

زندگی بعد از
۵۰ سالگی

دکتر جی۔ دی۔ تاپر

ترجمہ:

مینا اعظامی

۵۱-۵۰ ۵۱
 ۶۸ ۶۸
 ۷۸ ۷۸
 ۸۱ ۸۱
 ۸۰ ۸۰
 ۸۰ ۸۰
 ۸۱ ۸۱
 ۸۱ ۸۱

فهرست مطالب

۷ پیشگفتار
 ۹ مقدمه مترجم
 ۱۱ ۱- مقدمه
 ۱۳ ۲- تغییرات بدن در کهنسالی
 ۱۸ ۳- کار
 ۲۱ ۴- فشار روحی (استرس)
 ۲۵ ۵- ورزش
 ۲۹ ۶- استراحت، فراغت و تعطیلات
 ۳۳ ۷- غذا
 ۳۸ ۸- فربهی
 ۴۴ ۹- آشامیدنیهای غیرالکلی
 ۴۷ ۱۰- اختلالات خوابیدن
 ۵۲ ۱۱- دیابت
 ۶۱ ۱۲- فشار خون بالا
 ۶۸ ۱۳- انسداد شریانی
 ۷۲ ۱۴- آنژین و حملات قلبی

- ۱۵- سکنه‌های مغزی ۸۰
- ۱۶- بیماری پارکینسون ۸۳
- ۱۷- مشکلات شایع تنفسی ۸۷
- ۱۸- اختلالات ناشی از مصرف توتون ۹۰
- ۱۹- ترک سیگار ۱۰۰
- ۲۰- اختلالات ناشی از مصرف الکل ۱۰۸
- ۲۱- سرطانها ۱۱۴
- ۲۲- دردهای ماهیچه‌ای و مفصلی ۱۱۸
- ۲۳- افسردگی ۱۲۴
- ۲۴- سرردها ۱۲۸
- ۲۵- بزرگی پروستات ۱۳۲
- ۲۶- مشکلات جنسی دوران سالخوردگی ۱۳۶
- ۲۷- بیماریهای مقاربتی ۱۴۴
- ۲۸- خونریزیهای ناگهانی ۱۴۷
- ۲۹- حوادث خانگی در دوران کهنسالی ۱۵۰
- ۳۰- محافظت در برابر آسیبهای کهنسالی از طریق اکسیدانها ۱۵۳
- ۳۱- شیوه زیستن در سالخوردگی ۱۶۱
- ۳۲- مراقبت از والدین کهنسال ۱۶۷
- ۳۳- چه وقت باید با پزشکستان مشورت کنید ۱۷۲
- ۳۴- در فوریتها چه کاری باید در خانه انجام دهید ۱۷۶
- ۳۵- سخن آخر ۱۸۳
- ۳۶- ضمیمه‌ها:
- ۱- تذکراتی در مورد غذا ۱۸۴
- ۲- وزن مناسب بدن ۱۹۰

پیشگفتار

در طول نیمهٔ اخیر قرن حاضر، پیشرفتهای شگفت‌انگیز عالم پزشکی، اصول بهداشتی پیشرفته و شرایط زیستی بهتر، به نحو چشمگیری بر عمر متوسط و بعد در تناسب زندگی افراد بالای شخصت سال افزوده است.

رشد هر سالهٔ روبه افزایش جمعیت پا به سن نهاده، مشکلات تندرستی اشخاص سالخورده را بیشتر مورد توجه قرار داده است. با گسستن اتصال سیستم خانوادگی، واجب شده است که اشخاص مسن از تندرستی مناسبی برخوردار باشند تا بتوانند از خویشتن مراقبت کنند.

این کتاب به منظور کمک و مساعدت به افراد میانسال برای به دست آوردن طول عمر و برخورداری از زندگی سالمتر نوشته شده و براساس اصول عادی و سادهٔ تندرستی بنا شده است. من کوشیده‌ام که مطالب را تا حد امکان به شکل ساده‌ای درآورم تا برای افراد علاقه‌مندی که مایلند در مباحث بهداشتی اطلاعات سنجیده‌ای داشته باشند و در ضمن تاب اصطلاحات و تئوریهای پزشکی غیرضروری را ندارند، قابل فهم باشد.

در ضمن امیدوارم که این کتاب برای کارورزان پزشکی، یک منبع اطلاعاتی مفید باشد تا آنجا که آن عده از بیمارانسان را که علاقه‌مند به نکات بهداشتی و دوری جستن از بیماری‌اند، به آن ارجاع دهند.