

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: ویتامین مفید در بیماریها

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۶۵ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۳



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقدمه

ویتامین ها، گروهی از مواد مغذی ضروری شناخته شده هستند. ویتامین ها مواد آلی ای هستند که به مقدار کم مورد نیاز بدن هستند. بدن قادر به ساختن ویتامین ها نیست. ویتامین ها در بدن انرژی تولید نمی کنند ولی برای انجام واکنش های انرژی زا لازمند

اولین بار شخصی به نام "فانک" در سال 1912 متوجه شد که در مرغ هایی که از برنج سیوس گرفته تغذیه کرده اند، نوعی التهاب اعصاب محیطی به وجود می آید. او فاکتوری از سیوس استخراج کرد که عامل "آمین" داشته و در آب محلول بود. ویتامین یعنی آمین حیاتی (آمین لازم برای زندگی). البته همه ویتامین ها عامل آمین ندارند

ویتامین ها به عنوان دسته ای از مواد مغذی، خواص متفاوتی با مواد مغذی (دیگر) زیاد مقدار دارند. یکی از تفاوت های مهم جایگزین نشدن یک ویتامین به وسیله ویتامین دیگر و تبدیل نشدن ویتامین ها به یکدیگر است.

در حالی که وقتی گلوکز زیادی در بدن موجود باشد می تواند به چربی تبدیل شود. اما بدن نمی تواند محلول در آب را به یکی از ویتامین های محلول در چربی تبدیل کند. حتی نمی تواند آن را به C ویتامین هیچ یک از ویتامین های دیگر محلول در آب تبدیل نماید. تفاوت دیگر این که ویتامین ها انرژی تولید نمی کنند. بلکه در مسیرهای متابولیکی رها شدن انرژی از مواد زیاد مقدار و یا تبدیل یک ماده مغذی زیاد مقدار به ماده مغذی دیگر نقش دارند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN HEART DISEASE

ویتامین مفید در بیماری قلبی

قلب يك پمپ عضلانی توخالی است که بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ می کند. اگرچه قلب بزرگتر از مشت دست نیست ؛ ولی در طول دوران عمر در حدود ۳۰۰ میلیون لیتر خون را پمپ می کند. رگ های بزرگ خون که به قلب متصل اند خون را به ریه ها و سراسر بدن می برند و باز می گردانند. مهم ترین علائمی که در ارتباط با بیماری های قلب و عروق می باشند شامل موارد زیر است

اگرچه یکی از مهم ترین علائم تنگی سرخرگی عروق قلب احساس ناراحتی در قفسه : احساس ناراحتی در قفسه سینه-۱ سینه می باشد اما هرگونه ناراحتی در قفسه سینه الزاما ناشی از مسائلی قلبی نیست. ناراحتی قفسه سینه در صورتی که نام داشته و مشخصات آن اینست «قفسه صدري آنژین» ناشی از تنگی سرخرگ های قلب باشد، اصطلاحا

در اغلب موارد بصورت فشارنده و در ناحیه پشت جناغ است -

با فعالیت افزایش و با استراحت تخفیف می یابد -

ممکن است به بازو دست چپ و گاهی به گردن و فك انتشار یابد -

با مصرف قرص های زیرزبانی نیتروگلیسرین در طی ۳الی ۵ دقیقه قطع می شود -

معمولا ارتباطی با وضعیت بدن(خوابیدن یا نشستن) ندارد -

در صورتی که درد شدید قفسه سینه همراه با علائمی نظیر تعریق سرد، تهوع و استفراغ باشد و یا به مدت طولانی(بیشتر از ۳۰ دقیقه) طول بکشد با توجه به احتمال حمله قلبی مراجعه سریع به اورژانس الزامی است. در صورتی که درد آنژینی بصورت متناوب و در حالت استراحت ایجاد می شود احتمال بروز حمله های قلبی زیاد بوده و مراجعه فوری به اورژانس توصیه می شود

دردهای غیر آنژینی قفسه سینه: در صورتی که درد قفسه سینه ارتباطی با فعالیت نداشته باشد، با قرص زیرزبانی -

نیتروگلیسرین تغییری نکند و با تنفس و سرفه و یا تغییر وضعیت تشدید شود در اینصورت احتمال قلبی بودن درد بیمار کم می باشد و عامل غیر قلبی نظیر اسپاسم عضلانی و مسائل استخوانی مطرح است .

درد سوزشی پشت جناغ که بعد از مصرف غذا ایجاد شده و با خوابیدن و خم شدن تشدید شده و با تغییر مزه دهان بصورت ترش و با مصرف شربت های ضداسیدی و یا قرص هایی نظیر رانییتیدین کاهش می یابد مطرح کننده برگشت محتویات معده به مری(رفلاکس) است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

درد قفسه سینه که با تنفس تشدید شده و همراه تنگی نفس سرگیجه و... است مخصوصا در صورتی که با خوابیدن تشدید می یابد ممکن است ناشی از علل مهمی از قبیل آمبولی ریه و یا التهاب پرده های قلب بوده و در این موارد مراجعه به پزشک متخصص حتما توصیه می شود

ضعف و خستگی پذیری زودرس

یکی از علائم شایع در بسیاری از بیماری های قلبی و غیر قلبی نظیر بیماری های غددی و متابولیکی، ریوی و مسائل روانی می باشد. نارسایی قلب، برادیکاردی (ضریان پایین قلب) و مشکلات درجه ای قلب با ضعف و خستگی پذیری زودرس همراه است وجود علائم همراه از قبیل تنگی نفس، سرفه، کندی نبض (ضریان کمتر از ۶۰ بار در دقیقه)، حملات غش (سنکوپ) تعریق سرد و سرگیجه در تشخیص مسائل قلبی کمک کننده است. معاینه دقیق توسط پزشک و در صورت لزوم الکتروگرام قلبی، اکوکاردیوگرافی، عکس قفسه سینه و آزمایش خون معمولا منجر به تشخیص سریع مسائل قلبی می شود

تنگی نفس

احساس دشواری در تنفس می تواند ناشی از علل قلبی و یا غیر قلبی باشد. در صورتی که تنگی نفس با فعالیت تشدید شده در حالت خوابیده نسبت به حالت نشسته افزایش یابد و مخصوصا در صورتی که همراه تورم پاها و همراه با حملات تنگی نفس شبانه باشد،

علل قلبی نظیر نارسایی قلب و مشکلات درجه ای مطرح بوده و با اکوکاردیوگرافی براحتی قابل تشخیص است. آسم و بیماری های انسدادی ریوی از علل شایع تنگی نفس می باشند. در این موارد سرفه و خلط فراوان و احساس خس خس سینه بصورت شایع دیده می شود. شرح حال مصرف طولانی مدت دخانیات با احتمال آمفیژم و برونشیت مزمن همراه است. تنگی نفس ناگهانی ممکن است ناشی از علل خطرناک از قبیل آمبولی ریه باشد؛

در صورتی که فرد به مدت طولانی بی حرکت بوده و یا در بیمارستان بستری بوده باشد آمبولی ریه مطرح بوده و باید مورد بررسی قرار گیرند. آریتمی های قلبی بصورت برادیکاردی و یا تاکی کاردی های حمله ای نیز منجر به تنگی نفس می شود. که با گرفتن نبض توسط همراهان بیمار قابل تشخیص است .

نارسایی کلیوی مسائل روانی و بیماری های متابولیک نیز می توانند با تنگی نفس شدید همراه باشند. گاهی در سالمندان و افراد دیابتی حمله قلبی با درد خفیف یا بدون درد بوده و تنگی نفس ناگهانی تنها علامت می باشد. بنابراین ارجاع فوری این بیماران به اورژانس الزامی است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرگیجه

سرگیجه یکی از علائم شایع در افراد جامعه است که می تواند ناشی از علل قلبی ، عصبی، متابولیک و یا مسائل روانی باشد. احساس سبکی سر، تاری دید و عدم تعادل مخصوصا اگر همراه با تعریق سرد باشد می تواند ناشی از آریتمی قلبی، ضربان پایین قلب و یا افت فشار خون باشد. در صورتی که فرد هنگام تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده دچار سرگیجه شود افت فشارخون اتواستاتیک ناشی از داروهای فشارخون، کم آبی و یا اختلال اتونوم در سالمندان مطرح بوده و با اندازه گیری فشارخون در حالت خوابیده و ایستاده بررسی می شود. حملات سرگیجه به صورت کوتاه مدت مخصوصا در صورت همراهی با تعریق و یا طپش قلب مطرح کننده آریتمی های قلبی می باشد

در صورتی که سرگیجه بصورت احساس چرخش در محیط و یا حرکت اطراف می باشد مخصوصا در صورت همراهی با علائمی نظیر تهوع و استفراغ و وزوز گوش مطرح کننده علل عصبی بوده و مراجعه به متخصص اعصاب توصیه می شود. در صورتی که بیمار مبتلا به دیابت که تحت درمان با انسولین و یا قرص های پایین آورنده قندخون است .

دچار سرگیجه، کاهش سطح هوشیاری و یا تعریق شود احتمال کاهش قندخون مطرح بوده و مراجعه به اورژانس توصیه می شود. در این موارد توصیه می شود تا قبل از رسیدن به اورژانس مواندندی از قبیل غسل و یا قند مصرف شود

احساس طپش قلب ممکن است بعلت آریتمی قلبی باشد و یا ناشی از اضطراب و فعالیت باشد. در صورتی :تپش قلب-۵ که فرد با فعالیت کم دچار تپش قلب شود مراجعه به پزشک و معاینه قلبی و در صورت لزوم بررسی های قلبی توصیه می شود. در صورتی که فرد در حالت استراحت بصورت ناگهانی دچار تپش قلب شده و پس از چند دقیقه تپش قلب بصورت خودبخود و دفعتا قطع شود احتمالا آریتمی قلبی وجود داشته است.

در این موارد گرفتن نبض و شمارش ضربان قلب در تشخیص علت تپش قلب بسیار کمک کننده است. در صورتی که امکان مراجعه فوری به مرکز پزشکی و ثبت الکتروگرام قلب در هنگام تپش وجود داشته باشد تشخیص آریتمی قلبی بسیار آسان می شود. ممکن است فرد گاهی دچار احساس ریزی داخل قفسه سینه و یا احساس یک ضربان قوی نماید. در وجود داشته باشد. این ضربان های نابجا براحتی توسط (PAC ،PVC) این موارد ممکن است یک ضربان نابجای قلبی الکتروگرام قلبی(در صورت وجود در هنگام ثبت نوار) قابل تشخیص می باشند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حملات تپش قلب در مبتلایان به اختلالات قلبی نظیر نارسایی قلب و یا مشکلات درجه ای مطرح کننده آریتمی هایی از فلوتر دهلیزی و یا تاکی کاردی بطنی بوده و با توجه به عوارض مهم این آریتمی ها بررسی دقیق و درمان AF قبیل مناسب الزامی است. گاهی فرد در هنگام احساس تپش قلب هیچگونه آریتمی ندارد (تایید شده توسط معاینه و یا الکتروگرام) در این موارد اطمینان بخشی به بیمار کافی است. در صورتی که در هنگام حملات تپش قلب امکان معاینه و یا ثبت الکتروگرام قلبی نباشد یکی از روش های تشخیص هولتر مونیترینگ قلب است توسط این روش امکان ثبت نوار قلب برای ۲۴ تا ۴۸ ساعت وجود داشته و در صورتی که حملات تپش قلب فراوان باشد (مثلا روزی یک بار) امکان ثبت الکتروگرام در هنگام تپش قلب وجود دارد

تعریق سرد یکی از علائم شایع حملات قلبی، آریتمی ها، برادیکاردی و نارسایی قلب می باشد که البته در :تعریق-۶ اغلب موارد همراه سایر علائم دیده می شود. در صورتی که تعریق سرد همراه درد آنژیینی قفسه سینه باشد احتمال حمله های قلبی مطرح است. در صورتی که تعریق سرد همراه تپش قلب سرگیجه ضعف و بیحالی باشد، احتمال آریتمی های قلبی مطرح است. در نارسایی شدید قلبی تعریق سرد همراه تنگی نفس و احساس خستگی ایجاد می شود ممکن است تعریق سرد ناشی از کاهش قندخون در افراد دیابتی تحت درمان باشد که در این موارد معمولا کاهش سطح هوشیاری و گیجی از علائم همراه باشد.

در موارد نادر ممکن است حملات تعریق سرد به تنهایی ناشی از حمله قلبی باشد که این مسئله مخصوصا در سالمندان و مبتلایان به دیابت دیده می شود و لزوم توجه ویژه به این نشانه در این افراد را خاطر نشان می سازد برای کنترل بیماریهای قلبی عروقی ابتدا باید عوامل خطر را شناخت و سپس مشخص کرد که کدامیک از عوامل را می توان تغییر داد و از میان عوامل قابل تغییر کدامیک را باید در اولویت قرار داد

عوامل خطر غیر قابل تغییر افزایش سن

حدود ۸۳ درصد از کسانی که در اثر بیماریهای عروقی قلب می میرند در سنین بالای ۶۵ سال قرار دارند. در سنین بالاتر زناتی که دچار حملات قلبی می شوند بیش از مردان در خطر مرگ در هفته های اول بعد از حمله قلبی قرار دارند. جنسیت(مرد بودن): مردان بیش از زنان و در سنین پایینتری دچار حملات قلبی می شوند. حتی بعد از یانستگی ، با وجودیکه میزان مرگ ناشی از حملات قلبی در زنان زیادتیر می شود ، به حد مردان نمی رسد. توارث (از جمله نژاد): کودکان والدین بیمار قلبی بیش از دیگر کودکان در خطر بروز بیماری قلبی عروقی قرار دارند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عوامل خطر قابل تعديل

مصرف دخانيات

شانس بروز بيماري عروق قلبي در سيگاريها ۲ تا ۴ برابر غير سيگاريها است. مصرف سيگار يك عامل خطر مستقل جدي براي مرگ ناگهاني در بيماري عروق كرونر است (۲ برابر غير سيگاريها)

بالا بودن كلسترول خون

هر چه ميزان كلسترول خون بالاتر رود ميزان بروز بيماري كرونر قلب افزايش مي يابد. اگر عامل خطر ديگر همچون مصرف دخانيات و پرفشاري خون نيز وجود داشته باشد، اين خطر بيشتري افزايش مي يابد. كلسترول خون افراد به سن ، جنس ، وراثت و نژاد نيز بستگي دارد.

پرفشاري خون: فشار خون بالا ميزان بار قلب را افزايش و از اين طريق موجب ضخيم شدن و سخت شدن قلب مي شود. علاوه بر اين شانس سكتة مغزي ، حمله قلبي ، نارسايي كليه و نارسايي احتقاني قلب را افزايش مي دهد. با وجود عوامل خطر ديگر شانس حمله قلبي در بيماران مبتلا به پرفشاري خون چندين برابر خواهد شد
زندگي بدون فعاليت يك عامل خطر برا ي بروز بيماري عروق كرونر است. فعاليت جسماني متوسط تا شديد : كم تحركي بصورت منظم از بيماري عروق خوني و قلب جلوگيري مي كند.

چاقی و اضافه وزن

كساني كه چربي اضافه بخصوص در ناحيه شكمي دارنديش از ديگران به بيماريهاي قلبي دچار مي شوند. افزايش وزن از طرف ديگر مي شود. منجر به بالا رفتن بار قلب ، افزايش كلسترول خون و بالا رفتن فشار خون از يکطرف و کاهش اين عامل خطر بروز ديابت را نيز در افراد افزايش مي دهد. با کاهش حتي ۱۰ پوند ميزان خطر حمله قلبي در افراد چاق کاهش مي يابد

ديابت بطور جدي شانس بروز بيماريهاي قلبي عروقي را افزايش مي دهد. حتي با وجود كنترل قند خون ، ديابت : ديابت شانس بيماري قلبي را افزايش مي دهد ولي در صورت عدم كنترل اين خطر به مراتب بالاتر خواهد رفت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



Reference

1. Grogan M, et al. Mayo Clinic Healthy Heart for Life! New York, N.Y.: Time Home Entertainment Inc.; 2012.
2. Physical activity guidelines advisory committee report. Part G. Section 2: Cardiorespiratory. U.S. Department of Health and Human Services. http://www.health.gov/paguidelines/report/G2_cardio.aspx. Accessed Dec. 8, 2014.
3. Douglas PS. Exercise and fitness in the prevention of cardiovascular disease. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Dec. 9, 2014.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN ASTHMA

ویتامینهای مفید در آسم

آسم بیماری شایعی است که از هر 10 کودک يك نفر و از هر 20 بزرگسال يك نفر را مبتلا می کند. بسیاری چنین می اندیشند که آسم بیماری است که از دوران طفولیت شروع می شود اما ممکن است آسم در هر سنی بروز کند. همچنین ممکن است در سال های نوجوانی بهتر شود و یا کاملاً از بین برود، اما نزدیک به 50% کودکان مبتلا به آسم هنوز در بزرگسالی نیز مشکلاتی خواهند داشت. ممکن است آسم در افراد يك خانواده دیده شود. اما بستگان اغلب بیماران ، مبتلا به آسم نیستند .

آسم علاج قطعی ندارد اما قابل کنترل است . به طوری که می توان از بروز حمله های آسمی پیشگیری کرد. اکثر افراد مبتلا به آسم با درمان مناسب و منظم بدون غیبت از مدرسه یا کار می توانند به زندگی طبیعی خود ادامه دهند و حتی از ورزش و شرکت در دیگر تفریحات لذت ببرند

لوله های پرونشی بیماران مبتلا به آسم منقبض می شود. از آنجایی که انجام عمل دم و بازدم از میان این لوله های باریک مشکل می باشد، بیماران مبتلا به آسم دچار علائم تنگی نفس ، خس خس سینه و احساس فشار در قفسه سینه می شوند .

به علاوه در این افراد خلط چسبناک هم تولید می گردد که با سرفه بالا می آید و یا در فرد احساس گرفتگی سینه ایجاد می کند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در اکثر مواقع شدت بیماری آسم دلیل واضحی ندارد اما اغلب برخی چیزها باعث وخامت آسم می شوند :

سرما خوردگی معمولی یا آنفلونزا آسم را بدتر می کند. که ممکن است 6 هفته به طول بیانجامد مگر آن که درمان مناسب انجام گیرد.

حملات آسمی اغلب در اثر آلرژی ایجاد می شود. چیزهایی که معمولا افراد مبتلا به آسم به آنها حساسیت دارند عبارتند از : گرده گیاهان ، گرد و غبار خانه و پشم حیوانات. از هر 50 فرد آسمی يك نفر به آسپرین حساسیت دارد.

ورزش خصوصا در هوای سرد ممکن است موجب بروز حملات آسمی شود اما با درمان صحیح به خوبی می توان آسم ناشی از ورزش را کنترل کرد. در مجموع از آنجائی که ورزش و نرمش برای افراد مبتلا به آسم مفید است این افراد نباید از انجام آنها بپرهیزند.

محرک هایی از قبیل دود دخانیات ، دود غلیظ و هوای پر غبار اغلب منجر به حملات آسمی می شود . در برخی از افراد مبتلا به آسم تحریکات روانی (خشم ، اضطراب و حتی خوشحالی زیاد) می تواند موجب بروز حمله شود. این که بعضی مردم می گویند (اعصاب خراب) باعث آسم می شود، صحت ندارد. مصرف اغلب قرص ها و داروها برای افراد مبتلا به آسم بی خطر است . با این وجود ، در صورت ابتلای بیمار به فشار خون بالا و یا بیماری قلبی ممکن است برخی داروها ایجاد عوارض کنند که در این صورت از داروهای جایگزین استفاده می شود .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در صورت تردید ، بیمار باید با پزشك خود مشورت كند و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشك خود مشورت كند و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشكي و به طور ناگهاني مصرف داروهای خود را قطع كند.

دانستن واقعي كه علانم آسم در تشخیص تشدید یافته و یا احتیاج به درمان شدیدتر دارد مهم است . آسم اغلب در شب بدتر می شود و یکی از علانمی كه نشان دهنده نیاز بیمار به درمان بیشتر می باشد بیداز از خواب در شب یا صبح رود در اثر خس خس سینه یا تنگی نفس است .

معمولا کودکان مبتلا به آسم شب ها به علت سرفه از خواب بیدار می شوند و این را می توان نشانه ای برای نیاز به درمان بیشتر تلقی کرد . در صورتی كه بیمار در طول روز خس خس بیشتری داشته باشد به طوری كه مجبور شود از اسپری های خود به دفعات بیشتر از معمول استفاده كند باید به پزشك خود مراجعه كند



@caffeinebookly



caffeinebookly



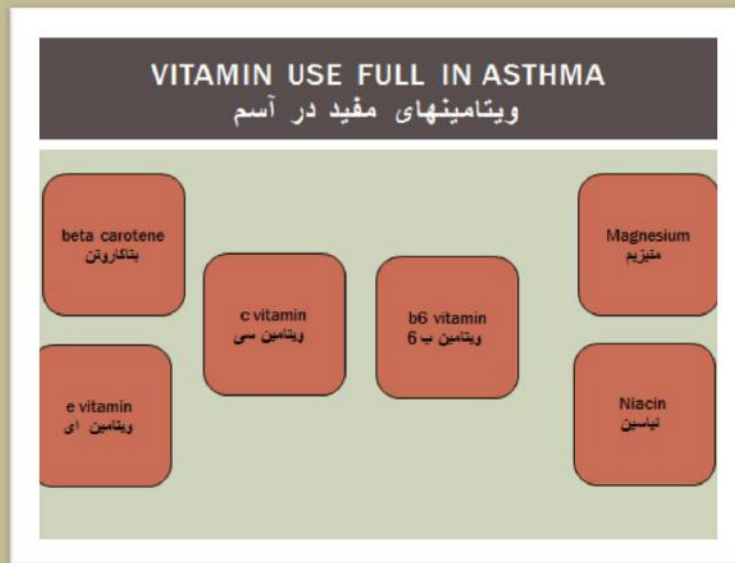
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



Reference

1. Lin S, et al. Maternal asthma medication use and the risk of selected birth defects. *Pediatrics*. 2012;129:e317.
2. Litonjua AA, et al. Risk factors for asthma. <http://www.uptodate.com/index>. Accessed Feb. 22, 2012.
3. Namazy JA, et al. Asthma and rhinitis during pregnancy. *Mount Sinai Journal of Medicine*. 2011;78:661.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN ORAL AFT

ویتامین مفید در آفت

آفت نوعی از زخم‌های دهان محسوب می‌شود. برخی اصطلاحات متداول که برای این زخم‌ها به کار می‌رود عبارتند از: زخم‌های کوچک راجعه آفتی و نیز استوماتیت آفتی راجعه

علت ایجاد آفت چیست

مکانیسم دقیق ایجاد آفت هنوز به درستی روشن نیست. ولی به نظر می‌رسد واکنش‌های ایمنی بدن بیمار در ایجاد آن دخیل باشد. زخم‌های آفتی وقتی ایجاد می‌شوند که به دلایل نامشخص سیستم ایمنی بیمار وجود یک مولکول ناشناخته را اعلام می‌دارد. حضور این مولکولها باعث حمله لنفوسیت‌ها خواهد شد. (همانند حمله همین سلولها به بافت پیوند شده به بیمار). نتیجه این فرآیند پیدایش زخم‌های آفتی خواهد بود

چه عواملی باعث پیدایش آفت دهان می‌شوند

عوامل مختلفی باعث پیدایش زخم‌های آفتی می‌شوند. هر یک یا ترکیبی از این موارد می‌تواند در پیدایش زخم‌های آفتی نقش داشته باشد
استرس‌های روحی روانی(مثلاً افزایش زخم‌های آفتی نزدیک امتحانات دانشجویان
کمبودهای ویتامینی (مثلاً کمبود ویتامین‌های -)

B1, B2, B6, B و C



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کمبود سایر مواد تغذیه‌ای: مثل کمبود روی، اسید فولیک، آهن، کلسیم، سلنیم

آنرژی (حساسیت): مثلاً آنرژی‌های غذایی (مثل آنرژی به گلوتن و یا میوه‌هایی مثل لیمو، پرتقال، سیب، گوجه‌فرنگی و یا توت‌فرنگی، پنیر و سایر لبنیات، شکلات، گردو) و یا افزودنی‌های خوراکی (مثل سینامون آلدنید و یا بنزونیگ اسید) و یا سایر مواد مثل آدامس، مواد دندانپزشکی، داروها و غیره

تغییرات هورمونی: مثلاً افزایش زخم‌های آفتی در خانمها در زمان عادت ماهیانه و یا کاهش زخم‌های آفتی در دوران بارداری

مسائل ژنتیکی: شیوع بیشتر آفت در فرزندان بیماران مبتلا در مقایسه با افراد سالم

عوامل عفونی

شرایط پزشکی خاص و بیماریهای مشخص مثل اختلال عمل نوتروفیلی، بیماری بهجت، بیماری التهابی روده، بیماری سیلیاک و کراون و بیماران مبتلا به ایدز

خمیر دندانها یا دهانشویه‌های حاوی سدیم لوریل سولفات

(SLS)

تروما یا آسیب به مخاط دهان (مثلاً تحریک مخاط در اثر یک دندان تیز یا بعضی غذاها)

داروها: مثل داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی، بتابلاکرها، داروهای شیمی درمانی که همگی ارتباطی با بروز آفت‌های دهان دارند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیشگیری از آفت های دهان

هرچند معمولاً آفت های درمانی چند بار در سال رخ می دهند و راهی برای توقف کامل آنها وجود ندارد، اما با رعایت

موارد زیر می توانید تعداد دفعات آفت های دهانی در سال را کاهش دهید، این موارد شامل

اجتناب از مصرف غذاهایی که دهان را ملتهب می کنند، همچون مرکبات و میوه های اسید دار (میوه های ترش

اجتناب از جویدن آدامس وقتیکه باعث التهاب می شود

از یک مسواک نرم استفاده کرده و هرروز دندان های خود را نخ بکشید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

Reference

1. Candidiasis. Centers for Disease Control and Prevention.
<http://www.cdc.gov/fungal/diseases/candidiasis/index.html>. Accessed June 9, 2014.
2. Clinical practice guidelines for the management of candidiasis: 2009 Update by the Infectious Diseases Society of America. *Clinical Infectious Diseases*. 2009;48:503.
3. HIV/AIDS: Oral candidiasis (thrush). Womenshealth.gov.
<http://www.womenshealth.gov/hiv-aids/opportunistic-infections-and-other-conditions/oral-candidiasis-thrush-and-hiv-aids.html#pubs>. Accessed June 9, 2014.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN ENDOMETRIA

ویتامین مفید در آندومتریس

رحم که به زهدان نیز معروف است حساس‌ترین اندام زنان است. رحم مستعد انواع گوناگون اختلالات است. التهاب رحم در میان زنان بسیار شایع است. التهاب رحم ممکن است حاد یا مزمن باشد.

رحم یک اندام توخالی، گلابی شکل و ماهیچه‌ای است که در ساختار استخوانی به نام لگن واقع شده است. رحم 7 سانتی‌متر طول، 5 سانتی‌متر عرض و حدود 2/5 سانتی‌متر ضخامت دارد. ظرفیت رحم حدوداً 3 سانتی‌متر مکعب است. انتهای تحتانی و باریک رحم که به سوی واژن باز می‌شود گردن رحم نامیده می‌شود. بخش عریض و بالایی بدنه رحم یا پیکره نامیده می‌شود.

التهابی که ممکن است پوشش غشایی رحم را درگیر خود کند آندومتریس نامیده می‌شود. هنگامی که این التهاب بر پوشش ماهیچه‌ای و ماده رحم اثر می‌گذارد، این التهاب متریس نامیده می‌شود. آندومتریس ممکن است به پوشش غشایی گردن رحم محدود شود یا می‌تواند به پوشش غشایی کل رحم حمله کند. غالباً این نزله رحم نامیده می‌شود.

علائم بروز التهاب رحم

علائم بروز آندومتریس حاد تب خفیف، سردرد، ضعف عمومی بدن، از دست دادن اشتها، درد در بخش پشتی و تحتانی شکم و لگن و خارش در واژن است. در آندومتریس مزمن، همین علائم وجود دارد، اما همچون شکل حاد آن بسیار شدید نیست. تنها علامت مشکل‌ساز ترشحي است که ممکن است روشن یا کدر و زرد رنگ باشد. بیماری التهاب رحم می‌تواند منجر به نابری شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

لرزش، تب، تنفس و ضربان سریع، تهوع، درد موضعی و ترشح علامت متریت حاد می‌باشد. این مورد بسیار نادری است، اما می‌تواند بعد از آلوده شدن بوسیله عفونت رخ دهد. متریت مزمن می‌تواند به دلایل بسیاری رخ بدهد و احتمالاً شایع‌ترین بیماری در میان زنان است. علامت این بیماری اختلال در قاعدگی، لوکوره کم و بیش شدید، بیبوست، فقدان سرزندگی و نشاط در بدن، ضعف در پشت و اندام‌ها، درد در بخش تحتانی پشت و تمایل به سقط جنین می‌باشد.

دلایل بروز التهاب رحم

التهاب رحم ممکن است بر اثر چابیدن ناگهانی یا بر اثر قرار گرفتن در معرض سرما در طول دوران قاعدگی به وجود آید. بعضی وقت‌ها، بیماری التهاب رحم به دلیل استفاده از داروهایی که با هدف تحریک جریان قاعدگی به کار برده می‌شود رخ می‌دهد. دلایل دیگر بروز التهاب رحم استفاده از مواد محرک برای ایجاد سقط جنین، استفاده از داروهای ملین قوی، استفاده از وسایل و داروهای پیشگیری کننده بارداری و ارضای بیش از حد جنسی می‌باشد. گهگاهی، دوچرخه سواری، اسب سواری و رقص کردن نیز ممکن است باعث التهاب رحم در میان زنان ضعیف و کم وزن شود. جابه‌جایی رحم در هر شکل آن ممکن است همچنین به این بیماری منجر شود.

درمان التهاب رحم

با توجه به کتاب راهنمای کامل درمانهای طبیعی از انتشارات تجسم خلاق اگر التهاب رحم توسط چابیدن یا قرار گرفتن در معرض سرما در طول دوران قاعدگی به وجود آید، بیمار باید درمان خود را با یک حمام پا با آب گرم شروع کند. این درمان را می‌توان بعد از 2 یا 3 روز با حمام لگن با آب گرم جایگزین کرد. در موارد وجود درد، حمام‌های لگن با آب سرد و گرم مفید خواهد بود. آب را باید هر 2 دقیقه از گرم به سرد تغییر داد و این کار را باید 3 بار تکرار کرد. هنگامی که بیماری التهاب رحم باعث ایجاد بیبوست می‌شود، بیمار باید از تنقیه با آب گرم روزی یکبار استفاده کند. توصیه می‌شود تا قبل از استفاده از تنقیه کمپرس سرد و گرم را به شکل متناوب بر روی شکم به کار برد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

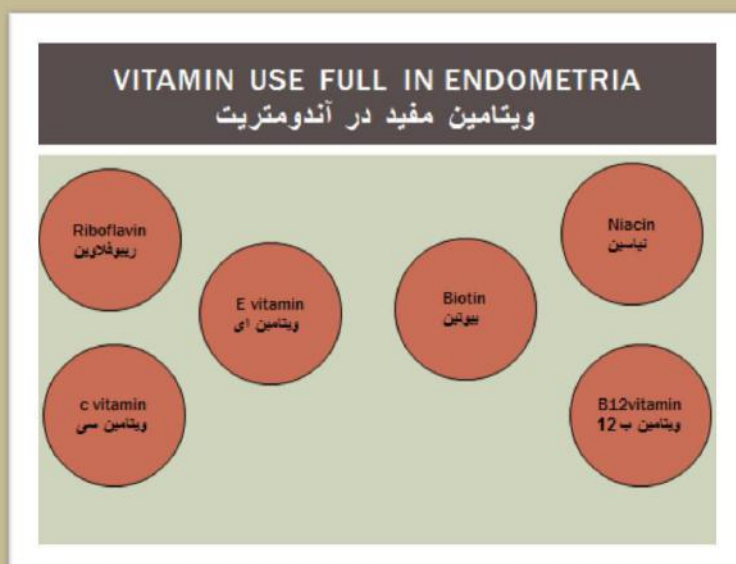


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در شکل مزمن آن، هدف درمان باید افزایش سرزندگی و نشاط عمومی بدن باشد. در شروع، بیمار باید به مدت 2 یا 3 روز از روزه آب پرتغال و آب عادی استفاده کند. شیوه استفاده از این روزه مصرف آب پرتغال هر دو ساعت یکبار از ساعت 8 صبح تا 8 عصر است. آب پرتغال باید به نسبت 50 به 50 با آب گرم رقیق شود. اگر ذائقه‌تان با آب پرتغال سازگار نیست، عصاره سبزیجاتی همچون هویج و خیار را می‌توان مصرف کرد. تنقیه با آب گرم را می‌توان برای تمیز کردن روده‌ها هر روز استفاده کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

Reference

1. Puopolo KM, et al. Group B streptococcal infection in pregnant women.
<http://www.uptodate.com/index>. Accessed Dec. 29, 2011.
2. Puopolo KM, et al. Group B streptococcal infection in neonates and young infants.
<http://www.uptodate.com/index>. Accessed Dec. 29, 2011.
3. Group B streptococcus and pregnancy. American College of Obstetricians and Gynecologists.
<http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq105.ashx?dmc=1&ts=20111229T1430272285>. Accessed Dec. 29, 2011.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN ARTHRITIS

ویتامین مفید در آرتروز

آرتروز می تواند مانع از فعالیت درست مفصل شود. ممکن است همه دچار آرتروز شوند. آرتروز (بخصوص نوع آرتروز) در میان افراد بالای ۶۵ سال از همه شایع تر است. ولی کودکان و جوانان نیز دچار آرتروز می شوند

آرتروز معمولا در تمام طول عمر ادامه دارد. در بیشتر موارد درمان قطعی وجود ندارد. ولی علائم بروز کرده و بر طرف می شوند و ممکن است خفیف بوده یا حتی شدید باشد

چون می توانید برای تخفیف آرتروز اقداماتی انجام بدهید. می توان آرتروز را کنترل و بعضا درمان کرد. و شما در این درمان نقش مهمی دارید! هر چه بیشتر بدانید بهتر می توانید به خود کمک کنید

درمان به موقع کلید اصلی است. اگر در اولین مرحله آرتروز درمان را شروع کنید از آسیب دراز مدت مفاصل جلوگیری می کنید

انواع مختلف آرتروز وجود دارد. آرتروز به بیش از ۱۰۰ بیماری مربوط می شود. درمان شما بستگی به نوع بیماریتان دارد. به دلیل این است که تشخیص صحیح بسیار مهم است

درمورد مفاصل بیشتر یاد بگیرید. تا آرتروز را بهتر بشناسید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غضروف

بافت محکمی است که انتهای استخوانها را می پوشاند. غضروف لایه ای برای استخوانها ایجاد می کند تا استخوانها به هنگام حرکت به هم ساییده نشوند. غشای زلالی مفصل را در بر می گیرد. این غشا مایعی ترشح می کند که به حرکت آزادانه مفصل کمک می کند

در مفصل میتلا به آرتريت چه اتفاقی می افتد؟

بسته به نوع آرتريت ممکن است اشکالاتی در ساختمانهای زیر وجود داشته باشد

استخوانها مفصل و غضروفي که آنها را می پوشاند، مایع و غشای زلالی

دو نوع اصلی آرتروز وجود دارند

آرتروز (استئوآرتريت)

شایع ترین نوع می باشد. در این نوع آرتروز غضروف تخریب شده و تکه های آن آزادانه در مفصل شناورند. استخوانها

بر یکدیگر ساییده شده و بزرگ می شوند

علتهای احتمالی عبارتند از

آسیب دیدگی

وجود ضایعه ای مفصل

فشار سنگین بر مفصل در یک دوره طولانی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آرتریت روماتونید

موجب التهاب(تورم و گرم شدن) غشای زلالی و در نتیجه موجب تولید مایع مفصلی اضافی می گردد. این امر می تواند موجب تخریب استخوان و غضروف شود. همچنین این بیماری بر قلب ریه پوست اعصاب و سایر بافتها تاثیر می گذارد علت این بیماری مشخص نشد

سایر اشکال آرتریت عبارتند از

- نفرس (معمولا در پنجه پاها ایجاد می شوند .
- لوپوس) موجب تخریب پوست و مفاصل سایر اندامهای مهم بدن می شوند .
- اسکرودرمی) باعث سخت شدن پوست می گردد .
- اسپوندیلیت) ستون مهره ها را گرفتار می کند)(التهاب مهره ها بر مهره ها تاثیر می گذارد .
- بیماری لایم(بر مفاصل تاثیر می گذارد معمولا به وسیله نیش کنه منتقل می شود .
- آرتریت کودکان) در کودکی شروع شده و احتمالا بعد برطرف می شود .
- فیبرومیالژی(موجب خستگی و درد عضلانی منتشر می گردد .

علائم آرتریت را بشناسید

چون درمان به موقع بسیار مهم است پس علائم آرتریت را نیز به موقع بررسی کنید

مراقب علائم هشدار دهنده باشید

یعنی علائمی که بیش از دو هفته طول بکشد. در صورتیکه یک یا چند مفصل دچار مشکلات زیر باشند به دکتر رجوع

کنید

سفتی مفاصل به ویژه صبحها

دردناکی یا حساسیت مفاصل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تورم مفاصل

قرمزی یا گرم شدن مفاصل

در بعضی موارد ممکن است

احساس خستگی زیاد کنید .

کاهش وزن یا اشتها داشته باشید .

تب داشته باشید .

اگر دچار آرتریت باشید دکتر شما آنرا تشخیص می دهد. آزمایشهای لازم ممکن است به قرار زیر باشد

معاینه بدنی

آزمایش خون

گرفتن نمونه بافت یا مایع مفصل

پرتونگاری

اطلاعاتی راجع به داروهای آرتریت جمع آوری کنید. فقط آن داروها یا قرص هایی را بخورید که دکترتان تجویز می کند. استامینوفن درد را کاهش می دهد. آسپیرین موجب کاهش درد و تورم می گردد. داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی غیر آسپیرینی نیز که در کنترل تورم و درد کمک می کنند می توان بعضی از این داروها را بدون نسخه از داروخانه خریداری کرد. کورتیکواستروئیدها داروهایی قوی هستند که در صورت موثر واقع نشدن سایر داروها مورد استفاده قرار می گیرند. این داروها عوارض جانبی زیادی داشته و معمولا برای یک دوره زمانی کوتاه استفاده می شوند

سایر داروهای آرتریت

بسته به نوع بیماری شما به وسیله پزشک تجویز می شوند. ولی به خاطر داشته باشید داروها فقط بخشی از راه حل می باشند. بقیه درمان به خود شما بستگی دارد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ورزش مهم است! ورزش موجب می شود که حالتان بهتر شده و مفاصلتان را آسانتر حرکت دهید. اگر از ورزش اجتناب کنید با وجود سفتی و دردناکی مفاصل یک دور باطل شروع می شود که نتیجه آن کمتر و کمتر شدن تحرک مفاصل می باشد. می توانید ورزشهای ویژه ای را از دکتر یا فیزیوتراپیست یاد بگیرید که مفاصل را گرم نگه دارید .

عضلات اطراف مفاصل را تقویت کنید .

ورزش عمومی به شما نیروی بیشتری داده و استرس شما را کم می کند. مفاصل شما نیز وضعیت بهتری پیدا می کند.

این ورزشها را امتحان کنید

شنا

پیاده روی

دوچرخه سواری

در طی ورزش مفاصل ممکن است کمی آزرده شوند. این امر طبیعی است. ولی اگر درد بیش از دو ساعت پس از ورزش

ادامه داشته باشد احتمالاً شما بیش از حد فشار آورده اید. قبل از شروع یک برنامه ورزش با دکترتان مشورت کنید

استراحت نیز مهم است! برای آنکه حالتان کاملاً خوب باشد بین ورزش و استراحت توازن برقرار کنید. کمی استراحت

به فواصل هر چند ساعت یکبار استراحت کوتاهی داشته باشید. این امر به کاهش التهاب و درد کمک می کند

شبها خوب بخوابید



@caffeinebookly



caffeinebookly



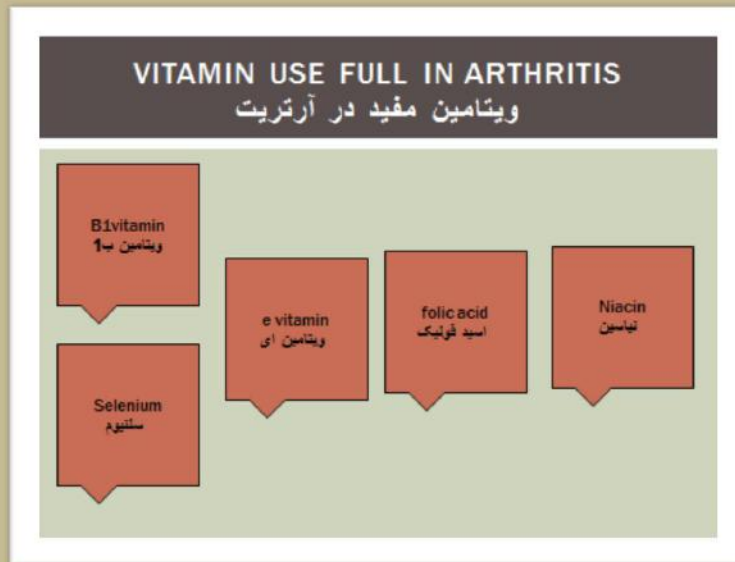
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



Reference

1. Exercise and arthritis. American College of Rheumatology.
http://www.rheumatology.org/practice/clinical/patients/diseases_and_conditions/exercise.asp.
Accessed Dec. 18, 2012.
2. Gecht-Silver MR, et al. Patient information: Arthritis and exercise. <http://www.uptodate.com/index>.
Accessed Dec. 18, 2012.

VITAMIN USE FULL IN MS

ویتامین مفید در ام اس

این بیماری مختص اعصاب مرکزی بوده (مغز و نخاع) و ایجاد لکه های سفید یا پلاکهای متعددی در مغز می کند

پلاکها گویای سفت شدگی غلافهای سلولهای (میلین ها) عصبی مغز می باشند، که این سفت یا سخت شدگی جلوگیری از انتشار جریان الکتریک شیمیایی رشته های عصبی و اختلال در حرکات می شود

در نتیجه فرماتی که از مغز صادر می شود بر راحتی به اعضاء و ماهیچه ها نمی رسد و کار بر راحتی انجام نمی شود. مغز فرمانده، کل بدن بوده و در جایگاه رفیعی قرار دارد. شخص باید دقیقاً این اندام مهم و حیاتی را بشناسد و حداکثر مراقبت را از این اندام مهم بنماید

زیرا هر عضوی از بدن کار خاصی را انجام می دهد و تغذیه خاصی را نیز دارد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مسئله مهم و حیاتی این که کلیه اندامهای انسان تحت نظارت و کنترل این عضو مهم یعنی مغز می باشد و کوچکترین عصبیت ها و نگرانی های بی مورد در این عضو اثر مخربی داشته و کارکرد این اندام را مختل خواهد کرد

در آینده در مورد حساسیت ها، عصبیت ها و نگرانی ها صحبت کرده و علت آن را بیان خواهیم کرد. شما عزیزان با رعایت نکات بیان شده، از حساسیت و عصبیت شدن و نگران بودن بلطف پروردگار ایمن خواهید شد. تا این عضو حاکم بر جهان تن و بدن سالم بماند و در واقع با این روش از بسیاری از بیماری ها پیشگیری می شود امروزه بر همگان روشن و مسجل است که پیشگیری مهمتر از درمان بوده و هزینه ای در بر ندارد و اما عدم رعایت مسائل گفته شده انواع بیماریهای جسمی خصوصا بیماری های اعصاب و روان را ایجاد خواهد نمود از جمله بیماری قرن حاضر یعنی که از نظر علم پزشکی روز (مدرن) ناشناخته.....ه باقی مانده و (MS) بیماری تاکنون درمانی بر آن نیافته اند. در واقع این نوع بیماری علائم و خصوصیات خاص خود را دارد از جمله: بیمار مبتلا به این مرض نمی تواند پراحتی حرکت کند. این بیماری مثل سایر بیماری ها دارای علائم بالینی خاصی می باشد که شخص مبتلا به این بیماری چنین علائمی را در خود می بیند و آن را حس می کند

MS علائم بیماری

دوبینی، مورمور شدن انگشتان دست یا پا، بی حس شدن و کرخ شدن بعضی انگشت های دست یا پا، حالت برقی گرفتگی لحظه ای در بدن، یخ زدگی قسمتی از بدن، داغ شدن قسمتی از بدن، عدم هماهنگی اعضاء خصوصا پاها هنگام راه رفتن،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عصبی شدن بی مورد، خواب زیاد، لخت شدن بدن، تنبلی و بی حسی، خستگی زودرس، ضعف عمومی بدن، اسپاسم ماهیچه ای، عدم هماهنگی بین کلمات در سخن گفتن، سنگینی سر و بدن، دفع بیش از حد ادرار نسبت به دیگران، دیر هضم شدن غذا، حساس و زود رنج شدن، یبوست مزاج، دیدن کابوس در بعضی افراد، علاقه به خوردن غذاهای سردی بخش (اسیدی) مانند لبنیات مخصوصا ماست و بستنی، در صورت پیشرفت بیماری عدم کنترل ادرار، یا از دست دادن کامل بینایی، عدم تحمل هوای گرم و آب گرم، عدم تحمل آب سرد و هوای سرد کم شدن میل جنسی، در صورت داشتن همبستری ضعف شدید خصوصا در آقایان، زود انزالی در آقایان، افسردگی و خودخوری، انزوا طلبی و گوشه گیری، نداشتن تعادل، داشتن لرزش هنگام حرکت، یاری نکردن ماهیچه های پا هنگام راه رفتن، سرما سرما شدن استخوانهای بدن خصوصا پاها

MS انواع بیماری

(MS) بیماران

را می توان به دو گروه عمده تقسیم کرد

۱- بیماران که ابتدا از طریق بینایی مورد حمله قرار می گیرند

۲- بیماران که ابتدا از طریق پا مورد حمله قرار می گیرند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گروه اول

این نوع بیماران اگر سریع تشخیص داده شوند، به سرعت به درمان جواب می دهند، و در مدت زمان کوتاهی بهبودی کامل به لطف خداوند متعال حاصل می شود

این گروه بیماران باید از خوردن بستنی و مواد غذایی یخ زده و سرد مطلقاً پرهیز نمایند

گروه دوم

این نوع بیماران نیز اگر سریع تشخیص داده شوند به درمان جواب خوبی را می دهند و اگر در درمان کوتاهی شود، این گروه در معرض حملات متعددی قرار می گیرند و هر چقدر که این حملات ادامه یابد، درمان نیز به همان نسبت دشوارتر می شود

بیماران باید پیشتر رعایت کنند تا سریعتر درمان شوند. ضمناً اگر بیمار عدت بیماری خود را بداند می تواند به راحتی با این بیماری کنار آمده و آن را درمان کند و سلامتی خود را هر چه سریعتر بدست آورد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



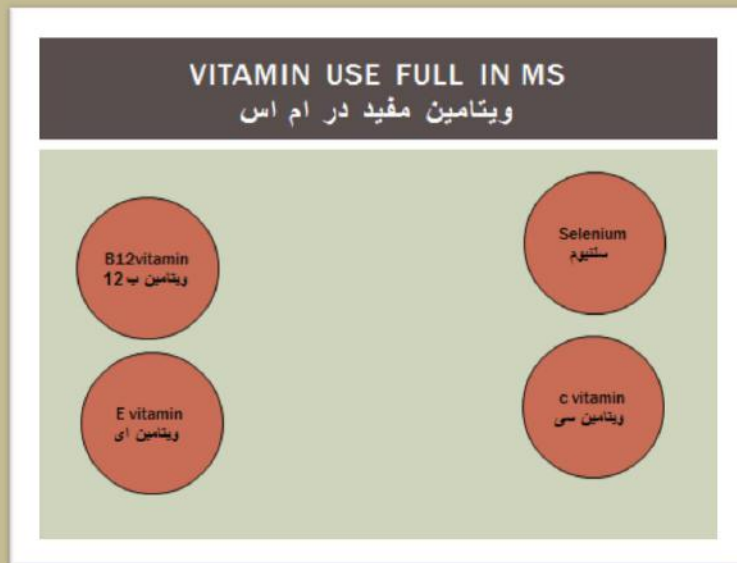
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



REFERENCE

1. ASKMAYOEXPERT. WHAT IS MULTIPLE SCLEROSIS? ROCHESTER, MINN.: MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH; 2014.
2. DAROFF RB, ET AL. BRADLEY'S NEUROLOGY IN CLINICAL PRACTICE. 6TH ED. PHILADELPHIA, PA.: ELSEVIER SAUNDERS; 2012. [HTTPS://WWW.CLINICALKEY.COM](https://www.clinicalkey.com). ACCESSED APRIL 4, 2014.
3. FERRI FF. FERRI'S CLINICAL ADVISOR 2014: 5 BOOKS IN 1. PHILADELPHIA, PA.: MOSBY ELSEVIER; 2014. [HTTPS://WWW.CLINICALKEY.COM](https://www.clinicalkey.com). ACCESSED APRIL 4, 2014.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN HYPERTENSION

ویتامین مفید در فشار خون

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. خونی که قلب آن را به داخل شریان ها پمپ می کند تا با کمک آن ها به همه نقاط بدن برسد. افزایش فشار خون که «هایپرتنشن» نیز نامیده می شود بیماری خطرناکی است زیرا باعث می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کرده و هم چنین عاملی برای سخت شدن جداره رگ ها یا «آترواسکلروز» است.

این آسیب ها در نهایت به نارسایی قلب منتهی می شود.

فشار خون نرمال چه اندازه است؟

فشار خون بر اساس مقدار و میزان خطری که برای سلامتی افراد دارد به چند دسته تقسیم می شود:

- 1- نرمال: کمتر از 120/80 میلیمتر جیوه
- 2 - قبل از ابتلا به فشار خون 120/89-130-80 میلیمتر جیوه
- 3- فشار خون- خفیف 140/99-159-90 میلیمتر جیوه
- 4- فشار خون - متوسط 160/109-179-100 میلیمتر جیوه
- 5- فشار خون شدید 180 / 110 میلیمتر جیوه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

؟

دلایل قطعی افزایش فشار خون هنوز شناخته نشده اند اما بر اساس تحقیقات چندین عامل که در ادامه مطلب می آیند ممکن است که در این افزایش نقش داشته باشند:

- سیگار کشیدن
- داشتن اضافه وزن
- نداشتن فعالیت فیزیکی
- رژیم غذایی پر نمک
- مصرف مشروبات الکلی
- استرس و اضطراب
- سن بالا
- عوامل ژنتیکی
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا
- بیماری کلیوی مزمن
- اختلالات غدد فوق کلیوی و تیروئید

متأسفانه در بیشتر اوقات فشار خون بالا هیچ علامت و نشانه ای از خود نشان نمی دهد. در حقیقت یک سوم از کسانی که به افزایش فشار خون مبتلا هستند از بیماری شان هیچ اطلاعی ندارند. تنها راه قطعی برای این که شما را از وضعیت فشار خونتان با خبر کند کنترل مداوم آن به وسیله پزشک است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر فشار خون شما به طور ناگهانی خیلی بالا برود می تواند باعث ایجاد علائمی شود که هر کدام از آن ها یک زنگ خطر جدید برای شما هستند. علائمی مانند:

- سردرد شدید
- سرگیجه
- مشکلات بینایی
- درد قفسه سینه
- تنفس سخت
- ضربان قلب نامنظم
- وجود خون در ادرار

همه انسان ها به شکل بالقوه در معرض ابتلا به این بیماری هستند، اما خطر بعضی از ما را بیشتر تهدید می کند.

افرادی که بعضی از اعضای خانواده شان مبتلا به فشار خون هستند.

افرادی که سیگار می کشند.

زنانی که حامله هستند.

زنانی که از قرص های ضد بارداری استفاده می کنند.

افرادی که بالای 35 سال سن دارند.

افرادی که اضافه وزن داشته و یا چاق هستند.

افرادی که فعالیت فیزیکی ندارند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کسانی که الکل مصرف می کنند.

کسانی که رژیم غذایی سرشار از نمک و چربی دارند.

پزشک شما می تواند با معاینه روتین، شما را از وجود فشار خون آگاه کند. فقط کافی است در سال حداقل یک بار از این نظر خود را بررسی کنید. قبول کنید که این کار سختی نیست.

فشار خون بالا بیماری خطرناکی است که می تواند مشکلاتی جدی را برای قلب و عروق شما ایجاد کند و در صورت ادامه یافتن حتی برای سایر ارگان ها خطرناک بوده و می تواند باعث مواردی چون:

• سکته

• نارسایی قلبی

• حمله قلبی

• نارسایی کلیه

و مشکلات دید شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فشار خون به طور عمده با استفاده از تغییر شیوه زندگی بیماران و سپس با استفاده از دارو درمانی بهبود می یابد. تغییر شیوه زندگی شامل موارد زیر است:

- کاهش وزن
 - ترک کردن سیگار
 - داشتن یک برنامه غذایی مناسب (برنامه غذایی مناسب شامل غذاهای کم چربی، کم سدیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات است)
 - انجام ورزش های مناسب به خصوص ورزش های هوازی
- بعد از تغییر شیوه زندگی داروهای زیر نیز می توانند به شما در کنترل فشار خونتان کمک کنند:

بلوک کننده های گیرنده آنژیوتانسین

دیورتیک ها (ادرار آور)

بتابلاکرها

مسدود کننده های کانال های کلسیمی



@caffeinebookly



caffeinebookly



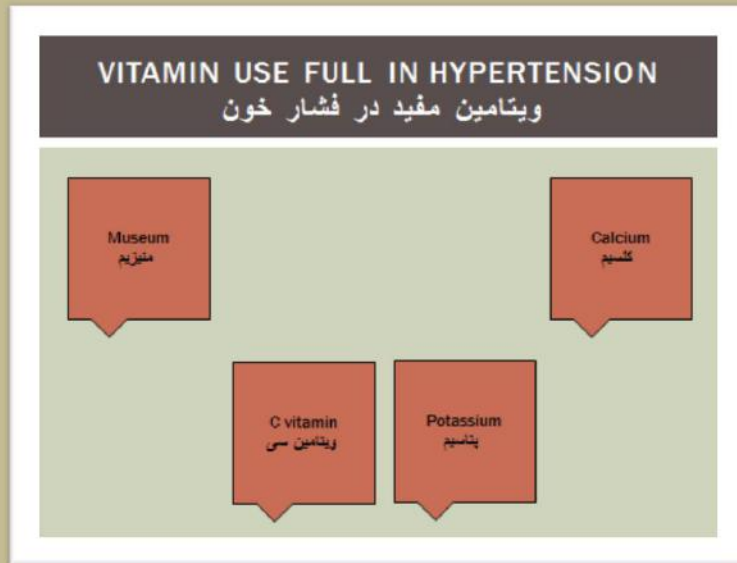
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



REFERENCES

1. WHAT IS HIGH BLOOD PRESSURE? NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE.
[HTTP://WWW.NHLBI.NIH.GOV/HEALTH/HEALTH-TOPICS/TOPICS/HBP/](http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp/). ACCESSED DEC. 13, 2013.
2. WHAT IS HIGH BLOOD PRESSURE? AMERICAN HEART ASSOCIATION.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN HYPERCHOLESTROMY

ویتامین مفید در کلسترول بالا

کلسترول به عنوان پیش ساز هورمون های استروئیدی و اسیدهای صفراوی نقش مهمی بازی می کند و برای انسجام ساختاری غشاهای سلولی ضروری است. کلسترول در بدن به وسیله لیپوپروتئین ها جابه جا می شود. شکل 1 نقش کلسترول در متابولیسم لیپوپروتئین ها را نشان می دهد

حد بالایی محدوده مرجع آزمایشگاهی رایج براساس صدک 95 یا 90 در جمعیت سالم تعیین می شود. ولی این امر درباره کلسترول پلاسما صدق نمی کند چرا که مطالعات متعددی نشان داده اند که ارتباط اپیدمیولوژیک میان کلسترول پلاسما و خطر بیماری کرونری قلب در حد پایینی محدوده مرجع کلسترول هم وجود دارد.

هر چند به طور فزاینده ای بر شیب این ارتباط افزوده می شود ولی آستانه مشخصی وجود ندارد که زیر آن ارتباط از بین برود. بنابراین منطقی تر است که آستانه مطلوب یا سالم سطح کلسترول پلاسما را مقداری قرار دهیم که بالاتر از آن خطر کرونری به طور غیرقابل قبولی بالا باشد. بیشتر بیمارانی که به بیماری کرونری قلب دچار می شوند سطح کلسترول پلاسمایشان به احتمال زیاد میان صدک های 90-30 سطح کلسترول پلاسماي جمعیت خواستگانشان است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

علل هیپرلیپیدمی

بعضی علل هیپرلیپیدمی ثانویه

نشانگان نفروژیک

زردی انسدادی

هیپوتیروییدی

نشانگان کوشینگ

بی اشتهایی عصبی

دیورتیک های تیازیدی

سیکلوسپورین

* برخی علل هیپرلیپیدمی مختلط

دیابت قندی نوع 2

چاقی، به خصوص اگر با خصوصیات نشانگان متابولیک همراه باشد

مصرف زیاد الکل

گاموپاتی مونوکلونال

دیالیز کلیه

گلوکوکورتیکوئیدها

بتا بلوکرها



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هیپرکلسترولمی به طور معمول از عوامل تغذیه ای نظیر چاقی و رژیم غنی از چربی های اشباع در کنار زمینه مساعد پلی ژنتیک ناشی می شود. در این اختلال

تولید بیش از حد ال دی ال

وجود دارد که تک ژنی بودن عامل ژنتیک آن چندان محتمل به نظر نمی رسد مگر اینکه بسیار شدید باشد. هیپرکلسترولمی می تواند علت کاملاً ژنتیکی هم داشته باشد

پیش از شروع درمان هیپرکلسترولمی، شرح حال کامل، معاینه بالینی و آزمون های آزمایشگاهی پایه برای کشف علل ثانویه هیپرکلسترولمی، تظاهرات اختلالات لیپوپروتئینی اولیه و هر عارضه مرتبط با اترواسکلروز لازم است. سابقه خانوادگی و شغلی (شامل سابقه استعمال دخانیات، مصرف الکل و علایق غذایی) کمک خواهد کرد که سهم این عوامل را در هیپرکلسترولمی و / یا در خطر بیماری های قلبی-عروقی مشخص کرد و توانایی بیمار در تغییر شیوه زندگی را سنجید.

معاینه بالینی باید شامل فشارخون، وزن بدن، قد، دور کمر و جستجو برای گزانتوم باشد. سابقه خانوادگی برای تسهیل انتخاب روند آزمون های آزمایشگاهی در هیپرکلسترولمی اولیه ضروری است



@caffeinebookly



caffeinebookly



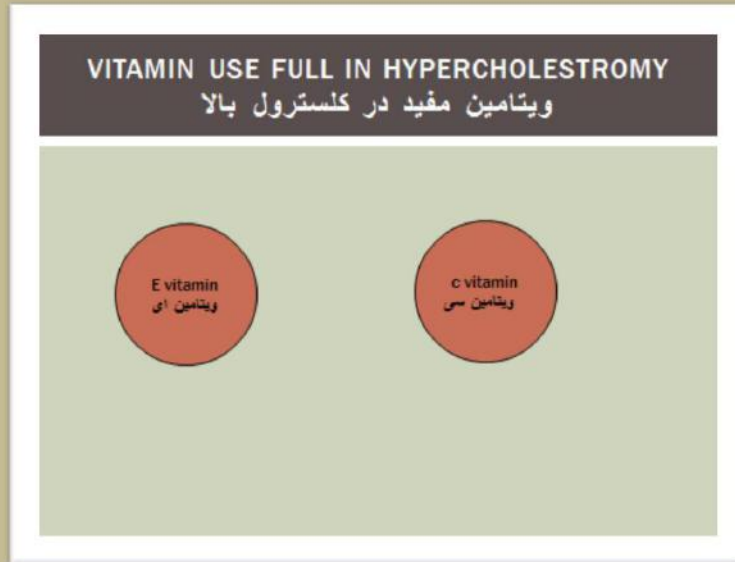
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



References

1. Why cholesterol matters. American Heart Association.
http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/WhyCholesterolMatters/Why-Cholesterol-Matters_UCM_001212_Article.jsp. Accessed Dec. 13, 2012.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN DEPLETION

ویتامین مفید در افسردگی

افسردگی دلایل مختلف و متعددی می تواند داشته باشد و یکی از شایع ترین بیماری های در قرن 21 می باشد که هر روز و روز به روز نیز افزایش می یابد .

علائم اولیه افسردگی، علائم اولیه ی افسردگی، علائم اولیه افسردگی، علائم افسردگی، علائم افسردگی شدید، علائم افسردگی حاد، علائم افسردگی در زنان، علائم افسردگی در کودکان، علائم افسردگی در مردان، علائم افسردگی بعد از زایمان، علائم افسردگی چیست، علائم افسردگی پس از زایمان، علائم افسردگی مزمن، مقالات پزشکی و بهداشتی، توصیه های پزشکی ، بهداشت

افسردگی می تواند به دلایل روحی باشد مثلا نا امیدی های و دلسردی هایی که در زندگی با آنها مواجه می شویم و یا اینکه به علت مشکل جسمی و یا فیزیکی که تازگی به آن دچار شده اید .
افسردگی به مرور زمان بر روح و جسم تسلط می یابد و گسترش پیدا می کند و به نظر شخص افسرده هیچ راه گریزی برای آن وجود ندارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از دید روان شناسی آسیب های جسمی بسیاری در این مدت زمان می تواند به این اشخاص وارد شود مانند خودکشی و یا ...

علائم فیزیکی که در این افراد دیده می شود بدین ترتیب است :
اختلال در خواب ، نداشتن خواب مفید، از خواب پریدن های بسیار در فواصل خواب
یک شبانه روز، احساس گریه مداوم ، غمگینی، خستگی، عدم احساس آرامش و عدم
تمدد اعصاب حتی با وجود استراحت های طولانی مدت ،

شخصی که در حال افسرده شدن است خود به سادگی قادر به درک این موضوع است
علاوه بر آن نشانه هایی مانند :
این افراد دردهای عصبی بسیاری را در ناحیه گردن و کمر و سر خود احساس می
کنند و حتی با مصرف مسکن های متفاوت نیز اثر درد تخفیف نمی یابد .

معمولا افرادی که دارای افسردگی هستند بیشتر دچار سر دردهای ناگهانی و یا
احساس غم و گریه یکباره می شوند .

افراد افسرده تا حدی از جان خود سیر می شوند که به خود کشی فکر می کنند و
خانواده ی این افراد باید کاملا آنها را درک کنند و تا جایی که ممکن است با
خواست های آنها موافقت داشته باشند تا زمانی که شخص از این دوران بحرانی که
به آن دچار شده است



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و از برزخی بس بزرگ که در آن به سر می برد خارج شود . در این مرحله خانواده و حمایتشان نقش اساسی را دارد .

باید به خاطر داشته باشید پیشتر از اینکه دردهای جسمی این افراد را تسکین دهید باید زخم های روحی آنها را مداوا کنید زیرا این زخم ها ممکن است آنها را از پای درآورد .

در مدتی که شخص دچار افسردگی شده است باید حتما از یک روانکاو نیز کمک بگیرید تا او شما را در این زمینه یاری کند ، و به بهبودی کامل دست پیدا کنید .
سیدمرغ

افسردگی می تواند به دلایل روحی باشد مثلا ناامیدی های و دلسردی هایی که در زندگی با آنها مواجه می شویم و یا اینکه به علت مشکل جسمی و یا فیزیکی که تازگی به آن دچار شده اید .

افسردگی به مرور زمان بر روح و جسم تسلط می یابد و گسترش پیدا می کند و به نظر شخص افسرده هیچ راه گریزی برای آن وجود ندارد.

از دید روان شناسی آسیب های جسمی بسیاری در این مدت زمان می تواند به این اشخاص وارد شود مانند خودکشی و یا ...



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

علائم فیزیکی که در این افراد دیده می شود بدین ترتیب است :
اختلال در خواب ، نداشتن خواب مفید، از خواب پریدن های بسیار در فواصل خواب
یک شبانه روز، احساس گریه مداوم ، غمگینی، خستگی، عدم احساس آرامش و عدم
تمدد اعصاب حتی با وجود استراحت های طولانی مدت ،

شخصی که در حال افسرده شدن است خود به سادگی قادر به درک این موضوع است
علاوه بر آن نشانه هایی مانند :
این افراد دردهای عصبی بسیاری را در ناحیه گردن و کمر و سر خود احساس می
کنند و حتی با مصرف مسکن های متفاوت نیز اثر درد تخفیف نمی یابد .

معمولا افرادی که دارای افسردگی هستند بیشتر دچار سر دردهای ناگهانی و یا
احساس غم و گریه یکباره می شوند .

افراد افسرده تا حدی از جان خود سیر می شوند که به خود کشی فکر می کنند و
خانواده ی این افراد باید کاملا آنها را درک کنند و تا جایی که ممکن است با
خواست های آنها موافقت داشته باشند تا زمانی که شخص از این دوران بحرانی که
به آن دچار شده است و از برزخی بس بزرگ که در آن به سر می برد خارج شود .
در این مرحله خانواده و حمایتشان نقش اساسی را دارد .

باید به خاطر داشته باشید بیشتر از اینکه دردهای جسمی این افراد را تسکین دهید
باید زخم های روحی آنها را مداوا کنید زیرا این زخم ها ممکن است آنها را از پای
درآورد .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

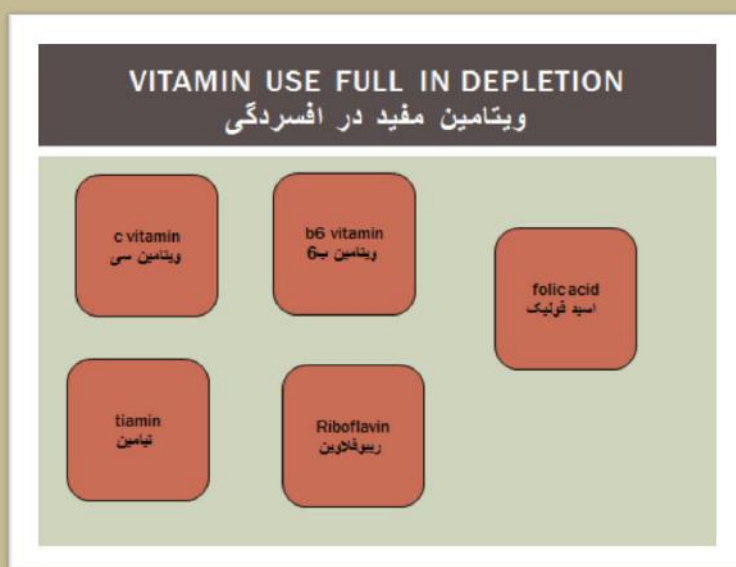


caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در مدتی که شخص دچار افسردگی شده است باید حتماً از یک روانکار و نیز کمک
بگیرید تا او شما را در این زمینه یاری کند ، و به بهبودی کامل دست پیدا کنید .



REFERENCES

1. DEPRESSIVE DISORDERS. IN: DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS DSM-5. 5TH ED. ARLINGTON, VA.: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION; 2013.
[HTTP://WWW.PSYCHIATRYONLINE.COM](http://www.psychiatryonline.com). ACCESSED JULY 9, 2013.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

**2. DEPRESSION. NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH.
HTTP://WWW.NIMH.NIH.GOV/HEALTH/PUBLICATIONS/DEP
RESSION/INDEX.SHTML. ACCESSED JULY 9, 2013.**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN ALCOHOLISM

ویتامین مفید در الکلیسم

الکلیسم عبارتند از: وابستگی جسمی و روحی به الکل که سبب بروز مشکلاتی در روابط اجتماعی، خانوادگی، شغلی و بیماری های مزمن در فرد می شود
علل

عوامل شخصیتی از جمله عصبانیت، جنون، سرخوشی و افسردگی-

عوامل خانوادگی مانند اعتیاد به الکل در والدین-

عوامل ارثی-

فرهنگ شدن مصرف الکل در جامعه-

بروز اختلالات شیمیایی در بدن-

علائم شایع

بی خوابی و خواب های پریشان-

بروز سردرد در مصرف زیاد الکل-



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عدم تحمل فرد نسبت به عوامل استرس زا -
افراط در مصرف الکل به خصوص در مواقع غیر عادی -
داشتن روحیه آسیب پذیر در روابط اجتماعی و بین فردی -
اختلال در رشته های عصبی دست، پا، دستگاه عصبی، بی حسی در دست ها و -
پاها، کاهش علاقه جنسی، گیجی و کما
داشتن حالتی نظیر لرزش، توهم، گیجی، تعریق زیاد و تپش قلب -
بروز بیماری های کبدی و زرد شدن قسمت سفیدی چشم -
کاهش حافظه -

عوامل افزایش دهنده خطر
عوامل فرهنگی که در برخی از کشورها، مصرف مواد الکلی در افراد جامعه آن -
درورنی شده است
استفاده از مواد مخدر تفریحی مانند قلیان و سیگار -
سرخوردگی در خانواده و محیط کار -
عوامل محیطی مثل در دسترس بودن الکل و مناسب بودن قیمت -
عوارض مصرف مواد الکلی
التهاب رشته های عصبی، لرزش، صرع و اختلال مغزی
زخم معده
بروز بیماری های کبدی در فرد
در صورتی که مادر به هنگام بارداری الکل مصرف کند. اختلالات ذهنی در جنین
بروز می کند و حتی ممکن است جنین دچار عقب ماندگی ذهنی شود



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیماری های قلبی و عروقی

التهاب لوزالمعده

مصرف الکل منجر به تشکیل استیل آلدئید می شود و

که سبب افزایش اسیدلاکتیک، اسید اوریک هیپرلیپیدمی، هیپوگلیسمی و افزایش هیپو پروتئینی می گردد.

مصرف طولانی مدت الکل، باعث کمبود پروتئین، منیزیوم، روی، کلسیم، کوچک شدن مغز، ضعف بینایی، کبد چرب و هپاتیت در فرد می شود. مقدار و طول مدت مصرف الکل مهمترین عوامل خطر ساز در ایجاد بیماری های کبدی ناشی از الکل هستند که مردان بیشتر مستعد ضایعات کبدی حاصل از الکل هستند. مصرف بیش از ۶۰ تا ۸۰ گرم الکل در روز برای مدت چند سال موجب بیماری های کبدی از جمله سیروز کبدی است

نحوه جذب الکل در بدن

پس از مصرف الکل در حدود 20٪ آن از طریق معده جذب شده و 80٪ باقیمانده آن در روده کوچک جذب می گردد. سرعت جذب الکل و میزان قدرت مست کنندگی آن به عوامل زیر بستگی دارد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پر و خالی بودن معده: بیشتر الکل مصرفی از طریقی روده کوچک جذب بدن می‌گردد، بنابراین اگر معده از غذا پر باشد، دریچه معده برای هضم غذا بسته شده و عبور الکل به روده کوچک کند می‌گردد

افراد الکلی: افرادی که به طور دائمی از الکل مصرف می‌کنند، نسبت به آن مقاومت پیدا کرده و در واقع بدنشان به مصرف الکل عادت می‌کند

بنابراین برای ایجاد حالت مستی به الکل بیشتری نیاز دارند زیرا کبدشان در اثر عادت در طولانی مدت، آنزیم تجزیه کننده بیشتری ترشح می‌کند. فعالیت نورون های دستگاه عصبی و مغزشان افزایش می‌یابد.

جنسیت: زنان آسیب پذیرتر از مردان هستند. علت آن این است که میزان چربی بدن زنان بیشتر از بدن مردان می‌باشد. همچنین بافت عضلانی در زنان کمتر از مردان است. زنانی که از قرص های ضد بارداری استفاده می‌کنند، بیشتر تحت تاثیر الکل هستند به علت آنکه قرص های ضد بارداری متابولیسم الکل را کاهش می‌دهند

چربی بدن: الکل قادر به حل شدن در چربی نیست و هر اندازه میزان چربی بدن بیشتر باشد، فرد بیشتر تحت تاثیر قرار می‌گیرد

اگر الکل همراه با دیگر قرص های روان گردان (اکستازی) مصرف گردند، قدرت تاثیر الکل افزایش یافته و می‌تواند بسیار خطرناک باشد

غلظت الکل: هر چه غلظت الکل بیشتر باشد، جذب آن بیشتر و سریع تر است

وزن بدن: با افزایش وزن فرد، الکل دیرتر تاثیر می‌گذارد. چرا که این ماده پس از ورود به جریان خون در آب کل بدن حل شده و در واقع توزیع می‌گردد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بنا بر این افراد سنگین وزن تر به خاطر آب بیشتر در بدن شان، دیرتر تحت تاثیر الکل قرار می گیرند

مشکلات گسترش مصرف الکل

مشکلات جسمی، از دست دادن ارتباط اجتماعی و مشکلات مالی از معضلات مصرف بیش از اندازه الکل است

اثرات کوتاه مدت الکل بر بدن

سلول های عصبی با یکدیگر تداخل کرده و فعالیت مدارک های عصبی را دچار اختلال می کنند. می توان گفت که مواد الکلی بیشترین تاثیرشان بر روی دستگاه عصبی فرد است. افزایش ضربان قلب، بی خوابی،

تهوع و استفراغ، سرگیجه، احساس بی قراری، خستگی، اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و شجاعت در فرد از عوارض کوتاه مدت آن است

اثرات بلند مدت مصرف مواد الکلی

تغییر شخصیت -

از دست دادن حافظه -

اختلال در سیستم عصبی -

مشکلات مالی و خانوادگی -

اسهال و سوء تغذیه -

مشکلات پوستی -



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رفتار خشونت آمیز، اضطراب و افسردگی شدید-

آسیب به مخاط بینی، کبد و مغز-

سرطان سینه، حنجره، لب و مری-

سقط جنین و ناپارواری-

کم خونی-

بی میلی جنسی-

زخم معده-

فشار خون بالا و سکته قلبی-

تورم کبد-

اختلال در سیستم ایمنی بدن-

خودکشی-

مصرف طولانی مدت و بیش از اندازه الکل، منجر به اختلالات کبدی به 3 صورت می شود

کبد چرب: کبد چرب، شایع ترین اختلال در افزایش مصرف الکل است که منجر به تجمع چربی در سلول های کبدی، اطراف عضلات می شود

هپاتیت الکلی: نشانه بارز آن آسیب به سلول های کبدی است

سیروز کبدی: شایع ترین نوع سیروز است که در آمریکای شمالی و بسیاری از

بخش های اروپای غربی و آمریکای جنوبی به چشم می خورد که باعث از بین

رفتن سلول های کبدی شده و در بسیاری از موارد علانم بیماری شروع بی سر و

صدایی دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دژنراسیون بالونینگ و نکروز نقطه ای که اغلب در موارد اوج بیماری ظاهر می شوند. پیش زمینه بروز، سیروز کبدی هستند

مراحل آسیب پذیری مواد الکلی در بدن انسان

مرحله نشاط آور: افزایش اعتماد به نفس و شجاعت در فرد -

مرحله برانگیختگی: فرد دچار خواب آلودگی می شود. همچنین در درک و -

به خاطر آوردن موضوعات گذشته با مشکل رو به رو می گردد. در این مرحله امکان دارد، اختلالاتی در بینایی، حس چشایی و شنوایی فرد بروز کند

مرحله سرگشتگی: فرد گیج و مبهوت است، شاید نداند کجاست -

سرگیجه به صورت متوالی به او حمله می کند. در مواقعی بیش از حد احساساتی، خشن و یا مهربان می شود

مرحله بهت: فرد قادر به حرکت نیست، به محرکات محیطی واکنش نشان نمی دهد، - نشستن و ایستادن برای او بسیار مشکل است

مرحله کما: فرد بیهوش است، احساس شدید سرما و تنفسی آهسته دارد، در این -

حالت فرد در معرض مرگ قرار می گیرد

مرحله مرگ: فرد در اثر مصرف بیش از حد مواد الکلی و آسیب به بخش های مهمی -

از بدنش با مرگ رو به رو می شود

پیشگیری

کاهش میزان مصرف مواد الکلی و یا قطع آن در طول زمان -

اگر به مصرف چنین موادی بدن تان عادت کرده است، سعی کنید تا از مواد غذایی -

مورد علاقه تان به جای آن استفاده کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فعالیت ها

در زمانی که از مواد الکلی مصرف کرده اید، هرگز رانندگی نکنید.

از انجام فعالیت هایی که نیاز به داشتن تمرکز بالا دارند، پرهیز کنید.

رژیم غذایی

رژیم غذایی عادی و متعادل داشته باشید و با دستور پزشک از مکمل های حاوی

ویتامین استفاده کنید

درمان

درمان این بیماری شامل مراحل کوتاه مدت، برای متوقف کردن نوشیدن الکل است

ممکن است نیاز به سم زدایی وجود داشته باشد. سم زدایی عبارت است از

مراقبت پزشکی در زمانی که فرد نوشیدن الکل را قطع کرده و در نتیجه آن با

مشکلات روحی مواجه شده است

در موارد حاد، فرد باید تحت نظر پزشک در یکی از مراکز درمانی بستری شود*

دوری کردن از عواملی که منجر به تحریک مجدد فرد به مصرف مواد الکلی *

می شود

به هر دلیلی که فرد شروع به خوردن مشروبات الکلی کند، بعد از آن که وابستگی *

روانی به مواد پیدا کرد، ترک کردن برایش دشوار می شود. فرد هر اندازه زودتر

متوجه شود که الکل زندگی او را به شدت مختل کرده، به همان نسبت آسان تر

می تواند، قبل از وابستگی جسمی بدن به الکل، درصدد چاره باشد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

داروها

دی سولفیرام: با مصرف این دارو، فرد به هنگام نوشیدن الکل، دچار علائم جسمانی ناخوشایندی می‌شود که او را از نوشیدن الکل منع می‌کند. نالترکسان، این دارو مصرف مواد الکلی را در فرد کاهش می‌دهد بنزودیازپین‌ها، آرام‌بخش‌ها، داروهای ضد روان‌پریشی و داروهای ضدصرع از جمله داروهایی هستند که فرد را در مواقع بحرانی و استرس‌زا کنترل می‌کنند ویتامین درمانی

مگاویتامین درمانی شامل استفاده از مقادیر بالای ویتامین‌ها در طول زمان در درمان برای پیشگیری یا درمان انواعی از بیماری‌هاست. همچنین از ویتامین ب کلسترول بالای خون هم استفاده می‌شود که بسیار کارآمد است.

درمگاویتامین درمانی به عنوان یک طب مکمل از مواد مغذی مثل کانی‌های رژیمی، آنزیم‌ها، آمینو اسیدها، اسیدهای چرب، آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و فیبرهای رژیمی تخمیرپذیر استفاده می‌کنند. برخی بیماری‌های روحی و روانی در اثر کمبود انواعی از ویتامین‌ها در مغز ایجاد می‌شوند. به نوعی کمبود ویتامین در بدن به 2 دسته تقسیم می‌شود

یک دسته مولد فقر غذایی هستند که با اضافه کردن مقدار عادی از ویتامین به

غذای روزانه فرد، بیماری قابل درمان و پیشگیری است

دسته دوم به علت ناتوانی بدن در جذب ویتامین بروز می‌کند که در این صورت به فرد مبتلا، مقادیر زیادی ویتامین داده می‌شود تا بتواند بخشی از آن را جذب کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly

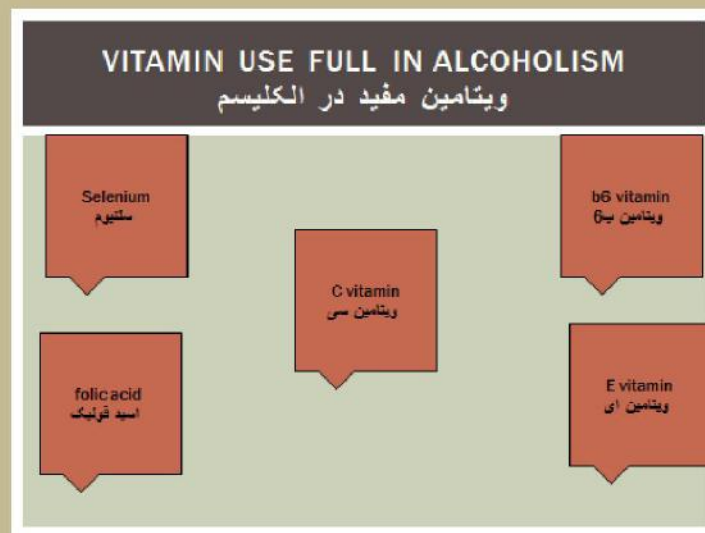


t.me/caffeinebookly

در واقع سدول هاي عصبي و مغزي پيش از سدول هاي ديگر به ويتامين

B و C

نياز دارند. با روش مگنا ويتامين درماني مي توان بيماري هايي مانند الكليس (اعتياد به الكل)، اسكيزوفرنيا، انواع بيماري هاي رواني، برخي از بيماري هاي پوستي، اعتياد به مواد مخدر، پيش فعالتي كودكان و سرماخوردگي را درمان كرد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

REFERENCES

1. RETHINKING DRINKING. NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM.
[HTTP://RETHINKINGDRINKING.NIAAA.NIH.GOV/DEFAULT.ASP](http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/default.asp).
ACCESSED SEPT. 10, 2013.
2. MUKAMAL KJ. OVERVIEW OF THE RISKS AND BENEFITS OF ALCOHOL CONSUMPTION. [HTTP://WWW.UPTODATE.COM/HOME](http://www.uptodate.com/home). ACCESSED SEPT. 10, 2013.
3. TANGNEY CC, ET AL. CARDIOVASCULAR BENEFITS AND RISKS OF MODERATE ALCOHOL CONSUMPTION.
[HTTP://WWW.UPTODATE.COM/HOME](http://www.uptodate.com/home). ACCESSED SEPT. 10, 2013.
4. MUKAMAL KJ, ET AL. A 42-YEAR-OLD MAN CONSIDERING WHETHER TO DRINK ALCOHOL FOR HIS HEALTH. JAMA. 2010;303:2065.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

VITAMIN USE FULL IN IMMUNE DISORDER

ویتامین مفید در اختلالات ایمنی

سیستم ایمنی یا دفاعی بدن متشکل از بافت لنفاوی است که شامل غدد لنفاوی، لوزه ها، مغز استخوان، غده تیموس، بخش هایی از طحال و مجرای معدی روده ای است

این سیستم توسط گلبول های سفید با آنتی ژن هایی که به بدن حمله می کنند می جنگد. آنتی ژن ها شامل سلول های غیرآشنا و غیر طبیعی است اما وقتی که سیستم ایمنی بدن ضعیف و ناکارآمد است، عفونت ها به راحتی وارد بدن می شوند و به سختی از بین می روند

کاهش تعداد گلبول های سفید خون باعث کاهش قدرت دفاعی و ایمنی بدن در برابر عوامل بیماری زا و بیگانه می شود

اختلالات کاهش دهنده ایمنی بدن باعث عملکرد بد سیستم ایمنی می شوند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اختلالات اولیه یا مادرزادی کاهش دهنده ایمنی

این نوع اختلالات ارثی هستند و معمولاً در زمان تولد نوزاد وجود دارند

اختلالات اولیه کاهش دهنده ایمنی، بر اساس گلوبول های سفیدی که تحت تأثیر قرار می دهند، دسته بندی می شوند

برخی اختلالات روی سلول های لنفوسیت ب

و تولید آنتی بادی توسط آن ها موثرند

برخی دیگر روی سلول های لنفوسیت ت

موثرند و برخی روی هر دو نوع سلول

اختلالات دیگر با پروتئین های مکمل بدن مشکل دارند و از آنجا ناشی می شوند

اختلالات ثانویه یا اکتسابی کاهش دهنده ایمنی

معمولاً کسی که دچار کمبود ایمنی بدن است، در اثر اختلال اکتسابی است. چنین

اختلالاتی بعداً در طی زندگی و در اثر مصرف داروها بروز می کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هم چنین این نوع اختلالات در اثر یک بیماری بروز می کنند

مصرف طولانی مدت داروها روی سیستم ایمنی بدن موثر است

داروهایی که سیستم ایمنی بدن را تخریب می کنند، بیشتر شامل داروهای ضد تشنج، و ها، داروهای شیمی درمانی کورتیکواستروئید داروهای سرکوب کننده ایمنی بدن، آنتی بادی ها مونوکلونال است

داروها، دفاع بدن را تخریب می کنند

در اثر تزریق دارو با سرنگ بیماری ایدز در بین علل وابسته به دارو، ابتلا به آلوده و سایر وسایل، شایع ترین و شدیدترین اختلال اکتسابی کاهش دهنده ایمنی بدن است

سایر علل کاهش دهنده ایمنی بدن

بیماری های زیادی باعث عملکرد بد سیستم ایمنی بدن می شوند که عبارتند از

یک نوع سرطان خون، لوسمی آپلاستیک، کم خونی بیمارهای خونی مثل - کم خونی داسی شکل میلوفیبروز (یک نوع اختلال مغز استخوان) و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرطان و روش های درمان آن مثل شیمی درمانی -

و سیتومگالو آپله مرغان ، سرخک بیماری های عفونی مانند بیماری ایدز ،
ویروس

اختلال هورمونی مثل دیابت -

سندرم نفروتیک تجمع سموم در کلیه ها و -

کبدی هپاتیت -

در بدن طحال فقدان -

آرتریت روماتوئید و لوپوس بیماری های اسکلتی عضلانی مثل -



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

که باعث می شود بیماری دیابت بیماری های مزمن مثلا بالا بودن قند خون در گلیبول های سفید خون نتوانند به درستی کار کنند. لذا حفظ قند خون در حد مناسب در بیماران دیابتی مهم است

مصرف زیاد قند و خوراکی های شیرین

الکل مصرف -

هنگام تماس با مواد آلرژی زا مثل گرده گیاهان، گردوغبار و مواد غذایی آلرژی -
آلرژی زا

درمان

برای تقویت سیستم ایمنی بدن پزشک از موارد زیر استفاده می کنند

برنامه غذایی متعادل و افزایش مصرف ویتامین ها -

تجویز ایمونوگلوبین برای جبران کمبود آنتی بادی بدن -



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قبل از عمل های جراحی برای کاهش خطر عفونت آنتی بیوتیک تجویز -

داروهای ضد ویروس در صورت وجود مشکل در سلول های لنفوسیت ت-

واکسیناسیون -

در موارد شدید که معمولا از مغز استخوان و یا خون به دست سلول بنیادی پیوند -
می آید

داروهای تقویت کننده ایمنی بدن مثل اینترفرون که دارای پروتئین مبارزه کننده -
با عفونت های ویروسی است



@caffeinebookly



caffeinebookly



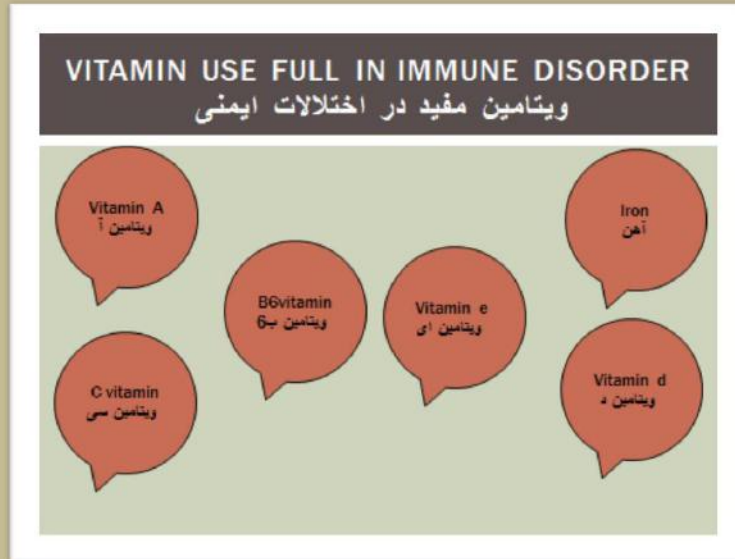
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



REFERENCES

**1. PRIMARY IMMUNODEFICIENCY. NATIONAL
INSTITUTE OF CHILD HEALTH AND HUMAN
DEVELOPMENT.**

**[HTTP://WWW.NICHD.NIH.GOV/PUBLICATIONS/PUBS
/PAGES/PRIMARY_IMMUNO.ASPX](http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/pages/primary_immuno.aspx). ACCESSED NOV.
23, 2014.**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

2. ABOUT PRIMARY IMMUNODEFICIENCIES. IMMUNE DEFICIENCY FOUNDATION.

[HTTP://PRIMARYIMMUNE.ORG/ABOUT-PRIMARY-IMMUNODEFICIENCIES/](http://primaryimmune.org/about-primary-immunodeficiencies/). ACCESSED DEC. 2, 2014.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly