

دانشنامه چای سبز و فواید مصرف آن تنظیم کننده رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه
فشار خون بالا
پوکی استخوان
افزایش قند خون
اضطراب
کاهش حافظه
آکنه روزاسه
آنزایمر
کلسترول بالا
پسوریازیس
ام اس

چای سبز فواید زیادی دارد . چای سبز پیشگیری کننده از حمله قلبی و سرطان شناخته شده است و یک تونیک

(تقویت کننده) بسیار مفید است. این چای دارای خاصیت ضد چربی (از هر نوع آن) و مقوی اعصاب بوده و قدری نیز

خاصیت تب بری دارد.

چای سبز باعث تقویت معده شده و ضمن دفع سموم بدن، نفخ معده را نیز برطرف می کند .

چای سبز باعث تقویت حافظه شده و برای افراد افسرده یک داروی ضد افسردگی است. زیرا نوشیدن چای سبز باعث نشاط

و سرزندگی می شود.

بیشترین بهره برای زنان

در پی یک مطالعه فواید چای سبز ظاهراً برای زنان بیشتر بود.

زنانی که روزانه پنج فنجان یا بیشتر چای سبز می نوشیدند - در مقایسه با کسانی که یک فنجان یا کمتر مصرف می کردند

کمتر با خطر مرگ در اثر بیماری قلبی روبرو بودند.

اما در این مطالعه رابطه ای میان مصرف چای سیاه و کاهش خطر مرگ در اثر بیماری قلبی نیافت

خواص كلي چای سبز

كاهش وزن

پلي فنولهاي چاي سبز فعاليت آميلاز بزاق (آنزيم تجزيه كننده قندها) را مهار مي‌كند.

جالب است بدانيد كه چاي بدون داشتن عوارض خطرناك داروهاي كاهنده وزن ميتواند موجب كاهش وزن، اندازه دور كمر و تري گليسريد خون مبتلايان به چاقی شود.

پوسيدگي دندان

عصاره برگ چاي سبز داراي اثرات ضد ميكروبي است و از ايجاد پلاك و پوسيدگي دندان جلوگیری مي‌كند.

حفاظت از قلب

دانشمندان ماده اي شيميايي را در چاي سبز شناسايي كردند كه در حفاظت از قلب در برابر آسيب هاي مختلف موثر است

كارشناسان "موسسه بهداشت كودكان انگليس" در مطالعه روي تركيبات چاي سبز موفق به شناسايي ماده اي شيميايي به نام "اپيگالوكاتچين سه گاليت" شدند كه مي تواند مرگ سلول ها را پس از حمله قلبي يا سكته كاهش دهد.

اين دانشمندان اعلام كردند: ماده شيميايي موجود در چاي سبز مانع از فعاليت پروتئيني به نام "استات يك" مي شود كه پس از رويدادهاي استرس آميز نظير حمله قلبي يا سكته در درون سلول فعال مي گردد.

همچنين روند بهبود سلول هاي قلبي را سرعت مي بخشد و موجب كاهش صدمه به آن مي شود. "

از طرفي يكي از عوامل اصلي امراض و حمله هاي قلبي، وجود كلسترول بالا در خون انسان است.

چای سبز علاوه بر داشتن ویتامین های

A و C

آنتی اکسیدان های قوی، باعث کاهش کلسترول در خون نیز می گردد

که این موضوع خطر احتمال حمله قلبی و امراضی از این قبیل را پایین می آورد.

کاهش تری گلیسیرید

کاتچین موجود در چای سبز، فعالیت آنزیم لیپاز را (آنزیم مسئول هضم چربی ها) در لوزالمعده مهار می کند، در نتیجه، شکستن چربی با سرعت بسیار کمی صورت می گیرد و چربی خون با سرعت کمی بالا می رود.

با توجه به این که افزایش تری گلیسیرید خون بعد از مصرف هر وعده غذایی یک عامل خطر در بروز بیماری قلبی است مصرف چای سبز در بین وعده های غذایی روشی مناسب جهت کاهش تری گلیسیرید خون است.

کاهش فشار خون

مصرف نیم تا ۲/۵ فنجان چای سبز در روز احتمال بروز پرفشاری خون را تا ۴۶ درصد کاهش می دهد.

جلوگیری از دیابت

چای سبز قادر است از عوارض ناشی از دیابت مانند آب مروارید و بیماری های کلیوی به طور معجزه آسایی جلوگیری کند.

چای سبز با مهار کردن فعالیت آنزیم آمیلاز بزاق و روده که مسئول هضم نشاسته است، باعث می شود که نشاسته با سرعت آهسته تری بشکند و در نتیجه قند خون با سرعت کمی بالا برود.

کنترل فشار خون بالا از فواید مصرف چای سبز است

فشار خون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است. تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می برند.

در بیماران جوانتر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد.

علت ایجاد فشار خون بالا چیست؟ علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است.

در بیشتر موارد افزایش مقاومت محیطی عروق مسئول افزایش فشار خون است که خود علل متفاوتی دارد.

عوامل مستعد کننده

بیشتر مردم (نزدیک به نود و پنج درصد آنها) از نوعی افزایش فشار خون رنج می برند که علت مشخصی برای آن یافت نشده است.

به این فرم، افزایش فشار خون اولیه گفته می شود. عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند

سن : در مطالعات مختلف نشان داده شده است که سیر پیشرونده افزایش فشار خون با افزایش سن ارتباط دارد

ژنتیک : به خوبی اثبات شده است که عوامل ژنتیکی که به ارث می رسند با افزایش فشار خون ارتباط دارند

نژاد : سفید پوستان و نژاد هندواروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می شوند

عوامل محیطی : مانند چاقی، الکل، نمک زیاد و استرس نیز موثر هستند. پنج درصد باقی مانده مبتلایان به فشار خون افزایش یافته علت مشخصی برای بیماری خود دارند.

به این نوع، افزایش فشار خون ثانویه گفته می شود. عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند

بیماری کلیوی : به دلیل احتباس آب و نمک در بدن موجب بالا رفتن فشار خون می شود. این افزایش، خود می تواند باعث ایجاد بیماری کلیوی شود و یا آن را بدتر کند.

بیماریهای غدد درون ریز : (مانند سندرم کوشینگ، هایپرپلازی آدرنال و فنوکرومو سائیتوما).

داروها و سموم : افزایش فشار خون می تواند عارضه جانبی استروئیدها، الکل، کوکائین، سیکلوسپورین و اریترپوئیتین باشد. مصرف مواد حاوی تیروزین مانند برخی از پنیرها در افرادی که از داروهای ضد افسردگی خاصی استفاده می کنند ممکن است منجر به حمله افزایش فشار خون در این افراد شود.

خطر افزایش فشار خون در زنانی که از قرصهای ضد بارداری استفاده می کنند، بیشتر است.

اشکال در سیستم عصبی خودکار و یا سیستم هورمونی کلیه (رنین آنژیوتانسین). مقاومت به انسولین فشار بالا در اوایل بارداری ممکن است نشان دهنده افزایش فشار خون اولیه باشد.

فشار خون بالا در نیمه دوم حاملگی پره اکلامپسی نامیده می شود که معمولاً اگر کنترل شود، پس از زایمان از بین می رود و مشکل جدی ایجاد نمی کند.

فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی است. همچنین می تواند موجب نارسایی کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شبکیه چشم، سکته مغزی و حمله قلبی شود به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است.

اگر میزان فشار خون به سرعت بالا رفته و به حدود ۲۰۰/۱۳ برسد به آن فشار خون بدخیم گفته می شود که آسیب زیادی ایجاد می کند و موجب مرگ و میر می شود.

میزان فشار خون : فشار خون در چند نوبت و در شرایط استاندارد اندازه گیری می شود.

عکس قفسه سینه : ممکن است علائم نارسایی قلبی و بزرگ شدن قلب را نشان دهد.

نوار قلب : ممکن است بزرگی بطن چپ یا کم خونی موضعی (ایسکمی) را نشان دهد.

آزمایش خون : اوره و الکترولیتها برای بررسی عملکرد کلیه و همچنین چربی و قند خون.

آزمایش ادرار : برای یافتن بیماری کلیوی

هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۱۴۰/۹۰ در افراد معمولی و کمتر از ۱۳۰/۸۵ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است.

با این هدف که در دراز مدت خطر عوارض وخیمی که گفته شد کاهش پیدا کند.

برای کمک به کاهش عوارض بهتر است: *سیگار ترک شود تا آسیب عروقی کمتر گردد.

* کاهش وزن با رژیم غذایی و یا ورزش. * کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهایی که شور تهیه می شوند.

* افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم. *کاستن از استرس. برای کنترل فشار خون پزشک ممکن است داروهای مختلفی

تجویز کند که مکانیسمهای متفاوتی دارند.

- causes of high blood pressure
- علل فشار خون بالا



- kidney damage آسیب کلیوی
- pheochromocytoma فنوکروموسیتوم
- cushing syndrome سندرم کوشینگ
- hyperparathyroidism پرکاری پاراتیروئید
- preeclampsia پره اکلامپسی

References

Kaplan NM. Systemic hypertension: therapy. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Zipes DP.

Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine . 8th ed. Philadelphia, Pa:

Saunders Elsevier; 2007:chap 41.

Victor RG, Kaplan NM. Systemic hypertension: mechanisms and diagnosis. In: Libby P, Bonow

RO, Mann DL, Zipes DP. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine .

8th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2007:chap 40.

کنترل پوکی استخوان از فواید مصرف چای سبز است

Osteoporosis پوکی استخوان یا استئوپروز

به معنی کم شدن تراکم استخوان است که بدنبال آن قدرت استخوان کم شده و شکننده میشود و شکننده شدن استخوان موجب میشود احتمال بروز شکستگی در آن بیشتر شود.

پوکی استخوان معمولاً بتدریج پیشرفت میکند و هیچ علامتی از خود بروز نمیدهد تا وقتی که شکستگی بوجود میاید.

پوکی استخوان میتواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود ولی معمولاً در ستون مهره، لگن، مچ دست و دنده ها بیشتر دیده میشود.

برای فهم بهتر پوکی استخوان ابتدا باید بدانیم جنس استخوان از چیست.

بافت استخوان از دو قسمت تشکیل شده

یک داربست سه بعدی شبکه مانند از جنس پروتئین که به آن ماتریکس میگویند

رسوب کلسیم بر روی این داربست پروتئینی در قالب مولکول های هیدروکسی آپاتیت

در سمت راست بافت استخوانی پوک و در سمت چپ یک بافت استخوانی سالم دیده میشود

استخوان یک بافت زنده است. استخوان رگ خونی و سلول زنده دارد. همین زنده بودن است که به آن امکان میدهد رشد کند و خود را ترمیم کند.

در طول عمر، بافت استخوانی بدن مرتباً به توسط سلول های خورنده ای که در آن است (به اسم استئوکلاست) جذب شده و در همان حال استخوان جدید به توسط سلول های استئوبلاست بر روی آن جایگزین میشود.

به این ترتیب بافت همه استخوان های بدن مرتباً در حال نو شدن است

در سنین بچگی و جوانی ساخته شدن بیش از جذب شدن است ولی در سنین بالا بیش از اینکه استخوان ساخته شود جذب میشود

ولی حتی در شدیدترین حالات پوکی استخوان، بدن از ساخت استخوان جدید دست نمیکشد و فقط مقدار آن کم میگردد. بیشترین مقدار تراکم استخوان در حدود سن بیست سالگی است.

هورمون های بدن بر روی پدیده جذب و تولید مداوم استخوان تاثیر دارند. مهمترین هورمون های تاثیرگذار در این روند، هورمون زنانه استروژن و هورمون مردانه تستوسترون و هورمون پاراتیروئید است.

در این بین استروژن بیشترین تاثیر را دارد. زمینه های ژنتیکی و تفاوت های فردی هم در جذب و تولید استخوان و در نتیجه نهایی آن یعنی قدرت و تراکم استخوان تاثیرگذار است.

اکثر استخوان های بدن از یک بدنه اصلی تشکیل شده اند که مانند اسفنج مشبک و متخلخل است و به آن استخوان اسفنجی میگویند و روی آن را لایه ای از استخوان سفت و سخت و بدون سوراخ و بدون تخلخل فرا گرفته است

که به آن استخوان کورتیکال میگویند. در قسمت کورتیکال، استخوان بصورت لایه لایه و بسیار متراکم است.

در بعضی استخوان های بدن قسمت اسفنجی بیشتر است و در بعضی دیگر قسمت کورتیکال.

ساختار سه بعدی و مشبک استخوان به این علت ایجاد شده که استخوان در عین محکم بودن سبک هم باشد.

در پوکی استخوان یا استئوپروز تخلخل استخوان اسفنجی بیشتر میشود بطوریکه حفرات داخل آن بزرگتر شده و فاصله بین میله های داربست بیشتر شده

و میله های داربست نازکتر میشوند. همچنین قسمت کورتیکال روی استخوان نازک تر میشود

مهمترین عواملی که زمینه ساز بروز استئوپروز یا پوکی استخوان هستند عبارتند از

پیری

استخوان یک بافت زنده است و در درون آن سلول های مختلفی فعالیت میکنند.

دسته ای از این سلولها بنام استئوبلاست

مرتباً در حال استخوان سازی هستند و دسته ای دیگر بنام استئوکلاست

وظیفه جذب استخوان را دارند. پس استخوان های بدن ما دائماً در حال جذب شدن و جایگزین شدن با مواد نو است

در سنین جوانی استخوان بیشتر ساخته میشود تا جذب شود ولی حدوداً بعد از ۳۵ سالگی به ازای موادی که از استخوان

برداشته میشوند مواد کمتری جایگزین میشوند و این فرایند موجب میشود

که بتدریج مقدار ماده تشکیل دهنده استخوان و در نتیجه تراکم و استحکام آن کاهش یابد. بعد از سنین جوانی و با افزایش

سن، کل توده استخوانی بدن کاهش یافته و خطر شکستگی افزایش میابد.

در سنین پائستگی شدت پیشرفت روند از دست دادن تراکم استخوان، به ناگهان زیاد میشود بطوریکه خانمها در ده سال اول

پائستگی ممکن است نیمی از تراکم استخوان های بدنشان را از دست بدهند.

در تصویر سمت چپ استخوان سالم در مهره و در سمت راست یک استخوان پوک با استئوپروز مشاهده میشود

ژنتیک

در کسانی که سابقه خانوادگی شکستگی دارند، افراد لاغر اندام و افراد با پوست خیلی روشن احتمال استئوپروز یا پوکی استخوان بیشتر است. نژاد آفریقایی استخوان های سفت تری تا نژاد سفید دارند.

تغذیه

کاهش دریافت کلسیم و ویتامین دی از طریق مواد غذایی، موجب پوکی استخوان میشود

عادات

کسانی که کار پشت میز نشینی دارند و ورزش و فعالیت بدنی کمی دارند و کسانی که عادت به مصرف سیگار یا الکل دارند بیشتر مبتلا به پوکی استخوان و استئوپروز میشوند.

رادیوگرافی یک ستون مهره در فرد با پوکی استخوان

دارو

مصرف داروهای حاوی کورتیکواستروئید و مصرف هپارین و فنی توئین میتواند موجب پوکی استخوان شوند. در کسانی که به علت ابتلا به سرطان تحت شیمی درمانی هستند پوکی استخوان بیشتر دیده میشود.

بیماری

در بیماری های زیر احتمال پوکی استخوان بیشتر است

بیماری گوارشی منجر به سوء جذب

سطح پایین تستوسترون در مردان

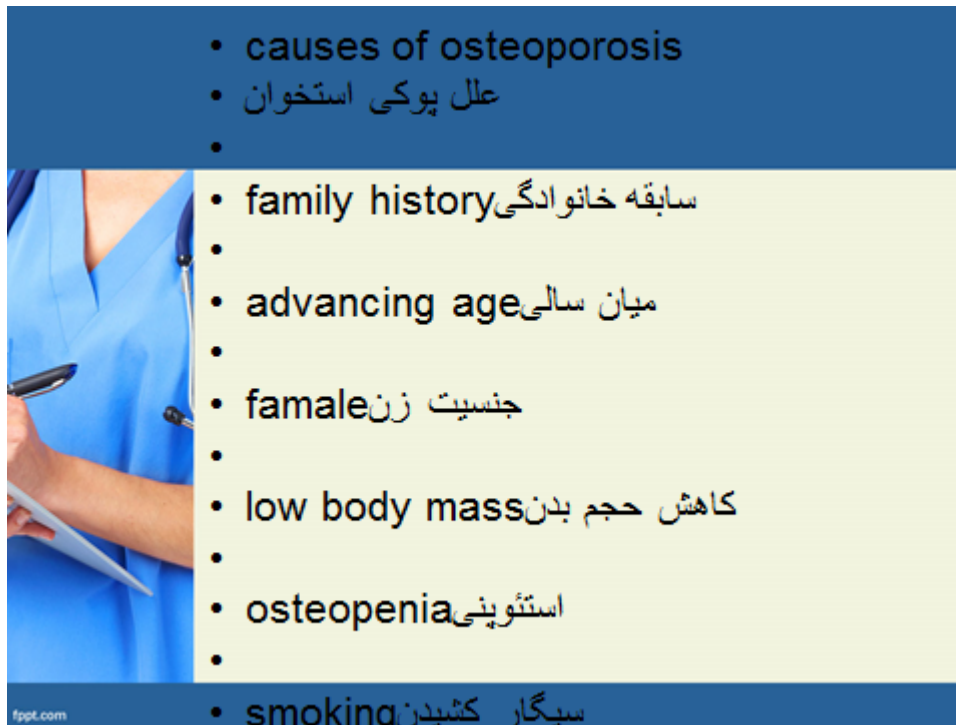
آمنوره (قطع عادات ماهانه در زنان)

وجود بیماری مزمن مانند روماتیسم مفصلی یا نارسایی مزمن کبد

کم کاری غده تیروئید

بیحرکت یطولانی مدت مانند کسی که سکنه مغزی کرده است

پرکاری غده پاراتیروئید



- causes of osteoporosis
- علل پوکی استخوان
-
- family history سابقه خانوادگی
-
- advancing age میان سالی
-
- female جنسیت زن
-
- low body mass کاهش حجم بدن
-
- osteopenia استئوپنی
-
- smoking سیگار کشیدن

fppt.com

References

Lewiecki EM. In the clinic. Osteoporosis. *Ann Intern Med* . 2011;155(1):ITC1-1-15;quiz ITC1-16.

National Osteoporosis Foundation. *Clinician's Guide to Prevention and Treatment of Osteoporosis* . Washington, DC: National Osteoporosis Foundation; 2010.

North American Menopause Society. Management of osteoporosis in postmenopausal women: 2010 position statement of The North American Menopause Society. *Menopause* . 2010 Jan-Feb;17(1):25-54.

Park-Wyllie LY, Mamdani MM, Juurlink DN, Hawker GA, Gunraj N, Austin PC, et al. Bisphosphonate use and the risk of subtrochanteric or femoral shaft fractures in older women. *JAMA* . 2011;305(8):783-789.

کنترل قند خون از فواید مصرف چای سبز است

گلوکز سوخت بسیار مهمی برای تمام سلول‌های بدن محسوب می‌شود، اما تا زمانی که سطح آن در خون طبیعی باشد.

گلوکز می‌تواند به‌صورت یک سم مهلک نیز عمل کند

افزایش زیاد سطح قند خون، توانایی سلول‌های پانکراس را در تولید انسولین کاهش می‌دهد.

افزایش قند خون باعث می‌شود، پانکراس به میزان زیادی انسولین ترشح کند. در طول زمان پانکراس به‌صورت دائمی آسیب می‌بیند.

افزایش قند خون به مرور زمان باعث آسیب‌دیدگی رگ‌ها می‌شود و دیواره آن‌ها را سخت‌تر می‌کند، بیماری‌ای که پزشکان آن را آترواسکلروز می‌نامند.

تقریباً از افزایش قند خون، تمام ارگان‌های بدن می‌توانند آسیب ببینند

آسیب رگ‌های خونی، باعث مشکلاتی زیادی می‌شود از قبیل

بیماری‌های کلیوی یا نارسایی کلیه‌ها، نیاز به عمل دیالیز

سکته مغزی

حمله قلبی

از دست دادن بینایی یا نابینایی

تضعیف سیستم ایمنی بدن، افزایش خطر عفونت

اختلال در عملکرد جنسی

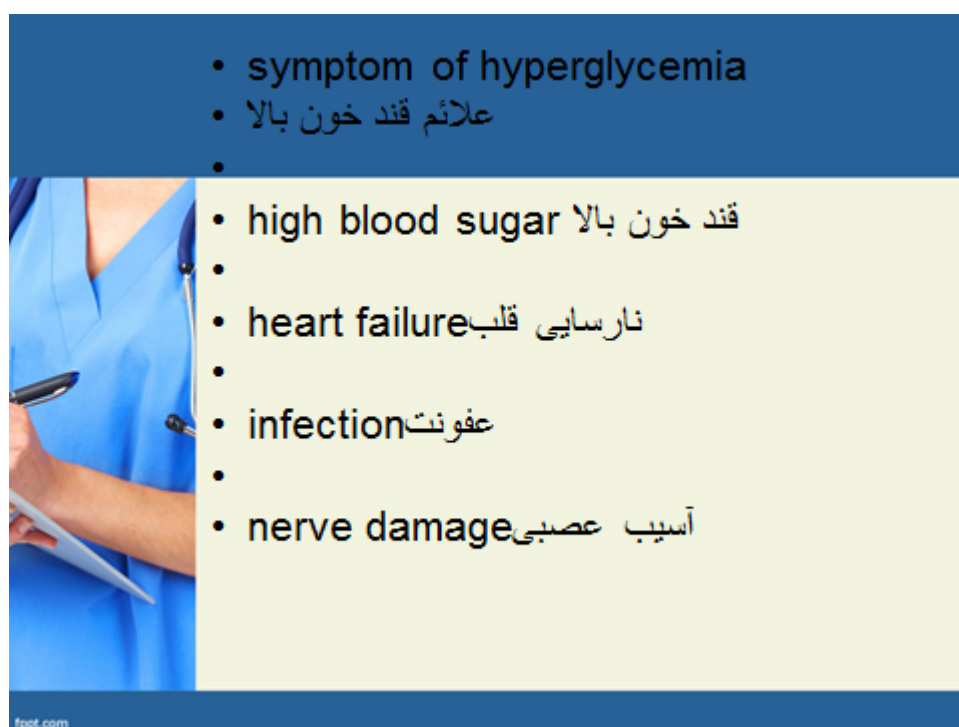
آسیب‌های عصبی، که نورویپاتی نامیده می‌شود

و باعث علائمی همچون: احساس سوزن سوزن شدن، درد یا بی حسی در دست و پاها، می‌شود

گردش خون ضعیف در پا و ساق‌ها

کند شدن بازسازی زخم‌ها و در موارد نادر احتمال قطع عضو

بنابراین سطح قند خون خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید تا از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری به عمل‌آورید.



- symptom of hyperglycemia
- علائم قند خون بالا
-
- high blood sugar قند خون بالا
-
- heart failure نارسایی قلب
-
- infection عفونت
-
- nerve damage آسیب عصبی

fppt.com

References

Torres VE, Grantham JJ. Cystic diseases of the kidney. In: Taal MW, Chertow GM, Marsden PA, et al, eds. Brenner and Rector's The Kidney . 9th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 45.

کنترل اضطراب از فواید مصرف چای سبز است

اضطراب احساسی طبیعی در انسان هاست، که هرکسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می کند. خیلی از افراد زمانیکه در کار دچار مشکل شده، قبل از امتحان دادن و یا قبل از گرفتن تصمیم های حساس عصبی و مضطرب می شوند.

باینحال افراد مبتلا به اختلالات اضطراب ترس غیرمنطقی و نگرانی بیش از حد نسبت به شرایط روزمره دارند. این احساسات باعث اختلال در زندگی روزمره شده، بسختی کنترل می شوند و برای مدت طولانی باقی می مانند. اضطراب ممکن است از کودکی در افراد ظاهر شده و تا بزرگسالی آنها ادامه یابد.

انواع مختلفی از اختلالات اضطراب وجود داشته که بعضی از آنها اختلال هراس و ترس، اختلال وسواس جبری، اختلال تنش زای پس از رویداد، اختلال اضطراب اجتماعی، فوبیا و اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر می باشند

درمان اضطراب شامل نوعی روان درمانی که به شما یاد می دهد به چتر موقعیت های چالش برانگیز را نوعی دیگر دیده و به آن پاسخ دهید، تغییرات سبک زندگی و اگر لازم بود درمان دارویی می شود.

بعضی اوقات اضطراب ناشی از بیماری دیگری بوده و برای درمان اضطراب باید آن بیماری را درمان کرد

بدون توجه به اینکه شما مبتلا به کدام نوع اضطراب هستید، بدانید که درمان بشما کمک می کند.

انواع اختلال اضطراب

چندین نوع شناخته شده اختلال اضطراب وجود دارند، که بعضی از آنها شامل

(Panic disorder) اختلال هراس

این افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی می‌شوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول می‌انجامد. این حملات بسیار اتفاقی بوده و طوری رخ می‌دهند که عامل تحریک‌کننده اصلی مشخص نیست.

افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند. احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه، تپش شدید قلب، عرق کردن، لرزش، گیجی، احساس از دست‌دادن تعادل، ... از علائم آن هستند،

ولی این علائم آنقدر گسترده هستند که افراد فکر می‌کنند دچار سکته قلبی شده‌اند و می‌ترسند که بمیرند.

(OCD) اختلال وسواس جبری

در این حالت فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار می‌کند. این بیماری می‌تواند به صورت وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود.

در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده‌ای تکراری و مزاحم را از ذهن خود بیرون کند. افکار وسواسی می‌توانند بسیار ناراحت‌کننده، وحشت‌آور یا وحشیانه باشد. افکار وسواسی می‌توانند باعث شوند که فرد به سمت عادات وسواسی گرایش پیدا کند،

یعنی عمل یا اعمالی را به طور مکرر انجام دهد (وسواس عملی). مانند شستن مکرر دست‌ها، بالا کشیدن بینی، ... اعمال وسواسی هیچ‌گونه توجیه منطقی ندارند.

(PTSD) اختلال تنش‌زای پس از رویداد

اختلال تنش‌زای پس از رویداد را به نام سندرم موج انفجار نیز می‌شناسند. این حالت مربوط می‌شود به حادثه‌ای (از قبیل جنگ، تصادفات شدید، سوانح طبیعی،...) که با استرس شدید هیجانی همراه است و شدت آن می‌تواند به هر کسی آسیب برساند.

یک دوم افرادی که دچار چنین استرس شدیدی می‌شوند علائم مربوط به آن را (مانند خوابهای تکراری، خاطراتی مبهم ولی فراگیرنده، از دست رفتن تعادل و پرخاشگری شدید،...) پس از گذشت حدود سه ماه از دست می‌دهند.

هرچه اقدام‌های لازم برای درمان زودتر انجام گیرد، احتمال ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه کمتر می‌شود. در صورتی که این حالت بیش از چند ماه طول بکشد، احتمال این که تا آخر عمر با فرد باقی بماند بسیار زیاد می‌شود. اختلال اضطراب اجتماعی – این نوع ترس در اواخر کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می‌شود و ترس و شرمساری از اشتباه کردن، صحبت کردن در جمع، غذا خوردن، سرخ شدن یا لرزش صدا و... در برابر جمع است و با خجالت ساده تفاوت دارد.

این حالت اضطراب مانع شناخت افراد جدید می‌شود و فرد را به انزوا و گوشه‌گیری می‌کشاند. اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر – این حالت در افرادی دیده می‌شود که به‌طور مداوم نگران وقوع اتفاقی هستند. موضوع این نگرانی‌ها می‌تواند بسیار متنوع باشد: نگرانی از بیمار شدن فرزندان، نگرانی از مرگ یکی از آشنایان، نگرانی از ته‌گرفتن غذا،... این حالت به مرحله مقاومت استرس شباهت دارد و خطر چندانی ندارد.

از علائم آن می‌توان تپش قلب، بی‌قراری، خستگی، بی‌خوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و حافظه را نام برد

(Specific phobias) ترس های خاص

ترس های خاص شایع ترین نوع ترس مرضی است که طی آن فرد از مواجهه با بعضی موقعیت ها، فعالیت ها یا اشیاء اجتناب می کند، مانند بعضی از حیوانات (عنکبوت، موش، مارمولک، ...)، بلندی، دریا، خون، مرگ، ... هر چیزی می تواند باعث این نوع اضطراب (که خطر خاصی به دنبال ندارد) بشود.

ترس از مکان های بسته، ترس از اجتماع و ترس از مکانهای باز (که افراد مبتلا به آن از حضور در فضای باز و پر ازدحام و شلوغ و خروج از محیط منزل خودداری می کنند. این اختلال معمولاً در نوجوانی شروع می شود، ولی سابقه آن می تواند به دوران کودکی و تجربه اضطراب جدایی در آن زمان برگردد.) از این نوع اضطراب هستند

علامت مبتلا به اضطراب

علامت و نشانه های مبتلا به اختلالات اضطرابی بسته به نوع اختلال متفاوت است، با این حال عموماً شامل برخی از موارد زیر می شود

احساس هراس، ترس و تشویش

افکار وسواسی غیرقابل کنترل

بیادآوری مکرر تجربیات ناراحت کننده

کابوس های شبانه

احساس ناتوانی

رفتارهای تشریفاتی، مانند شستن مکرر دست

دست های (پاها) سرد و یا عرق کرده

تنگی نفس

تپش قلب

ناتوانی در آرام بودن و لرزش

خشکی دهان

بی حسی و یا سوزن سوزن شدن دست ها و پاها

تهوع

تنش عضلانی

سرگیجه

تنفس عمیق و سریع

احساس خستگی یا ضعف

شما باید زمانیکه احساس می کنید زیادی نگرانید، احساس افسردگی می کنید، فکر می کنید اضطرابتان با بیماری مرتبط است و یا بخودکشی فکر می کنید، به پزشک مراجعه نمایید

دلایل ابتلا به اختلال اضطراب

دلیل اصلی اختلالات اضطرابی هنوز معلوم نیست، با این حال اختلالات اضطرابی همانند سایر بیماری های ذهنی حاصل ضعف شخصی، نقص شخصیت و یا تربیت نامناسب فرد نمی باشد.

هرچه دانشمندان بیشتر بر روی بیماری های ذهنی تحقیق می کنند، واضح تر می شود که خیلی از اختلالات ذهنی و روانی ناشی از ترکیب عواملی همچون تغییر در فشار و استرس مغز و محیط است.

مانند سایر بیماری های مغزی، اختلال اضطراب نیز ممکن است بدلیل مشکلات عملکرد مغز در زمینه های ترس و احساسات باشد. استرس زیاد و عوامل دیگر می تواند باعث ابتلای افراد به اضطراب گردد

عوامل که خطر اضطراب ر

عوامل زیر خطر ابتلای شما به اختلالات اضطرابی را افزایش می دهد

زن بودن – زنان بیشتری از مردان با ابتلا به این بیماری شناسایی شده اند

رویدادهای کودکی – کودکانی که تحت تجاوز قرار گرفته اند ضربه های روحی دیده اند و یا شاهد وقایع ناراحت کننده بوده اند، بیشتر در خطر ابتلا به اختلال اضطراب می باشند

استرس ناشی از یک بیماری – ابتلا به بیماری خاص و یا جدی باعث نگرانی شدید در رابطه با مواردی همچون درمان و یا آینده تان می شود

جمع شدن استرس – واقعه ای بزرگ و یا کم کم جمع شدن استرس های کوچک زندگی می تواند محرک ابتلا به استرس باشد. (برای مثال نگرانی همیشگی برای وضعیت مالی و یا مرگ عزیزان)

خصوصیات شخصیتی – افرادی که خصوصیات شخصیتی خاصی داشته بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به اضطراب هستند.

سابقه خانوادگی اضطراب – افرادی که در خانواده شان سابقه اختلال اضطراب دارند، بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به اضطراب می باشند

موادمخدر و الکل – مصرف و یا سوءمصرف مواد مخدر و الکل می تواند باعث بدتر شدن اضطراب شود

عوارض ابتلا به اختلال اضطراب

ابتلا به اضطراب می تواند باعث ابتلا به سایر بیماری های ذهنی و یا در صورت ابتلا بدتر شدن آنها گردد، این بیماری های شامل

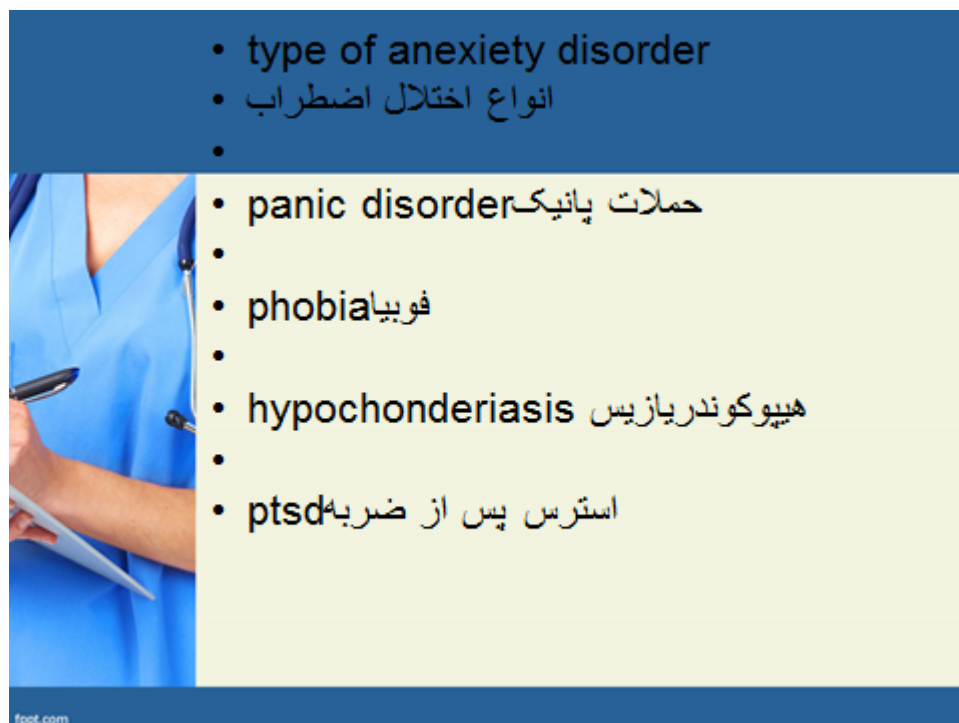
افسردگی (که اغلب با اختلال اضطراب رخ می دهد)

اعتیاد به موادمخدر

سر درد

دندان قروچه

مشکلات روده ها و دستگاه گوارش



- type of anxiety disorder
- انواع اختلال اضطراب
-
- panic disorder حملات پانیک
-
- phobia فوبیا
-
- hypochondriasis هیپوکوندریازیس
-
- ptsd استرس پس از ضربه

fppt.com

References

Larzelere MM, Jones GN. Stress and health. Prim Care . 2008;35:839-856.

Ahmed SM, Lemkau JP, Hershberger PJ. Psychosocial influences on health. In: Rakel RE, ed. Textbook of Family Medicine . 8th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 3.

کنترل کاهش حافظه از موارد مصرف چای سبز است

فراموشی (در زبان یونانی به معنی نبودن حافظه) مشکلات حافظه ناشی از صدمه به مغز، بیماری یا آسیبهای روانی است.

فراموشی همچنین می تواند به طور موقت وبا استفاده از آرام بخش های مختلف و داروهای خواب آور ایجاد شود

اساساً، فراموشی از دست دادن حافظه است. حافظه می تواند به صورت کاملاً یا تا حدی از دست برود

با توجه به میزان خسارتی که میبیند دو نوع اصلی فراموشی وجود دارد

فراموشی رترو و فراموشی آنترو

فراموشی رترو، ناتوانی در بازیابی اطلاعات است، در برخی موارد، فرد ممکن است بعد از گذشت چند ماه، حافظه اش را بدست آورد

فراموشی آنترو، ناتوانی در انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت است. افراد مبتلا به این نوع از

فراموشی نمی توانند همه چیز را برای مدت زمان طولانی به یاد داشته باشند

هر دو نوع فراموشی می توانند در درون یک بیمار در یک زمان رخ دهند.

مطالعات موردی نشان می دهد که هر دو نوع از فراموشی به طور همزمان می تواند رخ دهد.

مطالعات موردی نشان می دهد که فراموشی معمولاً با آسیب به لوب میانی تمپورال در ارتباط است.

حافظه فرار: یکی از شایع ترین انواع فراموشی هاست که در آن آموخته ها و دانسته ها در طول زمان فراموش می شوند.

به طور کلی ذهن انسان تمایل دارد اطلاعات را بلافاصله پس از یادگیری فراموش کند،

به همین دلیل هرچه بیشتر از دانسته ها و اطلاعات استفاده کنیم کمتر فراموششان می کنیم.

شاید در نگاه اول این مساله یک ضعف به نظر برسد اما یک موهبت است چون باعث می شود اطلاعات به درد نخور از

ذهن پاک شوند و فضا برای اطلاعات جدیدتر و کاربردی تر باز شود

حواس پرتی: شایع ترین نوع فراموشی است که در اثر عدم تمرکز ایجاد می شود؛ مثلاً به این دلیل یادمان می رود که

کارت ملی مان را کجا گذاشته ایم که از همان ابتدا به محلی که آن را قرار می دهیم توجه کافی نمی کنیم.

وقتی هنگام انجام کاری به موضوع دیگری می اندیشیم و یا حتی به هیچ چیز دیگری فکر نمی کنیم، ذهن نیز اطلاعات

را درست کدبندی نمی کند؛ بنابراین هنگام بازیابی به مشکل برمی خورد.

بلوکه شدن ذهن: وقتی می گوئید: «نوک زبانم است ولی...» دقیقاً دچار بلوکه شدن حافظه شده اید؛

یعنی چیزی را می دانید اما نمی توانید در آن لحظه درباره اش فکر کنید و نمی توانید یک خاطره یا اطلاعات خاص را

بازیابی کنید.

گاهی شباهت دو خاطره یا اطلاعات باعث می شود به جای آنچه دنبالش هستید، موارد مشابه را به خاطر بیاورید و دیگر

پس از آن تا مدتی نتوانید به خاطره و اطلاعات اصلی دسترسی داشته باشید.

این مساله با افزایش سن بیشتر رخ می دهد و به همین دلیل است که بیشتر سالمندان نمی توانند اسامی را درست به خاطر بیاورند

یادآوری ناقص: نوعی از فراموشی است که اگرچه کل ماجرا را به یاد می آوریم اما نمی توانیم جزئیاتش را به خاطر بیاوریم.

نوع دیگر این فراموشی زمانی است که فکر می کنیم یک ایده بکر و تازه به ذهن مان خطور کرده است اما بازتاب چیزی است که قبلا خوانده، دیده یا شنیده ایم اما کاملا فراموشش کرده ایم.

بعضی از سرقت های ادبی غیر عمد به این دلیل رخ می دهند

فراموشی پنهان: واضح ترین خاطره ها نیز صد درصد با واقعیت منطبق نیستند چون هنگام به خاطر سپردن آنها تفسیرها، تجربه ها، باورها و وضعیت روحی در چگونگی ذخیره شدن آنها تاثیر می گذارند.

این مساله باعث می شود خاطره ها و اطلاعات با نوعی فیلتر شخصی در ذهن کدبندی شوند، به همین دلیل موقع بازیابی آنها را طوری به یاد می آوریم که خودمان ذخیره کرده ایم،

نه آن طور که واقعا رخ داده اند. با این حساب، بخشی از واقعیت را فراموش می کنیم بدون اینکه خودمان از آن با خبر باشیم

دلیل شایع فراموشی 10

افسردگی: افسردگی شدید می تواند باعث فراموشی شود. وقتی ضربه روحی شدیدی را تجربه کرده ایم، ارتباطمان با دنیای اطراف مخدوش می شود و دچار نوعی حواس پرتی می شویم. اگرچه با گذر زمان و کم رنگ تر شدن احساسات، فراموشی ناشی از آن نیز برطرف می شود اما در صورت عدم رسیدگی به موقع، ممکن است با عمیق تر شدن افسردگی، فراموشی نیز شدیدتر شود

عوارض جانبی داروها: هر دارویی عوارض جانبی خود را دارد؛ فراموشی یکی از عوارض جانبی بعضی از داروهاست که در بیشتر مواقع با قطع مصرف دارو خود به خود بهبود پیدا می کند

کمبود ویتامین ب

افرادی که در رژیم غذایی شان ویتامین

B12

کافی وجود ندارد، ممکن است در دراز مدت به فراموشی دچار شوند چون این ویتامین نقش مهمی در سلامت مغز دارد.

عدم توجه به این مساله در دراز مدت می تواند باعث آسیب های مغزی دائمی و غیر قابل برگشت شود

بیماری های غده تیروئید: فراموشی یکی از نشانه های مشکلات مربوط به تیروئید است که کمتر کسی به آن توجه

می کند. کم کاری غده تیروئید باعث اختلال در حافظه می شود زیرا بدن قادر به جذب مواد مغذی خوراکی های مصرف شده نیست.

خوشبختانه بیماری های تیروئید با یک آزمایش ساده خون قابل تشخیص هستند و درمان آنها نیز ساده است؛ بنابراین با

درمان این بیماری ها فراموشی ناشی از آنها نیز برطرف می شود

کم خوابی و بی خوابی: کم خوابی و بی خوابی باعث می شود نتوانیم روی جزئیات

و کارهای روزمره به خوبی تمرکز کنیم و به دنبال آن دچار فراموشی می شویم. راه حل؟ خوب بخوابید

تداخل دارویی: گاهی خود داروهای مصرفی فراموشی ایجاد نمی کنند اما وقتی با داروهای دیگری مصرف می شوند، به

خصوص در سالمندان که مجبورند چند نوع دارو را با هم مصرف کنند، باعث بروز این مشکل می شوند.

در این صورت بهترین راه مشورت با پزشک برای تغییر داروهای مصرفی است

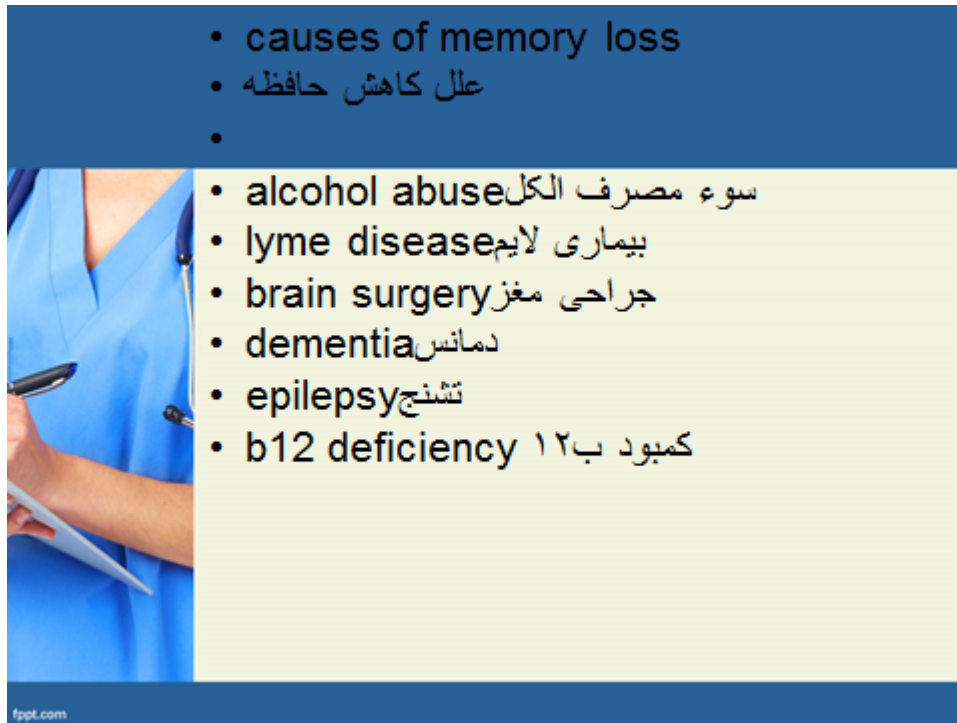
کم آبی: از دست دادن آب بدن, به خصوص در سالمندان باعث بروز علائمی شبیه زوال مغزی می شود؛ بنابراین مصرف روزانه آب کافی, به خصوص در فصل های گرم سال خیالتان را از بابت حداقل این نوع فراموشی راحت می کند

ضربه به سر: ضربه شدید به سر در اثر سقوط از ارتفاع یا سوانح رانندگی می تواند باعث فراموشی شود اما نه با آن اغراقی که در بیشتر فیلم ها یا سریال های تلویزیونی می بینیم.

هر ضربه ای به سر باعث فراموشی نمی شود اما اگر شدت این ضربه به قدری زیاد باشد که به سلول های مغز آسیب جدی برساند, حتی ممکن است فراموشی غیرقابل برگشت ایجاد کند

زوال مغز: زوال مغز یکی از دلایل شایع فراموشی است که در سالمندان بالای ۶۰ سال دیده می شود. اگرچه همه سالمندان در خطر زوال مغز و فراموشی نیستند اما بالا رفتن سن, احتمال ابتلا به آن را بسیار افزایش می دهد

تومورهای مغزی: تومورهای مغزی گاهی علائم شبیه زوال مغزی ایجاد می کنند چون همزمان با رشد خود, سلول های مغز را از بین برده و فراموشی ایجاد می کنند. بنابراین بسته به بزرگی و محل تومور شدت فراموشی نیز متفاوت است



- causes of memory loss
- علل کاهش حافظه
-
- alcohol abuse سوء مصرف الکل
- lyme disease بیماری لایم
- brain surgery جراحی مغز
- dementia دمانس
- epilepsy تشنج
- b12 deficiency کمبود ب۱۲

References

Larzelere MM, Jones GN. Stress and health. *Prim Care* . 2008;**35**:839-856.

Ahmed SM, Lemkau JP, Hershberger PJ. Psychosocial influences on health. In: Rakel RE, ed. *Textbook of Family Medicine* . 8th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 3.

کنترل آکنه روزاسه از فواید مصرف چای سبز است

روزاسه بیماری شایع پوستی است که سبب قرمزی و تورم صورت می شود.

این بیماری که اغلب از آن با نام «آکنه بزرگسال» نیز یاد می شود، ممکن است در ابتدا تنها به شکل قرمزی و برافروختگی چهره در مواقع مختلف خود را نشان دهد

و حالتی گذرا داشته باشد. بتدریج این بیماری به سبب قرمزی پایدار در میانه چهره پیشرفت می کند و ممکن است رفته رفته گونه ها، پیشانی، چانه و بینی را هم مبتلا کند.

روزاسه حتی ممکن است گوش ها، قفسه سینه و پشت را هم درگیر نماید.

با پیشرفت بیماری، بتدریج عروق خونی کوچک و جوش های ظریفی در روی منطقه قرمز رنگ پوست ایجاد می شوند. ولی برخلاف آکنه، در این بیماری جوش های سرسیاه وجود ندارد

در اوایل پیدایش، روزاسه ممکن است خودبخود ایجاد شده و سپس برطرف شود. ولی با گذشت زمان وقتی پوست دیگر به رنگ طبیعی خود برنمی گردد و یا سایر نشانه ها از قبیل جوش های ریز و عروق خونی بزرگ نمایان می شوند، بهترین کار مراجعه به پزشک است.

این بیماران به ندرت بهبودی کامل می یابند و ممکن است بیماری آنها سال ها باقی بماند یا در صورت عدم درمان می تواند و خیم تر هم بشود.

علائم شایع

پوست روی بینی و گونه ها به شکل نازیبایی قرمز و ضخیم می شود

رگهای کوچکی روی سطح پوست قابل مشاهده هستند

گاهی جوشهای کوچک قرمز رنگ و جوشهای کوچک چرکی سفید رنگ روی پوست ظاهر می شوند

برافروختگی و قرمزی مداوم روی بینی، گونه‌ها و پیشانی

صورت به هنگام لمس دردناک است

علل

علت بروز این بیمار، ناشناخته است. اما به تجربه ثابت شده است که بیماری در اثر استرس، نوشیدنی‌های گرم، غذاهای داغ یا پر ادویه، و الکل تشدید می‌شود. گرما یا سرمای شدید، یا نور آفتاب نیز ممکن است باعث تشدید آن شوند

عواقب مورد انتظار

علائم را می‌توان با درمان تحت کنترل در آورد. آکنه روزاسه بیماری است که در سیر آن مرتباً فروکش کردن و شعله‌ور شدن رخ می‌دهد

جوش‌های روزاسه به صورت برجستگی‌های کوچک و قرمز در چهره پدید می‌آیند که بعضی از آنها ممکن است محتوی چرک هم باشند.

همراه با این جوش‌ها، تعداد زیادی عروق خونی نازک هم ممکن است بر روی سطح پوست نمایان شوند و قرمزی چهره حالت پایداري به خود بگیرد

در موارد خیلی پیشرفته روزاسه، حالتی ممکن است پیش بیاید که به اصطلاح «رینوفیما» گفته می‌شود.

در این حالت، غدد چربی روی بینی و گونه‌ها بزرگ شده و بینی و گونه‌ها حالتی بزرگ، برآمده و پف‌آلود پیدا می‌کنند. برجستگی‌های ضخیمی در نیمه تحتانی بینی و تا حدودی در گونه‌ها پدید می‌آیند.

رینوفیما در مردان نسبت به زنان بسیار شایع‌تر است. حدود ۵۰ درصد از بیماران مبتلا به روزاسه، درگیری چشمی هم دارند.

بعضی از این بیماران دچار قرمزی و احساس سوزش در چشم‌ها می‌شوند.

این حالت تحت عنوان التهاب ملتحمه شناخته می شود و اگر برای درمان آن اقدامی نشود، ممکن است سبب پیدایش مشکلات خیلی جدی تر برای چشم ها گردد

عوارض احتمالی

استرس روانی ناشی از ظاهر ناخوشایند صورت

اختلالات خود ایمنی در چشم (نادر است)

چه کسانی در معرض ابتلا به روزاسه هستند

بزرگسالانی که پوست روشن دارند، بخصوص خانم های بین سنین ۳۰ تا ۵۰ سال خیلی بیش از سایرین مستعد ابتلا به روزاسه هستند. اما این بیماری همراه با شروع یائسگی بوده است.

سیر بیماری تدریجی است و مدت ها به طول می انجامد. اوایل ممکن است بیماری فقط به صورت گلگون شدن چهره و برافروختگی گذرا و یا حساسیت شدید به مواد آرایشی خود را نشان دهد.

گرفتاری، درگیری و یا فشار شدید روحی هم می توانند سبب شروع برافروختگی شوند

پیشگیری

اجتناب از عوامل تشدیدکننده مثل نوشیدنی های داغ، غذاهای داغ یا پرادویه، الکل، و استرس. گاهی ممکن است گرما یا سرمای شدید و نور آفتاب باعث تخفیف بیماری شوند

بایدها و نبایدها در روزاسه

دلیل قطعی بیماری روزاسه هنوز ناشناخته است. بهترین پیشگیری شاید اجتناب از حالات و اعمالی باشد که سبب قرمزی یا برافروختگی چهره می شوند

از نوشیدنی های داغ (مثل چای)، غذاهای تند، نوشیدنی های کافئین دار و الکی بپرهیزید

از خودتان در برابر نور خورشید بخوبی محافظت کنید. این محافظت شامل رعایت موارد زیر است

محدود کردن زمان تماس با نور خورشید، استفاده از کلاه و بکار بردن ضدآفتاب های مناسب با

SPF برابر با ۱۵

یا بیشتر، دوری از محیط های خیلی داغ یا خیلی سرد که می توانند سبب تشدید علائم روزانه شوند

از خاراندن، مالش دادن و ماساژ دادن پوست صورت بپرهیزد. مالش دادن و ماساژ دادن پوست صورت بپرهیزید. مالش

پوست سبب بدتر شدن قرمزی و برافروختگی چهره می شود

در محیط های خنک به ورزش بپردازید. از گرم شدن زیاد بدنتان جلوگیری کنید

از مصرف مواد آرایشی و کرم های تحریک کننده پوست بپرهیزید. اسپری های مو را بر روی پوست نپاشید

هر وقت دچار برافروختگی چهره شدید، مورد را در دفترچه ای یادداشت کنید. در هر مورد علل برانگیزنده از قبیل

غذاها، مواد مختلف، حالات روحی، داروها و... را نیز ثبت کنید

عوامل افزایش دهنده خطر

استفاده بیش از حد از کرم های کورتیکواستروئیدی برای درمان سایر بیماری های پوستی

عصبی بودن و استرس

پوست سفید

سوء مصرف الکل

- symptom of rosacea
- علامه روزاسه
- redness face صورت قرمز
- red nose بینی قرمز
- watery eye چشمان خیس
- feeling face حساسیت صورت

fppt.com

References

Zaenglein AL, Thiboutot DM. Acne vulgaris. In: Bologna JL, Jorizzo JL, Schaffer JV, et al, eds. *Dermatology* . 3rd ed. Philadelphia, PA: Elsevier Mosby; 2012:chap 36.

کنترل بی خوابی از فواید مصرف چای سبز است

بیماری بیخوابی احساس و شکایت از خواب ناکافی یا خواب بی کیفیت به دلیل یکی از علل پایین می باشد

سخت بخواب رفتن

مکرراً طی شب از خواب بیدار شدن و دوباره به سختی به خواب رفتن

صبح زود از خواب بیدار شدن

خوابی که خستگی از بدن خارج نشود

مرض بیخوابی با تعیین چند ساعتی که فرد می خوابد یا چند ساعت طول می کشد که فرد بخوابد ، تعریف نمی شود

نیاز افراد به خواب و احساس رضایت آنها از مقداری که می خوابند فرق می کند

بیخوابی ممکن است منجر به مشکلاتی مثل خستگی ، کمبود انرژی ، به سختی تمرکز کردن و کج خلقی در طی روز شود

بیخوابی از علل متفاوت و متعددی می تواند بوجود آید

INSOMNIA افرادی را که از مرض بیخوابی رنج می برند

یا بیخواب می نامند افراد بی خواب می توانند در هر سنی

هر جنسیتی یا طبقه اجتماعی و ملیتی باشند

بعضی از افراد دچار موارد نادر بیخوابی یا بیخوابی دائمی می شوند و هرگز نمی توانند بخوابند این وضعیت خیلی به

ندرت پیش می آید

که در کل جهان ۳ الی ۴ نفر از این مورد رنج می برند که در این مورد می توان به مردی از سانفرانسیسکو در سال ۱۹۸۶ اشاره کرد

که از جنگ جهانی دوم خوابیده است و مصرف قرص های خواب آور تنها او را خواب آلود و کسل می کند

انواع مختلف بیخوابی

بیخوابی را به چند دسته متفاوت می توان تقسیم کرد بیخوابی که

یا یا بیخوابی کوتاه نامیده می شود حدوداً از یک شب تا ۳ الی ۴ هفته بطول می انجامد ولی وقتی تقریباً به یک ماه برسد مزمن می شود

بیخوابی کوتاه و گذرا که متناوباً طی ماهها و سالها دوباره سراغ فرد آید را بیخوابی

تناوبی می نامند

علل بیخوابی

بیخوابی علل متفاوتی دارد. بیشترین وضعیتی که ممکن است بیخوابی پیش آید ، فرد مسن باشد یا زنانی که سابقه افسردگی دارند .

اکثر بیخوابی در افرادی که بالای ۶۰ سال هستند رخ می دهد و حدوداً ۴۰ درصد یا بیشتر در زنان بالای ۴۰ سال این بیماری شیوع می یابد .

۲ دسته عمده بیخوابی عبارتند از : ۱- بیخوابی موقت ۲- بیخوابی مداوم

- causes of anemia
- علل کم خونی
- surgery جراحی
- bleeding خون ریزی
- genetic ژنتیک
- thalassemia تالاسمی
- scd کم خونی داسی شکل

Reference

Do I have insomnia (2014). Retrieved from <http://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/insomnia/symptoms>

How is insomnia diagnosed? (2014). Retrieved from <http://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/insomnia/diagnosis>

What is insomnia (2011, December 13). Retrieved from <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso/>

Who is at risk for insomnia (2011, December 13). Retrieved from <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso/atrisk.html>

کنترل آلزایمر از فواید مصرف چای سبز است

بیماری آلزایمر به مغز آسیب می‌رساند. این بیماری باعث از دست رفتن تدریجی و مداوم مغز شده و می‌تواند بر روی صحبت کردن، فکر کردن و انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر بگذارد.

بیماری آلزایمر به مرور زمان بدتر شده و میزان تحلیل مغز بیشتر می‌شود اما سرعت این تحلیل در بیماران مختلف متفاوت است.

برخی از افراد در همان مراحل ابتدایی بیماری توانایی انجام فعالیت‌های روزانه خود را از دست می‌دهند. اما برخی دیگر از افراد ممکن است در مراحل بعدی بیماری با این مشکلات مواجه شوند.

از دست دادن خفیف حافظه در افراد بالای ۶۰ سال شایع است. ممکن است این قضیه به این معنا نباشد که شما به بیماری آلزایمر مبتلا شده‌اید.

اما اگر با مشکلات حافظه مواجه شدید حتماً به پزشک مراجعه کنید. اگر بیماری شما آلزایمر باشد، ممکن است درمان به شما کمک کند.

علل بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر به علت تغییراتی که در مغز بروز می‌کند، اتفاق می‌افتد. این تغییرات عبارتند از پایین آمدن سطح انتقال دهنده‌های عصبی یا پیام‌رسان‌های شیمیایی که به مغز کمک می‌کنند تا درست کار کند.

اینکه چه چیزی باعث این کاهش می‌شود هنوز به صورت روشن مشخص نیست

خطر ابتلا به آلزایمر با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد اما این به آن معنا نیست که تمام افراد به آلزایمر مبتلا می‌شوند.

نفر از هر ۱۰۰ نفر افراد بالای ۸۵ سال از نوعی از زوال عقل رنج می‌برند.

این به آن معناست که ۶۵ نفر از هر ۱۰۰ نفر با این مشکل مواجه نمی‌شوند. بروز زوال عقل در سنین پایین‌تر از ۶۰ سال نادر است

داشتن یک خویشاوند مبتلا به آلزایمر می‌تواند خطر ابتلای شما به این بیماری را افزایش دهد اما بسیاری از افراد مبتلا، هیچ‌گونه سابقه خانوادگی ندارند

علائم آلزایمر

برای بسیاری از افراد، اولین علامت بیماری آلزایمر از دست دادن حافظه می‌باشد.

اغلب، فردی که با مشکل حافظه مواجه می‌شود، متوجه مشکل خود نمی‌باشد اما خانواده و دوستان وی می‌توانند این مشکل را تشخیص دهند

در مراحل پیشرفته‌تر بیماری آلزایمر، بیمار ممکن است با علائم زیر مواجه شود

مشکل در تصمیم‌گیری

اشتباه کردن در تشخیص روز های هفته، ماه و یا حتی ساعت

گم شدن در مکان‌هایی که قبلاً به خوبی با آن مکان‌ها آشنا بوده و ممکن است حتی سالها در آن منطقه‌ها زندگی کرده باشد

مشکل در یادگیری و به یاد آوردن اطلاعات جدیدی که به حافظه سپرده شده‌اند

مشکل با پیدا کردن لغت یا عبارت صحیح برای بیان کردن منظور خود در هنگام صحبت کردن

مشکل در انجام کارهای روزانه مانند غذا پختن و پرداخت صورت حساب‌ها

علائم بیماری آلزایمر به آرامی و به صورت مداوم بدتر می شوند. افرادی که در کمتر از چند ساعت و یا چند روز با این مشکلات مواجه شده اند و یا افرادی که علائم آنها به صورت ناگهانی بدتر شده است باید حتماً به پزشک مراجعه کنند زیرا ممکن است مشکل دیگری وجود داشته باشد

با بدتر شدن بیماری آلزایمر، ممکن است مبتلایان به این بیماری، علل خصوص در اواخر روز و در شبها، احساس بی قراری و سرگردانی کنند.

با گذشت زمان، ممکن است فعالیت های آنها تغییرات بسیاری داشته باشد. ممکن است چیزهایی را ببینند و یا بشنوند که وجود خارجی ندارند.

ممکن است از خانواده و دوستانشان کناره گیری کنند. ممکن است فکر کنند که دیگران به آنها دروغ می گویند و یا می خواهند سوء استفاده کنند و یا سر او را کلاه بگذارند و به او آسیب بزنند

پس از آن و با بدتر شدن بیماری آنها، ممکن است دیگر قادر به مراقبت از خودشان نباشند. حتی ممکن است دیگر کسانی را که سابق بر این عاشقانه دوست میداشتند را نیز به یاد نیاورند

ممکن است فراموش کنند که چگونه باید غذا خورد، استحمام کرد، لباس پوشید، به دستشویی رفت و یا حتی از تخت و یا صندلی بلند شد و راه رفت.

تشخیص بیماری آلزایمر

برای تشخیص بیماری آلزایمر، پزشک سوالاتی در مورد سوابق پزشکی شما خواهد پرسید و شما را معاینه خواهد کرد. ممکن است پزشک از شما چند تست حافظه و آزمون مهارت های ذهنی ساده را به عمل بیاورد.

همچنین ممکن است پزشک از شما سوالاتی در مورد توانایی های شما در انجام کارهای روزانه تان بپرسد

معمولاً برای اینکه بتوانند سایر علل احتمالی بروز این اختلالات حافظه را رد و یا تأیید کنند، از فرد بیمار آزمایش خون به عمل می آید. همچنین ممکن است آزمایشاتی مانند

MRI و CT scan

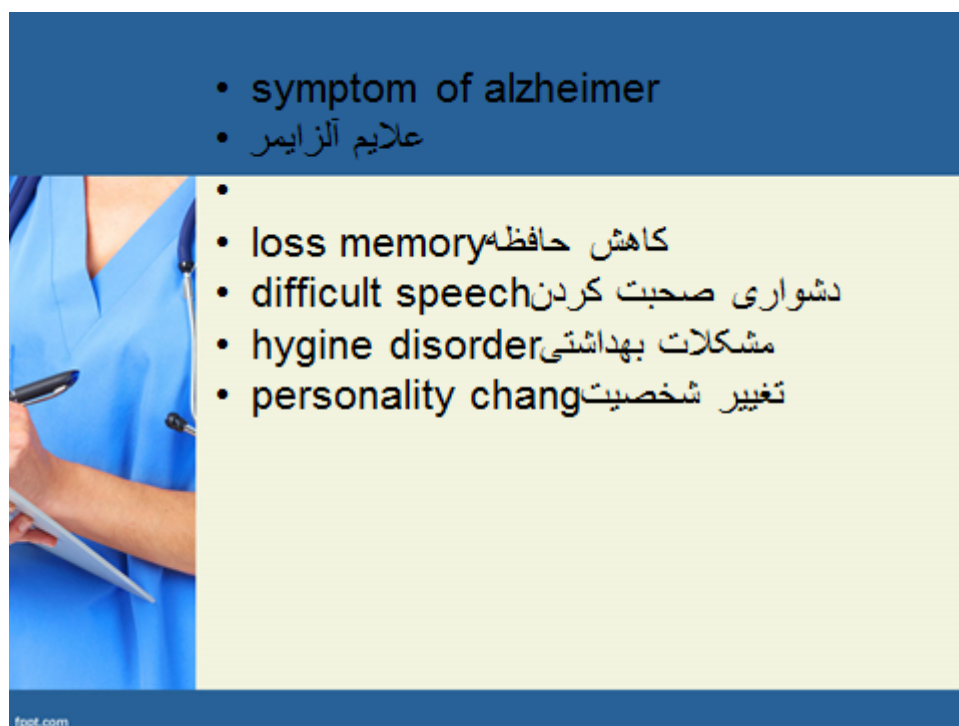
نیز انجام شوند. البته این آزمایش ها به خودی خود نمی توانند ابتلای فرد را به بیماری آلزایمر تأیید کنند

درمان بیماری آلزایمر

در واقع هیچ درمانی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد. اما داروهایی وجود دارند که ممکن است سرعت پیشرفت علائم را کم کرده و زندگی را برای بیمار آسانتر کنند.

ممکن است این دارو ها برای همه موثر نباشند و یا اینکه تاثیر کمی داشته باشند. با این حال کارشناسان معتقدند ارزش امتحان کردن را دارد

با بدتر شدن بیماری، ممکن است فرد با بیماری افسردگی، عصبانیت و ناراحتی مواجه شود. ممکن است پزشک برای مقابله با این بیماری ها نیز داروهای ویژه ای تجویز کند



- symptom of alzheimer
- علایم آلزایمر
- گاهش حافظه
- دشواری صحبت کردن
- مشکلات بهداشتی
- تغییر شخصیت

Reference

About dementia: Warning signs. (2016, January). Retrieved from

<http://www.alzfdn.org/AboutDementia/warningsigns.html>

Alzheimer's disease: Diagnosis. (2015, December). Retrieved from

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/diagnosis-treatment/diagnosis/dxc-20167109>

Alzheimer's disease fact sheet. (2016, January). Retrieved from

<https://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/alzheimers-disease-fact-sheet>

Alzheimer's disease: Symptoms and causes. (2015, December). Retrieved from

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/symptoms-causes/dxc-20167103>

Alzheimer's disease: Treatment. (2015, December). Retrieved from

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/diagnosis-treatment/treatment/txc-20167132>

مصرف چای سبز از کلسترول بالا جلوگیری میکند

کلسترول یک ماده چربی مانند و مومی است که در کبد و سایر سلول‌ها ساخته شده و در بعضی از انواع غذاهای خاص از جمله لبنیات، تخم مرغ و گوشت یافت می‌شود.

بدن برای عملکرد عادی و مناسب به میزان مناسبی کلسترول نیاز دارد.

دیواره‌ها و غشاء سلولی بدن برای تولید هورمون، ویتامین د

و اسیدهای صفراوی که به هضم چربی کمک می‌کند نیاز دارد، البته این نیاز مقدار محدودی بوده و اگر خیلی بیشتر از میزان مورد نیازتان دریافت کنید، بدنتان در خطر انواع بیماری از جمله بیماری های قلبی قرار می‌گیرد.

کلسترول خوب و بد خون

کلسترول و بیماری های قلبی

زمانیکه میزان زیادی کلسترول در خون شما موجود باشد، ممکن است این کلسترول ها رسوب کرده باعث تنگ شدن رگهای شما و در نتیجه کاهش خون‌رسانی به قلب می‌شود.

در گذر زمان این باریک شدن رگها باعث تصلب شریان و در نتیجه ابتلا به بیماری های قلبی می‌شود.

زمانیکه خون حاوی اکسیژن کافی به قلب نرسد، فرد دچار درد قفسه سینه و در نتیجه آنزین می‌شود.

اگر خون‌رسانی به بخشی از قلب کاملاً قطع شود، فرد دچار بیماری عروق کرونر و در نتیجه سکته قلبی می‌شود

انواع کلسترول

کلسترولی که درون خون شما حرکت می‌کند، به پروتئین‌ها می‌چسبد و تشکیل بسته‌ای بنام لیپوپروتئین می‌دهد. لیپوپروتئین‌ها به چند دسته پرچگالی، کم چگالی و یا خیلی کم چگالی بسته به ترکیب میزان چربی و پروتئین تقسیم می‌شوند

(LDL) لیپوپروتئین کم چگالی

یا کلسترول بد معروف است، می‌تواند باعث رسوب در دیواره رگها شده و رگ‌ها را باریک میکند و زمینه ساز خطر بیماری قلبی در افراد بیشتر می‌شود.

(HDL) لیپوپروتئین پرچگالی

به بدن در دفع کلسترول بد کمک میکند

تری گلیسیرید. تری گلیسیرید نوع دیگری چربی خون است که در خون موجود است و از انواع خیلی کم چگالی می‌باشد. کالری اضافی، الکل یا قندخون موجود در بدن به تری گلیسیرید تبدیل شده و در سلول‌های چربی درون بدن ذخیره می‌شوند

چه عواملی بر سطح کلسترول خون تاثیر دار

طیف مختلفی از عوامل متفاوت می‌تواند بر سطح کلسترول خون تاثیر بگذارد. این عوامل شامل

رژیم غذایی. چربی های اشباع و کلسترول موجود در خوراکی ها سطح کلسترول خون را افزایش می دهد. سعی به کاهش مصرف خوراکی های حاوی چربی اشباع و کلسترول نمائید

وزن بدن. اضافه وزن و چاقی علاوه بر اینکه خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد، باعث افزایش سطح کلسترول میشود

سن و جنس. هرچه سن ما بیشتر می شود سطح کلسترول خون نیز افزایش می یابد. قبل از سن یائسگی زنان سطح کلسترول کم تری نسبت به مردان دارند، اما بعد از دوران قاعدگی سطح کلسترول خون زنان نسبت به مردان هم سن خود افزایش می یابد

قندخون. دیابت کنترل نشده باعث افزایش سطح کلسترول خون می شود. با کنترل قندخون می توان به کاهش سطح کلسترول خون نیز کمک نمود

عوامل ارثی. کلسترول بالای خون می تواند ارثی و ژنتیکی باشد

سیگار کشیدن. سیگار کشیدن به دیواره رگ های خونی آسیب رسانده و آنها را برای رسوب کردن کلسترول آماده می کنند.

سایر دلایل. بعضی از داروها و بیماری های خاص می توانند سطح کلسترول خون را افزایش دهند

بسته به سطح کلسترول خون شما می بایست از ترکیب تغییرات سبک زندگی و درمان های پزشکی استفاده نمود. درمان های پزشکی بسته به شرایط شما توسط پزشک تجویز می شوند، بعضی از داروهای مورد استفاده پزشکان برای درمان کلسترول خون شامل

استاتین ها

نیاسین

آسپرین

داروهای درمان فشار خون بالا

و تغییرات سبک زندگی که می‌تواند به شما در کاهش کلسترول خون کمک کند شامل

ورزش کردن و افزایش فعالیت بدنی

خوردن میوه، سبزی، غلات کامل و رعایت رژیم غذایی سالم

اجتناب از غذاهای حاوی چربی اشباع که در غذاهای سرخ کرده و غیره قرار دارد

مصرف روغن‌ها و چربی‌های مناسب مانند روغن زیتون، کانولا و ... (مصرف چربی نباید بیشتر از ۱۰ درصد کل کالری دریافتی شما در روز باشد)

خواب کافی

کاهش وزن

اجتناب از مصرف الکل

ترک سیگار

خوردن ماهی‌های خاص از جمله ماهی تن و سالمون

پیشگیری از افزایش سطح کلسترول خون

همان تغییراتی که برای سبک زندگی بیان کردیم، می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون هم کمک نماید. برای پیشگیری

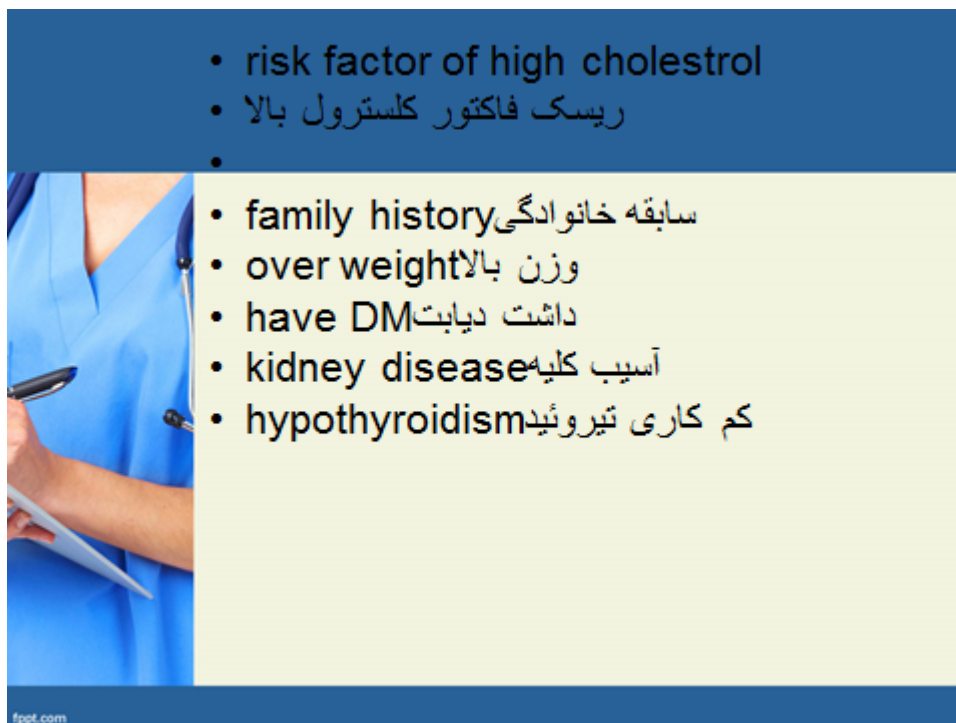
از ابتلا به کلسترول خون شما می‌توانید

وزن خود را کاهش دهید و به سطحی مناسب برسید

ترک سیگار

مصرف چربی و نمک را کاهش داده و از میوه و سبزی در رژیم غذایی خود استفاده نمایید

حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش نمایید



- risk factor of high cholesterol
- ریسک فاکتور کلسترول بالا
-
- family history سابقه خانوادگی
- over weight وزن بالا
- have DM داشت دیابت
- kidney disease آسیب کلیه
- hypothyroidism کم کاری تیروئید

fppt.com

Reference

Hypercholesterolemia. (2016, January 25). Retrieved from

<http://ghr.nlm.nih.gov/condition/hypercholesterolemia>

Learning about familial hypercholesterolemia. (2013, December 26). Retrieved from

<http://www.genome.gov/25520184>

Mayo Clinic Staff. (2015, August 15). Triglycerides: Why do they matter? Retrieved from

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/triglycerides/art-20048186>

کنترل پسوریازیس از فواید مصرف چای سبز است

بیماری پسوریازیس، یک بیماری شایع پوستی است که، چرخه زندگی سلول‌های پوستی را بهم می‌زند.

پسوریازیس با افزایش سرعت ساخت سلول بر سطح پوست، باعث بوجود آمدن تکه‌های نقره‌ای ضخیم و خارش دار، خشک و یا تکه‌های قرمز که گاهی اوقات دردناک هم هستند، می‌شود.

این تکه‌ها بیشتر در نقاط اطراف پوست سر، آرنج و زانو ظاهر می‌شوند.

برای بعضی از افراد بیماری پسوریازیس فقط آزاردهنده است، اما برای بعضی دیگر این بیماری بخصوص اگر با ورم مفاصل همراه باشد، باعث از کار افتادگی می‌شود

علائم ابتلا به بیماری پسوریازیس پسوریازیس

علائم پسوریازیس می‌تواند بین افراد مختلف، متفاوت باشد و شامل یک یا چندتا از نشانه‌های زیر شود

تکه‌های قرمز روی پوست که با فلس‌های نقره‌ای پوشیده شده است

نقاط کوچک پوسته‌پوسته شده (معمولا در کودکان دیده می‌شود)

پوست خشک و ترک خورده که ممکن است خونریزی هم بکند

خارش، سوزش و یا درد در نقاطی از پوست

ناخن ضخیم، سوراخ شده و یا برآمده

مفاصل متورم و سفت شده

نواحی مبتلا به پسوریازیس می‌توانند شامل قسمت‌های کوچک شوره مانند تا تکه های بزرگ که کاملاً قسمت درگیر

(مثلاً دستها) را می‌پوشانند، باشد. انواع متعادل پسوریازیس فقط آزاردهنده هستند، درحالی‌که انواع سخت و شدید آن باعث

ازکار و شکل افتادگی ناحیه می‌شود

دلایل ابتلا به پسوریازیس

دلیل اصلی ابتلا به پسوریازیس هنوز معلوم نیست، اما عواملی که در ادامه بیان می‌شوند، معمولاً بیشترین تاثیر را در

ابتلا به بیماری پسوریازیس داشته‌اند، این عوامل شامل

سابقه خانوادگی و ژنتیک

عفونت از جمله عفونت گلو یا برفک دهان

صدمه به پوست، از جمله بریدن ست و یا نیش حشرات

استرس

هوای سرد

سیگارکشیدن

مصرف زیاد الکل

داروهایی خاص از جمله داروهای درمان بیماری دوقطبی، فشارخون بالا، داروهای ضد مالاریا و

چاقی

- symptom of psoriasis
- علائم پسوریازیس
-
- joint pain درد مفاصل
-
- genital sore زخم تناسلی
-
- yellow nails ناخن زرد
-
- itching خارش

fppt.com

References:

Questions and answers about psoriasis. (2013, October). Retrieved from

http://www.niams.nih.gov/health_info/Psoriasis/default.asp

About psoriasis. (2015). Retrieved from <https://psoriasis.org/about-psoriasis>

Psoriasis. (n.d.). Retrieved from

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMHT0022696/>

Skin treatments for chronic plaque psoriasis. (2011, February 2). Retrieved from

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0013188/>

Scalp psoriasis: Who gets and causes. (2015). Retrieved from

<https://www.aad.org/dermatology-a-to-z/diseases-and-treatments/q---t/scalp-psoriasis/who-gets-causes>

Skin diseases & treatments. (n.d.). Retrieved from <http://www.deadseaguide.com/psoriasis>

کنترل ام اس از فواید مصرف چای سبز است.

(Multiple sclerosis) بیماری ام اس

یک بیماری ناتوان‌کننده است که مغز و نخاع را تحت تاثیر قرارداده و باعث از

دست‌دادن کنترل، دید، تعادل و حواس (بی‌حسی) می‌شود.

در بیماری ام اس اعصاب مغز و نخاع توسط سیستم ایمنی بدن آسیب می‌بینند، که به این اختلال بیماری خودایمنی می‌گویند.

بیماری‌های خودایمنی بیماری‌هایی هستند که در آن‌ها سیستم ایمنی بدن که وظیفه‌شان حفاظت از بدن و نابودکردن آسیب‌رسان‌های خارجی همچون باکتری هاست، اشتباهاً شروع به حمله به بافت‌های بدن می‌نمایند.

در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بدن شروع به حمله به مغز و نخاع دوتا از اجزاء مهم که سیستم مرکزی اعصاب را کنترل می‌کنند، کرده و باعث فلج شدن و از کارافتادگی آنها می‌شود.

سایر بیماری‌هایی خودایمنی شامل لوپوس و آرتریت روماتوئید می‌شود

آسیب دیدن اعصاب در بیماری ام اس سیستم مرکزی اعصاب از میلیون‌ها عصب تشکیل شده که وظیفه انتقال پیام‌ها بین مغز و اجزای بدن را برعهده دارند. این اعصاب پوشیده از لایه‌ای محافظ بنام

myelin

که از تداخل اعصاب باهم جلوگیری می‌نماید(کاری که لایه محافظ سیم‌های الکتریکی انجام می‌دهد). در بیماری ام اس سیستم ایمنی بدن شروع به آسیب رساندن به این جری‌ها کرده و با این کار باعث می‌شود،

انتقال پیام توسط این اعصاب مختل شده و مغز قدرت کنترلی خود بر بدن را از دست دهد. در این شرایط بدن دچار کاملاً

فلج و ناتوان می‌شود

هرچند که شفایی برای بیماری ام اس وجود ندارد، اما با درمان و مراقبت می‌توان حملات ام‌اسی و سرعت پیشرفت بیماری را کاهش داد.

برطبق انجمن ملی ام‌اس آمریکا حدود ۴۰۰۰۰۰ آمریکایی به این بیماری مبتلا هستند و این بیماری بین زنان دو تا سه برابر شایع‌تر از مردان است. همچنین بیشترین خطر ابتلا به این بیماری بین نوجوانی و سن ۵۰ سالگی می‌باشد.

علائم ابتلا به بیماری ام‌اس

نشانه‌ها و علائم ابتلا به ام‌اس بین افراد مختلف، مکان اعصاب تحت‌تأثیر و در زمان‌های مختلف متفاوت بوده و می‌توانند تغییر یابند، علائم ام‌اس شامل

ضعف و یا بحسی یکی یا تعدادی از اعضای بدن

از دست دادن نسبی و یا کامل بینایی معمولاً در یک چشم بعلاوه درد در حرکت دادن چشم (اختلال عصب بینایی)

دوبینی یا تاری دید

سوزن سوزن شدن و یا درد در بعضی از بخش‌های بدن

شک الکتریکی هنگام بعضی حرکات خاص سر

لرزش بدن و یا عدم هماهنگی بدن

لکنت زبان

خستگی

گیجی

حساسیت به گرما در افراد مبتلا به ام اس عادی بوده و کمی افزایش دمای بدن می‌تواند محرک و یا بدترکننده

بیماری ام اس باشد

افراد در ابتدای ابتلا به بیماری عودکردن گهگاه این علائم و سپس ناپدید شدن موقتی این علائم را احساس می‌کنند.

بعضی از افراد مبتلا به نوع خوش‌خیم این بیماری بوده و بعد از حمله اولیه دچار حمله دیگری نشده و بیماری‌شان

پیشرفت نمی‌کند

دلایل ابتلا به ام اس

هیچ کس در مورد دلایل اصلی اشتباه سیستم ایمنی بدن برای حمله به اعصاب در بیماری ام اس نمی‌تواند نظر قطعی دهد.

بعضی از دانشمندان معتقدند ترکیبی از ژنتیک و چیزی در محیط زیست می‌تواند باعث ابتلا به این بیماری شود. افرادی که

بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به ام اس قرار دارند، شامل

افرادی که در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی قرار دارند در بیشترین خطر هستند

زنان دو برابر بیشتر از مردان در خطر ابتلا به بیماری ام اس قرار دارند

اگر والدین و یا برادر و خواهر شما به بیماری ام اس مبتلا باشند، خطر ابتلای شما به ام اس بین ۱ تا ۳ درصد افزایش

می‌یابد

عفونت‌ها و ویرس‌های خاص از جمله ویروس ابشتاین بار می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد

افراد سفیدپوست، بخصوص خانواده‌های ساکن اروپای شمالی در بیشترین خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند. نژادهای

آسیایی، آفریقایی یا بومی آمریکا در بین سایر نژادها در کمترین خطر ابتلا به این بیماری هستند

در کشورها و مناطق جغرافیایی خاص از جمله اروپا، کانادای جنوبی، آمریکای شمالی، نیوزلند و استرالیا جنوبی خطر ابتلا به بیماری ام اس بیشتر از سایر مناطق جهان است

در صورتیکه شما مبتلا به سایر بیماری‌های خودایمنی از جمله بیماری تیروئید، دیابت نوع ۱ یا بیماری التهابی روده هستید، خطر ابتلای شما به ام اس افزایش می‌یابد

عوارض ابتلا به ام اس

در بعضی مواقع افراد مبتلا به ام اس به سایر مشکلات زیر مبتلا می‌شوند

خشکی و یا گرفتگی عضلات

فلج شدن بخصوص فلج شدن پاها

مشکلات مثانه، شکم و یا مشکلات جنسی

مشکلات ذهنی، از جمله فراموشی و یا عدم تمرکز

افسردگی

صرع یا بیهوشی

چگونگی درمان بیماری ام اس

طیف گسترده‌ای از داروهای مختلف وجود دارند که می‌توانند شدت و تکرار علائم بیماری ام اس را کاهش دهند. همچنین بعضی از انواع داروها می‌توانند سرعت پیشرفت بیماری را کاهش دهند. سایر داروها می‌توانند.

حملات بیماری را کوتاه کنند

علائم و مشکلات ام اس را بهبود بخشند(مانند درد، مشکلات ادراری و خشکی ماهیچه‌ها)



- symptom of MS
- علائم ام اس
-
- loss balance مختل شدن تعادل
- muscle spasm اسپاسم عضلات
- tremor لرزش
- weakness ضعف
- constipation یبوست
- double vision دوبینی
- vision loss کاهش دید

fppt.com

Reference

Adelman, G., Rane, SG., & Villa, KF. (2013, March 7). The cost burden of multiple sclerosis in the United States: A systematic review of the literature. *Journal of Medical Economic*,16(5), 639-647 Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23425293>

Diagnosing MS. (n.d.). Retrieved from <http://www.nationalmssociety.org/Symptoms-Diagnosis/Diagnosing-MS>

Facts about MS. (n.d.). Retrieved from <http://www.msfocus.org/Facts-About-MS.aspx>

Frequently asked questions about multiple sclerosis. (2014, October 23). Retrieved from <http://www.mymsaa.org/about-ms/faq/>

Mayo Clinic Staff. (2014, July 10). Risk factors for MS. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/multiple-sclerosis/basics/risk-factors/con-20026689>

Medications. (n.d.). Retrieved from <http://www.nationalmssociety.org/Treating-MS/Medications>

MS the disease. (n.d.). Retrieved from <http://www.nationalmssociety.org/About-the-Society/Press-Room/MS-the-Disease>

- See more at: <http://www.healthline.com/health/multiple-sclerosis/facts-statistics-infographic#overlaySources>