



مهر ۱۳۹۴

## مقدمه

استرس یکی از مهمترین علل بروز اختلالات جسمی و روانی است؛ بررسی‌های گوناگون نشان دهنده این است که ۷۰ تا ۹۰ درصد بیماری‌ها با استرس ارتباط دارند؛ فهرست بیماری‌های ناشی از استرس، سرطان، بیماری قلبی، آسم و میگرن را در برمی‌گیرد.

عموماً استرس ناشی از لزوم سازگاری جسمانی، روانی، و هیجانی ما با تغییرات است. منظور از «تغییرات» صرفاً فرایندهای منفی نیست. برای مثال، اگر پس از مدت‌ها کار کردن در یک اداره به شما، ترفیع شغلی خاصی داده شود که منتظر آن می‌بودید، از گرفتن این ترفیع خوشحال و هیجان زده می‌شوید، اما اگر این ترفیع زمانی به شما داده شود که انتظار آن را نداشته باید یا خود را سزاوار گرفتن آن ندانید از بروز چنین تغییری دچار اضطراب و ناراحتی خواهید شد.

استرس در حد کم بسیار مفید است چون نه تنها سبب به وجود آمدن علاقه و انگیزه در زندگی ما می‌شود، بلکه باعث ایجاد اعتماد به نفس نیز می‌گردد.

نمی‌توانیم بگوییم تغییرات عادی که در زندگی ما پیش می‌آیند کاملاً بی‌ضرر هستند، بلکه برای ایجاد نظم و ادامه‌ی زندگی بهتر ما باید قدرت سازگاری خود را دائماً بهبود بخشیم.

هنگامی که ما با تغییراتی مواجه می شویم و با آنها دست و پنجه نرم می کنیم به مرور مقاوم تر می شویم، اما زمانی که تغییرات شدیدی در زندگی ما رخ می دهد و یا تأثیر منفی زیادی در برهه ای خاص بر زندگی ما می گذارد، قابلیت سازگاری ما بیش از اندازه آسیب می بیند و کاهش می یابد

طولانی بودن استرس و ناتوانی در سازگاری مناسب با آن منجر به خستگی بدنی شده و امکان ابتلا به بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می دهد

باورهای غیرمنطقی و ناسازگارانه از مهمترین عوامل استرس زا محسوب می شود؛ به عنوان مثال از دست دادن شغل یک رویداد فعال کننده است. یعنی فردی که شغلش را از دست داده از حالت آرامش و بی اعتنایی خارج شده و برای مقابله با این تغییر فعال می شود.

باورهایی که در ذهن فرد وجود دارد نقش مؤثری در افزایش یا کاهش استرس و همچنین اقدامات فرد برای مقابله با عامل استرس زا ایفا می کند.

باور به اینکه «هرگز چنین شغلی را دوباره به دست نخواهم آورد» با پیامد احساس ناکامی شدید و احتمالاً افسردگی ناشی از آن همراه خواهد شد اما اگر باور فرد این باشد که «با تلاش بیشتر احتمالاً شغل بهتری به دست می آورم» با پیامدهای روانشناختی مساعدتری مواجه خواهد شد

استرس به گونه شگفت آوری می تواند شکل بدن ما را عوض کند. واکنش استرس بلافاصله ذخایر چربی بدن را برای تولید انرژی و متابولیسم در عضلات به حرکت در می آورد.

با اطمینان می توان گفت که سلول های چربی شکم به این هورمون ها حساس هستند و افراد دارای مقادیر زیاد این هورمون ها، مستعد تجمع چربی در ناحیه میانی بدن هستند، حتی اگر سایر نواحی بدن لاغر باشند.

پاسخ به استرس در زنان و مردان اختلافات فاحشی دارد. فشارخون زنان در این شرایط کمتر از مردان افزایش می یابد، هر چند پس از یائسگی یا برداشتن رحم، این تفاوت کمتر خواهد شد.

این امر مطرح کننده ی اثر حمایتی استروژن است. اما واکنش زنان نسبت به استرس زاهای بیرونی طیف وسیعتری را نشان می دهد.

به عبارت دیگر، زنان بیشتر تنش های خارجی را احساس می کنند و این به دلیل طرز نگاه خاص آنان به جنبه های مختلف زندگی است.

در حقیقت مردان در یک زمان تنها مراقب یک چیز هستند، اما زنان مراقب همه جا هستند.

به نظر می رسد جدا از جنسیت، تجارب اوایل دوران کودکی نیز اثر عمیقی بر شیوه برخورد با تنش های خارجی داشته باشد

# dry mouth

## دهان خشک

دهان خشک از عوارض استرس در بدن انسان است

مشکل خشکی دهان که به دلیل کاهش ترشح طبیعی بزاق صورت می‌گیرد، می‌تواند ما را دچار مشکلات

جدی از جمله کاهش حس چشایی، مشکل در بلع و جویدن غذا، صحبت کردن و نیز بیماری‌ها و

عفونت‌های لثه‌ای و دندانی کند

از اصلی‌ترین نشانه‌های خشکی دهان احساس سوزش در دهان، ترک خوردن لب‌ها، بروز آفت و تبخال

و ضایعات قارچی روی زبان یا اطراف لب‌هاست که عامل سیستم ایمنی بدن می‌شود.

اما جدای از علت‌های ذکر شده، عامل دیگری نیز برای سوزش دهان وجود دارد

مهم‌ترین عارضه خشکی دهان، شیوع پوسیدگی‌های شدید دندانی است که با کاهش بزاق اثر شویندگی

آن روی سطح دندان‌ها از بین رفته و نیز اثر محافظتی بزاق در مقابل میکروب‌ها کاهش یافته و

دندان‌ها به شدت مستعد پوسیدگی می‌شوند

با خشک شدن دهان، غدد بزاقی از فعالیت باز مانده و اختلالاتی در سخن گفتن، جویدن، بلع و

تشخیص مزه به وجود می‌آورند

پوسته پوسته شدن و ترک خوردگی لبها، خشک شدن مخاط دهان و ایجاد زخم‌هایی در دهان، تشدید

عفونت‌های قارچی، وضعیت ناخوشایند در بلع غذا، احساس آزاردهنده در حین جویدن غذا از دیگر

مشکلات این بیماران است

شناخت علت خشکی دهان و دوری از آنها مانند کنترل قند خون در مواردی که علت دیابت باشد و یا

کاهش استرس و اضطراب و کاهش تحریک اعصاب سمپاتیک می‌تواند تاثیر به سزایی در کاهش این

عارضه داشته باشد

جویدن به دلیل تولید بزاق و تحریک بیشتر آن می‌تواند در درمان خشکی دهان نقش مهمی داشته

باشد و مطالعات نشان داده است، جویدن ۱۰ دقیقه آدامس در هر ساعت باعث افزایش بزاق می‌شود؛

البته جویدن هم در صورتی مؤثر است که غدد بزاقی قادر به فعالیت باشند

مصرف میوه‌ها، مایعات به خصوص آب، غذاهای جامد و غنی از فیبر گیاهی در درمان بیماری موثر

است

همچنین در کسانی که با اختلال عملکرد غدد بزاقی مواجهند، استفاده از بزاق مصنوعی تحت نظر

پزشک توصیه می‌شود

نوشتن روزانه ۸ لیوان آب و اجتناب از مصرف مواد غذایی دارای ترکیبات پوسیدگی‌زا مثل مواد

قندی از روش‌های درمان بیماری خشکی دهان است

استفاده از فلوراید به صورت روزانه به اشکال مختلف از جمله ژل، مصرف مواد ترش محرک بزاق

دهان و استفاده از ترکیبات دهان شویه نیز از جمله روش‌های درمان بیماری خشکی دهان هستند

علت اصلی خشکی دهان هنگام خواب این است که بعضی افراد به جای تنفس از طریق بینی از راه

دهان نفس می‌کشند

## علل دهان خشک causes of dry mouth



## درمان دهان خشک treatment of dry mouth









## References





Dry mouth. National Institute of Dental and Craniofacial Research.





<http://www.nidcr.nih.gov/OralHealth/Topics/DryMouth/DryMouth.htm>.





Accessed April 23, 2013.





Xerostomia. The Merck Manuals: The Merck Manual for Healthcare Professionals.



[http://www.merckmanuals.com/professional/dental\\_disorders/symptoms\\_of\\_dental\\_and\\_oral\\_disorders/xerostomia.html](http://www.merckmanuals.com/professional/dental_disorders/symptoms_of_dental_and_oral_disorders/xerostomia.html). Accessed April 23, 2013.



Fox R, et al. Treatment of dry mouth and other non-ocular sicca symptoms in Sjogren's syndrome. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed April 25, 2013.



Dry mouth (xerostomia) — Treatment. American Academy of Oral Medicine.



<http://www.aaom.com/patients/treatment-of-dry-mouth-xerostomia/>.



Accessed May 28, 2013.

## ○ muscle cramp

## ○ کرامپ عضلانی

کرامپ عضلانی از عوارض استرس در بدن انسان است

انقباض شدید و ناگهانی در یک عضله یا گروهی از عضلات می باشد. کرامپ عضلانی تقریباً همه افراد را گهگاه درگیر می کند

علل ایجاد کرامپ عضلانی

احتمالاً کاهش اکسیژن رسانی به عضلات و تولید مواد زائد شیمیایی در طول فعالیت، از دست دادن آب و نمک زیاد به علت هوای گرم و یا ورزش شدید، قرار گیری در وضعیت نامناسب بدنی به مدت طولانی و در مواردی نیز علت آشکاری برای آن نداریم

با این حال کرامپ های عضلانی تنها عامل حملات دردناک نیستند، اگر شما دردهای عود کننده عضلانی در ساق پاهایتان به هنگام راه رفتن دارید باید با پزشکان مشورت کنید چون علت می تواند ایسکمی اندام تحتانی (اختلالی که در آن عروق خون رساننده به پا تنگ می شود) نیز باشد

## گرفتگی عضلانی در هنگام شروع ورزش

این مشکل معمولاً مربوط به عدم تعادل مواد معدنی است مثلاً

کاهش یا افزایش کلسیم ، سدیم و یا پتاسیم مقادیر غیر طبیعی این مواد در خون منجر به انقباض

عضله و جلوگیری از بازگشت آن به حالت اول است

برای تشخیص مقادیر غیر طبیعی این مواد آزمایش خون انجام می گیرد. گرفتگی هایی که به هنگام

شروع ورزش رخ می دهد

می تواند به علت کم کاری تیروئید یا عدم توانایی عضله جهت تجزیه قند باشد. آزمایش آدرنالین خون

برای بررسی عملکرد تیروئید انجام می شود.

همچنین به منظور اطلاع از عملکرد عضله می توان از بیوپسی عضله استفاده نمود

مقادیر غیر طبیعی مواد معدنی معمولاً نشانه نوعی بیماری در بدن است .

مقدار کم پتاسیم می تواند به علت استفراغ ، مصرف مدرهای استروئید و شیرین بیان ، اسهال یا

بیماریهایی که بر جذب و نگهداری پتاسیم موثرند ، باشد .

در صورت تشخیص کمبود منیزیم ، حتماً باید یک بررسی کامل درباره علت این نقصان انجام داد.

مقدار کم یا زیاد کلسیم در خون هیچگاه نمی باشد

در صورت وجود کلسیم غیر طبیعی در بدن باید به بیماریهای روده ، کلیه یا غدد پاراتیروئید شك کرد .

همچنین با مصرف بیش از حد ویتامین د

نیز مقادیر غیر طبیعی کلسیم مشاهده می شود

مقدار کم نمک ( سدیم ) در خون از علل نادر گرفتگی عضلانی است .

برنامه غذایی روزانه حاوی مقدار نمک کافی است و احتمال کمی وجود دارد که فرد دچار فقر سدیم شود .

به عنوان مثال : در صورت ورزش شدید برای چندین ساعت در هوای گرم بدن به ۳۰۰۰ میلی گرم نمک احتیاج دارد.

اگر فردی در هنگام مصرف غذا از اضافه کردن نمک خودداری کند و غذای او نیز بی نمک باشد. با این وجود میزان نمک دریافتی وی ۳۰۰۰ میلی گرم در روز می باشد

گرفتگی های عضلانی در ابتدای فعالیت عضلانی

دلیل مهم در این حالت ناکافی بودن جریان خون در عضله می باشد . در هنگام استراحت ، قطر شریانها برای رساندن خون کافی به عضلات مناسب است .

در جریان ورزش عضلات به مقدار بیشتری خون پراکسیژن نیاز دارند. اگر قطر شریانها برای رساندن این مقدار خون به حد کافی نباشد ، عضله به علت کمبود اکسیژن دچار گرفتگی می شود

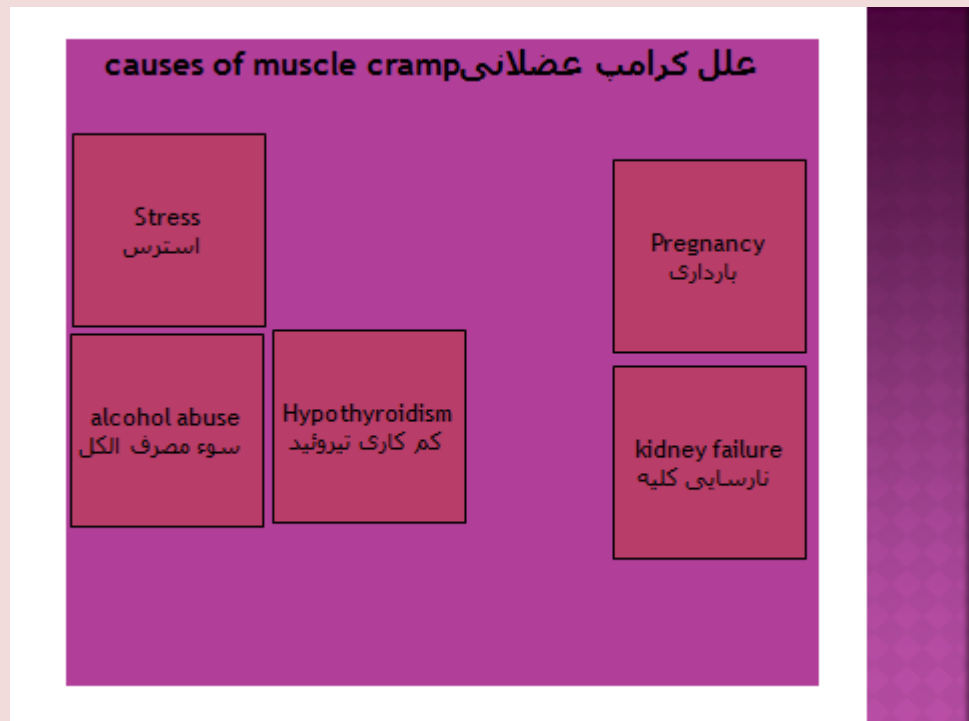
## گرفتگی های عضلانی پس از فعالیت شدید ورزشی

از دست دادن آب بدن مهمترین عامل چنین گرفتگی هایی است . در فعالیت طولانی مدت ، در هوای گرم مقدار زیادی مایعات از بدن دفع می شود .

در این حالت حجم خون کاهش یافته و مقدار کافی خون برای رساندن اکسیژن به کلیه عضلات در حال ورزش وجود ندارد .

در نتیجه عضلات در حال فعالیت ، خون کافی دریافت کرده و به سمت اسپاسم پیش می روند

با نوشیدن آب قبل از فعالیت و هر ۱۵ دقیقه یک بار در حین فعالیت می توان از بروز چنین گرفتگی هایی پیشگیری نمود





## References

Muscle cramp. American Academy of Orthopaedic Surgeons.

<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00200>. Accessed Dec. 19, 2012.

Daroff RB, et al. Bradley's Neurology in Clinical Practice. 6th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2012.

<http://www.mdconsult.com/books/about.do?about=true&eid=4-u1.0-B978-1-4377-0434-1..C2009-0-40427-6--TOP&isbn=978-1-4377-0434-1&uniqId=364938937-2>. Accessed Dec. 19, 2012.

Winkelman JW. Nocturnal leg cramps. <http://www.uptodate.com/index>. Accessed Dec. 19, 2012.

Katzberg HD, et al. Assessment: Symptomatic treatment for muscle cramps (an evidence-based review). *Neurology*. 2010;74:691.

Laskowski ER (expert opinion). Mayo Clinic, Rochester, Minn. Dec. 21, 2012.

● tremor

● لرزش

لرزش از عوارض استرس در بدن انسان است

لرزش یا رَعشه به حرکاتی غیر ارادی و پاتولوژیک در ماهیچه‌های بدن گفته می‌شود که حالتی نسبتاً ریتمی و نوسانی (به جلو و عقب) دارند

لرزش رایج‌ترین شکل حرکت‌های غیر ارادی است و می‌تواند در دستان، بازوها، سر، صورت، تارهای صوتی، بالاتنه و پاها رخ دهد.

بیشتر رعشه‌ها در دستان اتفاق می‌افتند. در بسیاری از افراد، لرزش یک سمپتوم یا نشانه برای اختلالی عصبی در بدن است

لرزش و رعشه یک اختلال کینتیک است. بیماریهای مغز و اعصاب در بخش‌های کنترل‌کننده ماهیچه در مغز یا نخاع و یا شرایطی که می‌تواند سبب لرزش شود از جمله ام‌اس، سکته مغزی، ضربه مغزی، بیماری مزمن کلیه و تعدادی از بیماری‌های عصبی است که بخش‌هایی از ساقه مغز و مخچه را مورد آسیب و یا نابودی قرار دهد، بیماری پارکینسون نیز در بیشتر موارد با لرزش همراه است.

علل دیگر شامل استفاده از داروها (مانند آمفتامین، کوکائین، کافئین، کورتیکواستروئیدها،

اس اس آر آی)، الکل، مسمومیت با جیوه و یا ترک مواد مخدر، ترک الکل یا ترک

بنزودیازپین است. لرزش همچنین می تواند در نوزادان با فنیل کتونوری

تیروئید پرکار و یا نارسایی کبد دیده می شود. لرزش می تواند نشانه ای از هیپوگلیسمی

بهمراه تپش قلب، عرق کردن و اضطراب ویا می تواند از کمبود خواب، کمبود ویتامین، و

یا افزایش استرس ایجاد می شود.

کمبود منیزیم و تیامین یا ویتامین ب<sup>۱</sup> نیز باعث رعشه یا لرزش می شود که با اصلاح این

کمبود، لرزش برطرف می شود.

برخی از انواع لرزش ارثی هستند و در دیگر اعضای خانواده نیز وجود دارند درحالی که

برخی دیگر بدون علت شناخته شده نیازمند آزمایش های گوناگون برای پیدا نمودن دلیل آن

هستند

لرزش اغلب با ویژگی های بالینی، علت یا منشاء آن کلاسه یا طبقه بندی می شود.

برخی از شکل های بهتر شناخته شده لرزش و نشانه های آن شامل موارد زیر است



## لرزش مخچه‌ای

لرزشی آهسته در گسترده‌ای از اندام‌های انتهایی مانند مچ دست در پاسخ به یک حرکت هدفمند، مانند تلاش برای بستن یک دکمه یا لمس نوک بینی خود شخص بوسیله انگشتش رخ می‌دهد.

لرزش وابسته به مخچه دلیل ضایعات و یا صدمه به مخچه ناشی از سکته مغزی، تومور، یا بیماری مانند مولتیپل اسکلروزیس یا اختلالات دژنراتیو ارثی ایجاد می‌شود

## لرزش دیستونی

در همه سنین و در بیماران دچار دیستونی رخ می‌دهد

## لرزش اساسی

شایع ترین نوع لرزش و رعشه است. این لرزش می‌تواند در برخی افراد خفیف و ناوخیم شونده بماند

و در دیگران به آرامی پیشرونده باشد بطوریکه ابتدا در یک طرف بدن آغاز شده اما در کمتر از سه سال در هر دو طرف بدن مشاهده شود

### لرزش اورتواستاتیک

لرزش وضعیتی با فرکانسی بیش از ۱۲ هرتز در پاها و هنگامی رخ می‌دهد که فرد از حالت نشسته یا خوابیده بر روی دوپای خود قرار می‌گیرد

### لرزش پارکینسون

ناشی از آسیب به ساختارهای مغزی است که کنترل حرکت را به‌عهده دارند. این لرزش در هر حالتی وجود دارد حتی زمانی که شخص در حالت استراحت است اما لرزش در اندام قابل مشاهده است

## لرزش فیزیولوژیک

درحالتی طبیعی رخ داده و اهمیت بالینی ندارد.

امری که به ندرت قابل مشاهده است و ممکن است در هیجان شدید مانند اضطراب یا ترس به اوج برسد.

از دیگر علت‌ها می‌توان به افت قند خون یا هیپوگلیسمی، تب، خستگی شدید فیزیکی و گرسنگی اشاره نمود. بسامد این لرزش حدود ۱۰ هرتز است.

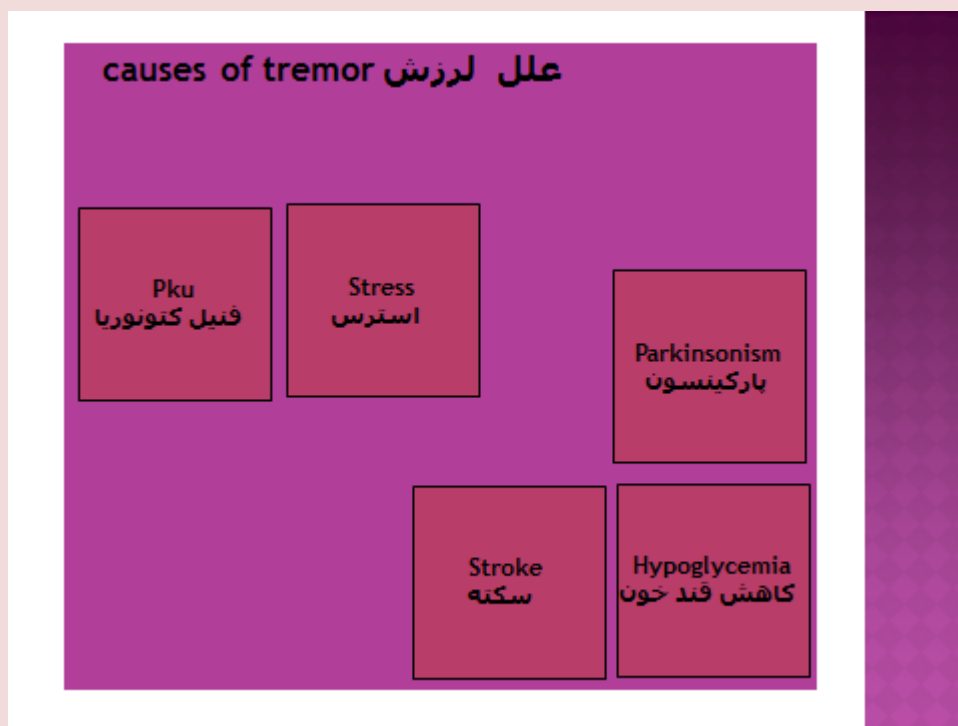
## لرزش روان‌زاد

لرزش سایکوژنیک یا وابسته به وضعیت روحی‌روانی که بانام لرزش هیستریک نیز شناخته می‌شود و می‌تواند در حال استراحت و یا هنگام حرکت و تغییر وضعیت در بدن رخ دهد.

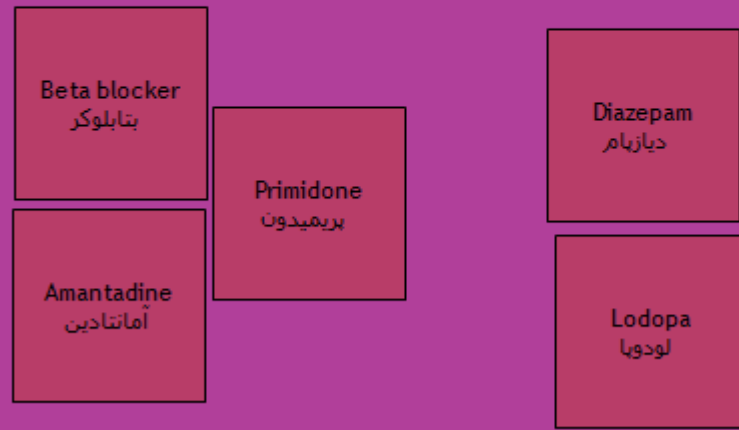
ویژگی‌های این‌گونه لرزش از شخص به شخص متفاوت است، اما به طور کلی شامل شروع ناگهانی و فروکش ناگهانی، افزایش شدت لرزش با افزایش استرس بوده و تا حد زیادی هنگامیکه شخص

از ذهنیت و موقعیت حاضر به بحث یا موضوعی دیگر منحرف شود، لرزش کاهش یافته یا ناپدید می‌شود.

بسیاری از بیماران مبتلا به ترمور سایکوژنیک یک اختلال تبدیلی یا بیماری روانی دیگر نیز دارند



## درمان لرزش / treatment of tremor



## References

NINDS essential tremor information page. National Institute of Neurological Disorders and Stroke.

[http://www.ninds.nih.gov/disorders/essential\\_tremor/essential\\_tremor.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/essential_tremor/essential_tremor.htm).

Accessed Nov. 15, 2012.



Essential tremor. Genetics Home Reference.

<http://ghr.nlm.nih.gov/condition/essential-tremor/>. Accessed Nov. 15, 2012.

Tremor fact sheet. National Institute of Neurological Disorders and Stroke.

[http://www.ninds.nih.gov/disorders/tremor/detail\\_tremor.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/tremor/detail_tremor.htm). Accessed Nov. 15, 2012.

Tarsy D. Overview of tremor. <http://www.uptodate.com/index>. Accessed Nov. 15, 2012.

Tremor. The Merck Manuals: The Merck Manual for Healthcare Professionals.

[http://www.merckmanuals.com/professional/neurologic\\_disorders/movement\\_and\\_cerebellar\\_disorders/tremor.html?qt=essential%20tremor&sc=&alt=sh#top](http://www.merckmanuals.com/professional/neurologic_disorders/movement_and_cerebellar_disorders/tremor.html?qt=essential%20tremor&sc=&alt=sh#top). Accessed Nov. 15, 2012.

Parkinson's disease: Hope through research. National Institute of Neurological Diseases and Stroke.

[http://www.ninds.nih.gov/disorders/parkinsons\\_disease/detail\\_parkinsons\\_disease.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/parkinsons_disease/detail_parkinsons_disease.htm). Accessed Nov. 19, 2012.

# ○ skin rash

## ○ راش پوستی

راش پوستی از عوارض فیزیکی استرس است  
واکنش‌های پوستی جزء شایع‌ترین عوارض جانبی داروهای از این قبیل هستند:

پنی‌سیلین‌ها،

سفالوسپورین‌ها،

داروهای آنتی‌بیوتیک سولفونامیدی،

آلوپورینول (با میزان بروز تا ۵۰ مورد به ازای هر ۱۰۰۰ مصرف‌کننده جدید) و به

خصوص داروهای ضد تشنج از خانواده آمینی آروماتیک شامل کاربامازپین،

فنی‌توئین

و لاموتریژین (با میزان بروز تا ۱۰۰ مورد به ازای هر ۱۰۰۰ مصرف‌کننده جدید).

راش مرتبط با دارو تقریباً برای تمامی داروهای تجویزی گزارش شده که میزان آن معمولاً  
بیش از ۱۰ مورد به ازای هر ۱۰۰۰ مصرف‌کننده جدید است.

این واکنش‌ها می‌توانند از یک راش خفیف بی‌علامت تا وضعیت‌های تهدیدکننده حیات  
متغیر باشند.

افتراق واکنش‌های پوستی از راش‌های شایع بی‌ارتباط با دارو- خصوصاً آگزانت‌های

ویروسی- ممکن است دشوار باشد

بیماری روحی نورویتیک عصبی می‌تواند باعث بروز مشکلات پوستی برای مبتلایان شود

و این اختلال یکی از عوامل بروز مشکلات پوستی به شمار می‌آید

نورویتیک اکسکوریشن یک نوع بیماری و عارضه پوستی است که برخلاف بسیاری از

تصورات و باورها، اغلب موارد آن ناشی از اختلالات و مشکلات روحی و روانی است.

وی با بیان اینکه در واقع منشا نورویتیک اکسکوریشن روانی است، اظهار داشت:

ضایعات و عوارض این بیماری معمولاً بر روی صورت و اندام‌ها و نواحی پشت بروز

می‌کند که البته این بدان معنی نیست که بروز عوارض نورویتیک اکسکوریشن در سایر

قسمت‌های بدن کمتر است. خیاطی یادآور شد: زمینه‌ها و بیماری‌های روحی و روانی که

معمولاً در بیماران مبتلا به نورویتیک اکسکوریشن دیده می‌شود، شامل افسردگی، اضطراب

و اختلالات مرتبط با استرس است

از عوامل بیرونی می‌توان به استفاده از مواد شوینده و یا وسایل آرایشی اشاره کرد آنچه

که در ایجاد این آگزمای پوستی مؤثر است

عوامل درونی خود فرد است که این عوامل ناشی از رشد داخلی و گاهی در اثر تغییرات

متابولیسم بدن مانند تحریک غده تیروئید و عوامل ژنتیکی در افراد رخ می‌دهد



## علائم راش پوستی / causes of skin rash



## علائم راش پوستی / symptom of skin rash



## درمان راش پوستی / treatment of skin rash

Cortisone  
کورتیزون

steroid therapy  
استروئید درمانی

### References

Prok L, et al. Poison ivy (toxicodendron) dermatitis.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed April 28, 2014.

DeShazo RD, et al. Allergic rhinitis: Clinical manifestations, epidemiology, and diagnosis. <http://www.uptodate.com/home>.

Accessed April 28, 2014.

Goldstein BG, et al. Approach to the patient with pustular skin lesions.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed April 28, 2014.

Elmets CA. Polymorphous light eruption.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed April 28, 2014.

## ⊙ stomach ache

## ⊙ درد معده

درد معده از عوارض استرس در بدن انسان است

اضطراب و استرس می تواند سیستم عصبی گوارش را مختل کند یا اگر شخصی در حادثه ای مثل آتش سوزی و یا خبر ناراحت کننده قرار گیرد،

ممکن است دچار استرس شده و این استرس سبب خونریزی و عصبی شدن معده شود

از عمده ترین علائم این بیماری می توان به درد معده ، ترش کردن ، سوزش معده، بادگلو، حالت

تهوع و استفراغ، اسهال و یبوست اشاره کرد

باید زمینه های عصبی و استرس را از بین برد و از مصرف غذاهای پر ادویه و پرچرب و نوشیدنی

های کافئین دار خودداری کرد

استرس نیز نقش مهمی در ابتلا به

IBS دارد

معمولا افرادی که دچار

## IBS

می‌شوند، در برابر استرس و ناراحتی‌های روحی آسیب‌پذیرترند،

زیرا عصب‌های روده به طور مستقیم به مغز متصل هستند.

استرس‌ها و تعارضات به هر دلیلی که ایجاد شده باشند، بر عملکرد روده اثر می‌گذارند و موجب تند یا

کند شدن هضم غذا می‌شوند

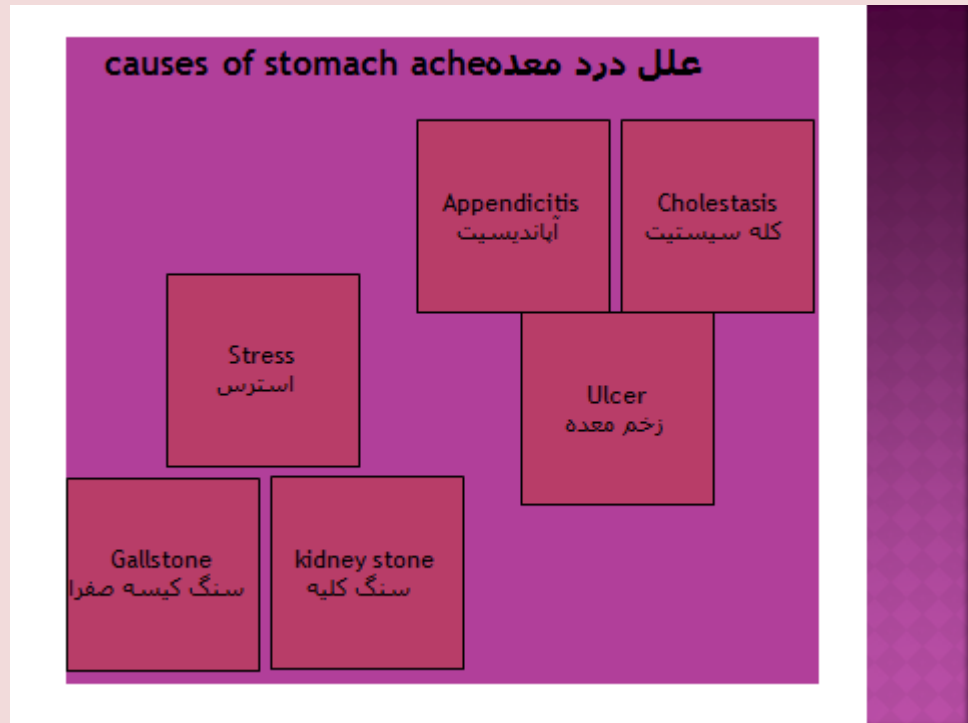
استرس‌ها، آشفتگی‌ها و تنش‌های روحی را در تشدید علائم سوء هاضمه بدون زخم موثر برشمرد و

افزود

برای تسکین علائم گوارش (سوء هاضمه) در دوران طفولیت حاصل از تنش‌های عصبی از داروهای

آرام بخش استفاده می‌شود، مصرف داروهای ضد افسردگی در بیمارانی با پیش زمینه افسردگی نیز

توصیه می‌شود



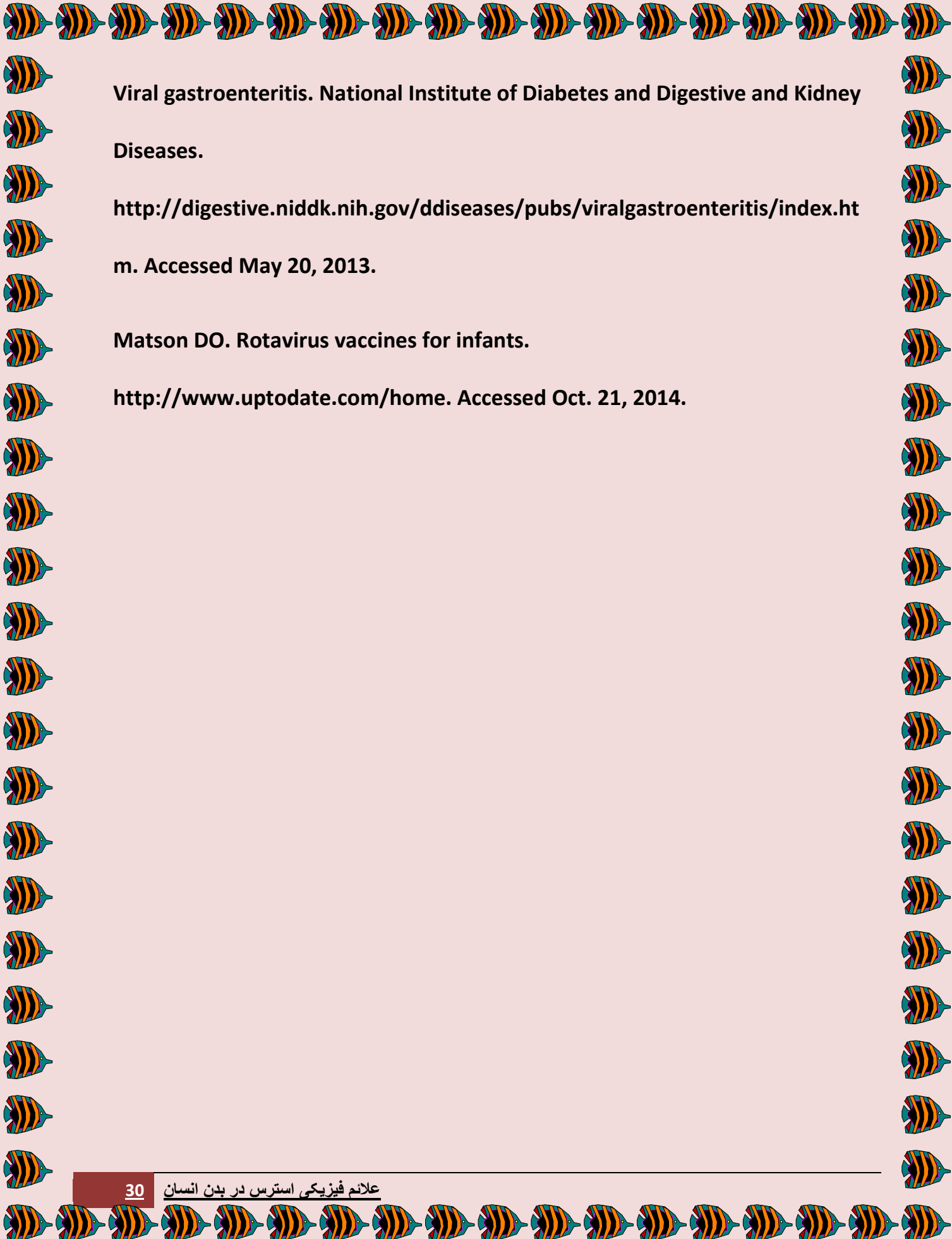
## References

Longo DL, et al. Harrison's Online. 18th ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2012.

<http://www.accessmedicine.com/resourceTOC.aspx?resourceID=4>. Accessed Oct. 20, 2014.

Norovirus. Centers for Disease Control and Prevention.

<http://www.cdc.gov/norovirus/>. Accessed Oct. 20, 2014.



**Viral gastroenteritis. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.**

**<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/viralgastroenteritis/index.htm>. Accessed May 20, 2013.**

**Matson DO. Rotavirus vaccines for infants.**

**<http://www.uptodate.com/home>. Accessed Oct. 21, 2014.**



## ● hyperventilation ● افزایش تنفس

افزایش تنفس از عوارض استرس در بدن انسان است

در خلال موقعیت‌های استرس‌زا، ما به ندرت لحظه‌ای درباره‌ی این که درون بدنمان چه اتفاقی می‌افتد، می‌اندیشیم.

در واقع، فشار آن لحظات ذهن ما را مشغول به هر چیزی، جز کارکردهای فیزیولوژیکی خود، می‌کند.

متعاقباً، اغلب آن کارکردها نامنظم می‌شوند و به سلامت جسمانی ما لطمه وارد می‌آورند.

هرگاه ما در چنین حالتی هستیم، کمتر در انجام کارهایمان توفیق می‌یابیم. یکی از

کارکردهای فیزیولوژیکی ما که تحت تاثیر فشار روانی قرار می‌گیرد، تنفس است.

حتی در مواقعی که فشار روانی پایین است، معدودی از افراد عادت طبیعی تنفس کامل را

حفظ می‌کنند، عادتی که برای حفظ حالت جسمانی و روانی مطلوب الزامی است.

برای حفظ زندگی و پاک کردن سیستم‌های داخلی بدنمان، تنفس مناسب ضروری است. با

یادگیری فنون تنفس مناسب بهتر می‌توان موقعیت‌های فشارزا را مهار کرد و سلامت

جسمانی و روانی ما بهبود می‌یابد.

تنفس : اهمیت اکسیژن

اکسیژن نقشی حیاتی در سیستم های گردش خون و تنفس ایفا می‌کند. در ضمن تنفس،

اکسیژن استنشاق شده با جابه جایی فرآورده‌های سمی و بی مصرف موجود در سیستم‌های

خونی، خون ما را پالایش می‌کند.

تنفس نامنظم مانع این فرایند پالایش می‌شود و باعث ماندن فرآورده‌های بی‌مصرف در

گردش خون می‌شود.

سپس گوارش نامنظم خواهد شد، بافت‌ها و اندام‌ها دچار سوء تغذیه می‌شوند.

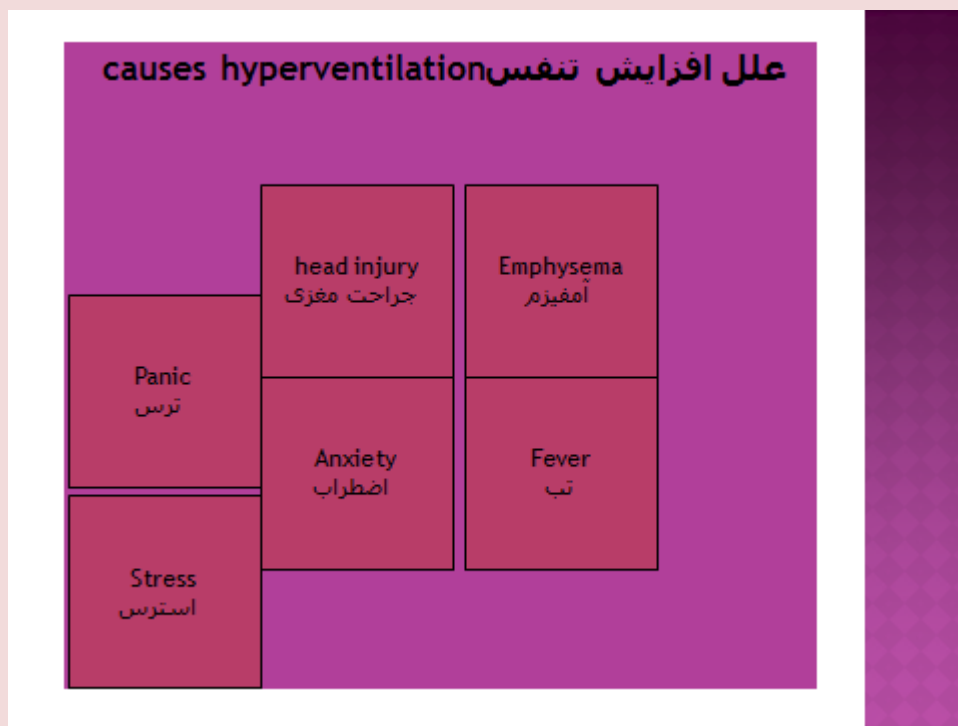
بنابراین، مصرف اکسیژن نامناسب در نهایت به خستگی و حالات اضطرابی مفرط منجر

می‌شود.

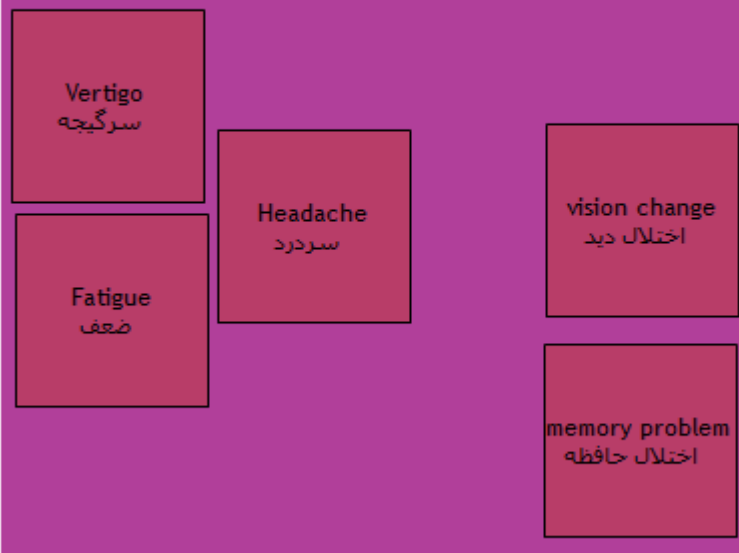


تنفس نامنظم در خلال موقعیت‌های فشارزا نه تنها غلبه بر آن موقعیت را دشوار می‌سازد بلکه در وخامت سلامت عمومی فرد نیز دخیل است.

با مهار دقیق الگوی تنفس، ما نه تنها سیستم‌هایمان را احیا می‌سازیم، بلکه اثرات سوء استرس را نیز خنثی می‌کنیم



علامت افزایش تنفس symptom of hyperventilation



## References

Martin RJ. Alternative and experimental agents for the treatment of asthma.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed July 8, 2014.

Get the facts: Asthma and complementary health approaches. National Center for Complementary and Alternative Medicine.

<http://nccam.nih.gov/health/asthma/facts>. Accessed July 8, 2014.

Li XM. Chinese herbal medicine for the treatment of allergic diseases.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed July 8, 2014.

## ⊙ short breath

## ⊙ تنگی نفس

### تنگی نفس از عوارض استرس در بدن انسان است

تنگی نفس فقط نشان‌دهنده نیاز بدن به اکسیژن بیشتر است

ولی تنگی نفس ناشی از مدتی دویدن با تنگی نفس ناشی از آهسته بالا رفتن از پله تفاوت دارد

اگر در بالای پله‌ها به نفس‌نفس افتادید، شاید فقط به علت ضعف باشد؛ اما ممکن است نشانه وجود بیماری هم باشد

تعدادی بیماری‌های ریوی ایجاد تنگی نفس می‌کنند. هر عفونت ریوی - از یک سرماخوردگی یا برنشیت خفیف گرفته تا

سینه پهلو و سل - می‌توانند تنفس عادی را تغییر دهند

سه بیماری مزمن ریوی - یعنی آسم، برنشیت مزمن، و آمفیزم - همیشه ایجاد تنگی نفس و اغلب خس‌خس سینه

می‌کنند

ریه فروخوابیده - که گرفتاری در افراد مبتلا به آمفیزم و برخی بیماری‌های دیگر و نیز (به علت نامعلوم) در افراد

جوان بلندقد دیده می‌شود - علت دیگر تنگی نفس است

علاوه بر احساس حمله تنگی نفس، فرد مبتلا به فروخوابیدگی ریه احتمالاً دچار درد در طرف ریه گرفتار نیز خواهد شد

در چندین بیماری عصبی نیز - مثل تصلب متعدد اعصاب

MS

بیماری لوگریگ، و ضعف وخیم ماهیچه‌ای

بیمار به تدریج توانایی تنفس را از دست می‌دهد، چون ماهیچه‌ها دچار ضعف پیشرونده می‌شوند

موارد اورژانسی هم وجود دارد که باعث تنگی نفس ناگهانی می‌شود. در بوتولیزم (یک نوع مسمومیت نادر و کشنده

غذائی) و مسمومیت با سرب ارسال پیام‌ها را از دستگاه عصبی به ماهیچه‌های تنفسی دچار اختلال می‌گردد و فرد

نمی‌تواند تنفس عمیق کند، حتی وقتی که احساس احتیاج به این تنفس می‌کند

درمان تنگی نفس اساساً سعی در به‌کار گرفتن ظرفیت موجود شش‌ها با ورزش، دارو، یا جراحی است. به گفته

پزشکان، آسم اغلب بهبودپذیر است، و بیشتر گرفتاری‌های دیگر ریوی لااقل تا حدی قابل درمانند. موارد زیر در مقابله

با تنگی نفس اهمیت دارند

سیگار نکشید. کشیدن سیگار باعث بسیاری گرفتاری‌های منجر به تنگی نفس می‌شود. اگر سیگاری هستید، برای ترک

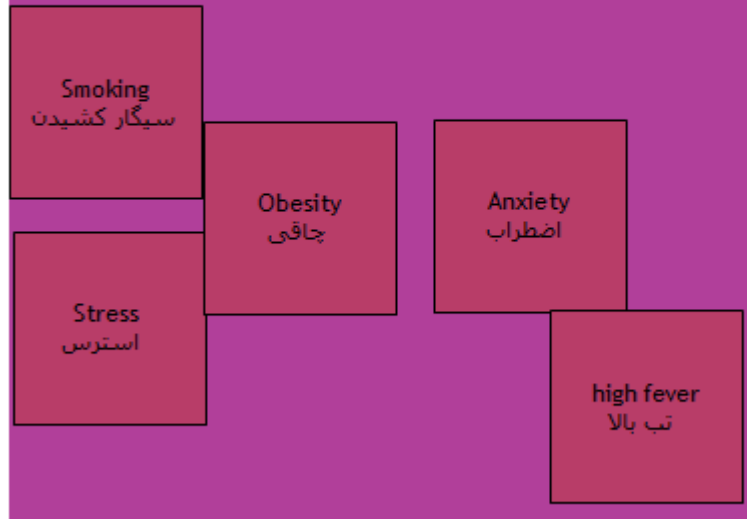
آن از پزشک خود کمک بگیرید

تناسب اندام را حفظ کنید. اگر اضافه وزن دارید یا کم تحرک هستید، شاید تنها کار لازم برای برطرف کردن تنگی نفستان

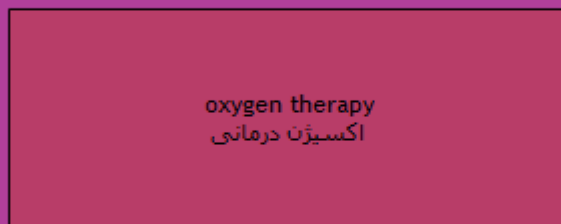
انجام یک برنامه ورزشی برای بهتر کردن وضعیت قلبی و ریوی شما است. راه رفتن سریع ورزش خوبی است؛ ۲۰

دقیقه پیاده‌روی تند سه‌بار در هفته کافی است

علل تنگی نفس causes short breath



درمان تنگی نفس treatment of shortness breath





## References

Marx JA, et al. Rosen's Emergency Medicine: Concepts and Clinical Practice. 8th ed. Philadelphia, Pa.: Mosby Elsevier; 2014. <http://www.clinicalkey.com>.

Accessed Dec. 18, 2014.

Simons M. Classification of unstable angina and non-ST elevation myocardial infarction. <http://uptodate.com/home>. Accessed Dec. 23, 2014.

What is a heart attack? National Heart, Lung, and Blood Institute.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/heartattack/>. Accessed Dec. 23, 2014.

What is pulmonary embolism? National Heart, Lung, and Blood Institute.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/pe/>. Accessed Dec. 23, 2014.



# insomnia

## بی خوابی

بیخوابی از عوارض استرس در بدن انسان است

اضطراب روشی است که طبیعت ما به منظور آماده سازی ما در مواجهه با غیر منتظره ها یا اتفاقاتی که نیازمند توجه بیشترند، در پیش می گیرد.

حس اضطراب از کودکی با ماست.

هراس و دلهره قبل از امتحان، قبل از یک مهمانی مهم یا هر خطر واقعی یا خیالی. این گونه احساسات در افراد سالم به تدریج رنگ میبازد و ذهن و بدن به همان وضعیت اولیه باز می گردند.

اما در برخی دیگر ممکن است این حس استمرار یافته و بر سلامت جسمی و ذهنی شخص تاثیر بگذارد

دغدغه، دشمن خواب

هر آن چه بر زندگی ما موثر باشد بر خوابمان هم تاثیر دارد. همگی می دانیم که نگرانی چیزی را حل نمی کند.

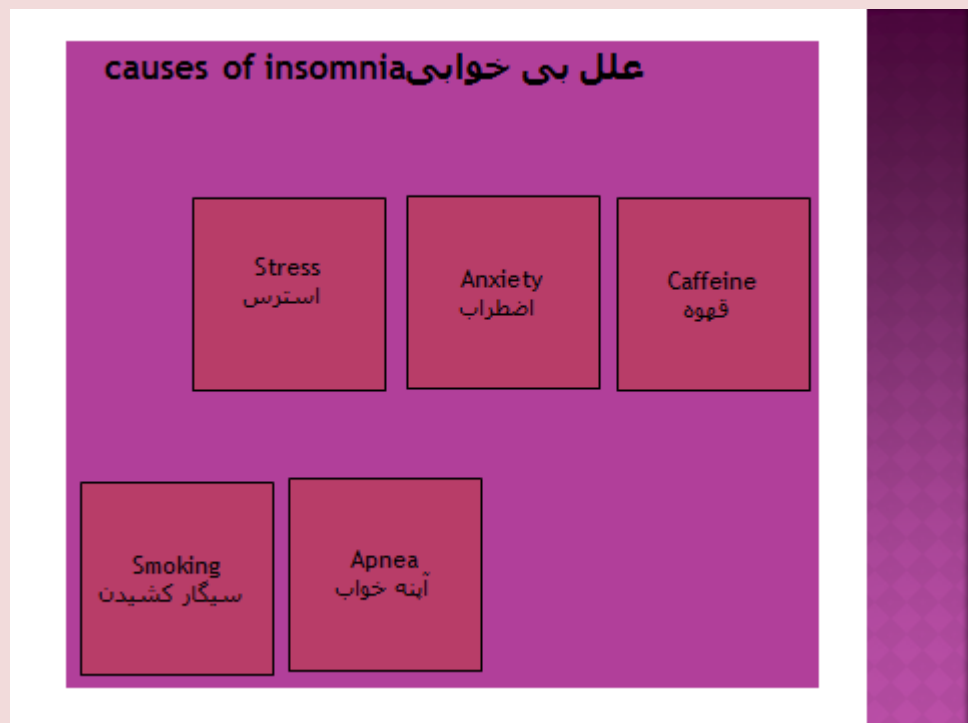
با این حال حتی اگر تمام اوقات روزمان را بتوانیم با کار یا هر مشغولیت ذهنی دیگری پر کنیم، شب دوباره مشکلات و تردیدهای حل نشده به سراغمان می آیند.

تغییرات رایج زندگی مانند تغییر محل زندگی، ازدواج یا طلاق، پدر یا مادر شدن و مرگ و بیماری همه مواردی هستند که اضطراب ایجاد می کنند.

نگرانی و اضطراب در این مواقع مشابه، طبیعی است و احتمال اینکه خوابمان هم تا برگشت به زندگی عادی مختل شود، وجود دارد

میزان احتمال ابتلا به بی خوابی، ربطی به تعداد دفعات موقعیت های پراسترس ندارد،

بلکه به چگونگی واکنش فرد در این گونه موقعیت ها بستگی دارد. یک اتفاق اضطرابی، به خودی خود، نهایتاً ممکن است باعث یک شب بدخوابی شود، ولی مدلی که شما به آن استرس پاسخ می دهید، می تواند تعداد این شب ها را مشخص کند؛ تنها چند شب بدخوابی یا عارضه دائمی بی خوابی





نشانه بی خوابی symptom of insomnia

Fatigue  
ضعف

Tiredness  
خستگی

## References

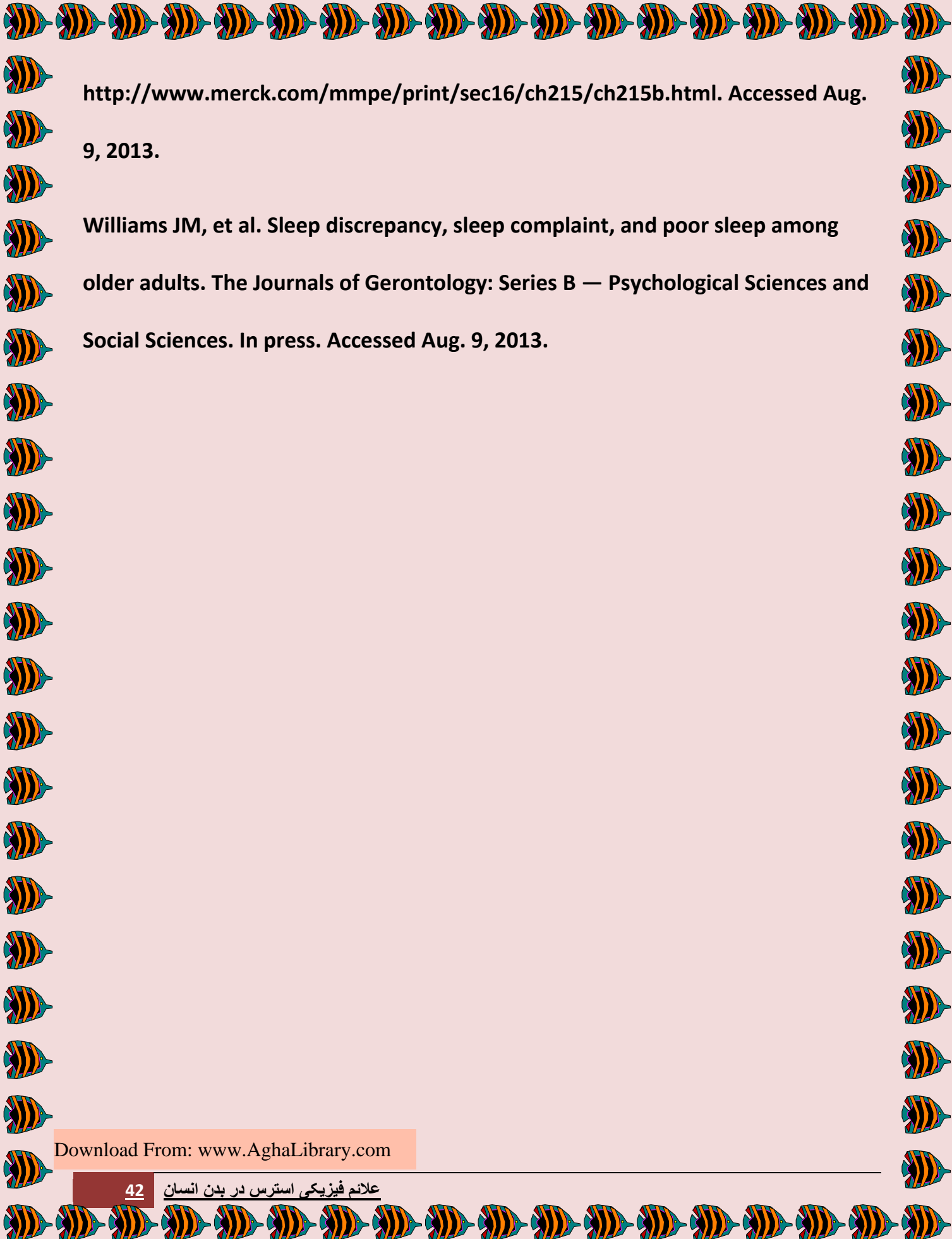
Riggin, EA. Decision Support System. Mayo Clinic, Rochester, Minn. July 19, 2013.

What is insomnia? National Heart, Lung, and Blood Institute.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso/>. Accessed Aug. 9, 2013.

Approach to the patient with a sleep or wakefulness disorder. The Merck

Manuals: The Merck Manual for Health Care Professionals.



<http://www.merck.com/mmpe/print/sec16/ch215/ch215b.html>. Accessed Aug. 9, 2013.

Williams JM, et al. Sleep discrepancy, sleep complaint, and poor sleep among older adults. *The Journals of Gerontology: Series B — Psychological Sciences and Social Sciences*. In press. Accessed Aug. 9, 2013.

Download From: [www.AghaLibrary.com](http://www.AghaLibrary.com)

● angina

● آنژین

آنژین از عوارض استرس در بدن انسان است

علاوه بر عوامل خطر اصلی ابتلا به بیماری قلبی (کلسترول بالا، فشارخون بالا، عدم فعالیت جسمانی،

استعمال سیگار و دیابت) استرس (تنش عصبی) نیز ممکن است یک عامل تاثیرگذار باشد.

بررسی اثر استرس روی سلامت قلب و ارزیابی کمیت استرس دشوار است چرا که افراد مختلف

سطوح متفاوت استرس را دارند و همچنین پاسخ‌های مختلفی به استرس می‌دهند

محققان ثابت کرده اند که استرس به روش‌های مختلفی می‌تواند بر روی سلامت قلبی شما تاثیر بگذارد

• در شرایط استرس، بدن هورمون‌هایی را ترشح می‌کند (اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین) که موجب افزایش

فشارخون می‌شود و در طول زمان به پوشش داخلی سرخرگ‌ها آسیب می‌زند.

• با ترمیم سرخرگ‌ها آنها ضخیم‌تر شده و میزان رسوب پلاک افزایش می‌یابد.

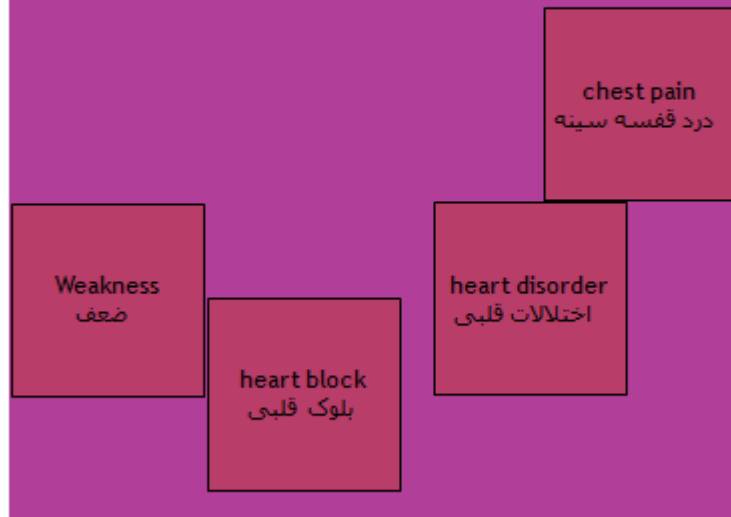
شرایط استرس‌زا ممکن است ضربان قلب و فشارخون را افزایش دهند و در نتیجه قلب نیاز به اکسیژن بیشتری در این شرایط داشته باشد.

در برخی از افراد مبتلا به بیماری قلبی، این افزایش نیاز به اکسیژن می‌تواند منجر به درد قفسه سینه (آنژین) شود

استرس سبب افزایش عوامل لخته‌کننده در خون می‌شود که خود موجب افزایش احتمال تشکیل لخته و انسداد سرخرگ‌ها بویژه در مواردی می‌گردد که تا حدودی بوسیله پلاک دچار گرفتگی شده‌اند افراد مختلف جهت مواجهه با استرس از روش‌های مختلف و متعددی استفاده می‌کنند

(مانند پرخوری، استعمال سیگار و مصرف بیش از حد الکل) و بدینوسیله منجر به آسیب‌زدن به دستگاه قلبی‌ریوی خود می‌شوند

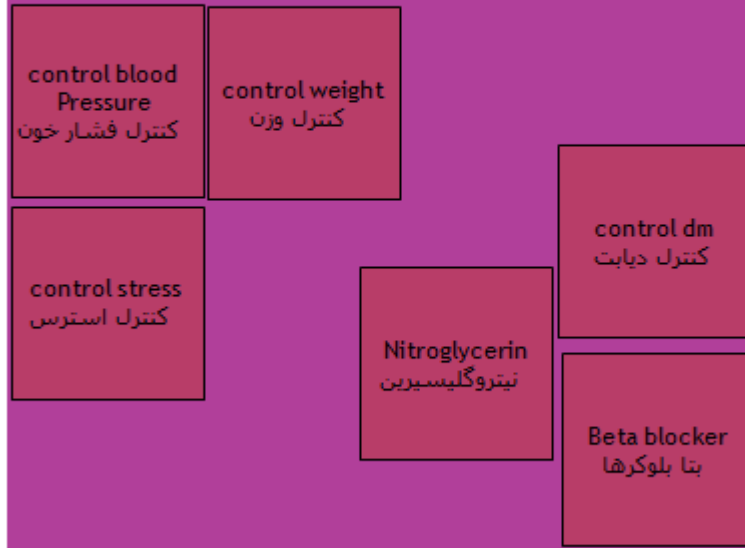
## علامت آنژین symptom of angina



## علل بروز آنژین causes of angina



## درمان آنژین / treatment of angina



## References

Angina. National Heart, Lung, and Blood Institute.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/angina/>. Accessed Nov. 18, 2014.

Papadakis MA, ed., et al. Current Medical Diagnosis & Treatment 2014. 53rd ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2014.

<http://accessmedicine.mhmedical.com/book.aspx?bookId=330>. Accessed Nov. 18, 2014.

Download From: [www.AghaLibrary.com](http://www.AghaLibrary.com)