



تنظیم کنندہ
رضاپور دست گردان

ضعف بدن

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

آنفلوآنزا

کاهش قند خون

کاهش پتاسیم

کم کاری تیروئید

چاقی

عفونت ادراری

سوء تغذیه

سندرم قاعدگی

کم خونی

آنوریسم مغزی

مقدمه

ضعف کلمه ای است که برای مثال میتوان نداشتن انرژی را برای آن استفاده کرد

خیلی از ما انسان ها با این مسئله مواجه میشویم

احساس ضعف و بی حالی در اواسط روزهایی که کار میکنیم، امر مشکلی است که هم کارایی شما را کم می‌کند و همچنین دیگران فکر میکنند شما تنبل هستید

دچار سر درد میشوید و انرژی بدنتان زود تمام میشود میتوانید این خوراکی ها را استفاده نمایید

خوراکی که میتوانند انرژی بدنتان را تامین نمایند؛ خوردن آب سیب زمینی برای رفع بی حالی بسیار موثر است

کنترل کردن احساس ضعف شاید کار دشواری باشد، چون ضعف و خستگی بدن انواعی دارد

این مسئله هم هست که ضعف، شاید از نشانه های قند خون کم باشد. جهت از بین بردن احساس ضعف و بی حالی، اول باید نزد پزشک بروید

ولی اگر نتوانستید علت ضعف خود را متوجه شوید (حتی با رفتن نزد پزشک)
باید منبع آن را در سبک زندگی کردن به روز و امروزی خود بیابید

راه های از بین بردن بی حالی
اشتباه کار ما این است که برای درمان بی حالی فوراً خوابیدن را راس کار قرار
میدهیم

تا به حال دقت کرده اید که وقتی بیمار میشوید در رخت خواب دراز میکشید
احساس بی حالی شما افزایش میابد؟

به جای اینکه انرژی بدنتان افزایش یابد سرتان درد میگیرد

علتش آن است که استراحت بیش از اندازه نتیجه عکس انتظار ما را دارد؛ و ما
را بی حال تر میکند

اما داشتن فعالیت فیزیکی روز مره میتواند انرژی ما را بهبود بخشد

نشانه های ضعف عمومی بدن
برای اینکه ضعف عمومی بدن را از بیماری تشخیص بدهیم، نیاز به بررسی یک
سری نشانه ها داریم.

نشانه هایی که در ادامه برای شما بیان می کنیم، به این معنی است که شما دچار ضعف عمومی بدن شده اید؛ پس بی جهت خودتان را درگیر دوره های درمان داروهای شیمیایی و آزمایش های متعدد نکنید. بلکه علت ضعف عمومی بدن خود را شناسایی کنید و به حل و رفع آن بپردازید

خستگی زیاد

عفونت های مداوم

سرماخوردگی های متعدد و آلرژی های مداوم

خواب رفتن دست و پا (در اصطلاح عامیانه همان گز گز کردن)

سرگیجه و تعریق سرد

عدم تمرکز و پایین آمدن سطح یادگیری

اینها همه نشانه های داشتن ضعف عمومی بدن است. گاهی این نشانه ها در پی

مصرف داروهایی مثل آنتی بیوتیک ها که برای رفع عفونت های ویروسی در

طول دوره درمان به شما تجویز شده، ایجاد می شود

مصرف زیاد شیرینی: تمایل به استفاده از شیرینی، به خصوص بعد از خواب نیمروزی، تنها به دلیل کمبود آب بدن است. به جای اینکه به سراغ جعبه شیرینی و یا یخچال بروید، یک لیوان آب بنوشید. مطمئن باشید احساس تمایل به خوردن شیرینی در شما کم خواهد شد. امتحان کنید

اضافه وزن: وقتی شما اضافه وزن داشته باشید، بدن شما به یک متابولیسم ساده هم پاسخ بالا می دهد. یعنی سوخت و ساز شما با هم سازگاری ندارد. مدام گرسنه اید و دلتان می خواهد چیزی بخورید و چه برسد به زمانی که به شما استرس یا شوک عصبی هم وارد شود، آن موقع است و لع خوردن در شما افزایش پیدا می کند و بعد هم اضافه وزن پس از آن دوباره و دوباره تکرار می شود.

به همین سادگی شما دچار یک حلقه تکرار در شرایط نامطلوب سلامت قرار می گیرید. پس یک بار برای همیشه تصمیم بگیرید و از شر اضافه وزن خلاص شوید

کمبود آب بدن: بدن شما به طور متوسط نیاز به 8 لیوان آب در روز دارد. این را بارها شنیده ایم. اما به طور واقعی هر کدام از ما نصف این حجم آب را نمی نوشیم. در واقع ما به دست خود، باعث افزایش استرس و ضعف عمومی بدن خود می شویم.

برای گردش خون درست، کاهش استرس، داشتن پوست شاداب و ... بدن نیاز به آب دارد. نوشیدن آب را یک برنامه اساسی در کارهای روزانه خود قرار دهید تا دیر نشده است

آلودگی هوا: در مورد آلودگی هوا، فقط یک موضوع را به شما می گوئیم. در قدیم (نه خیلی قدیم البته) یادتان هست که چقدر پرنده در بین شاخه های درختان دیده می شد! کمی به حافظه تان فشار بیاورید و پرواز و دسته های گنجکشان را در آسمان به خاطر بیاورید.

اکنون آنها کجا هستند؟ باور کنید آلودگی هوا روی همه چیز اثر گذاشته است. حتی خلق و خوی ما تحت تاثیر همین آلودگی هوا تغییر کرده است. سعی کنید در منزلتان گل و گیاه داشته باشید. در محل کارتان از کشیدن سیگار و ایجاد محیط های آلوده پرهیز کنید. کمی به سلامت ریه هایتان توجه کنید

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا از علل ضعف در بدن انسان است.

آنفلوآنزا یک عفونت ویروسی است که به سیستم تنفسی شما حمله

می کند - بینی ، گلو و ریه ها.

برای بیشتر افراد ، آنفلوآنزا به تنهایی برطرف می شود. اما گاهی اوقات

آنفلوآنزا و عوارض آن می تواند کشنده باشد. افرادی که در معرض خطر

بیشتری برای ایجاد عوارض آنفلوآنزا قرار دارند عبارتند از

کودکان خردسال زیر 5 سال و به ویژه کودکان زیر 2 سال

بزرگسالان بزرگتر از 65 سال

ساکنان خانه های سالمندان و سایر مراکز مراقبت طولانی مدت

زنان و زنان باردار تا دو هفته پس از زایمان

افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند

افرادی که بیماری های مزمن دارند مانند آسم ، بیماری های قلبی ، بیماری کلیوی ، بیماری کبد و دیابت

علائم آنفولانزا شامل موارد زیر است

تب بالای 100.4 فارنهایت (38 درجه سانتیگراد)

ماهیچه های دردناک

لرز و عرق

سردرد

سرفه خشک و مداوم

خستگی و ضعف

گرفتگی بینی

گلو درد

بیشتر افرادی که آنفولانزا دریافت می کنند می توانند خود را در خانه معالجه کنند و اغلب نیازی به مراجعه به پزشک ندارند

اگر علائم آنفولانزا دارید و در معرض خطر عوارض هستید ، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

مصرف داروهای ضد ویروسی در 48 ساعت اول بعد از اولین علائم ممکن است طول مدت بیماری را کاهش داده و از بروز مشکلات جدی تر جلوگیری کند

وقتی شخصی که عفونت دارد سرفه می کند ، عطسه میکند یا در حال گفتگو است ، ویروس های آنفولانزا در هوا به صورت قطرات عبور می کنند. می توانید قطرات را مستقیماً استنشاق کنید ، یا می توانید میکروب ها را از یک جسم - از جمله تلفن یا صفحه کلید رایانه - برداشته و سپس آنها را به چشم ، بینی یا دهان خود منتقل کنید

افراد مبتلا به ویروس احتمالاً قبل از شروع علائم تا حدود پنج روز پس از شروع علائم احتمالاً مسری هستند. کودکان و مبتلایان به سیستم ایمنی ضعیف ممکن است برای مدتی طولانی مسری باشند

آنفولانزا معمولاً در یک یا دو هفته از بین می رود بدون اینکه اثرات ماندگار داشته باشد. اما کودکان و بزرگسالان پرخطر ممکن است عوارضی مانند

ذات الریه

برونشیت

شعله ور شدن آسم

مشکلات قلبی

عفونت گوش

پنومونی جدی ترین عارضه است. برای بزرگسالان مسن و افراد مبتلا به بیماری مزمن ، ذات الریه می تواند کشنده باشد

Symptom of FLU

علايم آنفلوآنزا

- weakness ضعف
- swelling sinus تورم سينوس
- headache سردرد
- fever تب
- joint pain درد مفاصل
- fatigue ضعف



References

1. Jameson JL, et al., eds. Influenza. In: Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2018.
<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed July 13, 2018.
2. Zachary KC. Treatment of seasonal influenza in adults.
<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed July 13, 2018.
3. Goldman L, et al., eds. Influenza. In: Goldman-Cecil Medicine. 25th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2016. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed July 13, 2018.
4. Bope ET, et al. The infectious diseases. In: Conn's Current Therapy 2018. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2018.
<https://www.clinicalkey.com>. Accessed July 13, 2018.
5. Live attenuated influenza vaccine [LAIV] (The nasal spray flu vaccine). Centers for Disease Control and Prevention.

<https://www.cdc.gov/flu/about/qa/nasalspray.htm>.

Accessed July 13, 2018.

6. The flu: What to do if you get sick. Centers for Disease Control and Prevention.

<https://www.cdc.gov/flu/takingcare.htm>. Accessed July 13, 2018.

7. AskMayoExpert. Influenza vaccination. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2017.

کاهش قند خون

کاهش قند خون از علل ضعف مزمن است.

هیپوگلیسمی ، که به آن قند خون پایین یا قند خون نیز گفته می شود ، هنگامی اتفاق می افتد که سطح گلوکز خون شما پایین تر از حد طبیعی باشد. برای بسیاری از مبتلایان به دیابت ، این بدان معنی است که 70 میلی گرم در هر میلی لیتر (میلی گرم در دسی لیتر) یا کمتر است. ممکن است شماره های شما متفاوت باشد ، بنابراین با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود مشورت کنید تا دریابید که چه میزان برای شما خیلی پایین است

علائم هیپوگلیسمی به سرعت بروز می کند و می تواند در افراد مختلف متفاوت باشد. شما ممکن است یک یا چند علامت خفیف تا متوسط داشته باشید

بعضی اوقات افراد هیچ علامتی را احساس نمی کنند

هیپوگلیسمی شدید وقتی است که سطح قند خون شما به حدی کم شود که نتوانید خود را درمان کنید و به شخص دیگری نیاز به کمک دارید.

هیپوگلیسمی شدید خطرناک است و باید سریعاً درمان شود. این بیماری در افراد

مبتلا به دیابت نوع 1 بیشتر دیده می شود

هیپوگلیسمی می تواند یک اثر جانبی انسولین یا انواع دیگر داروهای دیابت باشد

که به بدن شما کمک می کند انسولین بیشتری بسازد. قرص دیابت

سولفونیل اوره می تواند باعث هیپوگلیسمی شود

اگرچه سایر داروهای دیابت به خودی خود باعث ایجاد هیپوگلیسمی نمی شوند ،

اگر انسولین ، سولفونیل اوره مصرف کنید ، احتمال ابتلا به هیپوگلیسمی را نیز

افزایش می دهد

خوردن کربوهیدرات کافی (کربوهیدرات) کافی

هنگامی که غذاهای حاوی کربوهیدرات مصرف می کنید ، سیستم گوارش شما

قندها و نشاسته ها را به گلوکز تجزیه می کند. سپس گلوکز وارد جریان خون

شما می شود و سطح قند خون شما را بالا می برد. اگر کربوهیدرات کافی را برای

مطابقت با دارو مصرف نکنید ، قند خون شما خیلی پایین می آید

تأخیر در یک وعده غذایی

اگر یک وعده غذایی را رد کنید یا به تأخیر بیاورید ، قند خون شما می تواند خیلی کم شود. هیپوگلیسمی همچنین ممکن است در هنگام خواب مشاهده شود که چندین ساعت غذا نخورده اید

افزایش فعالیت بدنی

افزایش سطح فعالیت بدنی شما فراتر از روال طبیعی شما می تواند سطح قند خون شما را تا 24 ساعت پس از فعالیت کاهش دهد

نوشیدن زیاد الکل بدون غذای کافی

الکل نگه داشتن سطح قند خون را ثابت می کند ، به خصوص اگر مدتی غذا نخورده باشید ، برای بدن سخت تر می کند. تأثیرات الکل همچنین می تواند شما را از احساس علائم هیپوگلیسمی ، که ممکن است به هیپوگلیسمی شدید منجر شود ، حفظ کند

دانستن سطح قند خون می تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید که چه مقدار دارو مصرف کنید ، چه غذایی را بخورید و از نظر جسمی نیز فعال باشید. برای فهمیدن میزان قند خون خود ، هر چند وقت یکبار که پزشک توصیه می کند با ید قند خون خود را چک کنید

عدم آگاهی از هیپوگلیسمی. بعضی اوقات افراد مبتلا به دیابت علائم کمبود قند خون را احساس نمی کنند و نمی شناسند ، مشکلی به نام عدم آگاهی از هیپوگلیسمی. اگر دچار احساس هیپوگلیسمی بدون احساس هیچگونه علائمی شده اید ، ممکن است لازم باشد قند خون خود را بیشتر از قبل بررسی کنید ، بنابراین می دانید چه زمانی نیاز به درمان هیپوگلیسمی دارید یا برای جلوگیری از آن اقداماتی انجام می دهید. قبل از رانندگی حتماً قند خون خود را بررسی کنید

برنامه غذایی شما برای جلوگیری از کمبود قند خون مهم است. وعده های غذایی و میان وعده های منظم را با مقدار صحیح کربوهیدرات بخورید تا به شما در پایین نگه داشتن سطح قند خون کمک کند. همچنین اگر نوشابه مشروبات الکلی می نوشید ، بهتر است همزمان همزمان مقداری غذا میل کنید

Symptom of hypoglycemia

علايم كاهش قند خون

blurry vision دوبينى

fatigue ضعف

pale skin پوست كم رنگ

headache سردرد

rapid heart rate ضربان قلب سريع



Reference

This content is provided as a service of the [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases](#) (NIDDK), part of the National Institutes of Health. The NIDDK translates and disseminates research findings through its clearinghouses and education programs to increase knowledge and understanding about health and disease among patients, health professionals, and the public. Content produced by the NIDDK is carefully reviewed by NIDDK scientists and other experts.

The NIDDK would like to thank:

Martha Funnell, M.S., R.N., C.D.E., University of Michigan
Medical School

کاهش پتاسیم

کاهش پتاسیم از علل ضعف مزمن است.

پتاسیم کم (هیپوکالمی) به پایین تر از سطح پتاسیم طبیعی در جریان خون شما اشاره دارد. پتاسیم به انتقال سیگنالهای الکتریکی به سلولهای بدن کمک می کند. برای عملکرد مناسب سلولهای عصبی و عضلات ، به ویژه سلولهای عضله قلب بسیار مهم است

پتاسیم کم (هیپوکالمی) دلایل زیادی دارد. شایع ترین علت آن ، ریزش بیش از حد پتاسیم در ادرار به دلیل داروهای تجویزی که باعث افزایش ادرار می شوند. همچنین به عنوان قرص های آب یا ادرار آور معروف است ، این نوع داروها اغلب برای افرادی که فشار خون بالا یا بیماری قلبی دارند تجویز می شود

استفراغ ، اسهال یا هر دو نیز می توانند منجر به ریزش بیش از حد پتاسیم از دستگاه گوارش شوند. گاهی اوقات ، کمبود پتاسیم به دلیل عدم دریافت مقدار کافی پتاسیم در رژیم غذایی شما ایجاد می شود

میوه ها و سبزیجات غنی ترین منابع پتاسیم هستند. غذای شما باید رنگین کمانی از مواد غذایی با رنگ های متنوع را در خودش جای دهد. اگر محتویات بشقاب شما، تنوع رنگی ندارد یعنی بیشترین غذایی که می خورید، گوشت قرمز و نشاسته تصفیه شده است و پتاسیم کافی در اون وجود ندارد. کسانی که از مواد غذایی تازه استفاده نمی کنند، معمولا کمترین میزان پتاسیم را دریافت می کنند

احساس ضعف: هر کاری می تواند باعث پایین آمدن سطح انرژی بدن شود. اما اگر با وجود استراحت کافی همچنان احساس خستگی و ضعف داشتید، وقتش است نگاهی به برنامه غذایی خود بیاندازید.

خوردن میوه و سبزیجات حاوی پتاسیم کمکتان می کند سرحال بمانید. برای دریافت میزان کافی از پتاسیم باید رژیم غذایی سالم و متعادلی داشت. میزان دریافت پتاسیم توصیه شده در روز برای یک فرد بزرگسال حدود ۳ هزار و ۵۰۰ میلی گرم در روز و منابع مناسب این عنصر شامل میوه ها، سبزیجات، لبنیات و ماهی است.

از دیگر منابع پتاسیم می توان به اسفناج پخته، آلوی خشک شده، کدو تنبل و گوجه فرنگی و محصولات کنسروی آن مانند سس گوجه هم اشاره کرد

فشار خون شما بالا است: عوامل متعددی مثل سابقه خانوادگی، اضافه وزن و مصرف بیش از حد نمک از مواردی هستند که در افزایش فشار خون نقش دارند. تحقیقات نشان می دهند که کمبود پتاسیم نیز می تواند به پرفشاری خون منجر

شود. علت این است که باید بین سدیم و نمک غذا و پتاسیم غذا تعادل برقرار باشد. پس اگر میزان سدیم بالا باشد اما پتاسیم کافی به بدن نرسد، این تعادل بر هم خورده و فرد به پرفشاری خون مبتلا می شود

اگر عضلات پاهای شما دچار گرفتگی و انقباض می شود، شاید به کمبود پتاسیم مبتلا باشید. ورزشکارانی که ورزش های سخت انجام می دهند و تعریق بدن آنها شدید است، از جمله افرادی هستند که در معرض این مشکل قرار می گیرند. علت این است که الکترولیت های بدن این افراد که پتاسیم هم جزء آنها است، از طریق عرق به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند و از دست می رود. سریع ترین راه برای حل این مشکل، استفاده از نوشیدنی های ورزشی است که حاوی الکترولیت ها هستند. در چنین مواردی، نوشیدن آب ساده، کافی نیست بلکه حتی ممکن است که وضعیت گرفتگی عضلانی بدتر هم بشود

دچار تپش های شدید قلب می شوید: اگر احساس می کنید که قلب شما سراسیمه می زند و ضربان قلب شما نامنظم شده است، باید هر چه سریع تر آزمایشات لازم برای شما انجام شوند و در صورت کمبود پتاسیم این مشکل به سرعت برطرف شود

دچار آکنه می شوید: کمبود پتاسیم می تواند خود را با خشکی پوست، آکنه و یا حتی ناراحتی های گوارشی نشان دهد

Symptom of hypoglycemia

علايم کاهش قند خون

blurry vision دوبيني

fatigue ضعف

pale skin پوست كم رنگ

headache سردرد

rapid heart rate ضربان قلب سريع



References

1. Adams JG. Potassium. In: Emergency Medicine: Clinical Essentials. 2nd ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2013.
<https://www.clinicalkey.com>. Accessed May 5, 2017.
2. Hypokalemia. The Merck Manuals: The Merck Manual for Health Care Professionals.
http://www.merckmanuals.com/professional/endocrine_and_metabolic_disorders/electrolyte_disorders/hypokalemia.html. Accessed April 5, 2017.
3. Mount DB, et al. Causes of hypokalemia in adults.
<http://www.uptodate.com/home>. Accessed April 5, 2017.

4. Mount DB, et al. Clinical manifestations and treatment of hypokalemia in adults.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed April 5, 2017.

5. Potassium, serum. Mayo Medical Laboratories.

<http://www.mayomedicallaboratories.com/test-catalog/Clinical+and+Interpretive/81390>. Accessed April 28, 2017.

کم کاری تیروئید

کم کاری تیروئید از علل ضعف مزمن است.

کم کاری تیروئید (تیروئید تحت فشار) شرایطی است که غده تیروئید شما به اندازه کافی از برخی از هورمونهای مهم را تولید نمی کند

کم کاری تیروئید ممکن است در مراحل اولیه علائم قابل توجهی ایجاد نکند. با گذشت زمان ، کم کاری تیروئید درمان نشده می تواند تعدادی از مشکلات سلامتی مانند چاقی ، درد مفاصل ، ناباروری و بیماری های قلبی ایجاد کند

آزمایشات دقیق عملکرد تیروئید برای تشخیص کم کاری تیروئید در دسترس است. درمان با هورمون مصنوعی تیروئید معمولاً ساده ، بی خطر و مؤثر است هنگامی که شما و پزشکتان دوز مناسب را برای شما پیدا کرد

علائم و نشانه های کم کاری تیروئید ممکن است شامل موارد زیر باشد

خستگی

افزایش حساسیت به سرما

یبوست

پوست خشک

افزایش وزن

صورت پفی

سرسختی

ضعف عضلانی

سطح کلسترول خون بالا رفته است

درد عضلانی ، حساسیت و سفتی

درد ، سفتی یا تورم در مفاصل شما

سنگین تر از دوره های قاعدگی معمولی یا نامنظم است

موهای نازک

ضربان قلب آهسته

افسردگی

حافظه مختل شده

غده تیروئید بزرگ (گواتر)

با پیشرفت بیماری ، شیرخوارها احتمالاً دچار تغذیه می شوند و ممکن است در رشد و نمو طبیعی رشد نکنند. آنها همچنین ممکن است داشته باشند

یبوست

ضعف ماهیچه

خواب آلودگی بیش از حد

اگر کم کاری تیروئید در نوزادان درمان نشود ، حتی موارد خفیف می تواند منجر به عقب ماندگی شدید جسمی و روحی شود

کم کاری تیروئید در کودکان و نوجوانان

به طور کلی ، کودکان و نوجوانانی که دچار کم کاری تیروئید می شوند علائم و علائمی مشابه بزرگسالان دارند ، اما ممکن است آنها نیز تجربه کنند

رشد ضعیف و در نتیجه قد کوتاه

تاخیر در توسعه دندانهای دائمی

بلوغ تاخیری

رشد ذهنی ضعیف

هنگامی که تیروئید شما به اندازه کافی هورمون تولید نمی کند ، تعادل واکنش های شیمیایی در بدن شما می تواند ناراحت شود. علل مختلفی از جمله بیماری های خود ایمنی ، درمان های پرکاری تیروئید ، پرتودرمانی ، جراحی تیروئید و برخی داروهای خاص می تواند وجود داشته باشد

شایعترین علت کم کاری تیروئید یک اختلال خود ایمنی است که به تیروئیدیت هاشیموتو معروف است. اختلالات خود ایمنی هنگامی اتفاق می افتد که سیستم ایمنی بدن شما پادتن هایی تولید می کند که به بافت های خود حمله می کنند. بعضی اوقات این روند غده تیروئید شما را درگیر می کند

اگرچه هر کسی می تواند کم کاری تیروئید ایجاد کند در گروه های زیر شایعتر است

زن هستند

بزرگتر از 60 سال هستند

سابقه خانوادگی بیماری تیروئید را داشته باشید

یک بیماری خود ایمنی مانند دیابت نوع 1 یا بیماری سلیاک داشته باشید

با داروهای ید رادیواکتیو یا ضد تیروئید درمان شده اند

تابش به گردن یا سینه فوقانی شما رسید

عمل جراحی تیروئید (تیروئیدکتومی جزئی)

طی شش ماه گذشته باردار شده اید یا نوزاد خود را به دنیا آورده اید

Symptom hypothyroidism

علائم کم کاری تیروئید

depression افسردگی

fatigue ضعف

weakness خستگی

speech problem مشکل صحبت کردن

coma کوما

low speech کاهش صحبت کردن



References

- 1. AskMayoExpert. Hypothyroidism. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.**
- 2. Chaker L, et al. Hypothyroidism. The Lancet. 2017;390:1550.**
- 3. Hypothyroidism. American Thyroid Association. <https://www.thyroid.org/hypothyroidism/>. Accessed Oct. 8, 2018.**
- 4. Hypothyroidism. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health->**

information/endocrine-diseases/hypothyroidism.

Accessed Oct. 10, 2018.

- 5. Jameson JL, et al., eds. Hypothyroidism. In:
Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th ed.
New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2018.
<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed
Oct. 15, 2018.**
- 6. Ferri FF. Hypothyroidism. In: Ferri's Clinical
Advisor 2019. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2019.
<https://www.clinicalkey.com>. Accessed Oct. 13,
2018.**
- 7. Hyperthyroidism. Merck Manual Professional
Version.
[https://www.merckmanuals.com/professional/pedia
trics/endocrine-disorders-in-](https://www.merckmanuals.com/professional/pediatrics/endocrine-disorders-in-)**

children/hypothyroidism-in-infants-and-children.

Accessed Oct. 10, 2018.

چاقی

چاقی از علل ضعف مزمن است.

چاقی یک بیماری همه گیر در ایالات متحده است. این شرایط افراد را در معرض خطر بیشتری برای بیماری های جدی مانند دیابت نوع 2 ، بیماری های قلبی و سرطان قرار می دهد

چاقی به عنوان داشتن شاخص توده بدنی

30 (BMI) یا بیشتر تعریف شده است

BMI محاسبه ای است که وزن و قد یک فرد را در نظر می گیرد. با این حال ، محدودیت هایی دارد

دلایل خاص چاقی شامل موارد زیر است

خوردن یک رژیم غذایی ضعیف از غذاهای پر چربی و کالری

داشتن سبک زندگی بی تحرک (غیرفعال)

خواب کافی نیست ، که می تواند به تغییرات هورمونی منجر شود که احساس

گرسنگی کنید و به برخی غذاهای پر کالری علاقه دارید

ژنتیک ، که می تواند بر نحوه پردازش بدن شما به انرژی و چربی ذخیره شده

تأثیر بگذارد

افزایش سن ، که می تواند منجر به کاهش توده عضلانی و کندی متابولیک شود

و باعث افزایش وزن شود

بارداری (از دست دادن وزن در دوران بارداری از دست دادن دشوار است و

ممکن است در نهایت منجر به چاقی شود)

افسردگی بعضی اوقات می تواند منجر به افزایش وزن شود ، زیرا افراد برای راحتی عاطفی به غذا می روند. برخی از داروهای ضد افسردگی همچنین می توانند خطر افزایش وزن را افزایش دهند

ترک سیگار بسیار خوب است ، اما ترک نیز می تواند منجر به افزایش وزن شود. به همین دلیل ، هنگام کنار گذاشتن برنامه ، باید روی رژیم غذایی و ورزش تمرکز کنید

داروهایی مانند استروئیدها یا قرص های ضد بارداری نیز می توانند شما را برای افزایش وزن در معرض خطر بیشتری قرار دهند

چاقی به تعدادی از عوارض سلامتی مرتبط است که برخی از آنها تهدیدکننده زندگی هستند

دیابت نوع 2

بیماری قلبی

فشار خون بالا

سرطانهای خاص (پستان ، روده بزرگ و آندومتر)

سکته مغزی

بیماری کیسه صفرا

بیماری کبد چرب

کلسترول بالا

آپنه خواب و سایر مشکلات تنفسی

آرتروز

ناباروری

complication of obesity

عوارض چاقی

دیابت DM

آسیب قلب heart damage

سکته مغزی stroke

کبد چرب fatty liver

آترواسکلروز atherosclerosis

ضعف fatigue



References

1. Jameson JL, et al., eds. Pathobiology of obesity.

In: Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2018. <https://accessmedicine.mhmedical.com>.

Accessed March 6, 2019.

2. Jameson JL, et al., eds. Evaluation and

management of obesity. In: Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2018.

<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 6, 2019.

3. Usatine RP, et al., eds. Obesity. In: The Color Atlas and Synopsis of Family Medicine. 3rd ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2019.

<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 6, 2019.

4. McKean SC, et al., eds. Surgical management of obesity. In: Principles and Practice of Hospital Medicine. 2nd ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2017.

<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 6, 2019.

5. Perreault L, et al. Obesity in adults: Prevalence, screening, and evaluation.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed March 6, 2019.

عفونت ادراری

عفونت ادراری از علل ضعف مزمن است.

(UTI) عفونت ادراری

یک عفونت در هر بخشی از دستگاه ادراری شما است - کلیه ها ، حالبها ، مثانه و مجرای ادرار. بیشتر عفونت ها دستگاه ادراری تحتانی - مثانه و مجرای ادرار را درگیر می کند

زنان بیشتر از مردان در معرض خطر ابتلا به

UTI

هستند. عفونت محدود به مثانه شما می تواند دردناک و آزار دهنده باشد. با این حال ، اگر

UTI

به کلیه های شما گسترش یابد ، پیامدهای جدی می تواند رخ دهد

پزشکان به طور معمول عفونت ادراری را با آنتی بیوتیک درمان می کنند.

اما می توانید در وهله اول قدم هایی را برای کاهش احتمال ابتلا به

UTI

خود بردارید

عفونت ادراری همیشه باعث ایجاد علائم و علائم نمی شود ، اما در صورت بروز

آنها ممکن است شامل موارد زیر باشد

یک فشار قوی و مداوم برای ادرار کردن
 احساس سوزش هنگام ادرار کردن
 عبور از ادرار مکرر و اندک
 ادرار که ابری به نظر می رسد
 ادرار که به رنگ قرمز ، صورتی روشن یا به رنگ کولا ظاهر می شود - نشانه
 ای از خون در ادرار است
 ادرار بوی شدید
 درد لگن ، در خانمها - به خصوص در مرکز لگن

عفونت ادراری در زنان شایع است و بسیاری از خانمها در طول زندگی خود بیش
 از یک مورد عفونت را تجربه می کنند. عوامل خطر ویژه برای زنان مبتلا به
 UTI شامل موارد زیر است

آناتومی زنانه. یک زن از مجرای ادرار کوتاهتر است ، که مسافتی را که باکتری
 ها باید طی کنند برای رسیدن به مثانه کوتاه می کند

فعالیت جنسی. زنان فعال مقاربتی نسبت به زنانی که از نظر جنسی فعال نیستند ،
 دارای بیش از حد ادراری هستند. داشتن شریک جنسی جدید نیز خطر شما را
 افزایش می دهد

انواع خاصی از کنترل تولد. ممکن است زنانی که از دیافراگم ها برای کنترل تولد استفاده می کنند ، در معرض خطر بیشتری باشند و همچنین زنانی که از عوامل اسپرم کش استفاده می کنند

یائسگی پس از یائسگی ، کاهش گردش خون استروژن باعث تغییراتی در مجاری ادراری می شود که شما را در مقابل عفونت آسیب پذیرتر می کند

Symptom of urinary infection

علائم عفونت ادراری

weakness خستگی

fatigue ضعف

pelvic pain درد لگن

blood urine خون در ادرار

cloudy urine ادرار تیره

rectal pain درد مقعد



References

- 1. Wein AJ, et al., eds. Infections of the urinary tract. In: Campbell-Walsh Urology. 11th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2016. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed June 30, 2017.**
- 2. Ferri FF. Urinary tract infection. In: Ferri's Clinical Advisor 2017. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2017. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed June 30, 2017.**
- 3. Bladder infection (urinary tract infection—UTI) in adults. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/bladder-infection-uti-in-adults>. Accessed June 30, 2017.**
- 4. Urinary tract infections (UTIs). The American College of Obstetricians and Gynecologists.**

<https://www.acog.org/Patients/FAQs/Urinary-Tract-Infections-UTIs>. Accessed June 30, 2017.

5. Urinary tract infections. National Institutes of Health.

<https://nihseniorhealth.gov/urinarytractinfections/w-hatareurinarytractinfections/01.html>. Accessed June 30, 2017.

6. Hooton TM, et al. Acute uncomplicated cystitis and pyelonephritis in women.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed June 30, 2017.

سوء تغذیه از علل ضعف در بدن انسان است.

سوء تغذیه یک اصطلاح کلی و به معنی دریافت ناکافی یا بیش از اندازه‌ی مواد غذایی است و می‌تواند ناشی از پایین بودن کالری یا پروتئین دریافتی برای رشد و سلامت سلول‌ها یا ناتوانی بدن برای استفاده از غذای مصرفی باشد. از سوی دیگر، دریافت کالری زیاد و نیز دریافت نامتعادل برخی مواد مغذی می‌تواند باعث اختلالات تغذیه‌ای شود. براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، سوء تغذیه مهم‌ترین عامل تهدیدکننده‌ی سلامت عمومی در جهان است

سوء تغذیه می‌تواند ناشی از دریافت ناکافی مواد غذایی یا عدم توازن گروه‌های مختلف مواد غذایی در رژیم غذایی فرد باشد. حتی ممکن است افراد چاقی که بیش از نیازشان کالری دریافت می‌کنند هم دچار سوء تغذیه شوند

رژیم غذایی نامناسب موجب کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شود.

به‌عنوان مثال بیماری اسکوروی نتیجه‌ی کمبود ویتامین سی است. این بیماری

شایع نیست، ولی معمولاً در افراد مسن، افراد الکلی یا کسانی که در رژیم

غذایی‌شان میوه و سبزیجات تازه وجود ندارد، بروز می‌کند

تولد نوزادان کم‌وزن و محدودیت رشد داخل رحمی، سالیانه موجب مرگ ۲,۲

و زینک (روی) عامل ۱ میلیون A میلیون نفر در جهان می‌شود. کمبود ویتامین

مرگ در سال است. سازمان جهانی بهداشت در ادامه اعلام کرده است سوء تغذیه

در دوران کودکی، بر سلامتی و موفقیت تحصیلی فرد در بزرگسالی تأثیر

می‌گذارد. افرادی که در کودکی دچار سوء تغذیه بوده‌اند، بیشتر احتمال دارد که

نوزادان‌شان کوچک‌تر از اندازه‌ی طبیعی باشند

در سطح جهان گروه‌های زیر بیشتر از دیگران در معرض سوء تغذیه قرار دارند

افراد مسن، مخصوصاً آنهایی که بستری شده‌اند یا به‌مدت طولانی تحت مراقبت‌های پزشکی بوده‌اند؛

افرادی که به لحاظ اجتماعی منزوی‌اند؛

افراد کم‌درآمد و فقیر؛

افرادی که به اختلالات خوردن مزمن مانند پرخوری عصبی مبتلا هستند؛

افرادی که به یک بیماری جدی مبتلا شده بودند و در حال بهبودند

علائم و نشانه‌های سوء تغذیه عبارتند از

از دست دادن بافت چربی؛

مشکلات تنفسی و افزایش نارسایی‌های تنفسی؛

افسردگی؛

افزایش خطر عوارض ناشی از عمل جراحی؛

افزایش خطر هیپوترمی یا کاهش غیرطبیعی دمای بدن؛

کاهش تعداد برخی از انواع گلبول‌های سفید، تضعیف دستگاه ایمنی و افزایش

خطر عفونت‌ها؛

افزایش خطر سرماخوردگی؛

طولانی‌تر شدن زمان بهبود زخم‌ها؛

طولانی‌تر شدن زمان بهبود عفونت‌ها؛

کاهش میل جنسی؛

مشکلات باروری؛

کاهش توده‌ی عضلانی؛

کاهش توده‌ی بافت‌ها؛

خستگی و بی‌تفاوتی؛

کج خلقی

Symptom of malnutrition

علايم سوء تغذيه

fatigue ضعف

weakness خستگي

hair loss ريزش مو

depression افسردگي

sleep damage اختلال خواب



References

1. ^ [Jump up to:^{a b c d e f g}](#) [Facts for life \(PDF\) \(4th ed.\)](#).
New York: United Nations Children's Fund. 2010.
pp. 61 and 75. [ISBN 978-92-806-4466-1](#).
2. ^ [Jump up to:^{a b c d e f g h i}](#) Young, E.M. (2012). [Food and development](#). Abingdon, Oxon: Routledge.
pp. 36–38. [ISBN 978-1-135-99941-4](#).
3. ^ [Jump up to:^{a b}](#) "[malnutrition](#)" at [Dorland's Medical Dictionary](#)
4. ^ [Jump up to:^{a b}](#) Papadia C, Di Sabatino A, Corazza GR, Forbes A (2014). "Diagnosing small bowel malabsorption: a review". *Intern Emerg Med (Review)*. 9 (1): 3–8. [doi:10.1007/s11739-012-0877-7](#). [PMID 23179329](#).
5. ^ [Jump up to:^{a b c d e}](#) "[Maternal, newborn, child and adolescent health](#)". WHO. Retrieved July 4, 2014.
6. ^ [Jump up to:^{a b c d e f g h}](#) "[An update of 'The Neglected Crisis of Undernutrition: Evidence for](#)

Action'' (PDF). www.gov.uk. Department for International Development. October 2012.

Retrieved July 5, 2014.

7. **^ Jump up to:^{a b}** Jonathan A. Foley; Navin Ramankutty; **Kate A. Brauman**; Emily S. Cassidy; James S. Gerber; Matt Johnston; Nathaniel D. Mueller; Christine O'Connell; Deepak K. Ray; Paul C. West; Christian Balzer; Elena M. Bennett; Stephen R. Carpenter; Jason Hill; Chad Monfreda; Stephen Polasky; Johan Rockström; John Sheehan; Stefan Siebert; David Tilman; David P.M. Zaks (October 2011). "Solutions for a cultivated planet". *Nature*. 478 (7369): 337–42. **doi:10.1038/nature10452**. **PMID 21993620**.
8. **^ Jump up to:^{a b c d e f g h i}** Bhutta, ZA; Das, JK; Rizvi, A; Gaffey, MF; Walker, N; Horton, S; Webb, P; Lartey, A; Black, RE; Lancet Nutrition Interventions Review, Group; Maternal and Child Nutrition Study, Group (August 3, 2013). "Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: what can be done and at what cost?". *Lancet*. 382 (9890):

452–77. [doi:10.1016/s0140-6736\(13\)60996-](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)60996-4)

[4. PMID 23746776.](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23746776/)

سندرم پیش از قاعدگی

سندرم پیش از قاعدگی از علل ضعف در بدن انسان است.

(PMS) سندرم قبل از قاعدگی

انواع مختلفی از علائم و نشانه‌ها از جمله نوسانات خلقی، سینه‌های دلبزیر، هوس‌های غذایی، خستگی، تحریک‌پذیری و افسردگی را دارد. تخمین زده می‌شود که به ازای هر 4 زن قاعدگی، 3 مورد از سندرم قبل از قاعدگی وجود داشته است

علائم در یک الگوی قابل پیش‌بینی عود می‌کنند. اما تغییرات جسمی و عاطفی که با سندرم قبل از قاعدگی تجربه می‌کنید ممکن است متفاوت از اندکی قابل توجه تا تمام موارد متفاوت باشد

هنوز نیازی نیست که اجازه دهید این مشکلات زندگی شما را کنترل کنند. درمان‌ها و تنظیم سبک زندگی می‌تواند به شما در کاهش یا مدیریت علائم و نشانه‌های سندرم قبل از قاعدگی کمک کند

علائم و نشانه های عاطفی و رفتاری

تنش یا اضطراب

حالت افسردگی

گریه های طلسم

نوسانات روحی و تحریک پذیری یا عصبانیت

تغییرات اشتها و هوسهای غذایی

خواب در خواب (بی خوابی)

برداشت اجتماعی

تمرکز ضعیف

تغییر در میل جنسی

علائم و نشانه های جسمی

درد مفاصل یا عضله

سر درد

خستگی

افزایش وزن مربوط به احتباس مایعات

نفخ شکم

حساسیت به پستان

شعله ور شدن آکنه

یبوست یا اسهال

عدم تحمل الکل

برای برخی ، درد جسمی و استرس عاطفی به اندازه کافی شدید است که بر زندگی روزمره آنها تأثیر می گذارد. صرف نظر از شدت علائم ، علائم و نشانه ها به طور کلی طی چهار روز از شروع دوره قاعدگی برای بیشتر خانم ها ناپدید می شوند

Symptom of PMS

علايم سندرم قاعدگی

abdominal pain درد شکم

constipation یبوست

diarrhea اسهال

fatigue ضعف

headache سردرد

emotional disorder اختلالات روحی



References

Jameson JL, et al., eds. Pathobiology of obesity. In: Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2018.

<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 6, 2019.

Jameson JL, et al., eds. Evaluation and management of obesity. In: Harrison's Principles of Internal Medicine. 20th ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2018.

<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 6, 2019.

Usatine RP, et al., eds. Obesity. In: The Color Atlas and Synopsis of Family Medicine. 3rd ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2019. <https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 6, 2019.

McKean SC, et al., eds. Surgical management of obesity. In: Principles and Practice of Hospital Medicine. 2nd ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2017.

<https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 6, 2019.

Perreault L, et al. Obesity in adults: Prevalence, screening, and evaluation. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed March 6, 2019.

کم خونی از علل ضعف در بدن انسان است.

کم خونی شرایطی است که در آن شما به اندازه کافی گلبول های قرمز سالم برای حمل اکسیژن کافی به بافت های بدن ندارید. کم خونی می تواند احساس خستگی و ضعف کند

اشکال مختلفی از کم خونی وجود دارد که هر کدام علت خاص خود را دارند. کم خونی می تواند موقت یا طولانی مدت باشد و می تواند از خفیف تا شدید باشد. اگر مشکوک به کم خونی هستید به پزشک مراجعه کنید. این می تواند نشانه هشدار دهنده بیماری جدی باشد

درمان کم خونی از مصرف مکمل ها تا انجام اقدامات پزشکی متفاوت است. ممکن است با خوردن یک رژیم غذایی سالم و متنوع ، بتوانید از برخی از انواع کم خونی جلوگیری کنید

علائم کم خونی بسته به علت متفاوت است. اگر کم خونی ناشی از یک بیماری مزمن باشد ، این بیماری می تواند آنها را تحت تأثیر قرار دهد ، به طوری که ممکن است کم خونی با آزمایش برای یک بیماری دیگر تشخیص داده شود

بسته به دلایل کم خونی شما ، ممکن است علامتی نداشته باشید. در صورت بروز علائم و نشانه ها ممکن است شامل موارد زیر باشد

خستگی

ضعف

پوست کمرنگ یا زرد

ضربان قلب نامنظم است

تنگی نفس

سرگیجه یا سرگیجه

درد قفسه سینه

دست و پاهای سرد

سردرد

کم خونی وقتی رخ می دهد که خون شما به اندازه کافی گلبول قرمز نداشته باشد

شرایط مستعد کننده کم خونی

بدن شما به اندازه کافی گلبول قرمز ایجاد نمی کند
خونریزی باعث می شود گلبول های قرمز خون سریعتر از جایگزینی جایگزین
شوند

بدن شما گلبول های قرمز خون را از بین می برد
سلولهای قرمز خون چه کاری انجام می دهند
بدن شما سه نوع گلبول خون ایجاد می کند - گلبول های سفید برای مبارزه با
عفونت ، پلاکت ها برای کمک به لخته شدن خون و گلبول های قرمز برای حمل
اکسیژن در بدن

گلبول های قرمز حاوی هموگلوبین است - یک پروتئین غنی از آهن است که
رنگ قرمز آن را به خون می دهد. هموگلوبین سلولهای قرمز خون را قادر
می سازد تا اکسیژن را از ریه های شما به تمام قسمت های بدن خود منتقل کنند و
دی اکسید کربن را از سایر قسمت های بدن به ریه های شما منتقل کنند

بیشتر سلولهای خونی ، از جمله گلبولهای قرمز ، بطور منظم در مغز استخوان شما تولید می شوند - ماده ای اسفنجی که در حفره های بسیاری از استخوانهای بزرگ شما یافت می شود.

برای تولید هموگلوبین و گلبول های قرمز خون بدن از غذاهایی که می خورید به B-12 آهن ، ویتامین

فولات و سایر مواد مغذی احتیاج دارد

علل کم خونی

انواع مختلف کم خونی دلایل مختلفی دارد. آنها شامل موارد زیر هستند

نارسایی کمبود آهن. این شایع ترین نوع کم خونی ناشی از کمبود آهن در بدن شما است. مغز استخوان شما برای ساخت هموگلوبین به آهن احتیاج دارد. بدون آهن کافی ، بدن شما نمی تواند هموگلوبین کافی برای گلبول های قرمز تولید کند

بدون مکمل آهن ، این نوع کم خونی در بسیاری از زنان باردار رخ می دهد. همچنین در اثر ریزش خون ایجاد می شود ، مانند خونریزی شدید قاعدگی ، زخم سرطان و استفاده منظم برخی از داروهای تسکین دهنده بدون نسخه به خصوص آسپرین که می تواند باعث التهاب آستر معده و در نتیجه از دست رفتن خون شود

کم خونی کمبود ویتامین B-12. علاوه بر آهن ، بدن شما به فولات و ویتامین نیز احتیاج دارد تا گلبول های قرمز خون کافی را تولید کند. رژیم غذایی فاقد این و سایر مواد مغذی مهم می تواند باعث کاهش تولید گلبولهای قرمز شود

همچنین برخی از افراد که به میزان کافی B-12 مصرف می کنند قادر به جذب ویتامین نیستند. این می تواند منجر به کم خونی کمبود ویتامین شود ، همچنین به آنمی خطرناک معروف است

اگر مبتلا به سرطان ، نارسایی کلیه ، دیابت یا بیماری مزمن دیگری هستید ، می توانید در معرض کم خونی بیماری مزمن باشید. این شرایط می تواند به کمبود گلبول های قرمز منجر شود

از دست رفتن خون آهسته و مزمن ناشی از زخم یا منبع دیگر بدن شما می تواند آهن بدن شما را از بین ببرد و منجر به کم خونی فقر آهن شود

سابقه خانوادگی. اگر خانواده شما سابقه کم خونی ارثی مانند کم خونی سلول داسی را داشته باشند ، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری باشید

بسیاری از انواع کم خونی قابل پیشگیری نیست. اما می توانید با خوردن یک رژیم غذایی که شامل انواع ویتامین ها و مواد معدنی است از کم خونی فقر آهن و کم خونی فقر ویتامین جلوگیری کنید ، از جمله

اهن. غذاهای سرشار از آهن شامل گوشت گاو و سایر گوشت ها ، لوبیا ، عدس ، غلات غنی شده از آهن ، سبزیجات برگ سبز تیره و میوه خشک است فولات این ماده مغذی و از نظر مصنوعی آن ، اسید فولیک ، در میوه ها و آب میوه ها ، سبزیجات برگ سبز تیره ، نخود سبز ، لوبیای کلیوی ، بادام زمینی و محصولات غنی شده غلات مانند نان ، غلات ، ماکارونی و برنج یافت می شود

causes of anemia

علل کم خونی

surgery جراحی

trauma تروما

SCD کم خونی داسی شکل

liver damage آسیب کبد

cirrhosis سیروز

thalassemia تالاسمی

iron deficiency کمبود آهن



References

- 1. Anemia. National Heart, Lung, and Blood Institute.
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/iron-deficiency-anemia>. Accessed July 23, 2019.**
- 2. Anemia. Lab Tests Online.
<https://labtestsonline.org/conditions/anemia>.
Accessed July 23, 2019.**
- 3. Schrier SL. Approach to the adult patient with anemia.
<https://www.uptodate.com/contents/search>. July 23, 2019.**
- 4. Anemia. American Society of Hematology.
<https://www.hematology.org/Patients/Anemia/>.
Accessed July 23, 2019.**
- 5. Your guide to anemia. National Heart, Lung, and Blood Institute.**

<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/blood/anemia-yg.pdf>. Accessed July 27, 2019.

6. Morrow ES Jr. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. July 22, 2019.

آنوریسم مغزی

آنوریسم مغزی از علل ضعف در بدن انسان است.

آنوریسم یک برآمدگی در رگ خونی است که به دلیل ضعف در دیواره رگ های خونی ایجاد می شود ، معمولاً در جایی که شاخه دارد

هرچه خون از رگ خونی ضعیف عبور می کند ، فشار خون باعث می شود که یک ناحیه کوچک مانند بالون به بیرون بیرون برود

آنوریسم ها می توانند در هر رگ خونی بدن ایجاد شوند ، اما 2 مکان رایج در این زمینه وجود دارد

شریانی که خون را از قلب به قسمت دیگر بدن منتقل می کند (آنورت شکمی) مغز

این موضوع در مورد آنوریسم مغز است

یک موضوع جداگانه در مورد آنوریسم آنورت شکمی وجود دارد

اصطلاح پزشکی برای آنوریسم که در داخل مغز ایجاد می شود ، آنوریسم داخل
جمجمه یا مغزی است

بیشتر آنوریسم های مغز فقط در صورت ترکیبگی (پارگی) باعث ایجاد علائم قابل
توجه می شوند

این منجر به یک وضعیت بسیار جدی می شود که به عنوان خونریزی زیر قطبی
شناخته می شود ، جایی که خونریزی ناشی از آنوریسم پاره شده می تواند باعث
آسیب و علائم گسترده مغز شود

علائم شامل

سردرد آزار دهنده ناگهانی - آن را "سردرد رعد و برق" توصیف کرده است ،
شبيه به ضربه ناگهانی به سر ، و در نتیجه درد کور بر خلاف هر آنچه قبلاً
تجربه شده بود
یک گردن سفت
بیماری و استفراغ
درد هنگام نگاه کردن به نور

نیمی از کسانی که زنده مانده اند در معرض آسیب شدید مغزی و ناتوانی هستند

اگر قبل از پارگی آنوریسم مغز تشخیص داده شود ، ممکن است درمان برای جلوگیری از پارگی آن در آینده توصیه شود

بیشتر آنوریسم ها پارگی نمی کنند ، بنابراین درمان فقط در صورتی انجام می شود که خطر پارگی به خصوص زیاد باشد

عواملی که در توصیه به درمان تأثیر می گذارد شامل سن شما ، اندازه و موقعیت آنوریسم ، سابقه پزشکی خانواده شما و سایر شرایط سلامتی شما می باشد

دقیقاً چه چیزی باعث ضعیف شدن دیواره رگ های خونی آسیب دیده می شود ، هنوز مشخص نیست ، اگرچه عوامل خطر مشخص شده اند

این شامل

سیگار کشیدن

فشار خون بالا

سابقه خانوادگی آنوریسم مغز

در بعضی موارد ، آنوریسم ممکن است ایجاد شود زیرا در هنگام تولد ضعف در

دیواره رگ های خونی وجود داشت

Symptom of brain aneurysm

علائم آنوریسم مغزی

weakness خستگی

fatigue ضعف

seizure تشنج

dizziness سرگیجه

double vision دوبینی



References

1. Goldman L, et al., eds. Diseases of the aorta. In: Goldman-Cecil Medicine. 25th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2016.

<http://www.clinicalkey.com>. Accessed Sept. 19, 2016.

2. Daroff RB, et al. Intracranial aneurysms and subarachnoid hemorrhage. In: Bradley's Neurology in Clinical Practice. 7th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2016.

<https://www.clinicalkey.com>. Accessed Sept. 19, 2016.

3. Bonow RO, et al., eds. Diseases of the aorta. In: Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine. 10th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2015.

<http://www.clinicalkey.com>. Accessed Aug. 17, 2016.

4. Reed AB. Popliteal artery aneurysm.

<http://www.uptodate.com>. Accessed Sept. 19, 2016.

5. Kirkwood ML. Iliac artery aneurysm.

<http://www.uptodate.com>. Accessed Sept. 19, 2016.

6. Keisler B, et al. Abdominal aortic aneurysm.

American Family Physician. 2015;91:538.