغییرات اساسی در زندگی بیماران	
و افراد پرخطر	۱۰۷
ترک استعمال سیگار	۱۰۸
رژیم غذایی مناسب و بهداشتی	۱۰۹
توصیه های کلی	۱۰۹
ضرورت رعایت رژیم غذایی توسط بیماران مبتلا به فشار خون شریانی،	
دیابت، ازدیاد کلسترول و تری گلیسیرید	۱۱۰
چرا بیماران و برخی افراد در معرض خطر اصلاح سبک زندگی خود را	
مشکل می بینند؟	۱۱۱
استرس	۱۱۱
منابع انتخابی	۱۱۶
فصل ۷	۱۱۹
چه باید کرد؟	۱۲۰
اختلالات ناشی از کمبود ید	۱۲۱
فقر ویتامین A	۱۲۲
فقر آهن و کم خونی ناشی از آن	۱۲۴
فقر روی (Zn)	۱۲۶
فقر سلنیم و بیماری های ناشی از آن	۱۲۶
منابع انتخابی	۱۲۸
واژه یاب	۱۲۹

بنام خداوند شفا دهنده امراض

امروزه خطر بیماری‌های غیرواگیر بیش از بیماری‌های واگیر جلوه گر شده است. به‌طوری که در کشورهای صنعتی به‌صورت یکی از مشکلات مهم بهداشتی درآمده‌اند. بیماری‌های قلب و عروق، بیماری‌های عصبی، چاقی، افزایش وزن و نیز بیماری‌های عضلانی و اسکلتی نمونه‌هایی از بیماری‌های غیرواگیر شایع در بسیاری از جوامع بشری هستند. به‌علاوه ظهور بیماری‌های نوپدید و باز پدید از جمله ایدز، سارس و تب‌های خون‌ریزی دهنده، حکایت از ضرورت توجه بیشتر به رفتارهای انسانی دارد. به‌عبارت دیگر تغییر در سبک زندگی انسان‌ها به‌ویژه افراد ساکن شهرهای صنعتی به صورت یک ضرورت درآمده است. چنان‌که برخی از دانشمندان بر این عقیده اصرار می‌ورزند که عادات و رفتارهای فردی و اجتماعی ناصحیح زمینه ساز ابتلاء به بیماری‌های غیرواگیر شده است. بنابراین تغییر در آنها و انتخاب سبک زندگی متناسب با شرایط صنعتی می‌تواند عامل موثری در پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها باشد. لذا با توجه به

اهمیت موضوع بر آن شدیم تا با توفیق الهی نسبت به معرفی بیماری‌های غیر واگیر و راه‌های پیشگیری از آنها کتاب حاضر را تحت عنوان سبک زندگی و بیماری‌های غیر واگیر تألیف و تقدیم جامعه علمی نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران نماییم. این کتاب مشتمل بر هفت فصل می‌باشد. فصل اول به ارایه تعاریف و کلیاتی از بیماری‌های غیرواگیر پرداخته است. فصل دوم تحت عنوان سبک زندگی معرفی شده است. فصل سوم بیماری‌های غیر واگیر در ایران و جهان را توضیح داده است. فصل چهارم آرتريت و راه‌های پیشگیری از آنها را شرح داده است. فصل پنجم مسمومیت‌های غذایی را به عنوان بیماری‌های غیر واگیر ارایه داده است. فصل ششم تحت عنوان بیماری قلبی عروقی و اولویت‌های پیشگیری از آنها را شرح داده و فصل هفتم با عنوان چه باید کرد ارایه شده است.

هرچند کتاب حاضر پیرامون سبک زندگی و ارایه راهبردهای مناسب در جهت پیشگیری و کاهش بیماری‌های غیرواگیر ناشی از رفتارهای غیر صحیح فردی و اجتماعی است اما باید اذعان نمود که خالی

از اشکال نبوده و نیازمند راهنمایی فراوان است. لذا، از همه اساتید و دانشمندان استدعا می‌گردد ما را با نظرات و راهنمایی‌های سازنده خود یاری فرمایند تا انشاءاً... در چاپ‌های بعدی به غنای کتاب افزوده شود و انشاءاً... منجر به ارتقای سطح علمی کشور و افزایش دانش عمومی گردد

با تشکر و سپاس فراوان

مؤلفین

تابستان ۱۳۸۳