

## صحت زنان در دست شما

در جهان ملیون ها زن در مناطق دهاتي يا شهري زندگي مينمايند كه در آنجا داکتر نيست و يا مواظبت صحي ميسر نميباشد. بسياري زنان بدون لزوم رنج ميبرند يا ميميرند چون دسترسي آنها به مواظبت هاي صحي كم است ويا معلومات واضح و مفيد در مورد صحت خود ندارند.

اين كتاب براي اين زنان نوشته شده است و همچنان براي هرکسي كه در رابطه به بهبود صحت زنان علاقمند است. اين كتاب با استفاده از زبان ساده و صدها تصوير در رابطه به ساحة وسيعي از مشكلات زنان معلومات تهيه نموده است. ما اميدوار هستيم كه هريك از دختران يا زنان و كاركنان صحي - اين معلومات را مفيد و حتي محافظه كننده حيات ببابند. هدف ما اينست كه معلومات شامل اين كتاب تا حد امكان براي تعداد بيشتري زنان و در مناطق بيشتري تهيه گرديده و قابل استفاده باشد.

ما تنها به نوشتن اين كتاب بسنده ننموده ايم، براي مفيد ساختن آن از زنان چهارگوشه جهان در مورد ضرورت هاي صحي، عقايد و عملکرد هایشان - و اينكه آنها بيشتري چي را ميخواهند كه درين كتاب شامل گردد، سوال نموديم.

زنان ممالك مختلف بصورت گروپي باهم ملاقات نموده، در مورد موضوعات صحي بحث نموده و نتايج را به ما فرستادند. اينكار به ما نشان داد كه اگرچه خدمات صحي زنان بيشتري روي صحت توالد و تناسل تمرکز نموده است، مگر زنان به ديگر موضوعات نيز كه براي صحت آنها مفيد است توجه دارند. لذا اين كتاب مسايل وسيع تري را كه بالاي صحت زنان تاثير دارد شامل گرديده است.

اين زنان همچنان ما را در نوشتن اين كتاب كمك نمودند. آوازي شان، تجارب و قصه هاي آنها در طرز نوشتن به ما كمك نمود. ما توسط نظريات آنها در مورد اينكه چه موضوعات شامل اين كتاب بسيار كمك كننده است، چه چيز واضح نبوده يا درست نيست و اينكه در جامعه آنها اين معلومات مفيد ميباشد ياخير، رهنمائي گرديديم.

اگر شما خواننده ميتوانيد، ممكن است بتوانيد آنها به كسي كه خوانده نميتواند نيز بخوانيد. اگر شما كساني را ميشناسيد كه از عدم صحت كامل رنج ميبرند، لطفاً آنها را نيز با اين كتاب شريك سازيد- اين كتابي نيست كه تنها توسط يك زن استفاده گردد. همانطور ايكه ما فعاليت ها ونظرياتي را كه ميتوانند در حل مشكلات زنان كمك نمايند، بازگو مينماييم، كار كردن باهم و آموختن از يكدیگر قسمت مهم و ضروري در ايجاد تغيير ميباشد.

هرزن ميتواند يك كارمند صحي باشد.

# آنجا که زنان داکتر ندارند

---

## یک رهنمای صحت برای زنان

*A. August Burns*  
*Ronnie Lovick*  
*Janne Maxwell*  
*Katharine Shapiro*

---

مترجم: ح.س



این کتاب نباید جایگزین آموزشهای مسلکی موجود که کاملاً تحت نظارت میباشند گردد. اگر شما مطمئن نباشید که در يك حالت عاجل چه کاری را انجام دهید باید کوشش نمائید از اشخاصیکه تجربه بیشتر دارند ویا از مسئولین صحی منطقوی خود مشوره و کمک بگیرید.

این رهنمای صحی با کمک شما بهتر شده میتواند. ما علاقمند هستیم که در مورد تجارب، سنن و عملکرد های شما بشنویم. اگر شما يك قابله، يك دایة محلی، يك کارکن صحی جامعه، داکتر، پرستار، مادر ویا هر کسی هستید که برای بهبود این کتاب غرض مرفوع ساختن بیشتر نیازمندی های جامعه نظری داشته باشید لطفاً به ما بنویسید.

از کمک شما تشکر

## معرفی کتاب:

نام کتاب:	آنجا که زنان داکتر ندارند
نسخه انگلیسی:	از نشرات HESPERIAN FOUNDATION
مترجم:	د.ح.س
تیراژ:	500 جلد
شماره چاپ:	اول
سال طبع:	1379 هجری شمسی / 2000 میلادی
چاپ و نشر:	موسسه هماهنگی کمکهای انسانی و موسسه نشراتی صبا
حق نشر:	برای ناشر محفوظ است

## درباره این کتاب:

این کتاب برای کمک به زنان نوشته شده است تا از صحت خود مواظبت نمایند و همچنان جهت کمک به کارکنان صحت جامعه یا افراد دیگری که با نیازمندی های صحتی زنان سرو کار دارند. کوشش بعمل آمده تا معلومات شامل این کتاب برای کسانی که تحصیلات رسمی در رابطه به مهارتهای مواظبت صحتی ندارند و برای افرادی که تحصیلات کمتر دارند مفید باشد. اگرچه این کتاب ساحه وسیعی از مشکلات صحتی را در بر میگیرد، باز هم بسیاری مشکلاتی را که معمولاً زنان و مردان را مصاب میسازند مانند ملاریا، پارازیت ها، مشکلات معائی و امراض دیگر را شامل نمیشود. برای کسب معلومات در مورد این نوع مشکلات کتاب "آنجا که داکتر نیست" یا یک کتاب دیگر طب عمومی را مطالعه نمایند. بعضی اوقات معلومات این کتاب برای حل يك مشکل صحتی کافی نخواهد بود. در صورت وقوع این حالت کمک بیشتر بگیرید. با در نظر داشت مشکل ممکن ما پیشنهاد نمائیم که:

- به يك كار كن صحتی مراجعه نمائید: این بدان معنی است که يك کارکن صحتی در صورت ضرورت به کمک فوری و عاجل این تصویر را خواهید دید.



انتقال!

- کمک طبي بگیرید: این بدان معنی است که شما ضرورت دارید تا به يك کلینیک دارای افراد تحصیل کرده طبي یا داکتر ویا مجهز با يك لابراتوار برای آزمایشات اساسی مراجعه نمائید.
- به شفاخانه بروید: این بدان معنی است که شما ضرورت دارید تا به يك داکتر در يك شفاخانه ای که مجهز برای رسیدگی به واقعات عاجل، امکانات عملیات جراحی و یا آزمایشات خاص باشد مراجعه نمائید.

## طرز استفاده این کتاب:

### یافتن معلومات در این کتاب:

برای یافتن يك عنوانی که به فهمیدن آن ضرورت دارید شما میتواندید فهرست محتویات آنرا ببینید.

**فهرست محتویات:** در شروع کتاب فهرست فصل های مختلفه با شماره های صفحه آن آمده است. همچنان در شروع هر فصل فهرست محتویات آن دريك صفحه نوشته شده است و هر عنوان فهرست در صفحه مربوطه به خط درشت آمده است.

برای دریافت معلومات در مورد دواهای تذکر داده شده در این کتاب، صفحات سبز در اخیر کتاب دیده شود. صفحه 473 معلومات بیشتر را در رابطه به استفاده از صفحات سبز ارایه میدهد.

در صورتیکه معنی بعضی کلمات استفاده شده در این کتاب برای شما مشکل باشد، میتوانید در لست لغات مشکل که از صفحه 522 شروع گردیده است تشریح آنرا دریابید.

در اخیر اکثر فصل های کتاب يك بخشی بنام " کار برای ایجاد تغییر" آمده است که برای بهبود صحت زنان در جامعه پیشنهاداتی را ارائه مینماید.

## یافتن معلومات در يك صفحه:

برای یافتن معلومات در يك صفحه كتاب اولاً تمام صفحه را ببینید، خواهید دید كه صفحه به دو بخش تقسیم شده گردیده است. يك ستون بزرگ و اصلي و يك ستون كوچك در کنار خارجي صفحه. ستون اصلي بیشترین معلومات را در مورد يك موضوع ارائه مینماید و ستون كوچك حاشیوي داراي معلومات اضافي است كه شما را در فهمیدن بهتر موضوع كمك مینماید.

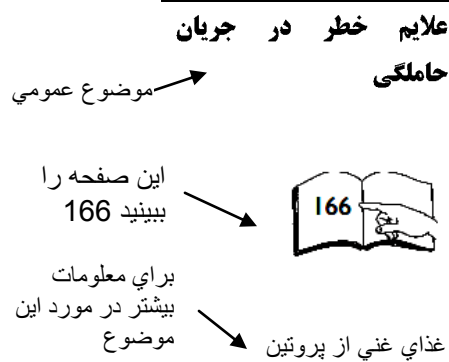
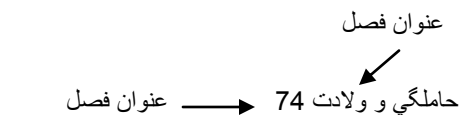
هرگاه شما تصویر يك كتاب را در ستون حاشیوي ميبینید معنی آنرا میدهد كه ميتوانید معلومات بیشتری را در مورد این موضوع در بخش دیگری از كتاب پیدا كنید. كلماتيكه در زیر تصویر كتاب نوشته شده است نشان میدهد كه موضوعات كدام است. شماره ايکه در روی تصویر كتاب نوشته شده نشان میدهد كه شما در كدام صفحه ميتوانید این موضوع را پیدا كنید. در صورتيكه چندین موضوع وجود داشته باشد، تصویر كتاب یکی خواهد بود و موضوعات و صفحات مربوطه آنها در زیر تصویر تحریر میگردد.



غذاهاي غني از پروتئين

## نوشته های مختلف در يك صفحه چه معنی دارند

در بیشتر صفحات چندین عنوان موجود است. عناوین ستون های حاشیوي موضوعات عمومی را نشان میدهند كه در همان صفحه بحث میشود. عناوین ستون های اصلی موضوعات خاص را شرح میدهند.



ورم دست ها و روی یا سردردی شدید و تشوش دید (توكسىمى حاملگی): موجودیت كمی ورم در پاها و مفاصل بند پا در حاملگی نارمل است مگر تورم دستها و روی ميتواند يك علامه توكسىمى حاملگی باشد. بخصوص اگر سردردی و تشوش دید و یا درد شكم موجود باشد. توكسىمى سبب تشنجات (ضیاع شعور) شده و در اثر آن مادر و طفل هر دو ممكن است از بین بروند.  
**چه باید کرد:**



- کسی را پیدا کنید كه بتواند فشار خون شما را معاینه نماید. در صورت ضرورت به يك مركز صحتی یا شفاخانه بروید.
- هر قدر كه امکان دارد به تکرار استراحت نمانید. به پهلوئی چپ بخوابید.
- كوشش كنید هر روز غذای بیشتر كه پروتئين زیادتری داشته باشد بخورید.
- طوري پلان نمانید كه ولادت شما در يك مركز صحتی یا شفاخانه صورت گیرد.

علائم خطر در توكسىمى حاملگی: *تورم دست ها و روی *سرد ردي شديد	*سرچرخي *درد ناگهاني و شديد در معده	*فشار خون 100/160 و یا بلندتر (صفحه 528 دیده شود) *تشوش دید ( پیدا شدن لکه ها)
---	--	---

دفعته كمك بگیريد



انتقال

**با اهمیت:** در صورتيكه يك خانم يكي از علائم خطر توكسىمى را داشته باشد، به كمك طبي فوري ضرورت دارد. در صورتيكه خانم قبلاً تشنج (حمله اختلاجي) داشته است صفحه 87 دیده شود.

معلومات بسیار مهم ←

همچنان بعضي صفحات چوكات هاي دواني دارند كه به این شكل دیده میشود:			
دوا برای انتانات پستان			
این چوكات به شما مقدار دوا ایرا كه باید گرفته شود، چند مرتبه گرفته شود و برای چه مدت دوام داده شود نشان میدهد. بعضي اوقات بدون آنكه ادویه در چوكات معرفی شده باشد، توصیه میگردد. در هر دو حالت قبل از استفاده هر دوا آنرا در صفحات سبز ببینید.	اسم دوا: Dicloxacillin در صورتيكه این دوا یافت نشود و یا به پنسیلین حساسیت داشته باشید	مقدار: 250 ملي گرام	طرز استفاده: 4 دفعه در روز برای 10 روز اقل نیم ساعت قبل از غذا خورده شود 4 دفعه در روز برای 10 روز
با اهمیت: در صورتيكه انتانات پستان بزودي تداوي نشوند، شدت خواهند یافت. زمانيكه چرك در آن جمع شود متورم، گرم و دردناك حس خواهد شد. در صورتيكه این حالت بوجود آید تداوي فوق را تعقیب نموده و يك كاركن صحتی را كه در مورد تخلیه آبسه تریبه شده باشد، ببینید تا با استفاده از وسایل معقم چرك را تخلیه نماید.	Erythromycin	500 ملي گرام	

## فهرست محتویات

چگونه از این کتاب استفاده شود

<b>فصل 1: صحت زنان يك موضوع اجتماعی است</b> .....1	صحت زنان چیست؟.....1
علل خراب بودن صحت زنان.....6	زن ها بیشتر به خطر امراض مواجه اند.....2
کار کردن برای ایجاد تغییر.....12	
<b>فصل 2: حل مشکلات صحی</b> .....18	قصه جوانیتا.....20
کار کردن برای ایجاد تغییر.....26	بهترین تداوی چیست؟.....22
برای کارمند صحی.....30	
<b>فصل 3: سیستم طبی</b> .....23	سیستم طبی.....34
اگر شما ضرورت دارید که به شفاخانه بروید.....38	چطور مواظبت بهتر را حاصل کرده میتوانید.....36
کارکردن برای ایجاد تغییر.....40	
<b>فصل 4: شناسائی جسم خود</b> .....42	سیستم تناسلی زنانه.....44
چگونه بدن يك خانم تغییر مینماید.....46	سیستم تناسلی مردانه.....46
خونریزی ماهوار.....48	
<b>فصل 5: امور صحی دختران</b> .....52	تغییرات در بدن شما ( جوان شدن).....54
مقاربت جنسی با جبر و فشار.....62	تغییراتی که میتواند رهنمای صحت بهتر باشد.....56
کمک گرفتن از بزرگسالان.....65	تصمیم گیری در مورد دوست پسرو مقاربت جنسی.....59
<b>فصل 6: حاملگی و ولادت</b> .....66	صحتمند ماندن در جریان حاملگی.....68
ولادت مشکل.....88	مشکلات معمول حاملگی.....69
علائم خطر برای طفل در هنگام ولادت.....94	احتمال خطر و علائم خطر.....72
برای پدر.....100	مواظبت قبل از ولادت.....76
ولادت دادن.....80	آمادگی برای درد های ولادی و ولادت.....78
کار برای ایجاد تغییر.....101	ولادت دادن.....80
<b>فصل 7: تغذی از پستان</b> .....104	چرا تغذی از پستان بهترین تغذی است.....105
کشیدن شیر با دست ها.....112	چرا تغذی های دیگر میتوانند مضر باشند.....106
نگرانی ها و مشکلات معمول.....114	چگونه طفل را از پستان تغذی نماییم.....107
حالات خاص.....118	مشوره برای مادر.....109
کردن برای ایجاد تغییر.....121	زمانیکه مادر کار مینماید.....111
<b>فصل 8: مسن شدن</b> .....122	توقف خونریزی ماهوار.....124
مشکلات صحی معمول با پیر شدن.....129	مواظبت نمودن از صحت خود.....126
کار کردن برای ایجاد تغییر.....136	ارتباطات جنسی.....128

<b>فصل 9: زنها با معلولیت</b>	<b>138</b>
احترام به خود.....	140
مواظبت نمودن از صحت خود.....	141
امنیت شخصی.....	146
کار کردن برای ایجاد تغییر.....	147
<b>فصل 10: صحتمند ماندن</b>	<b>148</b>
پاکی و نظافت.....	150
نیازمندی های خاص زنان.....	158
کار کردن برای ایجاد تغییر.....	163
<b>فصل 11: غذا خوردن برای صحت خوب</b>	<b>164</b>
غذاهای اساسی و غذا های کمک کننده.....	166
خوردن غذای بهتر با پول کم.....	170
عقاید مضر در مورد خوراک.....	171
تغذی ناکافی سبب امراض میشود.....	172
طرق کار برای تغذی بهتر.....	176
<b>فصل 12: صحت جنسی</b>	<b>180</b>
نقش جنس و جندر.....	182
چگونه جندر روی صحت جنسی تاثیر دارد.....	184
کنترول داشتن بالای صحت جنسی.....	186
کار کردن برای ایجاد تغییر.....	194
<b>فصل 13: تنظیم خانواده</b>	<b>196</b>
مزایای تنظیم خانواده.....	197
آیا تنظیم خانواده بیخطر است؟.....	198
انتخاب برای استفاده از تنظیم خانواده.....	199
انتخاب یک روش تنظیم خانواده.....	200
روش های ممناعتی تنظیم خانواده.....	202
روش هورمونی تنظیم خانواده.....	207
وسیلۀ داخل رحمی (لوپ).....	216
روش های طبیعی تنظیم خانواده.....	218
روش های محلی و خانگی.....	222
روش های دائمی.....	223
روش عاجل.....	224
انتخاب بهترین روش.....	226
کار کردن برای ایجاد تغییر.....	227
<b>فصل 14: عقامت</b>	<b>228</b>
عقامت چیست؟.....	230
اسباب عقامت چیست؟.....	230
خطرات وظیفوی یا خانگی که میتوانند سبب ایجاد صدمه در باروری گردند.....	232
برای عقامت چه کاری صورت گیرد.....	233
زندگی با عقامت.....	236
کارکردن برای ایجاد تغییر.....	237
<b>فصل 15: سقط و اختلالات سقط</b>	<b>238</b>
چرا بعضی خانم ها سقط مینمایند؟.....	239
سقط مصوون و غیر مصوون.....	241
تصمیم گیری در مورد یک سقط.....	244
از یک سقط چه انتظاراتی باید داشته باشید.....	248
بعد از سقط چه انتظاراتی داشته باشید.....	249
تنظیم خانواده بعد از یک سقط.....	250
اختلالات سقط.....	251
جلوگیری از سقط غیر مصوون.....	259
<b>فصل 16: امراض قابل انتقال از طریق مقاربتی (STD) و دیگر امراض ناحیه تناسلی</b>	<b>260</b>
چرا امراض مقاربتی یک مشکل جدی زنها میباشد.....	262
افزادات غیر نارمل.....	264
برجستگی ها (زخ های) ناحیه تناسلی.....	267
زخم های ناحیه تناسلی.....	268
دیگر امراض مقاربتی (ایدزو هیپاتیت).....	271
اختلالات امراض مقاربتی.....	272
چطور احساس بهبود داشته باشیم.....	275
ادویه دیگر برای تداوی امراض مقاربتی.....	276
کار کردن برای ایجاد تغییر.....	279
طرز و قیایۀ امراض مقاربتی.....	279

**فصل 17: ایدز (AIDS) 282.....**

- 284..... ایدز و HIV چیست؟  
286..... چرا HIV و ایدز در خانم ها متفاوت است  
286..... وقایه از HIV و ایدز  
288..... آزمایش با تست HIV  
290..... زندگی متمر همراه با HIV و ایدز  
292..... حاملگی، ولادت و شیردهی
- 294..... مواظبت از افراد مصاب ایدز  
296..... تا حد امکان بصورت دوامدار صحتمند ماندن  
297..... مشکلات طبي معمول  
309..... مواظبت از افراد نزدیک به مرگ  
309..... کار کردن برای ایجاد تغییر

**فصل 18: خشونت بر ضد زنان 312.....**

- 314..... قصه لورا و لويس  
316..... چرا يك مرد يك زن را لت و كوب ميكند؟  
317..... انواع اعمال زور (خشونت)  
318..... علايم خطر  
319..... شكل دوراني خشونت و اعمال زور  
320..... تاثيرات مضر خشونت
- چرا زنها با مردانیکه آنها را لت و کوب مینمایند  
321..... باقی میمانند؟  
322..... چه باید کرد  
323..... کار کردن برای ایجاد تغییر  
325..... برای کارکن صحي

**فصل 19: تجاوز جنسی و حملات جنسی 326.....**

- 328..... انواع تجاوز جنسی و حملات جنسی  
330..... چگونه از تجاوز جنسی جلوگیری شود  
332..... دفاع خودي برای زن ها  
333..... اگر در خطر حمله جنسي قرا گرفته باشید  
332..... دفاع خودی برای زنها
- چه باید بکنید در صورتیکه مورد تجاوز قرار گرفته  
336..... باشید  
336..... مشکلات صحي در تجاوز جنسی  
338..... کار کردن برای ایجاد تغییر

**فصل 20 : درد در قسمت پانین شکم 340.....**

- 342..... درد ناگهانی و شدید  
343..... انواع درد شکم
- سوالات در مورد درد شکم  
345.....

**فصل 21: خونریزی غیر عادی از مهبل 358.....**

- 348..... مشکلات با خونریزی ماهوار
- دیگر انواع مشکلات خونریزی  
350.....

**فصل 22: مشکلات سیستم بولی 352.....**

- 354..... انتانات سیستم بولی
- دیگر مشکلات سیستم بولی  
357.....

**فصل 23: سرطان ها و نشونما های زاید (Caner & Growths) 362.....**

- 364..... سرطان ( کانسر )  
365..... مشکلات عنق رحم  
368..... مشکلات رحم  
370..... مشکلات پستان ها
- مشکلات تخمدان ها  
371.....  
سرطان هاي معمول دیگر  
372.....  
زمانیکه سرطان تداوي شده نتواند  
373.....  
کار کردن برای ایجاد تغییر  
373.....

**فصل 24: توبرکلوز (Tuberculosis) 374.....**

- 376..... توبرکلوز (سل) چیست؟  
376..... طرز انتشار توبرکلوز  
377..... چگونه فرد مصاب توبرکلوز شناخته شود
- چگونه توبرکلوز تداوی شود  
377.....  
وقایه توبرکلوز  
379.....  
کارکردن برای ایجاد تغییر  
379.....



<b>فصل 25: کار</b>	<b>380</b>
آتش و دود پخت و پز.....	382
برداشتن و انتقال بار های سنگین.....	386
کار با آب .....	389
کار با مواد کیمیاوی.....	390
نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی.....	392
تکرار يك حرکت.....	383
حرفه ها.....	394
محیط کار نامطمئن .....	394
اذیت جنسی.....	395
مهاجرت.....	396
کارگران فراموش شده.....	397
کار کردن برای ایجاد تغییر.....	398
<b>فصل 26: صحت روانی</b>	<b>402</b>
محترم شمردن خود.....	402
عوامل معمول مشکلات صحت روانی در زنان.....	404
مشکلات زنان.....	407
کمک به خود و دیگران.....	410
مریضی روانی ( Psychosis ) .....	420
راه های بهبود صحت روانی در جامعه شما.....	421
<b>فصل 27: الکل و ادویه دیگر</b>	<b>422</b>
استفاده و سوء استفاده از الکل و ادویه مخدر.....	424
مشکلات عایده از الکل و ادویه مخدر.....	426
غالب شدن بر الکل یا ادویه مخدر دیگر.....	428
مشکلاتیکه از تنباکو بوجود میاید.....	431
زندگی با کسی که به الکل یا دواهای دیگرمخدر معتاد است.....	432
جلوگیری از استفاده نادرست الکل یا دوا.....	433
<b>فصل 28: زن های مهاجر یا بیجاشده</b>	<b>434</b>
مهاجرت و عودت.....	436
ضرورت های ابتدائی.....	436
صحت توالد و تناسل.....	440
صحت روانی.....	443
زن ها به صفت رهبران.....	444
<b>فصل 29: ختنه زنان</b>	<b>446</b>
انواع ختنه زنان.....	448
مشکلات صحتی از اثر ختنه.....	448
چه کار برای مشکلات صحتی باید انجام داد.....	449
کار کردن برای ایجاد تغییر.....	454
<b>فصل 30: دوا ها و وصت زنان</b>	<b>456</b>
تصمیم گیری جهت استفاده دوا.....	458
طرز استفاده مصئون دوا.....	460
استفاده از دواهای این کتاب.....	461
انواع دواها.....	468
دواهاییکه میتوانند زندگی يك زن را محافظه نمایند.....	470
<b>فهرست دوا ها : صفحات سبز</b>	<b>473</b>
<b>مهارتهای مواظبت صحتی</b>	<b>509</b>
وقایه از انتانات.....	509
چگونه درجه حرارت، نبض، تعداد تنفس و فشار خون تعیین گردد.....	514
طرز معاینه شکم.....	518
طرز معاینه ناحیه تناسلی.....	519
مواظبت از سوختگی ها.....	522
طرز اجرای يك زرق.....	526
ماساژ خاص (Acupressure massage).....	530
<b>لغتنامه : لست لغتهای مشکل</b>	<b>532</b>

## مقدمهء مترجم

# وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا مَوْعِظًا وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

قرآن کتابیست کامل و در بر گیرنده همه جنبه های زندگی بشری و از همین جهت است که میتواند شفا و صحتمندی را به کسانی که بر آن عمل مینمایند ارزانی نماید .

بخصوص اگر به تعریف صحت از نظر سازمان صحتی جهان توجه نماییم که میگوید "صحت عبارت از بهبود کامل حالت جسمی ، روانی و اجتماعی است" بر این مدعا بیشتر معتقد میشویم.

رسیدن به هدف "صحت برای همه" نیز به هیچ صورت بدون تلاش همگانی و بکارگیری همه خدمات و امکانات ( شامل سیاست، قانون، پلانگذاری، تعلیم و تربیه، زراعت، شاروالی، آب و برق، ساختمان، راه و سړک سازی وغیره) امکان پذیر نخواهد بود و در این راستا مهمترین عنصر آگاه ساختن مردم و جامعه است تا متوجه شده و خود برای ریشه یابی مشکلات خویش و حل آنها تلاش نمایند.

زنان در این رابطه ارجحیت بیشتر دارند چون آنها نظر به ساختمان بیولوژیکی و دلایل مختلف دیگر بیشتر در خطر ناسلامتی قرار داشته و علاوه بر خانواده از اطفال و باقی اعضای خانواده مواظبت بعمل میاورند. بناءً صحتمند بودن زنان و آگاه بودن آنان از موضوعات صحتی میتواند در صحتمندی خانواده و جامعه مهمترین نقش را داشته باشد.

با در نظر داشت این ضرورت و به آروزی صحتمندی کامل تمام مردم افغانستان عزیز این کتاب بنام **"انجا که زنان داکتر ندارند"** ترجمه و چاپ گردیده است.

اگرچه در نوشتن این کتاب کوشش بعمل آمده است تا مشکلات صحتی جوامع مختلف در نظر گرفته شود، مگر ممکن يك سلسله از این موضوعات مشکلات جامعه ما نباشند و بعضی مشکلات دیگری در جامعه ما وجود داشته باشد که در این کتاب کمتر به آن اشاره شده باشد اما با وجود اینها یکتعداد زیاد مشکلات و دردهای مشترکی وجود دارند که خواندن این کتاب ممکن در نحوه بر خورد و دریافت راه حل آنها زنان جامعه ما را تا حد زیادی کمک نماید.

در ترجمه این کتاب کوشش بعمل آمده تا از کلمات ساده و غیر تخنیکی استفاده بعمل آید تا بیشتر افراد جامعه و آنهاییکه تحصیلات طبی ندارند بتوانند از آن استفاده نمایند و همینطور در تایپ، دیزاین و چاپ آن سعی فراوان بعمل آمده است تا خالی از اشتباهات و مطابق به نسخه اولی باشد.

به امید اینکه ترجمه این کتاب در بهبود صحت زنان در افغانستان عزیز قدم مثبتی شمرده شده و موضوعات آن مورد استفاده و توجه خوانندگان محترم قرار گیرد.

مترجم