

## دانشنامه

علل زمینه ساز ضعف مزمن در بدن انسان



تنظیم کننده و مترجم

رضاپوردست گردان

میکروبیولوژیست

## مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

بیماری آدیسون

سوء مصرف الکل

کم خونی

سیروز کبدی

انسداد ریوی

افسردگی

دیابت

نارسایی قلبی

هپاتیت

پرکاری تیروئید

# مقدمه

اغلب خستگی زمان را می توان به یک یا چند عادت و یا  
روال خود، به ویژه عدم تمرکز اشاره کرد. این نیز معمولا به  
افسردگی مربوط است. در مواردی خستگی علائم دیگر  
شرایط اساسی است که نیاز به درمان پزشکی دارند.

این

عارضه ناشی از چه مشکلات درونی بدن پدید خواهد  
آمد؟ راهکارهای تغذیه ای مناسب برای مقابله با ضعف  
بدن کدامند؟ از جمله روش های موثر در این زمینه می  
توانیم به مصرف مکمل ها و میوه و سبزیجات تازه اشاره  
کنیم به برخی از راهنمایی های پزشکی در این زمینه  
دقت کنید.

نشانگان ضعف مزمن، ضعف شدیدی است که با خواب  
رفع نمی شود و با علائم و نشانه های بی شمار دیگری  
نظیر نقصان حافظه و تمرکز، درد ماهیچه ای و تورم  
گره های لنفاوی همراه است.

از جمله عوامل این نشانگان عفونت ویروسی، بد کاری  
غده فوق کلیوی، حساسیت به مواد شیمیایی، آشفتگی  
دستگاه عصبی خودکار یا آلرژی غذایی شایان ذکرند.

### مواد مغذی برای ضعف مزمن

ویتامین B کمپلکس

ویتامین ۱۲ B - تزریقی، انرژی را افزایش می‌دهد.

منیزیم - ۲۰۰-۳۰۰ میلی‌گرم، در صورت کمبود، با  
پتاسیم دریافت شود (به شکل آسپارات).

### غذاهای مفید برای ضعف مزمن

غذاهای آلی کامل؛ ماهی چرب؛

میوه های تازه؛ ماهی تون؛

سبزی‌های تازه؛ شاه ماهی؛

سبزی‌های برگ‌دار- به رنگ سبز؛ ساردین؛

خستگی مداوم و عودکننده بدون دلیل  
بیدار شدن از خواب صبحگاهی با خستگی  
اختلال حافظه (به ویژه حافظه کوتاه مدت) و تمرکز  
اختلال در قضاوت  
تحریک پذیری و خواب آلودگی  
بی خوابی  
گلودرد  
اختلال بینایی و تاری دید  
کمبود انگیزه و انرژی  
سیستم ایمنی ضعیف یا سرکوب شده  
پاسخ ایمنی ضعیف یا کند به محرک ها

زمانی که علت ریشه‌ای سندرم خستگی مزمن (به جز موارد ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای) شناسایی و درمان شود، علائم در مدت کمتر از یک ماه از بین رفته و فرد به حالت طبیعی بازمی‌گردد

خستگی بی وقفه ممکن است نشانه ای از یک بیماری یا یک  
اثر از داروها یا درمان هایی است که برای درمان آن استفاده  
می شود، مانند:

شکست حاد کبد

کم خونی

اختلالات اضطرابی

سرطان

سندرم خستگی مزمن

عفونت مزمن یا التهاب

بیماری مزمن کلیوی

## فصل اول بیماری آدیسون





## بیماری آدیسون از علل ضعف مزمن است.

بیماری آدیسون، همچنین به نام نارسایی آدرنال، یک اختلال غیر معمول است که وقتی بدن شما به اندازه کافی هورمون های خاصی تولید نمی کند، اتفاق می افتد. در بیماری آدیسون، غده فوق کلیه، که دقیقاً بالای کلیه شما قرار دارد، کورتیزول کمتری تولید می کند و اغلب آلدوسترون کم است.

بیماری آدیسون در تمام گروه های سنی و هر دو جنس رخ می دهد و می تواند تهدید کننده زندگی باشد. درمان شامل مصرف هورمون ها برای جایگزینی کسانی است که از دست رفته اند.

## علائم

نشانه های بیماری آدیسون معمولاً به آرامی، اغلب طی چند ماه، رشد می کنند. اغلب بیماری ها به آرامی پیشرفت می کنند که علائم آن ها نادیده گرفته می شوند تا زمانی که یک استرس، مانند بیماری یا آسیب، رخ می دهد و علائم بدتر می شود. نشانه ها و علائم ممکن است عبارتند از:

خستگی شدید

کاهش وزن و کاهش اشتها

تیره شدن پوست (هیپرپیگمانتاسم)

فشار خون پایین، حتی کم خونی

اشتیاق نمک

قند خون پایین (هیپوگلیسمی)

گاهی علائم و نشانه های بیماری آدیسون ممکن است ناگهان ظاهر شوند. نارسایی حاد غیرطبیعی (بحران افزونگی) می تواند منجر به شوک تهدید کننده زندگی شود. اگر علائم و نشانه های زیر را تجربه کرده اید، درمان اورژانسی را دنبال کنید:

بیماری آدیسون به علت آسیب به غدد  
فوق کلیه شما ایجاد می شود که  
منجر به کورتیزول هورمون کافی نمی  
شود و اغلب نیز آلدوسترون کافی  
نیست. غدد فوق کلیه شما بخشی از  
سیستم غدد درون ریز هستند.

گلوکوکورتیکوئیدها. این هورمون هایی که شامل  
کورتیزول هستند، بر توانایی بدن شما برای تبدیل غذا  
به انرژی تاثیر می گذارند، در پاسخ التهابی سیستم  
ایمنی بدن نقش دارند و به بدن شما کمک می کند تا  
به استرس پاسخ دهد.

## نارسایی اولیه آدرنال

هنگامی که قشر مغزی آسیب دیده و به اندازه کافی هورمون  
های آدرنوکورتیک تولید نمی کند، وضعیت نامنظم اولیه  
نارسایی نامیده می شود. این بیشتر به عنوان یک نتیجه از  
حمله به بدن خود (بیماری خود ایمنی) است. به دلایلی  
ناشناخته، سیستم ایمنی بدن شما قشر آدرنال را به عنوان  
خارجی، چیزی برای حمله و نابودی مشاهده می کند. افراد  
مبتلا به بیماری آدیسون نسبت به دیگران بیشتر از دیگر  
بیماری های خود ایمنی نیز دارند.

علل دیگر نارسایی غده فوق کلیه ممکن است عبارتند از:

بیماری سل

سایر عفونت های غده فوق کلیه

گسترش سرطان به غدد فوق کلیه

خونریزی به غدد فوق کلیه در این مورد، ممکن است

دچار بحران آدرسیونی بدون علائم قبلی شوید.

برخی از افراد مبتلا به آدیسون نگرانی در مورد عوارض جانبی جدی از هیدروکورتیزون یا پردنیزون دارند زیرا می دانند که این افراد در افرادی که این استروئید را به دلایل دیگر مصرف می کنند، رخ می دهد.

با این حال، اگر بیماری آدیسون دارید، عوارض جانبی گلوکوکورتیکوئید با دوزهای بالا نباید رخ دهد، زیرا دوزهای که تجویز شده است، جایگزین مقداری است که از دست رفته است. اطمینان حاصل کنید که به طور منظم با دکتر خود پیگیری کنید تا مطمئن شوید که دوز شما زیاد نیست.



Symptom of Addison diseases

علامت بیماری آدیسون

Nausea استفراغ

Vomiting تهوع

Muscle weakness ضعف عضلات

Fatigue ضعف

Dehydration کم آبی

## References ▼

1. Addison disease. Merck Manual Professional Version.  
<http://www.merckmanuals.com/professional/and-metabolic-disorders/adrenal-disorders/addison-disease>. Accessed Oct. 14, 2018.
2. Adrenal insufficiency and Addison's disease. National Institute of Diabetes and Digestive Health and Kidney Disease.  
<http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/endocrine/adrenal-insufficiency-addisons-disease/Pages/fact-sheet.aspx>. Accessed Oct. 14, 2018.

## فصل دوم سوء مصرف الكحل



## سوء مصرف الکل از علل زمینه ساز ضعف مزمن میباشد

اختلال مصرف الکل (که شامل یک سطح است که گاهی اوقات الکل به نام الکل) الگوی استفاده از الکل است که شامل مشکلات کنترل نوشیدن شما، مشغول بودن با الکل، ادامه استفاده از الکل حتی زمانی که باعث مشکلات، نیاز به نوشیدن بیشتر برای به همان اثر و یا داشتن نشانه های برداشت هنگام کاهش یا توقف نوشیدن سریع.

مصرف الکل ناسالم شامل استفاده از الکل می شود که سلامت یا ایمنی شما را در معرض خطر قرار می دهد یا باعث مشکلات دیگر الکل می شود. همچنین شامل نوشیدن نوشیدنی - الگوی نوشیدن که در آن یک مرد پنج یا بیشتر نوشیدنی ها را در عرض دو ساعت مصرف می کند یا حداقل دو نوشیدنی زن را در عرض دو ساعت مصرف می کند. نوشیدن نوشیدنی باعث ایجاد خطرات بهداشتی و ایمنی می شود.



## علائم

اختلال مصرف الکل می تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد، بر اساس تعداد علائمی که تجربه می کنید. نشانه ها و علائم ممکن است عبارتند از:

قادر به محدود کردن مقدار الکل که می نوشیدید

میخواهید که چقدر نوشیدنی یا تلاش ناموفق برای انجام این کار را کاهش دهید

صرف مقدار زیادی از زمان نوشیدن، گرفتن الکل و یا بهبود از مصرف الکل

احساس اشتیاق شدید یا التماس به مصرف الکل

مقدار الکل در جریان خون شما افزایش می یابد. غلظت الکل خون بالاتر است، به این ترتیب که شما تبدیل می شوید. مسمومیت با الکل باعث مشکلات رفتاری و تغییرات ذهنی می شود. این ممکن است شامل رفتار نامناسب، احساسات ناپایدار، اختلال در قضاوت، گفتار خشن، اختلال توجه یا حافظه و هماهنگی ضعیف باشد.

نشانه ها و

علائم عبارتند از عرق کردن، ضربان قلب سریع، لرزش دست، مشکلات خواب، تهوع و استفراغ، توهم، بی حوصلگی و تحریک، اضطراب و گهگاه تشنج.

عوامل ژنتیکی، روانشناختی، اجتماعی و محیطی می توانند تأثیر مصرف الکل بر روی بدن و رفتار شما را تحت تأثیر قرار دهند. نظریه ها نشان می دهد که برای افرادی که نوشیدن یک اثر متفاوت و قوی دارند که می تواند منجر به اختلال مصرف الکل شود.

## عوامل خطر

مصرف الکل ممکن است در نوجوانان شروع شود، اما اختلالات مصرف الکل بیشتر در 20 و 30 سالگی اتفاق می افتد، هرچند که در هر سن ممکن است شروع شود.

مداوم نوشیدن در طول زمان مصرف بیش از حد به طور منظم برای یک مدت طولانی و یا نوشیدن الکل به طور منظم می تواند به مشکلات مربوط به الکل و یا اختلال مصرف الکل منجر شود.

افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان این امر  
برای افراد مبتلا به اختلال سلامت روان مانند  
اضطراب، افسردگی، اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی  
برای مشکلی با الکل یا مواد دیگر رایج است.

عوامل اجتماعی و فرهنگی. داشتن دوستان یا یک  
شریک نزدیک که منظم می نوشند می تواند خطر ابتلا  
به اختلال مصرف الکل را افزایش دهد.

بیماری کبد. نوشیدنی سنگین می تواند باعث افزایش  
چربی در کبد (استئاتوز کبدی)، التهاب کبد (هپاتیت  
الکل) و در طول زمان، نابودی غیر قابل برگشت و  
زخم شدن بافت کبدی (سیروز) شود.

مشکلات قلب نوشیدن بیش از حد می تواند منجر به فشار خون بالا شود و خطر ابتلا به قلب بزرگ، نارسایی قلبی یا سکته را افزایش دهد. حتی یک نوشابه تنها می تواند یک آریتمی جدی قلبی به نام فیبریلاسیون دهلیزی ایجاد کند.

مشکلات چشم با توجه به کمبود ویتامین B-1 (تیامین)، با گذشت زمان، نوشیدن سنگین می تواند باعث حرکت غیر مستقیم حرکت چشم (نیاساتوم) و همچنین ضعف و فلج عضلات چشم شما شود.

عوارض عصبی. نوشیدن بیش از حد می تواند بر سیستم عصبی شما تأثیر بگذارد، باعث ایجاد بی اشتها و درد در دست ها و پاها، تفکر ناسالم، دلنوازی و از دست دادن حافظه کوتاه مدت می شود.

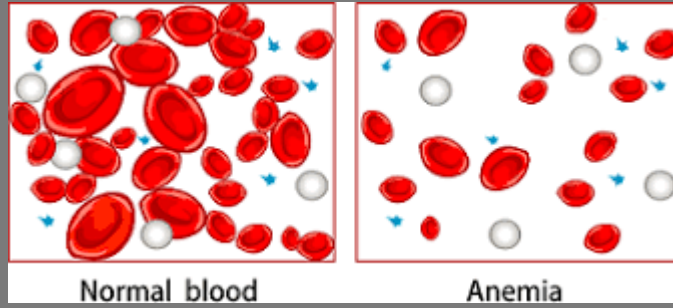
افزایش خطر ابتلا به سرطان. مصرف طولانی مدت الکل بیش از حد به علت افزایش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها، از جمله دهان، گلو، کبد، مری، سرطان روده بزرگ و پستان است. حتی نوشیدن متوسط می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش دهد.



## References ✓

1. Brown A. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. April 9, 2018.
2. What is A.A.? Alcoholics Anonymous. [https://www.aa.org/pages/en\\_US/what-is-aa](https://www.aa.org/pages/en_US/what-is-aa). Accessed April 26, 2018.
3. Mission statement. Women for Sobriety. <https://womenforsobriety.org/about/>. Accessed May 21, 2018.
4. Al-Anon meetings. Al-Anon Family Groups. <https://al-anon.org/al-anon-meetings/>. Accessed May 21, 2018.

## فصل سوم کم خونی



کم خونی از اختلالات زمینه ساز ضعف مزمن است.

کم خونی یک بیماری است که در آن شما به اندازه کافی سلول های قرمز خون سالم برای حمل اکسیژن کافی به بافت های بدن ندارید. داشتن کم خونی ممکن است شما را خسته و ضعیف کند.

اشکال مختلف کم خونی وجود دارد، هر کدام با علت خاصی دارند. کم خونی می تواند موقت یا بلند مدت باشد و از خفیف تا شدید باشد. اگر مشکوک به کم خونی هستید به پزشک خود مراجعه کنید زیرا ممکن است علائم هشدار دهنده بیماری جدی باشد.

کم خونی رخ می دهد زمانی که خون شما به اندازه کافی گلبول های قرمز ندارد. این می تواند رخ دهد:

بدن شما به اندازه کافی گلبول های قرمز خون نمی سازد

خونریزی باعث می شود که گلبول های قرمز شما سریعتر از آنها جایگزین شود

بدن شما گلبول های قرمز را از بین می برد



بدن شما سه نوع سلول های خونی ایجاد می کند - گلبول های سفید خون برای مبارزه با عفونت، پلاکت ها برای کمک به لخته شدن خون و گلبول قرمز برای حمل اکسیژن در بدن شما.

گلبول های قرمز حاوی هموگلوبین هستند - یک پروتئین غنی از آهن است که خون آن را قرمز رنگ می کند. هموگلوبین باعث می شود سلول های قرمز خون برای حمل اکسیژن از ریه ها به تمام قسمت های بدن خود و انتقال دی اکسید کربن از دیگر قسمت های بدن به ریه ها، به طوری که بتوان آن را بیرون کشید.

**نارسایی کمبود آهن.** این شایعترین نوع کم خونی در سراسر جهان است. کم خونی کمبود آهن ناشی از کمبود آهن در بدن شما است. مغز استخوان شما نیاز به آهن برای ایجاد هموگلوبین دارد. بدون آهن کافی، بدن شما نمی تواند هموگلوبین کافی برای گلبول های قرمز تولید کند.

**کم خونی کمبود ویتامین علاوه بر آهن،** بدن شما نیاز به فولات و ویتامین B-12 برای تولید گلبول های قرمز خون سالم دارد. رژیم کمبود این و دیگر مواد مغذی کلیدی می تواند سبب کاهش تولید گلبول های قرمز شود.

بارداری. اگر باردار هستید و چندین ویتامین با اسید فولیک مصرف نمی کنید، در معرض خطر ابتلا به کم خونی هستید.

## عوارض جانبی

خستگی شدید هنگامی که کم خونی شدید است، ممکن است خیلی خسته باشید که نمیتوانید کارهای روزمره را انجام دهید.

عوارض بارداری زنان باردار مبتلا به کم خونی فقر آهن ممکن است بیشتر عوارض مانند زایمان زودرس را تجربه کنند.

مشکلات قلب کم خونی می تواند به ضربان قلب سریع یا نامنظم (آریتمی) منجر شود. هنگامی که شما بی حسی هستید، قلب شما باید خون بیشتری برای جبران کمبود اکسیژن در خون پمپ کند. این می تواند به نارسایی قلبی یا قلب منجر شود.

## جلوگیری

خوردن یک رژیم غذایی با غنی از ویتامین

بسیاری از انواع کم خونی را نمی توان پیشگیری کرد. اما با داشتن یک رژیم غذایی حاوی انواع ویتامین ها و مواد مغذی از کم خونی کمبود و کمبود ویتامین کمبود می توان جلوگیری کرد، از جمله:

اهن. غذاهای غنی از آهن عبارتند از گوشت گاو و گوشت های دیگر، لوبیا، عدس، غلات غنی شده آهن، سبزیجات برگ سبز تیره و میوه های خشک.

**ویتامین C.** غذاهای غنی از ویتامین C شامل میوه های مرکبات و آب میوه، فلفل، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، خربزه و توت فرنگی هستند. این موارد باعث افزایش جذب آهن می شود.



symptom of anemia

کم خونی

Weakness خستگی

Fatigue ضعف

Breath damage آمیپ تنفس

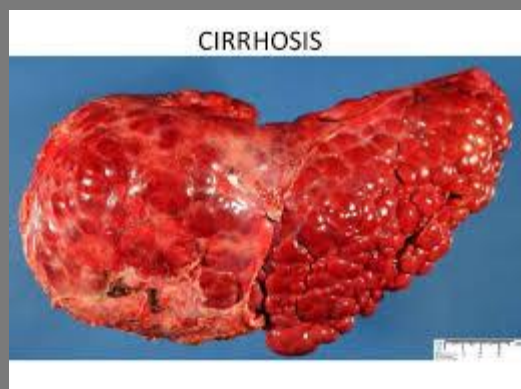
Hypotension کمی فشار خون

Pale skin پوست کم رنگ

## References ▼

1. Your guide to anemia. National Heart, Lung, and Blood Institute.  
<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/...yg.pdf>. Accessed Nov. 30, 2015.
2. Marx JA, et al., eds. Anemia, polycythemia and white blood cell disorders. In: Rosen's Emergency Medicine: Concepts and Clinical Practice. 8th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2014.  
<http://www.clinicalkey.com>. Accessed Nov. 30, 2015.
3. Riggin EA. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. Sept. 10, 2015.

## فصل چهارم سیروز کبدی



## سیروز کبد از اختلالات زمینه ساز ضعف مزمن است.

سیروز در پاسخ به آسیب کبد شما رخ می دهد. هر بار که کبد شما زخمی می شود، تلاش می کند خود را تعمیر کند. در این روند، بافت اسکار ایجاد می شود. همانطور که سیروز در حال پیشرفت است، بافت اسکار بیشتر و بیشتر شکل می گیرد و برای عملکرد کبد مشکل می شود.

سیروز دفع شده، اصطلاح مورد استفاده برای توصیف توسعه عوارض خاص ناشی از تغییرات ناشی از سیروز است. سیروز دفع شده تهدید کننده حیات است.

آسیب کبدی ناشی از سیروز به طور کلی نمی تواند از بین برود. اما اگر سیروز کبدی به زودی تشخیص داده شود و علت درمان شود، آسیب بیشتر می تواند محدود شود و به ندرت معکوس می شود.

## علائم

سیروز معمولاً نشانه ای از علائم و نشانه های آن نیست، تا زمانی که آسیب کبدی زیاد باشد. وقتی علائم و نشانه ها رخ می دهد، ممکن است شامل موارد زیر باشند:

خستگی

خونریزی به راحتی

کبودی به راحتی

پوست خارش دار

تغییر رنگ زرد در پوست و چشم (زردی)

تجمع مایع در شکم (آسیت)



## علل

طیف گسترده ای از بیماری ها و شرایط می تواند به کبد آسیب برساند و منجر به سیروز شود. شایع ترین علل عبارتند از:

سوء مصرف الکل مزمن

کبد

هیپاتیت مزمن ویروسی  
(هیپاتیت B و C)

تجمع چربی در کبد (بیماری کبدی چربی غیرالکلی)

## عوامل خطر

مصرف بیش از حد الکل عامل خطر برای سیروز است. برای بزرگسالان سالم، این بدان معنی است که بیش از یک نوشیدنی روزانه برای زنان در تمام سنین و مردان بالای 65 سال و حداکثر دو نوشیدنی روزانه برای مردان زیر 65 سال. اضافه وزن یا چاقی همچنین خطر ابتلا به سیروز را افزایش می دهد. سوزن های اشتراک گذاری و داشتن رابطه جنسی محافظت نشده می تواند خطر ابتلا به هیپاتیت B و C را افزایش دهد که می تواند منجر به سیروز شود.

عفونت ها اگر سیروز دارید، بدن شما ممکن است دچار بیماری عفونی شود. آسیت می تواند منجر به پریتونیت باکتریایی خود به خود شود، یک عفونت جدی.

سوء تغذیه سیروز ممکن است بدن شما را برای پردازش مواد مغذی مشکل سازد، که منجر به ضعف و کاهش وزن می شود.

زردی زردی زمانی اتفاق می افتد که کبد بیمار بیلیروبین را به میزان کافی از خون شما حذف نمی کند. زردی باعث ایجاد زردی پوست و سفید پوستان و تیره شدن ادرار می شود.

اگر سیروز دارید، الکل مصرف نکنید. اگر بیماری کبدی دارید اما سیروز ندارید، با پزشک خود صحبت کنید که آیا شما الکل را می‌توانید مصرف کنید. برای بزرگسالان سالم، این بدان معنی است که یک روز برای زنان در تمام سنین و مردان بالای 65 سال و حداکثر دو نوشیدنی روزانه برای مردان 65 سال و بالاتر وجود دارد.

**حفظ وزن سالم.** مقدار بیش از حد چربی بدن می‌تواند به کبد شما آسیب برساند. اگر چاق و یا اضافه وزن دارید با پزشک خود در مورد یک برنامه کاهش وزن صحبت کنید.

**کاهش خطر ابتلا به هپاتیت سوزن‌های اشتراک گذاری و داشتن رابطه جنسی محافظت نشده می‌تواند خطر ابتلا به هپاتیت B و C را افزایش دهد.** از واکسن‌های هپاتیت بپرسید.



Symptom of cirrhosis

علامت سیروز کبد

Nausea تهوع

Weight loss کاهش وزن

Itchy skin خارش پوست

Jaundice زردی

Confusion اختلالات شناخت

fatigue ضعف

## References ✓

1. Sanchez W, et al. Liver cirrhosis. The American College of Gastroenterology. <http://patients.gi.org/topics/liver-cirrhosis>. Accessed Dec. 26, 2015.
2. Ferri FF. Cirrhosis. In: Ferri's Clinical Advisor 2016. Philadelphia, Pa.: Mosby Elsevier; 2016. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed Dec. 26, 2015.
3. Cirrhosis. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/liver-disease/cirrhosis/Pages/facts.aspx>.

## فصل پنجم انسداد راه هوایی



## انسداد راه هوایی از علل زمینه ساز ضعف مزمن است.

بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) یک بیماری مزمن التهابی ریه است که سبب انسداد جریان هوا از ریه ها می شود. علائم عبارتند از: مشکل تنفس، سرفه، تولید اسفنج (خلط) و خس خس. این امر به دلیل قرار گرفتن در معرض دراز مدت در معرض گازها یا ذرات مضر، اغلب از سیگار کشیدن است. افراد مبتلا به COPD در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان ریه و انواع مختلف بیماری هستند.

امفیزم و برونشیت مزمن دو شایع ترین بیماری هستند که به COPD کمک می کنند. برونشیت مزمن التهاب پوشش های لوله های برونش، که هوا را به داخل و خارج از کیسه های هوا (آلویول) ریه ها حمل می کند. این نوع سرفه و تولید اسفنج (خلط) روزانه است.

علائم COPD اغلب به علت آسیب شدید ریه رخ نمی دهد و معمولاً در طول زمان، به خصوص در صورت ادامه سیگار کشیدن، بدتر می شود. برای برونشیت مزمن، نشانه اصلی سرفه و خلط روزانه است که حداقل دو ماه در سال برای دو سال متوالی تولید می شود.

علائم و نشانه های دیگر COPD ممکن است عبارتند از:

کمبود نفس، به ویژه در فعالیتهای بدنی

خستگی

تنگی قفسه سینه

اولین گاو را در صبح بخیر، به دلیل موکوس بیش از حد در ریه ها

سرفه مزمن که ممکن است مخاط (خلط) ایجاد کند که ممکن است واضح، سفید، زرد یا سبز باشد

رطوبت لبها یا تختههای ناخن (سیانوز)

عفونت های مکرر تنفسی

کمبود انرژی



علت اصلی COPD در کشورهای توسعه یافته سیگار کشیدن سیگار است. در کشورهای در حال توسعه، COPD اغلب در افرادی که در معرض دود از سوختن سوخت برای پخت و پز و گرمایش در خانه های ضعیف تهویه قرار دارند رخ می دهد.

فقط حدود 20 تا 30 درصد سیگاریهای مزمن ممکن است COPD. ظاهری بالینی ایجاد کند، اگر چه بسیاری از افراد سیگاری با سابقه طولانی سیگار ممکن است کاهش عملکرد ریه را کاهش دهند. برخی از افراد سیگاری شرایط ریه کمتر رایج را ایجاد می کنند. آنها ممکن است به علت داشتن COPD به درستی تشخیص داده شوند تا یک ارزیابی دقیق تر انجام شود.

ریه های شما به انعطاف پذیری طبیعی لوله های برونشینی و کیسه های هوا بستگی دارد تا هوا را از بدن شما بیرون ببرد. COPD سبب می شود تا انعطاف پذیری و انعطاف پذیری خود را از دست بدهند، که وقتی که شما در معرض استراحت قرار می گیرید، برخی از هوا در ریه ها به دام افتاده است.

قرار گرفتن در معرض دود تنباکو. مهمترین عامل خطر برای COPD سیگار کشیدن در دراز مدت است. سالهای بیشتری که سیگار می کشید و بسته های بیشتری که سیگار می کشید بیشتر خطر شماست. افراد سیگاری، سیگاری سیگاری و سیگار کشیدن ماری جوانا نیز ممکن است در معرض خطر قرار بگیرند، و همچنین افرادی که در معرض مقادیر زیاد دود سیگار قرار دارند.

**قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و مواد شیمیایی قرار گرفتن در معرض دود سیگار، بخار و مایع شیمیایی در محل کار طولانی مدت می تواند موجب تحریک و ریه های شما شود.**

قرار گرفتن در معرض دود از سوختن سوخت. در جهان در حال توسعه، افراد در معرض دود از سوخت های سوخت برای پخت و پز و حرارت در خانه های تهویه مطلوب هستند در معرض خطر ابتلا به COPD.

قرار گرفتن در معرض دود سیگار و گرد و غبار شغلی عامل دیگری برای COPD است. اگر با این نوع مضر ریه کار می کنید، با سرپرست خود در مورد بهترین راه های محافظت از خود، مانند استفاده از تجهیزات حفاظتی تنفسی صحبت کنید.



## References ▼

1. What is COPD? National Heart, Lung, and Blood Institute.  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/copd>. Accessed Feb. 11, 2016.
2. Ferri FF. Chronic obstructive pulmonary disease. In: Ferri's Clinical Advisor 2016. Philadelphia, Pa.: Mosby Elsevier; 2016.  
<https://www.clinicalkey.com>. Accessed Feb. 11, 2016.
3. Han MK, et al. Chronic obstructive pulmonary disease: Definition, clinical manifestations, diagnosis, and staging.  
<http://www.uptodate.com/home>.

## فصل ششم افسردگی



## افسردگی از اختلالات زمینه ساز ضعف مزمن است.

افسردگی یک اختلال خلقی است که موجب احساس غم و ناراحتی و از دست رفتن علاقه می شود. همچنین اختلال افسردگی عمده یا افسردگی بالینی نامیده می شود و بر احساسات، فکر کردن و رفتار شما تأثیر می گذارد و می تواند منجر به انواع مختلفی از مشکلات عاطفی و جسمی شود. شما ممکن است مشکلی در انجام فعالیت های روزمره روزمره داشته باشید و گاهی اوقات ممکن است احساس کنید که زندگی ارزش زندگی ندارد.

## علائم

اگرچه افسردگی ممکن است فقط یک بار در طول زندگی شما اتفاق بیفتد، مردم معمولاً چندین قسمت دارند. در طول این قسمت، علائم بیشتر روز، تقریباً هر روز رخ می دهد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

احساس غم و اندوه، پریشانی، ناپاکی یا ناامیدی  
حیرت انگیز، تحریک پذیری و یا ناامیدی، حتی در  
مورد مسائل کوچک

از دست دادن علاقه یا لذت بردن بیشتر یا بیشتر  
فعالیت‌های عادی مانند جنسیت، سرگرمی و ورزش  
اختلالات خواب، از جمله بی خوابی یا خواب بیش از  
حد

خستگی و کمبود انرژی، و حتی وظایف کوچک، تلاش  
بیشتری را انجام می دهند

برای بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی، علائم معمولاً به  
اندازه کافی شدید هستند که باعث ایجاد مشکلات قابل  
توجه در فعالیت های روزمره مانند کار، مدرسه، فعالیت های  
اجتماعی یا روابط با دیگران می شود. بعضی افراد ممکن  
است به طور معمول احساس بدی یا ناخوشایند کنند بدون  
این که بدانند چرا.

**هورمون ها** تغییرات در تعادل هورمون بدن ممکن است در ایجاد یا ایجاد افسردگی نقش داشته باشد. تغییرات هورمون می تواند با بارداری و در طول هفته ها یا ماه ها پس از زایمان (پس از زایمان) و از مشکلات تیروئید، یائسگی یا تعدادی از شرایط دیگر منجر شود.

افسردگی اغلب در نوجوانان، 20s یا 30s شروع می شود، اما می تواند در هر سنی اتفاق بیفتد. زنان بیشتر از مردان تشخیص افسردگی دارند، اما ممکن است بخشی از آن باشد زیرا زنان بیشتر به دنبال درمان هستند.

نمونه هایی از عوارض ناشی از افسردگی عبارتند از:

وزن بیش از حد یا چاقی، که می تواند به بیماری قلبی و دیابت منجر شود

درد یا بیماری جسمی

سوء مصرف الکل یا مواد مخدر

اضطراب، اختلال هراس یا ترس اجتماعی

درگیری های خانوادگی، مشکلات ارتباطی، و مشکلات کاری یا تحصیلی





Symptom of depression  
علامت افسردگی

Sleep problem  
اختلالات خواب

Muscle pain  
درد عضلات

Weight loss  
کاهش وزن

Weight again  
افزایش وزن

fatigue  
ضعف

## References ▼

1. Brown AY. Allscripts EPSi. Mayo Clinic, Rochester, Minn. Nov. 17, 2016.
2. Research report: Psychiatry and psychology, 2016-2017. Mayo Clinic. [http://www.mayo.edu/research/departmen Accessed Jan. 23, 2017.](http://www.mayo.edu/research/departmen<divisions/department-psychiatry-psychology/overview?_ga=1.199925222.939187614.1464371889)
3. Depressive disorders. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013. <http://www.psychiatryonline.org>.

## فصل هفتم دیابت



## دیابت از اختلالات زمینه ساز ضعف مزمن در بدن انسان است.

دیابت نوع یک اشاره به گروهی از بیماری‌هایی است که بدن شما از قند خون (گلوکز) استفاده می‌کند. گلوکز برای سلامت شما حیاتی است، زیرا منبع انرژی مهم برای سلول‌هایی است که عضلات و بافت خود را تشکیل می‌دهند. این نیز منبع اصلی سوخت مغز شما است.

علت اصلی دیابت نوع متفاوت است. اما مهم نیست که چه نوع دیابت دارید، این می‌تواند باعث افزایش قند خون شما شود. شکر بیش از حد در خون شما می‌تواند به مشکلات جدی سلامت منجر شود.

بیماری‌های مزمن دیابت عبارتند از دیابت نوع 1 و دیابت نوع 2. شرایط دیابت بالقوه برگشت پذیر عبارتند از: پیش‌آباد - زمانی که سطح قند خون شما بالاتر از حد طبیعی است، اما به اندازه کافی به اندازه کافی به عنوان دیابت طبقه بندی نشده است و دیابت حاملگی که در دوران بارداری رخ می‌دهد اما ممکن است پس از تحویل نوزاد از بین برود.

برخی از علائم و نشانه های دیابت نوع 1 و 2 عبارتند از:

افزایش تشنگی

تکرر ادرار

گرسنگی شدید

کاهش وزن نامعلوم

خستگی

تحریک پذیری

تاری دید

علت دقیق دیابت نوع 1 ناشناخته است. شناخته شده است که سیستم ایمنی بدن شما - که معمولاً باکتری ها یا ویروس های مضر مبارزه می کند - حملات و سلول های تولید کننده انسولین خود را در پانکراس را از بین می برد. این شما را با انسولین کم یا بدون وجود می گذارد. به جای انتقال به سلول های شما، شکر در جریان خون شما ایجاد می شود.

در مبتلا به دیابت - که می تواند به دیابت نوع 2 منجر شود - و در دیابت نوع 2، سلول های شما به اثر انسولین مقاوم می شوند و پانکراس شما قادر به تولید انسولین به اندازه کافی برای غلبه بر این مقاومت نیست. به جای حرکت به سلول های خود که در آن برای انرژی مورد نیاز است، قند در جریان خون شما ایجاد می شود.

در طول بارداری، جفت هورمون ها را برای حاملگی خود تولید می کند. این هورمون ها سلول های شما را به انسولین مقاوم تر می کند.

**سابقه خانوادگی.** اگر یکی از والدین یا خواهر و برادر شما دارای دیابت نوع 1 باشد خطر شما افزایش می یابد.

**فاکتورهای محیطی.** شرایطی مانند قرار گرفتن در معرض بیماری ویروسی ممکن است در دیابت نوع 1 نقش داشته باشد.

**تاریخچه خانوادگی یا شخصی.** خطر ابتلا به دیابت نوع 2 - یا اگر یک عضو خانواده نزدیک، مانند یک والد یا خواهر یا برادر، دارای دیابت نوع 2 باشد، خطر شما افزایش می یابد. اگر در دوران بارداری قبلی دچار دیابت بارداری هستید، اگر خطر ابتلا به یک نوزاد بسیار بزرگ را داشته باشید یا اگر زایمان غیرقابل توصیف داشته باشید، خطر بیشتری نیز خواهید داشت.

**بیماری قلب و عروقی.** دیابت به طور چشمگیری خطر ابتلا به انواع مشکلات قلبی عروقی، از جمله بیماری عروق کرونر را با درد قفسه سینه (آنژینا)، حمله قلبی، سکته مغزی و باریک شریان ها (آترواسکلروز) افزایش می دهد. اگر دچار دیابت هستید احتمال ابتلا به بیماری قلبی یا سکته مغزی دارید.

**آسیب عصبی (نوروپاتی).** قند اضافی می تواند دیواره های عروق خونی کوچک (مویرگ ها) را تحریک کند که اعصاب شما را به خصوص در پاهای خود تغذیه می کند. این می تواند باعث سوزش، بی حسی، سوزش یا درد شود که معمولا در انگشتان دست یا انگشتان شروع می شود و به تدریج گسترش می یابد.

**آسیب کلیه (نفروپاتی).** کلیه ها حاوی میلیون ها عدد خوشه خونی کوچک (گلومرولی) هستند که ضایعات را از خون شما فیلتر می کنند. دیابت می تواند به این سیستم فیلترینگ ظریف آسیب برساند. آسیب جدی می تواند منجر به نارسایی کلیه یا بیماری برگشت ناپذیر کلیه کلیه شود که ممکن است نیاز به دیالیز یا پیوند کلیه داشته باشد.

**آسیب چشم (رتینوپاتی).** دیابت می تواند به عروق خونی شبکیه (رتینوپاتی دیابتی) آسیب برساند که به طور بالقوه منجر به کوری می شود. دیابت همچنین خطر دیگر شرایط دید بدنی مانند آب مروارید و گلوکوم را افزایش می دهد.

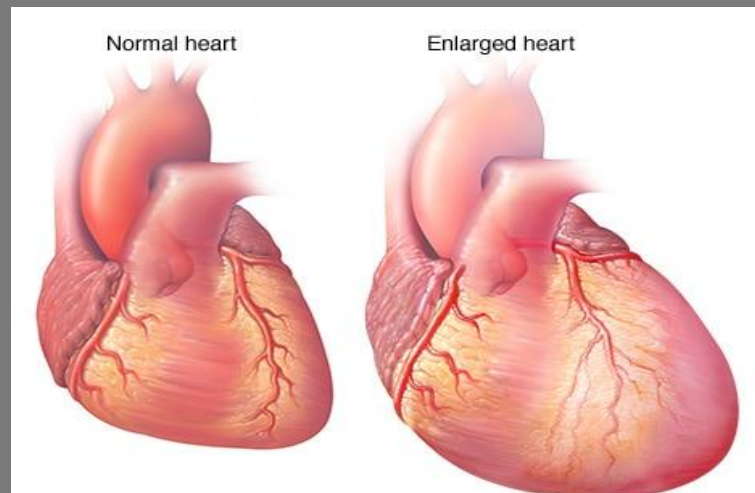




## References ✓

1. Ferri FF. Diabetes mellitus. In: Ferri's Clinical Advisor 2018. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2018.  
<https://www.clinicalkey.com>. Accessed March 6, 2018.
2. Standards of medical care in diabetes — 2018. Diabetes Care. 2018;41:s1.
3. Papadakis MA, et al., eds. Diabetes mellitus and hypoglycemia. In: Current Medical Diagnosis & Treatment 2018. 57th ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2018.  
<http://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed March 6, 2018.

## فصل هشتم نارسایی قلبی



نارسایی قلبی از علل زمینه ساز ضعف مزمن است.

نارسایی قلب، گاهی اوقات به عنوان نارسایی احتقانی قلب شناخته می شود، زمانی رخ می دهد که عضله قلب شما خون را پمپ نمی کند و همچنین باید باشد. شرایط خاصی مانند سرخرگهای تنگ شده در قلب (بیماری عروق کرونر) و یا فشار خون بالا، قلب شما را به آرامی خیس می کند یا خفیف می شود.

همه شرایطی که منجر به نارسایی قلبی می شوند، نمی توانند معکوس شوند، اما درمان می تواند علائم و نشانه های نارسایی قلبی را بهبود بخشد و به شما کمک کند که طولانی تر زندگی کنید. تغییر سبک زندگی - مانند تمرین، کاهش سدیم در رژیم غذایی، کنترل استرس و از دست دادن وزن - می تواند کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد.

اگر فکر می کنید ممکن است علائم یا نشانه های نارسایی قلبی را تجربه کنید، پزشک خود را ببینید. در صورتی که یکی از موارد زیر را تجربه کنید، درمان اضطراری را دنبال کنید:

درد قفسه سینه

ناتوانی یا ضعف شدید

ضربان قلب سریع یا نامنظم که همراه با تنگی نفس، درد قفسه سینه یا خستگی است

ناگهان، شدید تنگی نفس و سرفه کردن تا صورتی، اسفنج فوم

## علل

نارسایی قلبی اغلب بعد از اینکه شرایط دیگر آسیب و یا تضعیف قلب شما ایجاد می شود. با این حال، ضربان قلب به علت نارسایی قلب ضروری نیست. همچنین می تواند رخ دهد اگر قلب بیش از حد سفت شود.

بیماری عروق کرونر و حمله قلبی. بیماری عروق کرونر شایع ترین شکل بیماری قلبی و شایع ترین علت نارسایی قلبی است. این بیماری ناشی از افزایش ذخایر چربی (پلاک) در شریان ها شما است که جریان خون را کاهش می دهد و می تواند منجر به حمله قلبی شود.

**فشار خون بالا (فشار خون بالا).** اگر فشار خون شما بالا باشد، قلب شما باید سخت تر از آنچه که باید در سراسر بدن شما جریان یابد، کار کند. با گذشت زمان، این اعمال اضافی می تواند عضله قلب شما را بیش از حد سفت و یا ضعیف برای به طور موثر پمپ خون.

**آسیب به عضله قلب (کاردیومیوپاتی).** آسیب عضلانی قلب (Cardiomyopathy) می تواند علل زیادی داشته باشد، از جمله بیماری های مختلف، عفونت ها، سوء مصرف الکل و اثرات سمی داروها مانند کوکائین و برخی داروهای شیمی درمانی. عوامل ژنتیکی همچنین می توانند نقش داشته باشند.

عوامل خطر عبارتند از:

**فشار خون بالا.** قلب شما کار سخت تر از آن است که اگر فشار خون شما بالا است.

**بیماری عروق کرونر** شریان های محدود می توانند قلب شما خون غنی از اکسیژن را محدود کند و موجب ضعف عضلات قلب شود.

**حمله قلبی** حمله قلبی نوعی از بیماری عروق کرونری است که ناگهان اتفاق می افتد. آسیب به عضله قلب شما از یک حمله قلبی ممکن است به این معنی باشد که قلب شما دیگر نمیتواند پمپ شود و باید آن را داشته باشد.

**دیابت.** داشتن دیابت خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری عروق کرونر را افزایش می دهد.

**آسیب یا نارسایی کلیه** نارسایی قلبی می تواند جریان خون را به کلیه ها کاهش دهد، که در نهایت می تواند باعث نارسایی کلیه شود. آسیب کلیه از نارسایی قلبی می تواند برای درمان به دیالیز نیاز داشته باشد.

آسیب کبدی. نارسایی قلبی می تواند منجر به ایجاد مایع شود که باعث فشار زیادی بر کبد می شود. این پشتیبان مایع می تواند منجر به زخم شود، که باعث می شود که کبد شما به درستی کار کند.

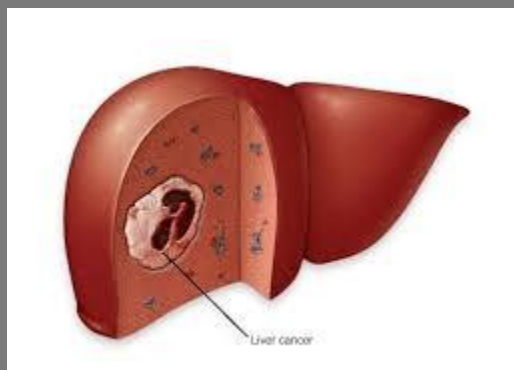




## References ▼

1. What is heart failure? National Heart, Lung, and Blood Institute.  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hf/>. Accessed Oct. 26, 2017.
2. Page RL, et al. Drugs that may cause or exacerbate heart failure: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2016;134:e32.
3. Colucci WS. Determining the etiology and severity of heart failure or cardiomyopathy.  
<https://www.uptodate.com/contents/search>  
Accessed Oct. 26, 2017.

## فصل نهم هپاتیت



هپاتیت از اختلالات زمینه ساز ضعف مزمن است.

به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، هپاتیت A، B و C در ایالات متحده رایج ترین انواع در ایالات متحده هستند، پنج نوع اصلی از هپاتیت ویروسی وجود دارد: A، B، C، D و E. هپاتیت ویروسی گاهی بدون هیچ گونه درمان می رود، اما در بعضی موارد ویروس در بدن باقی می ماند و باعث عفونت مزمن می شود.

## علائم

- زردی (زرد شدن پوست و چشم)
- درد شکم
- از دست دادن اشتها
- تهوع و استفراغ
- اسهال
- تب

عفونت حاد کبدی معمولاً زمانی رخ می‌دهد که بیماران علائم مانند زردی و خستگی را تجربه کنند. سپس آزمون‌های خون برای تعیین وجود و مقدار ویروس هپاتیت و آنتی‌بادی‌های بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر احتمال ابتلا به ویروس هپاتیت مزمن B و C وجود داشته باشد، پزشک ممکن است نمونه برداری از کبد را نشان دهد و احتمال آسیب کبدی وجود دارد.

با توجه به CDC، حدود 2 تا 6 درصد از بزرگسالان مبتلا به هپاتیت B و حدود 75 تا 85 درصد افراد مبتلا به هپاتیت C، یک عفونت مزمن را ایجاد می‌کنند. نوزادان و کودکان مبتلا به هپاتیت B خطر ابتلا به عفونت مزمن را دارند.



Symptom of hepatitis

علامہ ہپاتیت

Nausea تہوع

Abdominal damage آسبب شکم

Dark urine ادرار تیرہ

Lethargy لرتش

Fatigue ضبف

## References ▼

1. Lok AS. Clinical manifestations and natural history of hepatitis B virus infection.  
<https://www.uptodate.com/contents/search>  
Accessed Aug. 8, 2017.
2. Lok AS. Diagnosis of hepatitis B virus infection.  
<https://www.uptodate.com/contents/search>  
Accessed Aug. 8, 2017.
3. Mantzoukis K, et al. Pharmacological interventions for acute hepatitis B infection. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017;4.  
<http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD011>  
Accessed Aug. 8, 2017.

## فصل دهم پرکاری تیروئید



پرکاری تیروئید از اختلالات زمینه ساز ضعف مزمن است.

هیپرتیروئیدیسم (تیروئید بیش از حد فعال) زمانی اتفاق می افتد که غده تیروئید باعث تولید بیش از حد تریروکسین هورمون می شود. هیپرتیروئیدیسم می تواند سوخت و ساز بدن شما را تسریع کند، باعث کاهش وزن ناخواسته و ضربان قلب سریع یا نامنظم می شود.

درمان های متعددی برای پرکاری تیروئید موجود است. پزشکان از داروهای ضد تیروئید و ید رادیواکتیو برای کاهش تولید هورمون های تیروئید استفاده می کنند. گاهی اوقات، درمان هیپرتیروئیدیسم شامل جراحی برای حذف تمام یا بخشی از غده تیروئید شما می شود.



## علائم هیپرتیروئیدیسم

کاهش وزن ناخواسته، حتی زمانی که اشتها و مصرف غذا باقی می ماند یا افزایش می یابند

سریع ضربان قلب (تاکی کاردی) - معمولا بیش از 100 ضربه در دقیقه است

ضربان قلب نامنظم (آریتمی)

تپش قلب شما (تپش قلب)

افزایش اشتها

عصبی، اضطراب و تحریک پذیری

بزرگسالان سالخورده بیشتر احتمال دارد بدون علائم یا علائم و یا ظریف، مانند افزایش ضربان قلب، عدم تحمل گرما و تمایل به خسته شدن در فعالیت های عادی، بیشتر است.

## چشم های گریوز

گاهی اوقات یک مشکل غیر معمول به نام چشم پزشک Graves ممکن است روی چشم شما تاثیر بگذارد، به خصوص اگر سیگار کشیدید. این اختلال باعث می شود که چشم ها در خارج از مدارهای محافظ طبیعی خود، هنگامی که بافت ها و عضلات پشت چشم شما متورم می شوند، خارج شوند. مشکلات چشم اغلب بدون درمان بهبود می یابند.

## علل

هیپرتیروئیدیسم می تواند ناشی از تعدادی از بیماری ها باشد، از جمله بیماری گریوس، بیماری Plummer و تیروئیدیت.

تیروئید شما یک غده پروانه ای کوچک است که در پای گردن خود درست زیر ساعد آدم است. غده تیروئید تاثیر

زیادی بر سلامت شما دارد. هر جنبه متابولیسم شما توسط هورمون های تیروئید تنظیم می شود.

**مشکلات قلب** برخی از جدی ترین عوارض پرکاری تیروئید شامل قلب می شوند. این شامل ضربان قلب سریع، اختلال ریتم قلب، فیبریلاسیون دهلیزی است که خطر ابتلا به سکته مغزی را افزایش می دهد و نارسایی احتقانی قلب - وضعیتی که قلب شما نمی تواند خون کافی را برای دیدار با نیاز بدن شما به گردش بگذارد.

**استخوان های شکننده.** پرکاری تیروئیدی بدون درمان ممکن است به استخوان های ضعیف و شکننده (پوکی استخوان) منجر شود. استحکام استخوان های شما به میزان کافی بستگی به میزان کلسیم و دیگر مواد معدنی موجود در آن دارد. بیش از حد هورمون تیروئید با توانایی بدن شما در ترکیب کلسیم در استخوان های شما تاثیر می گذارد.

مشکلات چشم افراد مبتلا به چشم های گریوز، مشکلات چشم، از جمله چشمان پرتغالی، قرمز یا متورم، حساسیت به نور و تار شدن یا دو چشم را ایجاد می کنند. مشکلات ناخوشایند و شدید چشم می تواند منجر به از دست دادن بینایی شود.



## References ✓

1. Lok AS. Clinical manifestations and natural history of hepatitis B virus infection.  
<https://www.uptodate.com/contents/search>  
Accessed Aug. 8, 2017.
2. Lok AS. Diagnosis of hepatitis B virus infection.  
<https://www.uptodate.com/contents/search>  
Accessed Aug. 8, 2017.
3. Mantzoukis K, et al. Pharmacological interventions for acute hepatitis B infection. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017;4.  
<http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD011>  
Accessed Aug. 8, 2017.