

از افسانه‌ها فاصله بگیر

حقایق درباره سلامت و مقابله با مهم‌ترین بیماری‌ها

مترجم:

مصطفی صداقت رستمی



انتشارات آوای نور

تهران-۱۴۰۳

سرشناسه	:	صداقت‌رستمی، مصطفی، ۱۳۶۷، - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	:	از افسانه‌ها فاصله بگیر: حقایق درباره سلامتی و مقابله با مهم‌ترین بیماری‌ها/مترجم] و گردآورنده] مصطفی صداقت‌رستمی.
مشخصات نشر	:	تهران: آوای نور، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۲ص.
شابک	:	978-622-383-037-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
عنوان دیگر	:	حقایق درباره سلامتی و مقابله با مهم‌ترین بیماری‌ها.
موضوع	:	سلامتی -- مقاله‌ها و خطابه‌ها Health -- Addresses, essays, lectures سلامتی -- مطالب گونه‌گون Health -- Miscellanea بیماری‌ها -- مطالب گونه‌گون Diseases -- Miscellanea
رده بندی کنگره	:	RA۷۷۶
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۵۶۵۱۷۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از افسانه ها فاصله بگیر

حقایق درباره سلامت و مقابله با مهمترین بیماری ها

مترجم: مصطفی صداقت رستمی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۰۳۷-۲



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۳۱۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

غرض نقشى است کز ما بازماند

که هستى را نمى بينم بقاى

سعدى

سخن مترجم

در سال ۱۵۹۷ میلادی فرانسیس بیکن که یک فیلسوف، سیاستمدار، دانشمند، حقوق دان و نویسنده انگلیسی بود، در یکی از آثار خود جمله معروف «دانش قدرت است» را بیان داشت و از آن زمان بود که این جمله بسیار مورد استفاده قرار گرفت و افراد زیادی که این عقیده را برگزیدند توانستند اثر مثبت آن را در زندگی خود ببینند. اما متأسفانه در زمان حاضر، مخصوصاً در جامعه فعلی ما بعضی از مردم به جای آنکه از بی دانشی بترسند از بی ریختی ظاهر خود می ترسند و در تلاش هستند تا بجای فائق آمدن بر بی دانشی خود بر بی ریختی خود فائق آیند. جای هیچ شکی نیست که هر انسانی زیبایی را دوست دارد و تلاش در جهت زیبا ساختن ظاهر خود نیز امری ناپسندیده نیست و می تواند بر کیفیت زندگی فرد بیفزاید، اما افزودن دانش نیز برای یک انسان ضروری است.

اگر نگاهی به خودمان و اطرافیان خودمان بیندازیم، متوجه می شویم که اطلاعات نادرست یا افسانه های زیادی در مورد بیماری ها و مسائل مربوط به سلامتی ما را احاطه کرده اند. همین عدم دانستن حقیقت و احاطه شدن با اطلاعات نادرست باعث می شود که نتوانیم خود را سالم نگه داریم و از زندگی خود لذت ببریم. بنابراین، ما می توانیم با افزودن دانش خود در مورد بیماری ها و مسائل مربوط به سلامتی افسانه ها را از حقایق جدا کنیم و در نهایت با این افزودن دانش قدرتی را در مقابل بیماری ها و مسائل مربوط به سلامتی بدست آوریم.

متأسفانه امروزه به دلایل مختلف مردم درگیر بیماری ها و مشکلات سلامتی فراوانی هستند و متأسفانه تر از آن دانش مردم در مورد بیماری ها و مشکلات سلامتی کم است و همین امر باعث می شود که مردم نتوانند در درمان خود و حفظ و بهبود سلامتی خود عملکرد مطلوبی داشته باشند. به نوعی، مردم اسیر باورها و اطلاعات نادرست در مورد بیماری و سلامتی هستند. به همین دلیل، در این کتاب ۵۰ مورد از بهترین و معتبرترین مقاله های مربوط به افسانه ها و حقایق مربوط به بیماری ها و سلامتی را انتخاب کردم و

آن ها را ترجمه کردم. این مقالات مهم و معتبر را از معتبرترین سایت های پزشکی دنیا انتخاب کردم که اسم این سایت ها در پایان هر مقاله آورده شده است. به طور کلی، هدف من از ترجمه این مقالات برتر این بود که بتوانم خود و خوانندگان محترم را از افسانه ها و باورهای نادرستی که در مورد بیماری ها و سلامتی داریم آگاه سازم و در نتیجه بتوانیم با دانشی که بدست آوردیم با بیماری ها بهتر مقابله کنیم و بهتر از سلامتی خودمان لذت ببریم. امید است که کتاب حاضر بر دانش خوانندگان بیفزاید و تأثیر بسزایی بر سلامتی آن ها داشته باشد.

با تشکر و احترام

مصطفی صداقت رستمی

فهرست مطالب

۱۱	افسانه های مربوط به رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت.....
۱۵	افسانه های مربوط به تستوسترون پایین.....
۱۹	افسانه های مربوط به بیماری اوتیسم.....
۲۳	افسانه های مربوط به کم کاری تیروئید.....
۲۹	افسانه های مربوط به بی اختیاری.....
۳۳	افسانه های مربوط به کرم های ضدآفتاب.....
۳۷	افسانه های مربوط به سرطان.....
۴۱	افسانه های مربوط به بیماری ام اس.....
۴۷	افسانه های مربوط به سندروم روده تحریک پذیر.....
۵۱	افسانه های مربوط به سرطان پروستات.....
۵۷	افسانه های مربوط به اسکیزوفرنی.....
۶۱	افسانه های مربوط به سلامتی.....
۶۵	افسانه های مربوط به اچ آی وی.....
۶۹	افسانه های مربوط به جوش بزرگ سال ها.....
۷۳	افسانه های مربوط به سیگار کشیدن.....
۷۹	افسانه های مربوط به خرید در خواربار فروشی ها.....
۸۵	افسانه ها و حقایق مربوط به کرم خوردگی دندان.....
۹۱	افسانه ها و حقایق مربوط به کمردرد.....
۹۵	افسانه ها و حقایق مربوط به اختلال دو قطبی.....
۹۹	افسانه ها و حقایق مربوط به کافئین.....
۱۰۵	افسانه ها و حقایق مربوط به اسهال.....
۱۰۹	افسانه های مربوط به یائسگی.....
۱۱۳	افسانه ها و حقایق مربوط به چشم ها و بینایی.....
۱۱۷	افسانه ها و حقایق مربوط به افسردگی.....
۱۲۵	افسانه ها و حقایق مربوط به اختلال نعوظ.....
۱۲۹	افسانه ها و حقایق مربوط به نارسایی قلبی و فیبریلاسیون دهلیزی.....

- ۱۳۳ افسانه ها و حقایق مربوط به استئوآرتریت یا آرتروز
- ۱۳۷ افسانه ها و حقایق مربوط به مشکلات سینوسی
- ۱۴۱ افسانه ها و حقایق مربوط به مثانه
- ۱۴۵ افسانه ها و حقایق مربوط به سیستم ایمنی
- ۱۴۹ افسانه های مربوط به رژیم غذایی
- ۱۵۳ افسانه های مربوط به بارداری
- ۱۵۹ افسانه های و حقایق مربوط به ارتباط آرتریت روماتوئید و غذا
- ۱۶۳ افسانه های مربوط به ارتباط میان سویا و سرطان سینه
- ۱۶۷ افسانه ها و حقایق مربوط به خودارضایی
- ۱۷۱ افسانه ها و حقایق مربوط به کاهش وزن
- ۱۷۵ افسانه های مربوط به بیماری آلزایمر
- ۱۷۹ افسانه های مربوط به درد و تسکین درد
- ۱۸۳ افسانه های مربوط به معده
- ۱۸۷ افسانه ها و حقایق مربوط به پسوریازیس
- ۱۹۱ افسانه ها و حقایق مربوط به خواب
- ۱۹۵ افسانه ها و حقایق مربوط به یبوست
- ۲۰۱ افسانه ها و حقایق مربوط به قرص های ضدافسردگی
- ۲۰۵ افسانه ها و حقایق مربوط به ماموگرافی
- ۲۰۹ افسانه ها و حقایق مربوط به پرخوری
- ۲۱۳ افسانه ها و حقایق مربوط به غذای باقی مانده
- ۲۱۷ افسانه ها و حقایق مربوط به خر و پف
- ۲۲۱ افسانه ها و حقایق مربوط به میگرن
- ۲۲۵ افسانه ها و حقایق مربوط به آلرژی های فصلی
- ۲۲۹ افسانه ها و حقایق مربوط به فشار خون بالا