

اشارات و نشان

راهنمای سلامت

HEALTH GUIDE

مظاہر علیپور - گلایل گلیور

HEALTH GUIDE

etdbook

فهرست

۱۰	مقدمه.....
۱۱	مهمترین وسیله نقلیه، بدن ماست نه اتومبیل ما.....
۱۱	ضرورت رعایت اصول بهداشت و سلامتی.....
۱۱	معنا و مفهوم سلامتی.....
۱۱	«مدیریت بر سلامتی» مقدم بر «مدیریت بر درمان».....
۱۳	مراقبت‌های پیشگیرانه.....
۱۳	طب آیورودا.....
۱۴	تیپ‌های بدن در آیورودا.....
۱۵	تیپ‌های ذهنی آیورودا «ساتوا، راجاس و تاماس».....
۱۷	تست طبع شناس آیورودا.....
۱۷	ویژگی‌های «تیپ واتا».....
۲۰	ویژگی‌های «تیپ پیتا».....
۲۲	ویژگی‌های «تیپ کافا».....
۲۴	ویژگی‌های «تیپ واتا-پیتا-کافا».....
۲۵	عدم تعادل.....
۲۵	انرژی‌ها با تغییر فصل چگونه تغییر می‌کنند؟.....
۲۷	مزایای مدل پویا و هوشمند جهت حفظ تعادل (سلامتی).....
۲۷	آیا آیورودا و یوگا به مذهب مرتبط هستند یا عام؟.....
۲۹	مبانی تغذیه.....
۲۹	شاخص قند یا شاخص گلیسمی غذاها و اهمیت آن.....
۳۳	ماست دارای گلیسمی پایین اما قند بالا.....
۳۵	کربوهیدرات‌ها.....
۳۷	کربوهیدرات‌های ساده و پیچیده.....
۳۸	توصیه محققان: فیبر را دست‌کم نگیرید.....
۳۸	نیاز روزانه کربوهیدرات چقدر است و هر گرم کربوهیدرات چند کالری دارد؟.....
۴۰	آنالیز مواد مختلف غذایی در برخی از میوه‌ها و نیاز بدن:.....
۴۵	ضرورت عادت به رژیم غذایی مناسب و منحصر بفرد.....
۴۵	آیا شما غذاهای ایده‌آل می‌خورید یا فقط از غذاهای سالم استفاده می‌کنید؟.....
۴۷	توصیه‌هایی درباره ترکیبات غذایی صحیح و سالم.....
۵۱	الگوی تغذیه سالم.....

۵۵	رژیم غذایی مدیترانه‌ای بهترین راه مقابله با چاقی مفرط
۵۸	راز موفقیت رژیم مدیترانه‌ای
۶۰	توصیه انجمن رژیم‌های غذایی بریتانیا به پرهیز از پنج رژیم غذایی معروف
۶۴	توصیه‌های انجمن رژیم‌های غذایی بریتانیا
۶۴	رژیم غذایی خود را نیز باید همانند لباس و تیپ و ظاهر خود عوض کنید
۶۵	ارتباط بین غذا، بدن و ذهن
۶۵	سلامتی فقط به آنچه می‌خوریم نیست، به زمان خوردن هم مربوط است
۶۹	زنان باردار به اندازه چند نفر غذا بخورند؟
۷۲	جدول کالری روزی
۷۶	کالری منفی
۷۷	نحوه شناسایی و بودجه‌بندی سم (سموم) در بدن و سم زدایی
۷۸	سم‌زدایی (Detoxification)
۸۲	عادات سالم و آداب سلامتی
۸۳	تکنیک‌هایی برای بهبود روند پیری و جوانتر به نظر رسیدن
۸۷	رابطه هدف داشتن و طول عمر
۸۸	هوش سلامتی
۹۰	شش مرحله برای رسیدن به سلامت ذی
۹۱	چگونه حافظه خود را بهبود ببخشیم و آنرا هوشیار نگه داریم؟
۹۲	تکنیک‌های ساده پاکسازی ذهن جهت کاهش استرس
۹۳	مدیتیشن
۹۶	دیابت (Diabetes)
۹۷	دیابت نوع ۱
۹۷	دیابت نوع ۲
۹۸	آزمایش قند خون ناشتا و آزمایش هموگلوبین A1c
۱۰۰	انسولین و مقاومت در برابر انسولین
۱۰۵	نکاتی که در رژیم غذایی بیماران دیابتی در نظر گرفته می‌شود
۱۰۶	درمان بیماری دیابت نوع ۲
۱۰۷	کلسترول خون (Cholesterol)
۱۰۹	فشار خون
۱۱۴	حمله قلبی
۱۱۸	پنج علامت از علائم هشداردهنده اولیه که در همه بیماران قلبی مشترک است

۱۲۳	جلوگیری از سکنه مغزی.....
۱۲۸	سی پی آر (کمک اورژانسی به بازگشت فعالیت مجدد قلب).....
۱۳۲	ده غذا برای جلوگیری از حمله قلبی و سکنه مغزی.....
۱۳۵	۸ عادت برای جلوگیری از حمله قلبی و سکنه مغزی.....
۱۳۸	چغندر دارویی برای سلامت سیستم قلبی و عروقی.....
۱۴۱	اهمیت و ضرورت مانیتورینگ درمانی دارو (TDM).....
۱۴۴	ریه‌ها.....
۱۴۵	شش علامت مشکلات ریوی.....
۱۴۶	بیماریهای تنفسی.....
۱۴۷	راههای پاکسازی و سمزدایی طبیعی ریه‌ها.....
۱۴۷	
۱۵۱	ریه‌ها و ضرورت توجه به حفاظت محیط زیست.....
۱۵۲	غذاهایی که ریه‌ها را با لور طبیعی سمزدایی و درمان می‌کنند.....
۱۵۳	کبد (Liver).....
۱۵۶	هفت علامت احتمالی کبد ناسالم.....
۱۵۸	کنترل بیماری‌های کبدی.....
۱۵۹	عوامل مضر و غذاهایی که برای کبد مفید است.....
۱۶۱	بیماری کبدی - رژیم غذایی، سبک زندگی و درمانهای گیاهی در طب سنتی آیورودا.....
۱۶۵	داروهای گیاهی آیورودا مناسب برای سلامت کبد.....
۱۶۹	کلیه (Kidney).....
۱۷۵	سنگ کلیه.....
۱۷۷	غذاهایی که برای کلیه‌ها سمی هستند.....
۱۷۹	بالا بودن اوره و کراتینین خون از نشانه‌های مشکل کلیه.....
۱۸۰	مجاری ادرار (Urinary tract).....
۱۸۱	مثانه (Bladder).....
۱۸۲	سرطان مثانه (Bladder Cancer).....
۱۸۳	عوامل مؤثر در حفظ سلامتی مثانه.....
۱۸۵	مثانه بیش فعال (OAB).....
۱۸۸	برخی بیماریهای مربوط به مجاری ادراری.....
۱۹۰	حرکات درمانی یوگا.....
۱۹۱	پرانایاما (چهارمین مرتبه آشتانگا یوگا).....

۱۹۲	پروستات، آنچه که مردان باید درباره این عضو مردانه بدانند
۱۹۶	آزمایش خون برای تشخیص سرطان پروستات باید زودتر انجام شود
۱۹۷	روش جدید مبارزه با سرطان پروستات تایید شد
۱۹۸	سرطان پانکراس (Pancreatic cancer)
۱۹۹	برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پانکراس رعایت اصول زیر توصیه می‌شود:
۲۰۱	سرطان سینه
۲۰۷	گیاهان ضد سرطان و پیشگیری کننده
۲۱۱	بیماری‌های ریه
۲۱۴	دستگاه گوارش و مشکلات گوارشی
۲۱۸	برخی از نشانه‌های دستگاه گوارش ناسالم
۲۲۰	سرطان مری (Esophagus cancer)
۲۲۵	سرطان روده بزرگ (Colorectal cancer)
۲۲۷	خواص زردچوبه و فواید آن در جلوگیری از سرطان و نحوه مصرف آن
۲۲۹	نگاه طب سنتی به سرطان
۲۳۰	کم خونی (Anemia) و راه‌های درمان آن
۲۳۲	عوارض کم کاری و پرکاری تیروئید
۲۳۵	اهمیت ویتامین D
۲۳۹	دهان و دندان
۲۳۹	قسمت‌های مختلف دندان
۲۴۱	انواع دندان و عملکرد آنها
۲۴۲	بهداشت و نگهداری از دندان
۲۴۴	روش صحیح مسواک زدن
۲۵۵	آشنایی با بیمارستان
۲۵۷	تخصص‌های مختلف پزشکی
۲۶۴	کیس ریپورت‌های پزشکی
۲۶۵	اشتباهات پزشکی از زبان دکتر بریان گلدمن
۲۷۲	تفسیر تست ورزش نرمال
۲۷۳	درد شکم
۲۷۵	درد تبیک قفسه سینه، تست ورزش مختل اما آنژیوگرافی نرمال
۲۷۵	درد پشت (back)
۲۷۶	بیش فعالی

۲۷۸	درد کتف.....
۲۷۹	تغییر رفتار ناشی از ادم مغزی.....
۲۸۰	STE اما آنژیوگرافی نرمال.....
۲۸۱	معما.....
۲۸۴	تشخیص اشتباه سندرم روده تحریک پذیر (IBS).....
۲۸۵	ارتفاع زدگی و سکنه خاموش.....
۲۸۷	تشنج.....
۲۹۰	آسیب ناشی از ترریق عضلانی.....
۲۹۱	شوکت ترس.....
۲۹۲	خون در ادرار.....
۲۹۳	شبیه سازی بیماری سرطان مری.....
۲۹۳	آزمایشگاه و تشخیص.....
۲۹۴	آبسه یا خونریزی؟.....
۲۹۵	بستری به علت آرتریت سپیک.....
۲۹۶	مرکز ناباروری.....
۲۹۶	مرگ ناشی از کاهش دمای بدن نوزاد.....
۲۹۷	احتمال اشتباه پزشکی در موضوعات حساس.....
۲۹۷	سقط جنین.....
۲۹۸	ضرورت رعایت دقیق دستور پزشک.....
۲۹۹	بیماری HPS یا تنگی پیلور.....
۳۰۰	هپاتیت فولمینات.....
۳۰۱	گاهی بهترین راه برای درمان عدم تجویز دارو است.....
۳۰۲	درد دندان یا مشکلات روان تنی.....
۳۰۳	درد مزمن لگنی و یا.....
۳۰۷	هله ناسکل و پسرش لویس-سیستم درمانی از نگاه بیماران.....
۳۰۸	قلبی عروقی.....
۳۰۹	درد های شکم پی در پی.....
۳۱۱	درد شکمی گذرای ناشی از ورزش و یا.....
۳۱۳	نوجوان دهنده با درد شکم.....
۳۱۴	جوانی ورزشکار که تنها در هنگام دویدن درد شکم داشت.....
۳۱۵	دویدن با درد به مدت دوازده سال.....

- ۳۱۵..... راز درد پهلوی و شکم
- ۳۱۷..... یکی دیگر از دلایل درد شکم
- ۳۱۷..... درد شکم ناشی از آمبولی ریه
- ۳۲۲..... درد شکم و STE
- ۳۲۳..... درد شکم و آمبولی ریه کیس ۳
- ۳۲۶..... تحریک مری و STE
- ۳۲۸..... روری استانتون پسر دوازده ساله
- ۳۳۰..... کاهش بینایی، کم خونی و یا سرطان؟
- ۳۳۱..... داستان کاروان ترماس
- ۳۳۲..... بیماری سلیاک
- ۳۳۳..... مورد اول از رنج یک بیمار سلیاک
- ۳۳۴..... مورد دوم از رنج یک بیمار سلیاک
- ۳۳۵..... مورد سوم از رنج یک بیمار سلیاک
- ۳۳۶..... مورد چهارم از رنج یک بیمار سلیاک
- ۳۳۷..... مورد پنجم از رنج یک بیمار سلیاک
- ۳۳۹..... اشتباهات پزشکی
- ۳۴۰..... «من می‌توانستم یک ضایعه مغزی پایدار ایجاد کنم»
- ۳۴۲..... «بیمارم عرق می‌کند، هوای این اتاق واقعاً گرم است»
- ۳۴۴..... «من نادانسته بیماری را مرخص کردم که سکنه مغزی کرده بود»
- ۳۴۵..... «من به یک پزشک نگفتم که می‌دانم کارش اشتباه است»
- ۳۴۷..... حساسیت به دارو
- ۳۴۷..... درمان یک اسهال ساده
- ۳۴۹..... هر کس با دفترچه بیمه خودش
- ۳۵۰..... درد تیپیک قفسه سینه
- ۳۵۰..... فشار خون بالا
- ۳۵۲..... درد شکم
- ۳۵۳..... تنگی نفس
- ۳۵۳..... شوک
- ۳۵۵..... درد شکم
- ۳۵۵..... عفونت ویروسی و یا باکتریایی
- ۳۵۷..... آپاندیسیت

۳۵۸	انسداد در زمینه «فتق گیر کرده»
۳۵۹	مشکلی که به دلیل بی توجهی بیمار ایجاد شد
۳۶۱	زخم معده و اشتباه بیمار
۳۶۲	بیمار ترومایی
۳۶۴	ضرورت اعتماد به پزشک و همدلی با بیمار
۳۶۷	بررسی یک مورد از یک تصادف
۳۶۷	تب شالیزار و یا تشخیصی دیگر
۳۶۸	جراحی ناشی از اشتباه پزشکی
۳۶۹	اعتراف پزشک متخصص عفونی
۳۶۹	مالاریا
۳۷۰	بیماری شیگلوز
۳۷۰	تب ناشی از لنفوم
۳۷۱	پزشک متبحر
۳۷۳	دلیل یک نتیجه گیری نادرست
۳۷۳	اعتراف پزشک
۳۷۴	بیمار عصبانی
۳۷۴	عفونت‌های ناحیه تناسلی
۳۷۵	دیوید برنز
۳۷۶	افتراق ADHD و Manic depression
۳۷۷	شیزوفرنی
۳۸۱	آوردوز کردن خوشبختی
۳۹۰	آزمایش خون
۳۹۲	پنل شیمیایی (یا پنل متابولیک)
۳۹۴	پنل چربی (Lipid Panel)
۳۹۶	پانل آزمایش CBC؛ شمارش کامل سلول‌های خونی (Complete Blood Count)
۳۹۹	HIV و ایدز، تفاوت این دو

مردم معمولاً برای درمان بیماری‌ها هزینه می‌کنند، اما برای مراقبت‌های پیشگیرانه برنامه قابل توجهی ندارند، در حالیکه این بی توجهی به مراقبت‌های پیشگیرانه است که باعث از دست دادن سلامتی و پول می‌شود.

نزدیک به ۵۰ درصد مردم ایران اضافه وزن، کبد چرب، دیابت و مشکل فشار خون دارند که با رژیم غذایی سالم، خواب کافی و پیاده‌روی و ورزش می‌شد از این بیماری‌ها و بیماری‌های دیگر پیشگیری کرد. جالب اینکه کنترل و درمان این بیماری‌ها نیز با تغییر رژیم غذایی و انتخاب سبک زندگی ممکن است اما این بیماران ترجیح می‌دهند منتظر داروی جادویی بمانند اما از مسیری که پیامد آن اینگونه بیماران‌ها بوده خارج نشوند.

طب سنتی آیورو (Ayurveda) توجه خاصی به مراقبت‌های پیشگیرانه و «مدیریت بر سلامتی» دارد. در سیستم Ayur به معنای زندگی و veda به معنی علم است. در آیورودا هم مثل پزشکی مدرن اصول عامی وجود دارد که برای سلامتی همگان مفید تشخیص داده شده است، مانند اهمیت آرامش، اهمیت خواب کافی، اهمیت ورزش، مفید بودن غذاهایی چون سبزیجات، ماهی‌ها، سیر، سیب، لیموترش... و همچنین مواردی که برای سلامتی همه مضر تشخیص داده شده مانند پرخوری، مصرف دخانیات و مواد مخدر، مصرف الکل، مصرف نمک و شکر، کم خوابی و کم تحرکی ... آیورودا به ما می‌گوید:

- باید خودتان مسئولیت سلامتی خود را بر عهده بگیرید و بدانید که خودتان اولین پزشک سلامتی خودتان هستید، چون این شما هستید که می‌توانید از اصول سلامتی پیروی کنید و یا نکنید.

- مراقبت‌های پیشگیرانه را با عادت به رژیم غذایی درست و «سبک زندگی متناسب با ساختار ذهن و بدن منحصراً به فرد خود تمرین کنید.

- اگر سالم باشید نیازی به دارو ندارید. برای سالم ماندن رژیم غذایی، نگرش و سبک زندگی ناسالم خود را تغییر دهید.

- با منتظر ماندن و یا تلاش برای پیدا کردن یک قرص یا داروی جادویی شرایط را بدتر نکنید، تنها داروی جادویی مراقبت‌های پیشگیرانه خودتان است...

این کتاب شما را با اصول سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها، اصول تغذیه، بیماری‌های متداول و «کیس ریپورتهای پزشکی» آشنا می‌کند تا بتوانید در تأمین سلامتی خود نقش فعالی داشته باشید.

مهمترین وسیله نقلیه، بدن ماست نه اتومبیل ما

وقتی از افراد پرسیده می‌شود مهمترین دارایی شما چیست، تقریباً اغلب در پاسخ به این سؤال به پول و دارایی اشاره می‌کنند. اما در حقیقت مهمترین دارایی ما سلامتی ماست چون هر یک از ما در مسیر زندگی فقط یک بدن داریم و باید همین یک بدن را برای خود حفظ کنیم، اما خانه، ماشین و سایر چیزها قابل جایگزینی و قابل تعویض هستند.

پس سالم نگه داشتن بدن، اولین و مهمترین مسئولیت ما محسوب می‌شود. ضرب‌المثل «سمتی بزرگترین نعمت است» واقعاً حقیقت دارد، چون بدون داشتن بدن سالم نه می‌توانیم روابط خوب و سالمی داشته باشیم، نه می‌توانیم کار کنیم و پول و ثروت درست بیاوریم و نه می‌توانیم شاد و تندرست باشیم و از زندگی لذت ببریم.

فروغی (عایت اصول بهداشت و سلامتی)

گاهی به اطراف خود نگاه می‌کنیم و آنچه در جامعه بیش از پیش قابل مشاهده است افزایش بیماری‌های مزمن، مثل چاقی مفرط، اختلالات عصبی، افسردگی و بیماری‌های مهلک مثل سرطان می‌باشد. به چه مقدار شواهد دیگری نیاز دارید تا بتوانید اصول بهداشت و سلامتی را که از قبل از اینکه خیلی دیر شود تغییر دهید؟

معنا و مفهوم سلامتی

تعریف شما از سلامتی چیست؟ بطور کلی نباید سلامتی را فقط حفظ سلامت فیزیکی (بدنی) در نظر گرفت، سلامتی باید بعنوان «تندرستی» تمامی ابعاد جسمی، روحی و روانی تعریف شود.

عوامل مختل کننده «تعادل درونی» می‌توانند فراوان باشند، مانند پرخوری و استفاده بیش از حد از نوشیدنی‌های الکلی در یک مهمانی، یا مثلاً تجربه‌های احساسی و عاطفی با شریک زندگی در خانه، یا برخی درگیری‌ها و کشمکش‌ها در محیط کاری یا گردش نامطلوب مالی و موارد دیگری که می‌توانند تعادل درونی را در معادله «تندرستی = سلامت + شادی» بهم بزنند.

«مدیریت بز سلامتی» مقدم بر «مدیریت بز درمان»

مطالعات اخیر در آمریکا نشان می‌دهد هزینه‌های پزشکی کارکنانی که به سمت «عادات سالم» هدایت شده‌اند طی یک دوره پنج ساله تقریباً ده هزار دلار برای هر کارمند کاهش یافته است. بر اساس همین تحقیقات، هدایت کارکنان به سمت «عادات سالم» تأثیر قابل توجهی در بهره‌وری و سود شرکت‌ها داشته و این امر

شرکت‌های گوناگون را ترغیب نموده تا رویکرد «مدیریت بر سلامتی کارکنان» را مقدم بر رویکرد «مدیریت بر درمان» تعریف نمایند.

با این توصیف، اگر با این باور زندگی می‌کنید که سیستم مراقبت‌های بهداشتی مسئول سلامتی شماست باید نگرش خود را نسبت به سلامتی و بهداشت تغییر داده و به این باور برسید که خودتان مسئول و مدیر سلامتی خود هستید، همانطور که مسئول و مدیر مالی خود هستید.



در نتیجه به صرف اینکه برخی از مراقبت‌های بهداشتی به برنامه بیمه‌های درمانی شما اضافه شود سلامتی تأمین نمی‌شود. مثلاً شما در برنامه بیمه‌های درمانی موارد زیر را داشته باشید:

۱- طب جایگزین - مراقبت‌های بهداشتی پیشگیرانه طبیعی مثل طب آیورودا، طب سوزنی، یوگا، مدیتیشن و غیره.

۲- شیوه درمان پزشکی فعلی و رایج.

۳- شیوه ترکیبی- ترکیبی از طب جایگزین با مدل پزشکی فعلی و رایج.

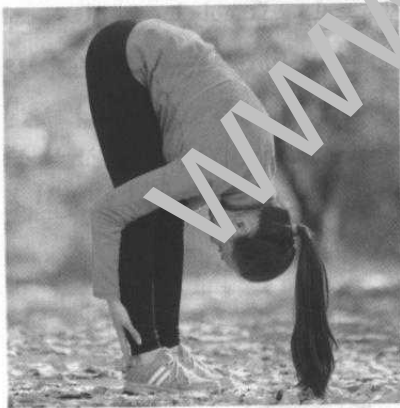
اما اگر فقط به استفاده از گزینه شماره ۳ عادت داشته باشید یعنی کسی باشید که بدون تغییر در نگرش خود نسبت به موضوع سلامتی، زندگی عادی خود را داشته و در صورت بروز بیماری، با مراجعه به پزشک و مصرف داروها خود را درمان کنید، دیگر نمی‌توانید از شیوه‌های جایگزین (گزینه ۱) و شیوه‌های ترکیبی و منسجم (گزینه ۲) استفاده کنید، چون استفاده از این گزینه‌ها برای قبل از بیماری است.

متأسفانه معمولاً افراد زمانی به سلامتی خود اهمیت می‌دهند که مجبور شوند بخاطر آن هزینه‌هایی را پرداخت نمایند. در نتیجه، اگرچه استفاده از دو گزینه ۱ و ۲

هزینه‌های درمانی بسیار کمتری دارد اما مادامی که به استفاده از آنها عادت نکنیم از آنها استفاده نمی‌کنیم. از این رو، نه تنها باید هر سه گزینه فوق الذکر را برنامه بیمه‌های درمانی قرار دهیم بلکه باید فرهنگ، عادات و دیدگاه و نگرش افراد را نسبت به بهداشت و سلامتی تغییر بدهیم.

مراقبت‌های پیشگیرانه

آزمایش‌های تشخیصی را با مراقبت‌های پیشگیرانه اشتباه نگیرید، مراقبت‌های پیشگیرانه به تمرین هر روزه مراقبت‌های بهداشتی می‌گوئیم. اغلب تصور می‌کنند انجام بررسی‌های فیزیکی، ماموگرافی و سایر چک‌آپ‌ها جزء مراقبت‌های پیشگیرانه محسوب می‌شوند. اما این تصور کاملاً اشتباه است. این شیوه‌ها فقط ابزار غربالگری برای مشاهده و چک‌آپ می‌باشند تا ببینیم شیوه‌های مراقبت‌های پیشگیرانه ما به درستی عمل می‌کنند یا خیر! مراقبت‌های پیشگیرانه در تفریق یک گام پیش از مراحل غربالگری می‌باشد. مراقبت‌های پیشگیرانه یعنی تمرین هر روزه سبک زندگی، رژیم غذایی و ورزشی شخص بر اساس ساختار ذهنی و بدنی منحصر بفرد خود. هر یک از ما دارای ساختار ذهنی و بدنی خاص و منحصر به فرد می‌باشیم و تبعاً یک نوع الگوی سلامتی برای همه مناسب نمی‌باشد. در نتیجه لازم است بفهمیم که چه نوع غذاها و چه سبکی از زندگی برای ما مناسب‌تر است.



طب آیورودا

در هند، نپال و سایر بخش‌های شرقی، طب سنتی آیورودا تدریس شده و مدارج تحصیلی آن بعنوان یک طب مهم و جدی هم‌سطح و هم‌تراز با مدارک پزشکی غربی می‌باشد.