

VITAMIN USE FULL IN HEART DISEASE

ویتامین مفید در بیماری قلبی

قلب يك پمپ عضلاني توخالي است كه بدون توقف خون را به سراسر بدن پمپ مي كند. اگرچه قلب بزرگتر از مشت دست نيست ؛ ولي در طول دوران عمر در حدود ۳۰۰ ميليون ليتر خون را پمپ مي كند. رگ هاي بزرگ خون كه به قلب متصل اند خون را به ريه ها و سراسر بدن مي برند و باز مي گردانند. مهم ترين علائمي كه در ارتباط با بيماري هاي قلب و عروق مي باشند شامل موارد زير است

اگرچه يكي از مهم ترين علائم تنگي سرخرگي عروق قلبف احساس ناراحتي در قفسه :احساس ناراحتي در قفسه سينه-۱ سينه مي باشد اما هرگونه ناراحتي در قفسه سينه الزاما ناشي از مسائل قلبي نيست. ناراحتي قفسه سينه در صورتي كه نام داشته و مشخصات آن اينست «قفسه صدري آنژين» ناشي از تنگي سرخرگ هاي قلب باشد، اصطلاحا در اغلب موارد بصورت فشارنده و در ناحيه پشت جناغ است -
با فعاليت افزايش و با استراحت تخفيف مي يابد -

ممکن است به بازو دست چپ و گاهها به گردن و فك انتشار يابد -
با مصرف قرص هاي زيرزباني نيتروگليسرين در ۳ الي ۵ دقيقه قطع مي شود -
معمولا ارتباطي با وضعيت بدن(خوابيدن يا نشستن) ندارد -

در صورتي كه درد شديد قفسه سينه همراه با علائمي نظير تعريق سرد، تهوع و استفراغ باشد و يا به مدت طولاني(بيشتر از ۳۰دقيقه) طول بکشد با توجه به احتمال حمله قلبي مراجعه سريع به اورژانس الزامي است.در صورتي كه درد آنژيني بصورت متناوب و در حالت استراحت ايجاد مي شود احتمال بروز حمله هاي قلبي زياد بوده و مراجعه فوري به اورژانس توصيه مي شود

دردهاي غير آنژيني قفسه سينه: در صورتي كه درد قفسه سينه ارتباطي با فعاليت نداشته باشد، با قرص زيرزباني -
نيتروگليسرين تغيير ي نكند و با تنفس و سرفه و يا تغيير وضعيت تشديد شود در اينصورت احتمال قلبي بودن درد بيمار كم مي باشد و عامل غير قلبي نظير اسپاسم عضلاني و مسائل استخواني مطرح است .

درد سوزشي پشت جناغ كه بعد از مصرف غذا ايجاد شده و با خوابيدن و خم شدن تشديد شده و با تغيير مزه دهان بصورت ترش و با مصرف شربت هاي ضداسيدي و يا قرص هايي نظير رانيتيدين کاهش مي يابد مطرح كننده برگشت محتويات معده به مري(رفلاکس) است

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 غیرقلبی نظیر بیماری های غددی و متابولیسیمی، ریوی و مسائل روانی می باشد. نارسایی قلب، برادیکاردی (ضربان پایین قلب) و مشکلات دریچه ای قلب با ضعف و خستگی پذیری زودرس همراه است

وجود علائم همراه از قبیل تنگی نفس، سرفه، کندی نبض (ضربان 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 ویا غیرقلبی 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 دریچه 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 آمفیزم 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

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 مودافنیدی از قبیل عسل 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 گاها 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

حملات تپش قلب در مبتلایان به اختلالات قلبی نظیر نارسایی قلب و یا مشکلات دریچه ای مطرح کننده آریتمی هایی از فلوتر دهلیزی و یا تکی 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 مونیتورینگ 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 آنژینی 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 تقییر 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 زنانه 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 یائسگی ، 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

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 بيشتر 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 كليۀ 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

VITAMIN USE FULL IN HEART DISEASE

ویتامین مفید در بیماری قلبی

Magnesium
منیزیم

Potassium
پتاسیم

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.

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

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 معمولاً 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 خصوصاً 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 ابتلاي 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 .

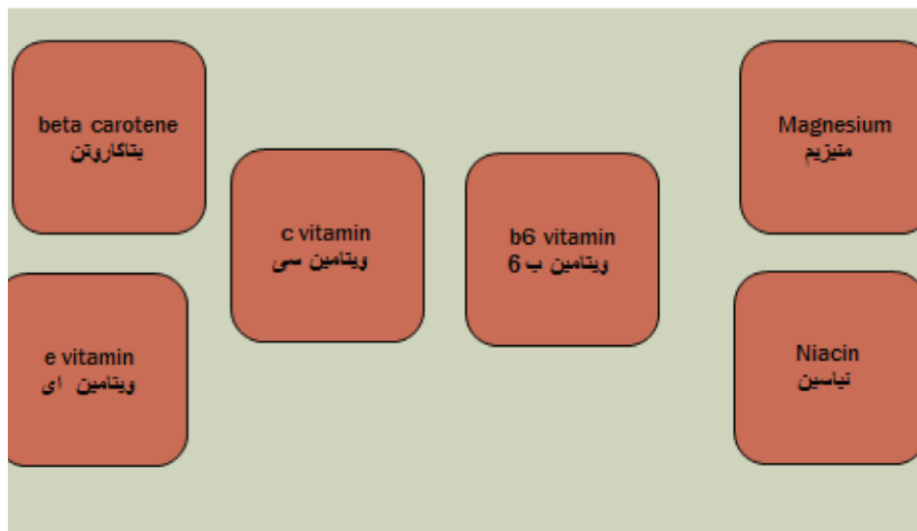
در صورت تردید ، بیمار باید با پزشك خود مشورت کند و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشك خود مشورت کند و همچنین نباید بدون در نظر گرفتن توصیه های پزشكي و به طور ناگهاني مصرف داروهای خود را قطع کند.

دانستن مواقعي که علائم آسم در تشخیص تشدید یافته و یا احتیاج به درمان شدیدتر دارد مهم است . آسم اغلب در شب بدتر مي شود و يکي از علائمي که نشان دهنده نیاز بیمار به درمان بیشتر مي 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 مي شوند و این را مي توان نشانه اي براي نیاز به درمان بیشتر تلقي کرد . در صورتی که بیمار در طول روز خس خس بیشتری داشته باشد به طوري که مجبور شود از اسپري های خود به دفعات بیشتر از معمول استفاده کند باید به پزشك خود مراجعه کند

VITAMIN USE FULL IN ASTHMA

ویتامینهای مفید در آسم



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.

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

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

آلرژی (حساسیت): مثلاً آلرژی‌های غذایی (مثل آلرژی 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 بنزونیک اسید) و یا سایر مواد مثل آدامس, مواد دندانپزشکی, داروها و غیره

تغییرات هورمونی: مثلاً افزایش زخم‌های آفتی در خاتمه‌ها 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

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

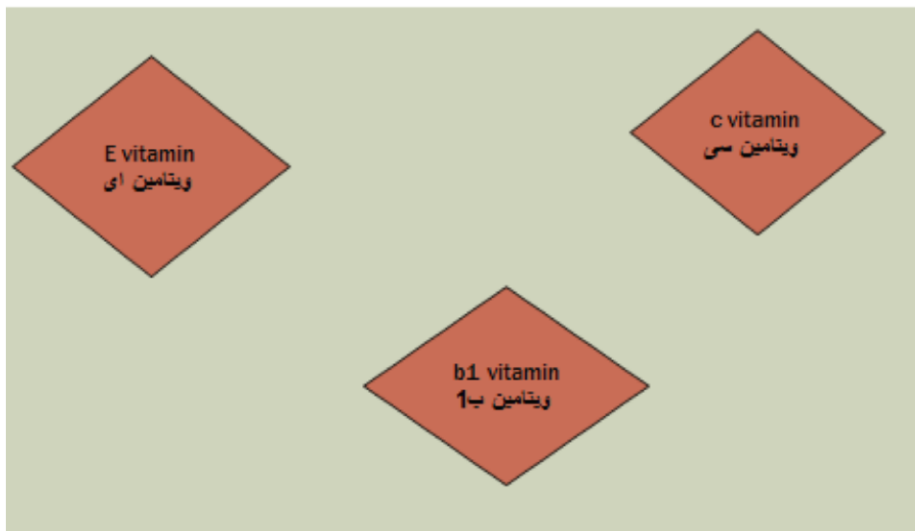
اجتناب از مصرف غذاهایی که دهان را ملتهب می کنند، همچون مرکبات و میوه های اسید دار (میوه های ترش

اجتناب از جویدن آدامس وقتیکه باعث التهاب می شود

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

VITAMIN USE FULL IN ORAL AFT

ویتامین مفید در آفت



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.

VITAMIN USE FULL IN ENDOMETRIA

ویتامین مفید در آندومتری

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 آندومتری نامیده می‌شود. هنگامی که این التهاب بر پوشش ماهیچه‌ای و ماده رحم اثر می‌گذارد، این التهاب متریت نامیده می‌شود. آندومتری 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 آندومتری 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 آندومتری مزمن، همین علائم وجود دارد، اما همچون شکل حاد آن بسیار شدید نیست. تنها علامت مشکل‌ساز ترشحاتی است که ممکن است روشن یا کدر و زرد رنگ باشد. بیماری التهاب رحم می‌تواند منجر به نابازی شود.

لرزش، تب، تنفس و ضربان سریع، تهوع، درد موضعی و ترشح علانم 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. علانم این بیماری اختلال در قاعدگی، لوکوره کم و بیش شدید، یبوست، 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 چاییدن 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.

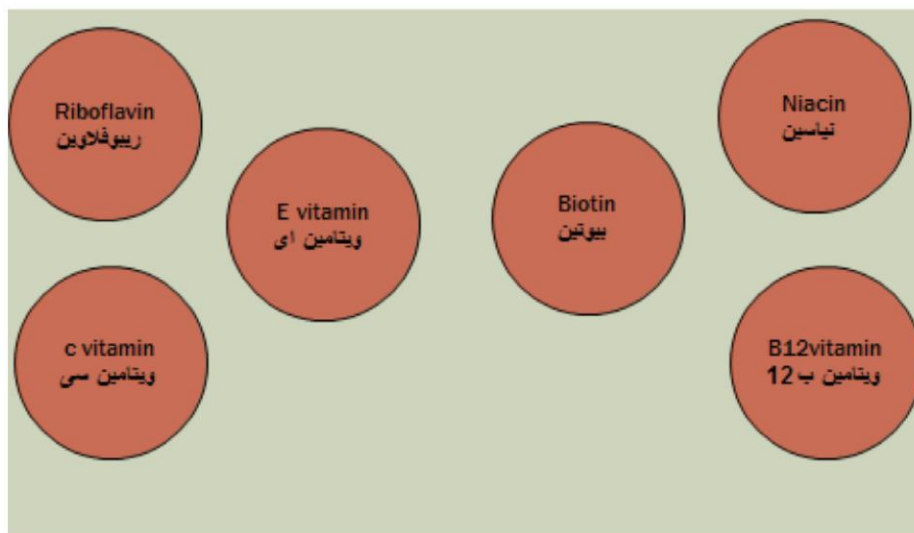
درمان التهاب رحم

با توجه به کتاب راهنمای کامل درمانهای طبیعی از انتشارات تجسم خلاق اگر التهاب رحم توسط چاییدن 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 یبوست 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.

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 دانه‌تان 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.

VITAMIN USE FULL IN ENDOMETRIA

ویتامین مفید در آندومتری



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.

VITAMIN USE FULL IN ARTHRITIS

ویتامین مفید در آرتрит

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

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

چون می توانید برای تخفیف آرتريت اقداماتی انجام بدهید. می توان آرتريت را کنترل و بعضاً 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 آرتريت درمان را شروع کنید از آسیب دراز مدت مفاصل جلوگیری می کنید

انواع مختلف آرتريت وجود دارد. آرتريت 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 آرتريت را بهتر بشناسید

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 مبتلا 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

آرتریت روماتوئید

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

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 معمولاً 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

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 احتمالا شما بیش از حد فشار آورده اید. قبل از شروع یک برنامه ورزش با دکترتان مشورت کنید

استراحت نیز مهم است! برای آنکه حالتان کاملا 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

VITAMIN USE FULL IN ARTHRITIS

ویتامین مفید در آرتریت

B1 vitamin
ویتامین ب1

Selenium
سلنیوم

e vitamin
ویتامین ای

folic acid
اسید فولیک

Niacin
تیاسین

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 الکترو شیمیایی رشته های عصبی و اختلال در حرکات می شود

در نتیجه فرمانی 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 دقیقا 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

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 خواهم کرد. شما عزیزان با رعایت نکات بیان شده، از حساسیت و عصبی 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 پرهمگان 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 خصوصاً بیماری های اعصاب و روان را ایجاد خواهد نمود از جمله بیماری قرن حاضر یعنی که از نظر علم پزشکی روز (مدرن) ناشناخته-----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 برق گرفتگی لحظه ای در بدن، یخ زدگی قسمتی از بدن، داغ شدن قسمتی از بدن، عدم هماهنگی اعضاء خصوصاً پاها هنگام راه رفتن،

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- بیمارانی که ابتدا از طریق بینایی مورد حمله قرار می گیرند

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

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

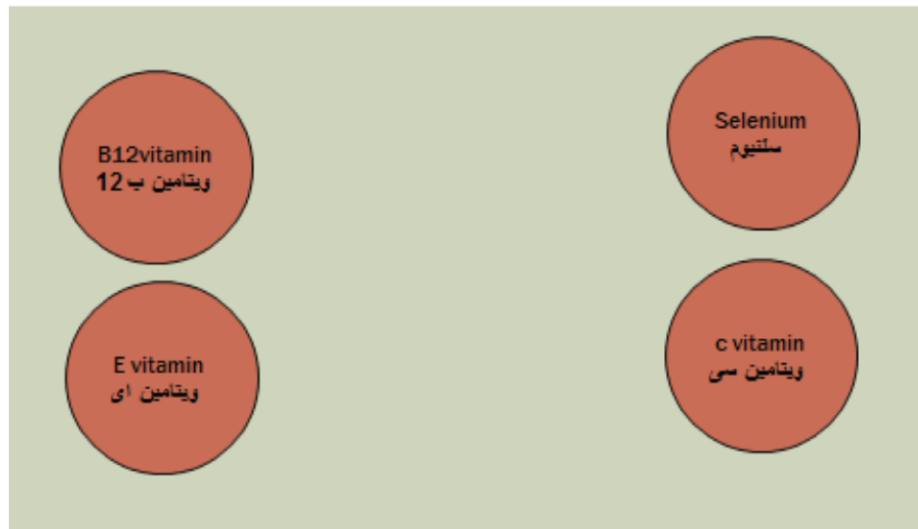
گروه دوم

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 بیشتر رعایت کنند تا سریعتر درمان شوند. ضمناً اگر بیمار علت 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.

VITAMIN USE FULL IN MS

ویتامین مفید در ام اس



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.

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 میلیمتر جیوه
- 3- فشار خون- خفیف 140/99-159 میلیمتر جیوه
- 4- فشار خون - متوسط 160/109-179 میلیمتر جیوه
- 5- فشار خون شدید 180 / 110 میلیمتر جیوه

؟

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.

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

- سردرد شدید
- سر گیجه
- مشکلات بینایی
- درد قفسه سینه
- تنفس سخت
- ضربان قلب نا منظم
- 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.

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.

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:

پلوک کننده های گیرنده آنژیوتانسین

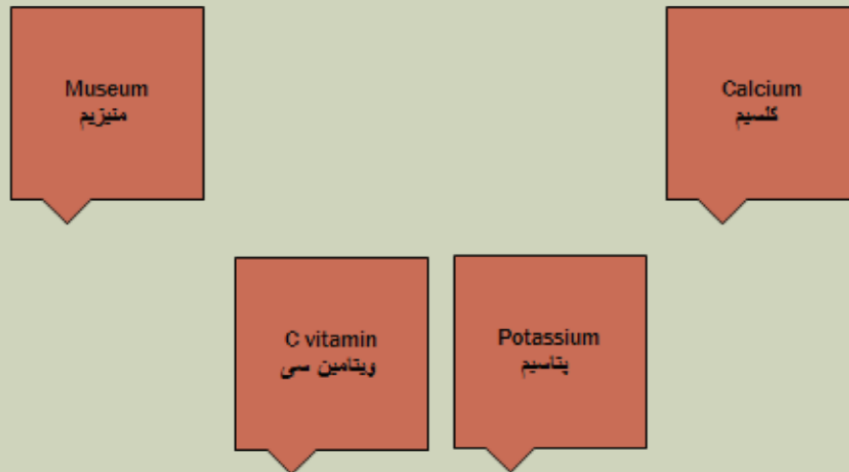
دیورتیک ها (ادرار آور)

بتابلاکرها

مسدود کننده های کانال های کلسیمی

VITAMIN USE FULL IN HYPERTENSION

ویتامین مفید در فشار خون



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.

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 بیماران که به بیماری کرونری قلب دچار می شوند سطح کلسترول پلاسمایشان به احتمال زیاد میان صدک های 90-30 سطح کلسترول پلاسمای جمعیت خواستگاشان است

علل هیپرلیپیدمی

بعضی علل هیپرلیپیدمی ثانویه

نشانگان نفرونیکی

زردی انسدادی

هیپوتیروئیدی

نشانگان کوشینگ

بی‌اشتهایی عصبی

دیورتیک‌های 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

بتا‌بلوکرها

هیپرکلسترولمی به طور معمول از عوامل تغذیه ای نظیر چاقی و رژیم غنی از چربی های اشباع در کنار زمینه مساعد پلی ژنیک 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 آترواسکلروز 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

VITAMIN USE FULL IN HYPERCHOLESTROMY ویتامین مفید در کلهسترویل بالا



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.

VITAMIN USE FULL IN DEPLETION

ویتامین مفید در افسردگی

@Parastari98B

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 مثلاً 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.

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

و از برزخی پس 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 .

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 .
سیمرغ

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.

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 :

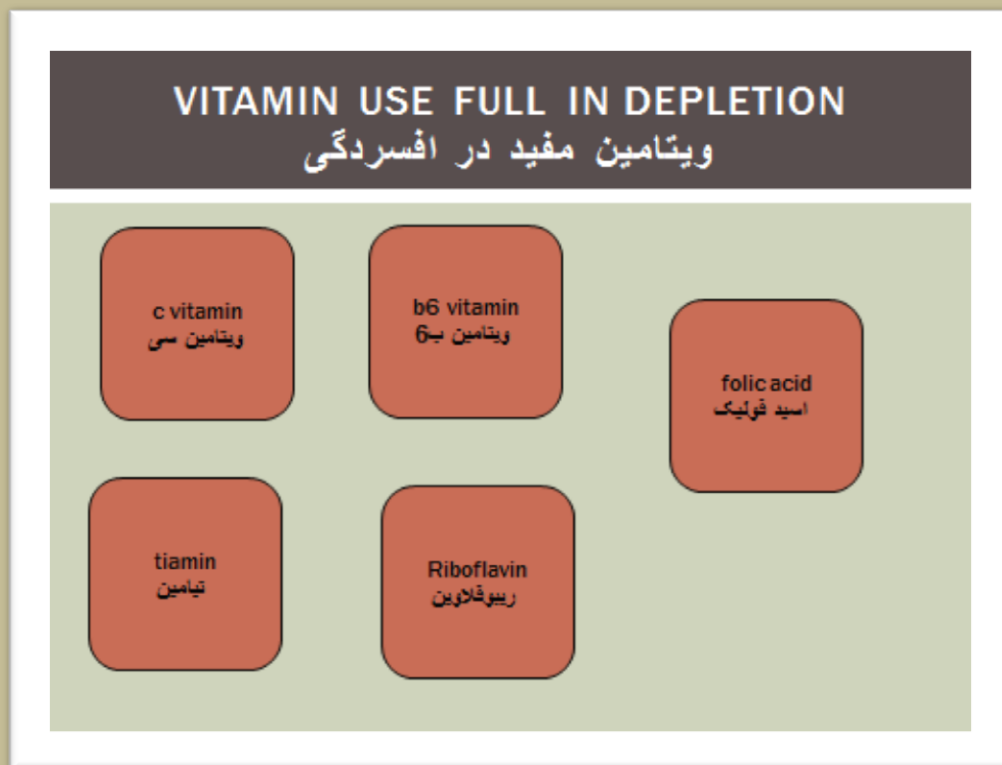
این افراد دردهای عصبی بسیاری را در ناحیه گردن و کمر و سر خود احساس می
کنند و حتی با مصرف مسکن های متفاوت نیز اثر درد تخفیف نمی یابد .

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 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 .

در مدتی که شخص دچار افسردگی شده است باید حتماً از یک روانکار و نیز کمک بگیرد 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.

2. DEPRESSION. NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH.

[HTTP://WWW.NIMH.NIH.GOV/HEALTH/PUBLICATIONS/DEPRESSION/INDEX.SHTML](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml). ACCESSED JULY 9, 2013.

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 بیماری‌های مزمن در فرد می‌شود

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

بی‌خوابی و خواب‌های پریشان-

بروز سردرد در مصرف زیاد الکل-

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

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، منیزیم، 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

پر و خالي بودن معده: بيشتر الكل مصرفي از طريـق روده كوچك جذب بدن مي گردد، بنابراين اگر مـعـده از غذا پر باشد، دريچه معده براي هضم غذا بـسته شده و عبـور الـكل بـه روده كــوچـك كند مي گردد

افراد الكلـي: افـرادي كه به طور دائمي از الكل مصرف مي كنند، نـسـبـت به آن مقاومت پيدا كرده و در واقع بدن شان به مصرف الكل عادت مي كند

بـنـابـراين بـراي ايجاد حالت مستي به الكل بيشتري نياز دارند زيرا كبدشان در اثر عادت در طولاني مدت، آنزيم تجزيه كننده بيشتري ترشح مي كند.

فعاليت نـورون هاي دستگاه عصبي و مغزشان افزايش مي يابد.

جنـسـيـت: زنـان آسيب پذيرتر از مردان هستند. علت آن اين است كه مـيـزان چـرـبـي بـدن زنـان بيشتر از بدن مردان مي باشد. همچنين بافت عضلاني در زنان كمتر از مردان است. زناني كه از قرص هاي ضد بارداري استفاده مي كنند، بيشتر تحت تاثير الكل هستند بـه علت آنـكه قرص هاي ضد بارداري متابوليسم الكل را كاهش مي دهند

چـرـبـي بدن: الكل قادر به حل شدن در چربي نيست و هر اندازه مـيـزان چـرـبـي بدن بيشتر باشد، فرد بيشتر تحت تاثير قرار مي گيرد

اگر الكل همراه با ديگر قرص هاي روان گردان (اكستازي) مـصـرف گـردند، قدرت تاثير الكل افزايش يافته و مي تواند بسيار خطرناك باشد

غلـظـت الكل: هر چه غلظت الكل بيشتر باشد، جـذب آن بيشتر و سـرـيـع تر است

وزن بدن: با افزايش وزن فرد، الكل ديرتر تاثير مي گذارد. چرا كه اين ماده پس از ورود به جريان خون در آب كل بدن حل شده و در واقع توزيع مي گردد.

به-ناپ-راین 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

سول های عصبی با یکدیگر تداخل کرده و فـعـالـیـت مـحـرک های عـصـبـی 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 اسهال، سرگیجه، احساس بی-قراری، خستگی، اضطراب، افزایش اعتیاد 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-

رفتار خـشونت آمـیـز، اضـطـراب و افسردگی شدید-

آسیب به مخاط بینی، کبد و مغز-

سرطان سینه، حنجره، لب و مری-

سقط جنین و نا باروری-

کم خونی-

بی میلی جنسی-

زخم معده-

فشار خـوـن بالا و سکته قلبی-

تورم کبد-

اختلال در سیستم ایمنی بدن-

خود کشی-

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

هیپاتیت 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 علائم بیماری شروع بی سر و

صدایی دارد.

دژنراسیون بالونینگ و نکروز نقطه ای که اغلب در موارد اوج بیماری ظاهر می‌شوند. 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 خواب‌آلودگی می‌شود. همچنین در درک و -
 به‌خاطر آوردن موضوعات گذشته با مشکل رو به رو می‌گردد. 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 می‌کند. در مواقعی بیش از حد احساساتی، خشن و بی‌مهربان می‌شود
 مرحله بهت: فرد قادر به حرکت نیست، به محرکات محیطی واکنش نشان نمی‌دهد، -
 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 می‌گیرد
 مرحله مرگ: فرد در اثر مصرف بیش از حد مواد الکلی و آسیب به بخش‌های مهمی -
 از بدنش با مرگ رو به رو می‌شود
 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

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

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

نالتراکسان، این دارو مصرف مواد الکلی را در فرد کاهش می‌دهد بنزودیازپین‌ها، آرام‌بخش‌ها، داروهای ضد روان‌پریشی و داروهای ضدصرع از جمله داروهای 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، آنتی اکسیدان‌های 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.

در واقع سلول های عصبی و مغزی بیش از سلول های دیگر به ویتامین

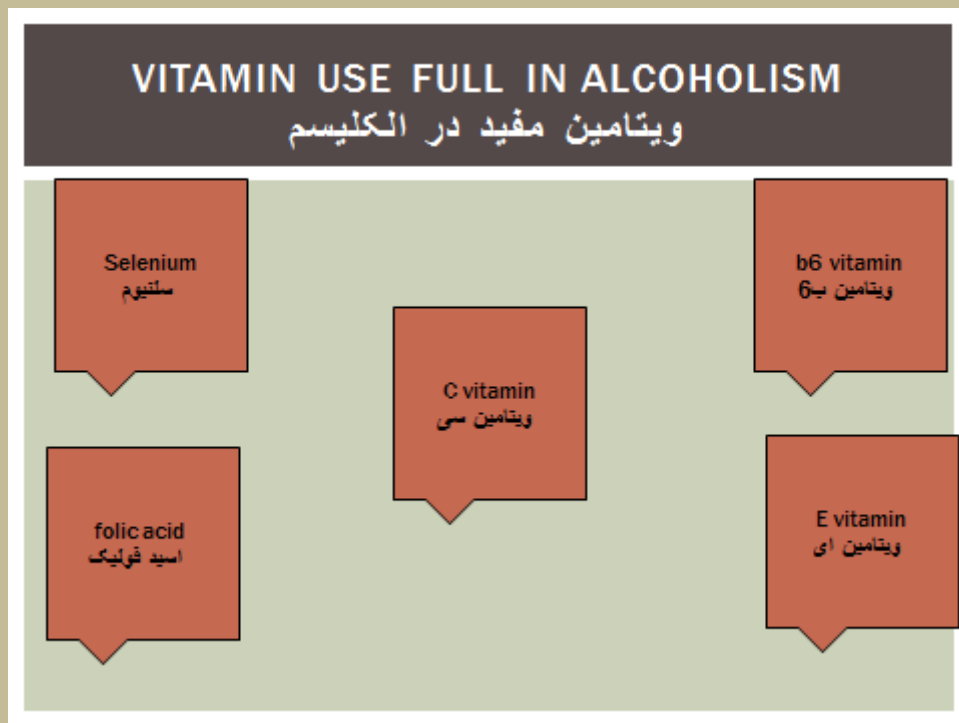
C و B

نیاز دارند. با روش مگما ویتامین درمانی می توان بیماری هایی مانند

الکلسم (اعتیاد به الکل)، اسکیزوفرنیا، انواع بیماری های روانی، برخی از

بیماری های پوستی، اعتیاد به مواد مخدر، پیش فعالی کودکان و سرماخوردگی را

درمان کرد



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.

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 معده 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 پیچیده می شود

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

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 گلبول 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.

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 میلوپروئوز (یک نوع اختلال مغز استخوان) و

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 -

که باعث می شود بیماری دیابت بیماری های مزمن مثلا بالا بودن قند خون در گلبول 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 -

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

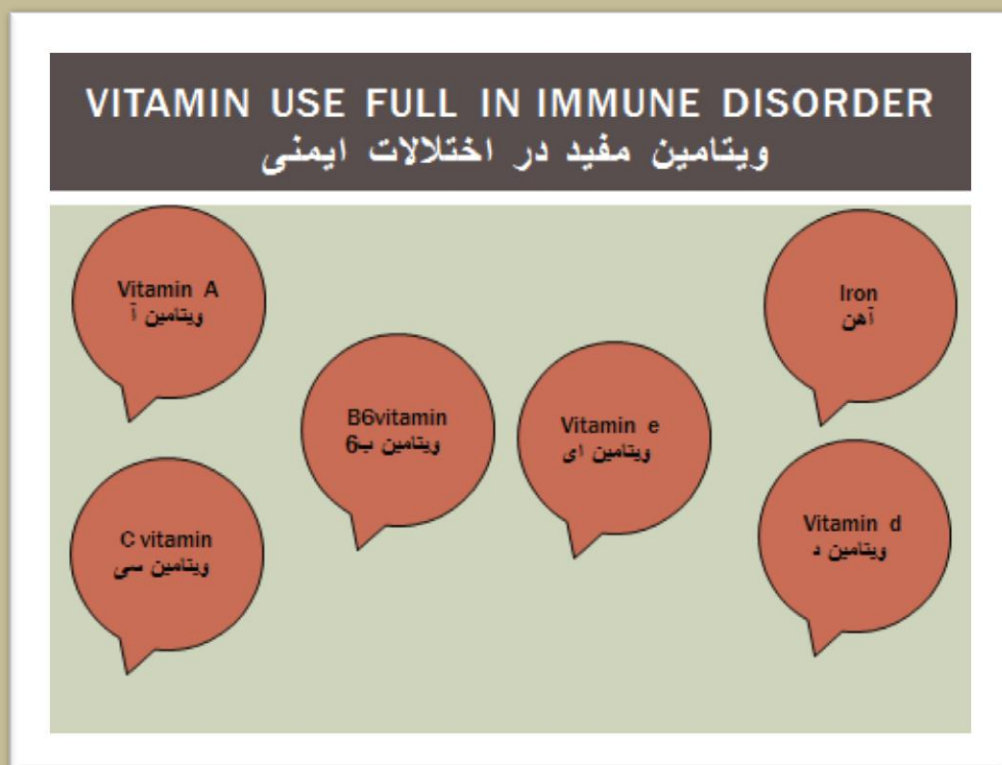
داروهای ضد ویروس در صورت وجود مشکل در سلول های لنفوسیت ت -

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

@Parastari98B



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.**

**2. ABOUT PRIMARY IMMUNODEFICIENCIES. IMMUNE
DEFICIENCY FOUNDATION.**

**[HTTP://PRIMARYIMMUNE.ORG/ABOUT-PRIMARY-
IMMUNODEFICIENCIES/](http://PRIMARYIMMUNE.ORG/ABOUT-PRIMARY-
IMMUNODEFICIENCIES/). ACCESSED DEC. 2, 2014.**

@Parastari98B