

برنامه‌ریزی، هدایت و نظارت بر مجموعه کتابهای

«کلید سلامتی®»

منصور سجاد

بهمن ۱۳۸۹

:

چاپ اول

اطلاعات ارائه شده در این کتاب تنها جهت افزایش سطح دانش خواننده گرامی می‌باشد. و این اطلاعات هرگز جایگزین توصیه متخصصین و پزشکان نمی‌باشد.

سرشناسه	بزرگ گرایلی، هاله، ۱۳۲۰ -
عنوان و نام پدیدآور	کلید آزمایشات و چکاپ‌های لازم در زندگی 'همه‌ی آزمایشات، واکسیناسیون‌ها و اقدامات پیشگیرانه برای داشتن یک زندگی سالم' / هاله بزرگ گرایلی.
مشخصات نشر	تهران: کلید آموزش، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص.؛ مصور، جدول.
تروست	... مجموعه کلید سلامتی ۱۱۱ / طراح و مجری مجموعه منصور سجاد.
شابک	978-600-5656-34-8
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	بالای عنوان: مجموعه کتاب‌های کاربردی کلید
عنوان دیگر	مجموعه کتاب‌های کاربردی کلید.
موضوع	آزمایش‌های پزشکی دوره‌ای
موضوع	پزشکی پیشگیری
شناسه افزوده	سجاد، منصور، ۱۳۵۱ -
رده‌بندی کنگره	RCV۱/۴ ک ۱۳۸۹
رده‌بندی دیویی	۶۱۶ - ۷۵
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۰۲۲۵۶

از مجموعه «کلید سلامتی»[®] ۱۱

نام کتاب: کلید آزمایشات و چکاپ‌های لازم در زندگی

info@sajudeco.com

طراح و مجری مجموعه: منصور سجاد

مدیر تحریریه: احسان مظلومی

مؤلف: دکتر هاله بزرگ گرایلی

مدیر تولید و طراح جلد: مهدی سجاد

صفحه‌آرایی: سمانه حسینی

ناشر: انتشارات کلید آموزش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - بهمن ۱۳۸۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۵۶-۳۹-۸

قیمت: ۱۵۰۰ تومان

مرکز پخش: ۰۲۱-۶۶۴۰۶۰۶۱-۶۶۹۵۳۰۷۳

۰۳۱۱-۲۲۲۳۷۲۵

۰۲۵۱-۷۷۳۵۴۱۱

کلید حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند. هرگونه استفاده از عنوان این مجموعه که به ثبت رسیده است ممنوع و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مجموعه کتاب‌های آموزشی کلید، در سال ۱۳۸۲ با کتاب‌های آموزش کامپیوتر آغاز به کار کرد. در این مدت با درک نیاز کاربران ایرانی، مجموعه کلید یکی از موفق‌ترین مجموعه کتاب‌های آموزش کامپیوتر برای مبتدیان شد و علاوه بر معرفی در مطبوعات مطرح کشور موفق به اخذ تأییدیه از سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای و سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور گردید و علاوه بر آن به عنوان کتاب‌های مناسب از سوی وزارت آموزش و پرورش توصیه گردید.

با استفاده از تجربیات کسب شده در مجموعه کلید تولید مجموعه کتاب‌های «کلید سلامتی» که یکی از آنها اکنون پیش روی شماست، در دستور کار انتشارات «کلید آموزش» قرار گرفت. در مرحله پیش تولید این مجموعه، با گردآوری گروهی از پزشکان و متخصصین آموزش، یک دوره ۶ ماهه تحقیق و بررسی انجام شد که در این دوره نیازهای خوانندگان ایرانی، کتاب‌های موجود در بازار، مشخصات و سبک نگارش لازم برای کلید و رویکرد آموزشی مناسب برای این کتاب‌ها بررسی گردید. و برای تألیف مجموعه جدید «استانداردهای کلیدی» تدوین شد.

در بررسی‌های تیم پژوهشی مشخص شد که اولاً کتاب‌های موجود در زمینه سلامت اکثراً ترجمه از متون خارجی هستند. آمارها، مثال‌ها، داروها و سایر مطالب این کتاب‌ها مطابق با نیاز جامعه ایران نیست و ثانیاً روش آموزشی و نشر این کتاب‌ها نوعاً خالی از اشکال نیست. نشر پیچیده: اصطلاحات تخصصی پزشکی؛ کمبود تصاویر مناسب و عدم توجه به نیاز خواننده ایرانی از جمله اشکالاتی هستند که باعث عدم موفقیت نسبی کتاب‌های موجود در رفع نیازهای خوانندگان شده‌اند. با این دیدگاه و برای رفع کمبودهای موجود در این کتاب‌ها، انتشارات کلید آموزش مجموعه کتاب‌های «کلید سلامتی» را منتشر و عرضه کرده است. امیدواریم بتوانیم وظیفه خود را به درستی انجام دهیم و موجب رضایت شما خوانندگان عزیز شویم.

پیشگفتار

فصل ۱ آشنایی با تست‌های غربال‌گری

۱۱	اندازه‌گیری فشار خون
۱۴	اندازه‌گیری قد و وزن (شاخص توده‌ی بدنی)
۱۶	اندازه‌گیری چربی خون
۲۲	اندازه‌گیری قند خون
۲۷	تست پاپ اسمیر
۲۹	تست برای عفونت «کلامیدیا» برای خانم‌ها
۳۰	ماموگرافی برای خانم‌ها
۳۳	تست‌های غربال‌گری برای سرطان روده‌ی بزرگ
۳۷	تست سنجش تراکم استخوان
۴۳	اندازه‌گیری ASP در خون
۴۷	ارزیابی گشاد شدن رگ آنورت شکمی
۴۹	معاینه‌ی شنوایی
۵۰	معاینه‌ی چشم

فصل ۲ واکسیناسیون

۵۳	واکسن آنفلونزا
۵۴	واکسن پنوموکوک
۵۴	واکسن دوگانه‌ی کزاز و دیفتری
۵۴	واکسن هپاتیت ب B
۵۵	واکسن هپاتیت آ A
۵۵	واکسن آبله مرغان
۵۵	واکسن سرخجه

فصل ۳ جدول چک‌آپ (Check Up) بر اساس سن

۶۲	سخن آخر
۶۴	مراجع

پیشگفتار

پیشگیری بهتر از درمان است.

این ضرب‌المثلی است که در ایران رواج زیادی دارد، اما در عمل متأسفانه به آن توجهی نمی‌شود. اکثر ما عادت کرده‌ایم که تا نشانه‌ای از بیماری نبینیم، به فکر درمان آن نمی‌افتیم. حتی گاهی اوقات با دیدن نشانه‌های بیماری هم اقدامی نمی‌کنیم و صبر می‌کنیم تا وقتی که بیماری واقعاً اذیتمان کند و از کارهای روزمره بازمانیم. نمونه‌ی واضح آن پوسیدگی دندان‌هاست که تا وقتی درد امانمان را نبریده به دندانپزشک مراجعه نمی‌کنیم. بعضی‌ها هم فکر می‌کنند که تحمل بیماری و درد نشانه مردانگی است و حتی در پاسخ اطرافیان هم می‌گویند: مهم نیست خودش خوب می‌شود. این امر متأسفانه در مناطق محروم‌تر، پررنگ‌تر است و در بسیاری از اوقات منجر به خساراتی می‌شود که قابل جبران نیستند یا جبران‌شان هزینه بسیاری دارد.

در کشورهای توسعه یافته، برنامه‌های زمانی خاصی برای انجام آزمایش‌ها و چکاپ‌ها وجود دارد و آموزش‌ها نیز بسیار منسجم است. به همین علت آمار ابتلا به بیماری‌های قابل پیشگیری در این کشورها بسیار پایین‌تر از کشورهای در حال توسعه است. این کتاب سعی دارد به نوعی این خلاء و فاصله را پر کند. در این کتاب می‌خواهیم به شما بگوییم که در طول زندگی نیاز به انجام چه آزمایش‌هایی دارید و چه واکسن‌هایی باید دریافت کنید. همچنین با دیدن هر علامت خطری چه اقدامی لازم است تا از بروز بیماری جلوگیری شود و همگی عمرتان را در سلامت کامل به سر ببرید.

هدف اصلی از انجام معاینات پزشکی دوره‌ای و منظم و انجام تست‌های غربال‌گری و به اصطلاح نگرینی آن (screening) این است که زودتر به بیماری‌ها جلوگیری کنیم و به صورت ابتلا، در همان مراحل اولیه، قبل از اینکه بیماری در بدن ثرات خود را بگذارد.

متوجه شروع آن شویم. چون در آن مراحل درمان بسیار مؤثرتر است و از عوارض و اثرات بعدی بر زندگی فرد هم جلوگیری خواهد کرد.

آنچه در این کتاب می‌خوانیم

در این کتاب شما یاد می‌گیرید که وقتی در سلامت کامل هستید و علائم بیماری ندارید. برای حفظ و مراقبت از سلامتی‌تان چه اقداماتی را باید انجام دهید، هر چند وقت یک بار باید ویزیت پزشکی شوید و چه اقداماتی لازم است برای شما انجام شود تا هم‌چنان سلامت بمانید و از بروز بیماری‌ها در شما پیشگیری شود. سپس با چگونگی انجام این تست‌ها آشنا می‌شوید و در صورتی که نیاز به آمادگی قبلی برای انجام آنها باشد. یاد می‌گیرید که چه نکاتی را باید رعایت کنید. هم‌چنین براساس سن و نوع جنسیت در هر رده سنی، این آموزش را می‌بینید که چه موقع و در چه فاصله زمانی (برای انجام چه تست‌ها و اقداماتی) لازم است مراجعه کنید.

این کتاب برای چه کسانی است؟

این کتاب برای افراد بزرگ‌سال یعنی ۱۸ سال به بالا نوشته شده است که اکنون در سلامت کامل هستند و دوست دارند هم‌چنان سلامتی خود را حفظ کنند. کتاب حاوی نکات مهم و اساسی است که برای حفاظت از سلامتی شما لازم است. همان‌طور که در کتاب می‌بینید، مقاطع سنی (۱۸ تا ۲۴) و (۲۵ تا ۴۴) و (۴۵ تا ۶۴) و (۶۵ سال به بالا) هر یک جداگانه و بسته به نوع جنسیت زن و یا مرد بررسی شده است.