

۲۰۱۷۸۵۲

به نام خداوند جان و خرد

طبیعی و شنوایی

مؤلف

فرزاد رحیمی

ادیولوژیست

انتشارات ستایش هستی

۱۳۹۷

سرشناسه : رحیمی، فرزاد، ۱۳۴۴.
عنوان و نام پدیدآور : طب طبیعی و شنوایی / مؤلف: فرزاد رحیمی.
مشخصات نشر : تهران : ستایش هستی : ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری : ۷۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۵-۶۳-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه : ص. ۷۰.
موضوع : اختلالات شنوایی - درمان جایگزین
موضوع : Hearing disorders - Alternative treatment
موضوع : درمان طبیعی
موضوع : Naturopathy
ه بندی کنگره : ۱۳۹۷ ط ۲/۳ RF۲۹۰
رده بندی دیویی : ۶۱۷/۸
شماره کتابخانه کبی : ۵۲۳۶۱۷



طب طبیعی و شنوایی

مؤلف : فرزاد رحیمی

ناشر : ستایش هستی

چاپ و صحافی : مؤسسه پگاه

صفحه آرایشی و طرح جلد : فرزاد رحیمی

قطع : وزیری

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۷

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۵-۶۳-۹

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش : مؤسسه پگاه (۰۲۱- ۲۲۹۰۱۹۵۴)

واحد انتشارات دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران

واحد انتشارات دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران

واحد انتشارات دانشکده توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی

فروش آنلاین : (ارسال به سراسر ایران)

WWW.MOHSENIBOOK.COM

فهرست

۶	کالبدشناسی (آناتومی) گوش
۶	معجزه شنیدن
۷	بخش های گوش
۸	صداهایی را که می شنویم
۱۲	علل بروز افت شنوایی کدامند؟
۱۴	افت شنوایی در چه سنی رخ می دهد؟
۱۵	اقسام آسیب های شنوایی
۱۶	آیا عفونت می تواند باعث افت شنوایی شود؟
۱۸	علائم نقص شنوایی کدامند؟
۱۸	مردم چه لزومی است شنوایی مقابله می کنند؟
۱۹	داروهایی که به شنوایی عیدمه میزنند
۲۰	درمان افت شنوایی
۲۰	گزینه های پیش رو کدامند؟
۲۶	شنوایی طبیعی
۲۶	درمان طبی
۲۷	تغذیه و افت شنوایی
۳۰	جمعیت های خاص
۳۰	درمان طبیعی
۳۳	گیاهان دارویی
۳۶	نیازها و روشها
۳۹	اثر مواد بر شنوایی
۴۴	وینپوستین
۴۸	نقش ویتامین "د" در افت شنوایی
۴۹	چطور دچار فقر ویتامین "د" می شویم؟
۵۴	جلوگیری از افت شنوایی
۶۱	وسایل و تجهیزات مناسب برای افت شنوایی
۶۳	برخی منابع و مأخذ کسب اطلاعات افت شنوایی
۶۴	هفته اول
۶۸	هفته دوم

پیش درآمد

بحث در مورد طب طبیعی و درمانهای گیاهی و روشهای سنتی امروزه بسیار مطرح هستند. در ایران از مباحث طب سنتی ایرانی فراوان صحبت شده و میشود. در کشورهای دیگر مثل چین و هند نیز پیشینه ای غنی از طب سنتی مخصوص به آن کشورها وجود دارد. اما کشورهای جوانی مثل آمریکا نیز به سرعت خود را مجهز به مقوله های طب طبیعی کرده اند. دانستن نوع نگاه این کشورها با توجه به تأثیر گذاری بی چون و چرایشان در حوزه سلامت و بهداشت از اهمیت زیادی برخوردار است. خصوصاً اینکه بطور خاص و تخصصی به کارکرد طب سنتی بر اندامهای بدن بصورت جداگانه میپردازند. این گردآوری با هدف آشناسازی خوانندگان و دست اندرکاران با این نگرش تدارک دیده شده است. شاید برخی از موارد گفته شده بالشرح مورد تأیید نگارنده/ مترجم نباشد ولی بنا به دلیل فوق بی هیچ کم و کاستی ارائه شده است. مباحث خاص در خصوص حفظ و مراقبت از شنوایی در کنار برخی از روشهای نوین کمک به افراد درگیر مشکل شنوایی در این کتاب آورده شده اند.

فرزاد رحیمی

بهار ۱۳۹۶

مقدمه

شنوایی موهبتی است که در کنار سایر مواهب بی شمار به انسان ارزانی شده است و البته همانند سایر مواهب چندان به آن توجه نداشته و قدر آن را نمی دانیم. تنها زمانی که آنرا از دست می دهیم به اهمیت، کارکرد، و نقش به سزای آن در زندگی پی می بریم.

فهم نحوه کارکرد شنوایی برای درک چگونگی بوجود آمدن افت شنوایی بسیار مهم است. نقص شنوایی پدیده ای است که شدت زیادی در مردم جهان به آن گرفتارند.

شاید با افرادی سروکار داشته باشید که به نوعی درگیر مشکل شنوایی بوده اند. شاید افت شنوایی باعث مضحکه شدن فرد دچار کم شنوایی در جمع گرامی در رابطه با افت شنوایی لطیفه هایی هم شنیده باشید. اما باید بخاطر داشته باشیم که افت شنوایی می تواند برای هر فردی بوجود آید که ما هم جز آنان هستیم. بروز این مشکل در ما می تواند مشکل، محدودیت و معضلاتی را رقم بزند. فی الواقع شنوایی در دنیا و در جوامع امروز به دومین دغدغه سلامتی بدل شده است. این دغدغه مربوط به مشکلات قلبی است. جالب این است که بسیاری از مکمل ها و دستورات غذایی که برای شنوایی خوب هستند باعث تقویت گردش خون و بهبود و ارتقای سلامت قلب می گردند. در جوامع امروز در موضوع باعث شده که مشکلات شنوایی افزایش یابد: مسن شدن جمعیت، افزایش سروصدای شهرها و آلودگی صوتی، که چه چالش و معضل افت شنوایی عمدتاً جمعیت مسن را هدف قرار می دهد ولی هستند بسیاری از مردم که مسن نیستند اما به دلیل مسن شدن شنوایی می گردند. مثلاً برآوردها حاکی از آن است که نزدیک به ۱۵٪ از کودکان مدرسه به دلیل به نوعی درگیر مشکلات شنوایی می باشند. در کنار آن بسیاری از افراد مسن هم هستند که هیچ مشکل شنوایی ندارند. قرار گرفتن در معرض صداهای بلند و یا کار در محیطهای پرسروصدا نیز باعث بروز افت شنوایی است. بسیاری از مردم که در چنین محیطهایی کار می کنند و دچار افت شنوایی می شوند، می توانند با یافتن شیوه ها و راههایی طبیعی از بیشتر شدن افت شنوایی جلوگیری نموده و شنوایی خود را بهبود بخشند. این کار در مورد کودکان نیز قابل اجرا است. کلید و رمز این کار آگاهی افراد از کارکرد و شرایط بدن و اجزاء آن است تا بتوانند سلامت خود را ارتقا دهند و زندگی سالمی را برای خود رقم بزنند. با دانش کافی نسبت به شرایط جسمی خود می توانیم سبک زندگی، فعالیتهای و خورد و خوراک خود را طوری تنظیم کنیم که عملکرد بدنمان بهبود یابد.