

کتاب ریسک فاکتور بیماریها

Risk factor of diseases

Regulator

رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست

تیر ۱۳۹۳



## مقدمه

ریسک فاکتور در بیماری ها علل و عواملی است که در طی زندگی انسان زمینه را برای بروز

بیماریهای گوناگون مساعد میکند شرایط زندگی هر فرد در بروز ریسک فاکتورها در زندگی وی نقش

دارد

با کنترل بسیاری از ریسک فاکتورها میتوان از بروز بیماری ها جلوگیری نمود.

## Obesity

### چاقی

چاق بودن یعنی اینکه شما در بدن خود مقدار زیادی چربی دارید، که باعث بخطر افتادن سلامتی شما می شود. داشتن چربی زیاد در بدن می تواند باعث بیماریهایی از جمله، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، فشارخون بالا، آرتروز، سکته و ... شود

بهمین دلایل حتی اگر شما احساس بدی بخاطر چاقیتان ندارید، اما باز هم باید به فکر کاهش وزن کم باشید. درست است که تغییر عادات غذایی و افزایش تحرک سخت است، اما با برنامه ریزی مناسب شما می توانید این کار را انجام دهید

از کجا بدانید که شما چاق هستید؟

برای مشخص کردن اینکه چاق هستید یا لاغر و همچنین اندازه گیری اینکه چقدر چاقید شما می توانید استفاده کنید. شاخص توده بدنی ترکیبی از قد و وزن شماست (BMI) از ابزاری بنام شاخص توده بدنی و اگر این شاخص بالاتر از ۳۰ باشد سلامتی شما در خطر قرار دارد

افرادیکه چربی بدنشان بیشتر در میانه و بالا قرار دارد، بیشتر از افرادیکه چربی بدنشان در ران و دور لگن قرار دارد، در خطر بیماریها هستند. در خانم ها دورکمتر ۸۸ سانت (۳۵ اینچ) و در آقایان دور کمتر ۱۰۱ سانت (۴۰ اینچ) و بیشتر خطر بیماری را افزایش می دهد.

دلایل چاقی چیست؟

چاقی بیماری پیچیده‌ای است که فقط یک دلیل یا یک درمان خاص ندارد. شما زمانی چاق می شوید که بدنتان کالری بیشتری از آنچه میسوزاند، دریافت کند. اما دلایل دیگری از جمله موارد زیر در چاقی و یا میزان کالری ای که دریافت می کنید، تاثیر دارد

خوردن بیشتر از حد نیاز

سبک زندگی، وسایل جدید از جمله، آسانسور، اتومبیل و حتی کنترل تلویزیون فعالیت بدنی ما را کم کرده است

ژن ها، اگر یکی از والدین شما چاق است شما ۳ برابر بیشتر از سایر افراد با والدین متعادل، احتمال چاق شدن دارید

خانواده و دوستان، اگر شما در بین کسانی هستید که زیاد غذا می خورند، میان وعده های زیادی

مصرف می کنند و یا کم تحرک هستند، شما هم مانند آنها می شوید

سایر عواملی که می تواند بر وزن شما تاثی بگذارد حتی اگر فعالیتتان زاد است

اعتماد بنفس پایین، چاق بودن و یا اضافه وزن داشتن می تواند اعتماد بنفس شما را پایین بیاورد و شما را برای فرار از مشکلاتان به خوردن زیاد تشویق کند. همچنین شکستهای چندباره در رژیم غذایی و لاغری هم یکی از دلایل کاهش اعتماد بنفس و افتادن در دام چاقی است

نگرانی های احساسی، مشکلات روحی روانی از جمله استرس، اضطراب یا بیماری هایی چون

افسردگی می تواند باعث گرایش به پرخوری شود. بعضی از افراد برای آرام شدن و یا دوری از

وظایف و مشکلات و یا فراموش مشکلات رو به پرخوری می آورند

ضربه روحی، عوامل ناراحت کننده از جمله تجاوزجنسی ، جسمی ، روحی و یا از دست دادن والدین

در دوران کودکی یا مشکلات زناشویی و خانوادگی می تواند محرکی برای پرخوری باشد

الکل(یا آبجو) کالری بسیار بالایی دارد

داروها و یا بیماریها، بعضی از بیماری ها و یا داروها می توانند چاق کننده باشند بیماریهایی از جمله،

سندرم کوشینگ یا کم کاری تیروئید و دارو هایی مانند، داروهای ضدافسردگی و کورتیکواستروئیدها

می توانند چاق کنند باشد



## علل اجتماعی

اگرچه بیشتر اوقات دلیل چاقی هر فرد مشخص است، اما درک این نکته که چرا وزن متوسط یک جامعه معین، اخیراً افزایش یافته است بسیار مشکل است. هر چند عوامل ارثی دلیل اصلی چاقی محسوب می شوند، اما این عوامل نمی توانند در مورد این که چرا یک ملت بیش از ملت دیگر گرفتار چاقی می شوند توضیحی ارائه نمایند

بروز پدیده چاقی مخصوصاً در ایالات متحده آمریکا بسیار شایع شده است. در سال های بعد از جنگ جهانی دوم تا سال ۱۹۶۰م، متوسط وزن افراد افزایش یافت، اما باز هم افراد بسیار کمی مبتلا به چاقی بودند. در سال ۱۹۶۰، تمام مردم ایالات متحده آمریکا خوب غذا می خوردند و کسی گرفتار کم غذایی نبود، اما کسی هم اضافه وزن نداشت. در دو سه دهه پس از سال ۱۹۸۰م، ابتلا به چاقی بسیار افزایش یافت، به طوری که امروزه عموم مردم نگران سلامتی افراد جامعه هستند

تحقیقات نشان می دهد که سالانه ۴۰۰.۰۰۰ نفر به دلیل پیروی از رژیم های غذایی غلط و فاقد مواد مغذی و همچنین به دلیل ورزش کم و نداشتن تحرک کافی جان خود را از دست می دهند. اگر وضعیت به همین شکل ادامه یابد،

در سال

۲۰۰۵ میلادی

این تعداد به ۵۰۰.۰۰۰ نفر افزایش خواهد یافت و رکورد تعداد کسانی که سالانه به دلیل مصرف سیگار می میرند را خواهد شکست. البته میزان چاقی در کشورهای دیگر بسیار کمتر از این مقدار است. پس از آمریکا، کانادا و پس از آن مردمان قاره اروپا بیشترین میزان چاقی را دارند. در کشورهای مصر و مکزیک هم اخیراً ابتلا به چاقی بسیار در حال افزایش است

نظریه های زیادی در خصوص تغییرات به وجود آمده از سال ۱۹۸۰ که منجر به شیوع چاقی شده وجود دارد. بسیاری از محققین اعتقاد دارند که ترکیبی از عوامل گوناگون باعث این چاقی شده است یکی از مهمترین عوامل چاقی در جوامع امروزی، کاهش قیمت غذاهاست. این امر به دلیل تولید انبوه مواد غذایی می باشد که ناشی از پیشرفت فناوری، کشاورزی گسترده و... است. به همین دلیل قیمت انواع فراورده های غذایی امروزه نسبت به هر زمان دیگری در تاریخ، ارزان تر شده است. قند و شیره ذرت، دو منبع اساسی کالری به دلیل وجود یارانه های تعیین شده از طرف دولت های آمریکا، بسیار ارزان قیمت هستند

روش های بازاریابی بسیار تغییر کرده است. از اوایل دهه ۱۹۸۰، تصمیم گرفته شد که کودکان را هدف تبلیغات تلویزیونی یا دیگر انواع تبلیغات قرار دهند. از همان زمان، تعداد تبلیغات تلویزیونی در مورد غذاهایی که معمولاً کودکان آنها را دوست دارند و حتی به جای غذا ترجیح می دهند این دسته مواد را مصرف کنند (از جمله انواع اسنک) بسیار افزایش یافت. البته شایان ذکر است که قسمت اعظم این تبلیغات به انواع شکلات و آب نبات و همچنین انواع غذاهایی که سریع آماده می شوند اختصاص یافت

تغییرات در قیمت روغن موتور و بنزین هم تأثیرات خود را داشته اند. برخلاف دهه ۱۹۷۰م، امروزه می توان در تمام کوچه ها و خیابان ها به جای پیاده رفتن، با اتومبیل مسافت ها را پیمود؛ حتی اگر مسافت خیلی کوتاه باشد. به علاوه در اطراف بسیاری از خانه ها پارک یا پیاده رو به منظور ورزش یا پیاده روی وجود ندارد

یک دلیل دیگر، تغییراتی است که در نحوه کار کردن به وجود آمده. بسیاری افراد تمام روز کاری خود را پشت میز اداره یا پشت کامپیوتر می نشینند و کار خود را انجام می دهند، بدون این که تحرکی داشته باشند. در آشپزخانه ها هم وجود مایکروویو، سبب می شود که خانم ها غذاهای منجمد آماده و ناسالم از بیرون تهیه نمایند و تنها با اعمال تغییرات جزئی، این غذاها را آماده کنند. همچنین استفاده از انواع اسنک هم بسیار رایج شده است



یکی از مهمترین دلایل اجتماعی چاقی، کار کردن هر دوی والدین در بیرون از منزل به منظور تأمین هزینه های زندگی می باشد. در این صورت، دیگر نه پدر و نه مادر در خانه نیستند که بتوانند به امور خانه رسیدگی نموده و مثلاً غذا تهیه کنند. به همین دلیل انواع غذاهای آماده و همچنین تعداد رستوران ها بسیار افزایش یافته است

زندگی شهرنشینی خود عاملی برای چاقی است. بسیاری از محققین اعتقاد دارند که زندگی شهرنشینی به دلیل کم تحرکی، ورزش ناکافی، صرف زمانی کوتاه برای پخت و پز و... خود عامل مهمی برای چاق شدن افراد به حساب می آید

از سال ۱۹۸۰، تعداد رستوران ها و همچنین غذاهایی که سریع آماده می شوند شدیداً افزایش یافته است. البته تعداد مصرف کنندگان غذاهای آماده هم خیلی زیاد شده است. از آنجا که قیمت غذاها هم پایین آمده می توان با پول کمتر غذای بیشتری خورد. به علاوه تولیدات غذا و تنوع آن هم همچنان رو به رشد است

به خاطر داشته باشید که ورزش کردن و تحت رژیم غذایی لاغری بودن، ضرورتاً باعث تناسب اندام و غلبه بر چاقی نمی شوند. بسیاری از متخصصین تغذیه باور دارند که اینها خود عاملی برای چاقی به حساب می آیند. این مسئله به دلیل آن است که از یک طرف، بسیاری از رژیم های غذایی لاغری با شکست مواجه می شوند و در نهایت منجر به پرخوری و افزایش وزن هم می شوند. از طرف دیگر، بسیاری از کسانی که ورزش می کنند اما پس از مدتی ترکش می کنند، حتی ممکن است نسبت به زمانی که اصلاً ورزش نمی کردند هم چاق تر شوند

مهمترین درمان بیماری چاقی، ترکیبی از رژیم غذایی و ورزش های جسمانی می باشد.

برنامه های رژیمی می تواند منجر به کاهش وزن در دوره زمانی کوتاهی شود،

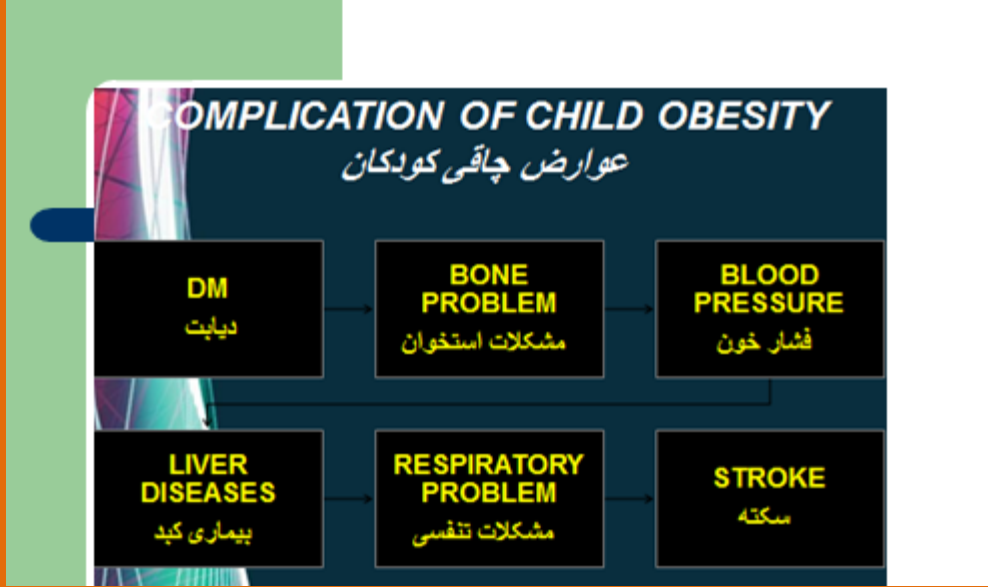
اما در بسیاری از اوقات ادامه این کاهش وزن دشوار بوده و نیازمند ورزش کردن و رژیمی دارای انرژی غذایی کمتر، به صورت قسمتی دائمی از زندگی شخص می باشد.

ادامه دادن یک فرایند کاهش وزن بلند مدت، در صورتی موفق می باشد که نرخ تغییر وضعیت زندگی، به آرامی از ۲ تا ۲۰ درصد تغییر کند.

تغییرات رژیمی و تغییرات روند زندگی در محدود کردن افزایش بی رویه وزن در حاملگی مؤثر می باشد و برای مادر و کودک مؤثر می باشد.

مؤثرترین درمان برای چاقی جراحی باریاتریک می‌باشد. یک جراحی که برای چاقی شدید، کاهش وزن بلند مدت و کاهش احتمال مرگ و میر را در پی دارد. یک سری تحقیقات نشان داد که کاهش وزن ۱۴ تا ۲۵ درصدی (با توجه به فرایند انجام شده) در طی ۱۰ سال، در صورتی که همگام با پیشگیری‌های استاندارد کاهش وزن همراه باشد، منجر به کاهش ۲۹ درصدی در تمام عوامل مرگ و میر خواهد شد. این در حالی است که با توجه به هزینه و خطر عوارض موجود، محققان به دنبال راه‌های مؤثر دیگری می‌باشند تا به درمان‌های کم‌خطرتری دست یابند





Reference

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.medicinenet.com](http://www.medicinenet.com)

## Alcoholism

### الکلیسم

الکلیسم عبارتند از: وابستگی جسمی و روحی به الکل که سبب بروز مشکلاتی در روابط اجتماعی، خانوادگی، شغلی و بیماری‌های مزمن در فرد می‌شود

### علل

عوامل شخصیتی از جمله عصبانیت، جنون، سرخوشی و افسردگی-

عوامل خانوادگی مانند اعتیاد به الکل در والدین-

عوامل ارثی-

فرهنگ شدن مصرف الکل در جامعه-

بروز اختلالات شیمیایی در بدن-

### علائم شایع

بی‌خوابی و خواب‌های پریشان-

بروز سردرد در مصرف زیاد الکل-

عدم تحمل فرد نسبت به عوامل استرس زا-

افراط در مصرف الکل به خصوص در مواقع غیر عادی-

داشتن روحیه آسیب پذیر در روابط اجتماعی و بین فردی-

اختلال در رشته‌های عصبی دست، پا، دستگاه عصبی، بی حسی در دست‌ها و پاها، کاهش علاقه -

جنسی، گیجی و کما

داشتن حالتی نظیر لرزش، توهم، گیجی، تعریق زیاد و تپش قلب-

بروز بیماری‌های کبدی و زرد شدن قسمت سفیدی چشم-

کاهش حافظه-

عوامل افزایش دهنده خطر

عوامل فرهنگی که در برخی از کشورها، مصرف مواد الکلی در افراد جامعه آن درورنی شده است-

استفاده از مواد مخدر تفریحی مانند قلیان و سیگار-

سرخوردگی در خانواده و محیط کار-

عوامل محیطی مثل در دسترس بودن الکل و مناسب بودن قیمت-

عوارض مصرف مواد الکلی

التهاب رشته‌های عصبی، لرزش، صرع و اختلال مغزی

زخم معده

بروز بیماری‌های کبدی در فرد

در صورتی که مادر به هنگام بارداری الکل مصرف کند. اختلالات ذهنی در جنین بروز می‌کند و حتی

ممکن است جنین دچار عقب ماندگی ذهنی شود

بیماری‌های قلبی و عروقی

التهاب لوزالمعده

مصرف طولانی مدت الکل، باعث کمبود پروتئین، منیزیم، روی، کلسیم، کوچک شدن مغز، ضعف

بینایی، کبد چرب و هیپاتیت در فرد می‌شود. مقدار و طول مدت مصرف الکل مهمترین عوامل خطر ساز

در ایجاد بیماری‌های کبدی ناشی از الکل هستند که مردان بیشتر مستعد ضایعات کبدی حاصل از الکل

هستند. مصرف بیش از ۶۰ تا ۸۰ گرم الکل در روز برای مدت چند سال موجب بیماری‌های کبدی از

جمله سیروز کبدی است

## نحوه جذب الکل در بدن

پس از مصرف الکل در حدود ۲۰٪ آن از طریق معده جذب شده و ۸۰٪ باقیمانده آن در روده کوچک جذب بدن می‌گردد. سرعت جذب الکل و میزان قدرت مست‌کنندگی آن به عوامل زیر بستگی دارد

پر و خالی بودن معده: بیشتر الکل مصرفی از طریق روده کوچک جذب بدن می‌گردد، بنابراین اگر معده از غذا پر باشد، درجه معده برای هضم غذا بسته شده و عبور الکل به روده کوچک کند می‌گردد

افراد الکلی: افرادی که به‌طور دائمی از الکل مصرف می‌کنند، نسبت به آن مقاومت پیدا کرده و در واقع بدن‌شان به مصرف الکل عادت می‌کند

بنابراین برای ایجاد حالت مستی به الکل بیشتری نیاز دارند زیرا

کبدشان در اثر عادت در طولانی مدت، آنزیم تجزیه کننده بیشتری ترشح می‌کند.

فعالیت نورون‌های دستگاه عصبی و مغزشان افزایش می‌یابد.

جنسیت: زنان آسیب پذیرتر از مردان هستند. علت آن این است که میزان چربی بدن زنان بیشتر از بدن مردان می‌باشد. همچنین بافت عضلانی در زنان کمتر از مردان است.



زناني که از قرص هاي ضد بارداري استفاده مي کنند، بيشتر تحت تاثير الکل هستند به علت آنکه قرص هاي ضد بارداري متابوليسم الکل را کاهش مي دهند

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

اگر الکل همراه با ديگر قرص هاي روان گردان (اکستازي) مصرف کردند، قدرت تاثير الکل افزايش يافته و مي تواند بسيار خطرناک باشد

غلظت الکل: هر چه غلظت الکل بيشتر باشد، جذب آن بيشتر و سريع تر است

وزن بدن: با افزايش وزن فرد، الکل ديرتر تاثير مي گذارد. چرا که اين ماده پس از ورود به جريان خون در آب کل بدن حل شده و در واقع توزيع مي گردد. بنابراين افراد سنگين وزن تر به خاطر آب بيشتر در بدن شان، ديرتر تحت تاثير الکل قرار مي گيرند

مشکلات گسترش مصرف الکل

مشکلات جسمی، از دست دادن ارتباط اجتماعی و مشکلات مالی از معضلات مصرف بیش از اندازه الکل است

اثرات کوتاه مدت الکل بر بدن

سلول‌های عصبی با یکدیگر تداخل کرده و فعالیت محرک‌های عصبی را دچار اختلال می‌کنند. می‌توان گفت که مواد الکلی بیشترین تاثیرشان بر روی دستگاه عصبی فرد است. افزایش ضربان قلب، بی‌خوابی،

تهوع و استفراغ، سرگیجه، احساس بی‌قراری، خستگی، اضطراب، افزایش اعتماد به‌نفس و شجاعت در فرد از عوارض کوتاه مدت آن است

اثرات بلند مدت مصرف مواد الکلی

تغییر شخصیت-

از دست دادن حافظه-

اختلال در سیستم عصبی-

مشکلات مالی و خانوادگی-

اسهال و سوء تغذیه-

مشکلات پوستی-

رفتار خشونت آمیز، اضطراب و افسردگی شدید-

آسیب به مخاط بینی، کبد و مغز-

سرطان سینه، حنجره، لب و مری-

سقط جنین و نا باروری-

کم خونی-

بی میلی جنسی-

زخم معده-

فشار خون بالا و سکته قلبی-

تورم کبد-

اختلال در سیستم ایمنی بدن-

خود کشی-

مصرف طولانی مدت و بیش از اندازه الکل، منجر به اختلالات کبدی به ۳ صورت می شود

کبد چرب: کبد چرب، شایع ترین اختلال در افزایش مصرف الکل است که منجر به تجمع چربی در -

سلول های کبدی، اطراف عضلات می شود

هیپاتیت الکلی: نشانه بارز آن آسیب به سلول‌های کبدی است.

سیروز کبدی: شایع‌ترین نوع سیروز است که در آمریکای شمالی و بسیاری از بخش‌های اروپای -

غربی و آمریکای جنوبی به چشم می‌خورد که باعث از بین

رفتن سلول‌های کبدی شده و در بسیاری از موارد علائم بیماری شروع بی‌سر و صدایی دارد.

دژنراسیون بالونینگ و نکروز نقطه‌ای که اغلب در موارد اوج بیماری ظاهر می‌شوند. پیش‌زمینه

بروز، سیروز کبدی هستند

مراحل آسیب‌پذیری مواد الکلی در بدن انسان

مرحله نشاط آور: افزایش اعتماد به نفس و شجاعت در فرد.

مرحله برانگیختگی: فرد دچار خواب‌آلودگی می‌شود. همچنین در درک و به‌خاطر آوردن موضوعات

گذشته با مشکل رو به رو می‌گردد. در این مرحله امکان دارد، اختلالاتی در بینایی، حس چشایی و

شنوایی فرد بروز کند

مرحله سرگشتگی: فرد گیج و مبهوت است، شاید نداند کجاست.

سرگیجه به‌صورت متوالی به او حمله می‌کند. در مواقعی بیش از حد احساساتی، خشن و یا مهربان

می‌شود

مرحله بهت: فرد قادر به حرکت نیست، به محرکات محیطی واکنش نشان نمی‌دهد، نشستن و ایستادن -

برای او بسیار مشکل است

مرحله کما: فرد بیهوش است، احساس شدید سرما و تنفسی آهسته دارد، در این حالت فرد در معرض -

مرگ قرار می‌گیرد

مرحله مرگ: فرد در اثر مصرف بیش از حد مواد الکلی و آسیب به بخش‌های مهمی از بدنش با مرگ -

رو به رو می‌شود

پیشگیری

کاهش میزان مصرف مواد الکلی و یا قطع آن در طول زمان-

اگر به مصرف چنین موادی بدن‌تان عادت کرده است، سعی کنید تا از مواد غذایی مورد علاقه‌تان -

به‌جای آن استفاده کنید

فعالیت‌ها

در زمانی که از مواد الکلی مصرف کرده‌اید، هرگز رانندگی نکنید-

از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به داشتن تمرکز بالا دارند، پرهیز کنید-

## رژیم غذایی

رژیم غذایی عادی و متعادل داشته باشید و با دستور پزشک از مکمل‌های حاوی ویتامین استفاده کنید

## درمان

درمان این بیماری شامل مراحل کوتاه‌مدت، برای متوقف کردن نوشیدن الکل است\*

ممکن است نیاز به سم‌زدایی وجود داشته باشد. سم‌زدایی عبارت است از مراقبت پزشکی در زمانی که

فرد نوشیدن الکل را قطع کرده و در نتیجه آن با مشکلات روحی مواجه شده است

در موارد حاد، فرد باید تحت نظر پزشک در یکی از مراکز درمانی بستری شود\*

دوری کردن از عواملی که منجر به تحریک مجدد فرد به مصرف مواد الکلی می‌شود\*

به هر دلیلی که فرد شروع به خوردن مشروبات الکلی کند، بعد از آن که وابستگی روانی به مواد پیدا

کرد، ترک کردن برایش دشوار می‌شود. فرد هر اندازه زودتر متوجه شود که الکل زندگی او را به شدت

مختل کرده، به همان نسبت آسان‌تر می‌تواند، قبل از وابستگی جسمی بدن به الکل، درصدد چاره باشد

## داروها

دی سولفیرام: با مصرف این دارو، فرد به هنگام نوشیدن الکل، دچار علائم جسمانی ناخوشایندی می‌شود که او را از نوشیدن الکل منع می‌کند

نالتراکسان، این دارو مصرف مواد الکلی را در فرد کاهش می‌دهد

بنزودیازپین‌ها، آرام‌بخش‌ها، داروهای ضد روان‌پریشی و داروهای ضدصرع از جمله داروهایی هستند که فرد را در مواقع بحرانی و استرس زا کنترل می‌کنند

## ویتامین درمانی

مگاویتامین درمانی شامل استفاده از مقادیر بالای ویتامین‌ها در طول زمان

برای پیشگیری یا درمان انواعی از بیماری‌هاست. همچنین از ویتامین ب

در درمان کلسترول بالای خون هم استفاده می‌شود که بسیار کارآمد است. درمگاویتامین درمانی به

عنوان یک طب مکمل از مواد مغذی مثل کانی‌های رژیمی، آنزیم‌ها، آمینو اسیدها، اسیدهای چرب، آنتی

اکسیدان‌های طبیعی و فیبرهای رژیمی تخمیرپذیر استفاده می‌کنند.

برخی بیماری‌های روحی و روانی در اثر کمبود انواعی از ویتامین‌ها در مغز ایجاد می‌شوند. به نوعی

کمبود ویتامین در بدن به ۲ دسته تقسیم می‌شود

يك دسته مولد فقر غذايي هستند كه با اضافه كردن مقدار عادي از ويتامين به غذاي روزانه فرد،

بيماري قابل درمان و پيشگيري است

دسته دوم به علت ناتواني بدن در جذب ويتامين بروز مي كند كه در اين صورت به فرد مبتلا، مقادير

زيادي ويتامين داده مي شود تا بتواند بخشي از آن را جذب كند.



#### Reference

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

[www.emedicinehealth.com](http://www.emedicinehealth.com)



## Stress

### استرس

از بسیاری جهات استرس مانند عشق است که هر کس آن را به گونه ای درک می کند و خودش را از راه های عجیب نشان می دهد . در يك كلام ، استرس نیرویی قوی است که قادر است خوبی ها و بدی های بسیاری را سبب شود

از نظر علمی ، استرس عبارت است از عدم تناسب بین تقاضاها در زندگی ما و منابعی که برای برآوردن آنها داریم . در حقیقت استرس يك واقعه است. این پاسخ غیر ارادی به خطر ، از اولین روزهای زندگی در ما به وجود می آید. وقتی ما از استرس حرف می زنیم ، آنچه معمولاً شرح می دهیم يك سری نشانه ها هستند که ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند.

بیماری های قلبی ، زخم های گوارشی ، احساس فرسودگی و خستگی مداوم ، از دست دادن حافظه ، گرفتگی عضلات گردن ، افسردگی و سردرد، تعدادی از نشانه های عمومی استرس هستند. استرس مزمن در بسیاری از افراد سبب چاقی می شود که همین امر به نوبه خود از طول عمر می کاهد. حتی بیماری های خطرناکی مانند سرطان با استرس در ارتباط هستند

تحقیقات نشان داده است که بدن زنان و مردان به گونه‌ی متفاوتی به تنش‌های روانی پاسخ می‌دهد. همچنین مدارک غیر قابل انکاری درباره چگونگی اثر آن بر رشد و تکامل کودکان از نخستین هفته‌های زندگی ارائه شده است. واکنش استرس در برابر خطر، در دو مرحله مجزا عمل می‌کند. در مرحله‌ی نخست، مغز احساس خطر را دریافت می‌کند و با ارسال پیام به مرکز غدد فوق کلیوی، سبب ترشح آدرنالین می‌شود. آدرنالین به خون می‌ریزد، تنفس کوتاه می‌شود، ماهیچه‌ها سفت می‌شوند و بدن برای عمل آماده می‌گردد.

مرحله دوم واکنش استرس، طی ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد اتفاق می‌افتد. به نظر می‌رسد محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-قشر غدد فوق کلیه رابطه‌ی نزدیکتری با استرس‌های هیجانی و فکری داشته باشد

استرس به گونه‌ی شگفت‌آوری می‌تواند شکل بدن ما را عوض کند. واکنش استرس بلافاصله ذخایر چربی بدن را برای تولید انرژی و متابولیسم در عضلات به حرکت در می‌آورد. با اطمینان می‌توان گفت که سلول‌های چربی شکم به این هورمون حساس‌اند و افرادی که مقادیر زیاد این هورمون‌ها را دارند، 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. فشار خون 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 ناشی از 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 يك زمان تنها مراقب يك 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

عامل استرس یا تنش زا، عاملی است که می تواند بعنوان محرک عمل کرده و باعث ابتلای شما به استرس شود. استرس احساس تحت فشار بودن است، درحالیکه تنش زا عاملی است که در ما باعث بوجود آمدن استرس می شود و در محیط زندگی ما قرار دارد. بعنوان مثال صداها، افراد ناخوشایند و کسانیکه از آنها بدمان می آید، افزایش سرعت ماشین یا حتی بیرون رفتن از خانه همه می توانند، تنش زا باشند. عموماً (همیشه نه) هرچه بیشتر ما با عامل استرس یا تنش زا مواجه شویم، بیشتر احساس استرس می نماییم

تأثيرات استرس بر بدن	تأثيرات استرس بر حالت و احساس	تأثيرات استرس بر رفتار
سردرد	اضطراب	پرخوری یا کم خوری عصبی
درد و گرفتگی عضلات	بی قراری	اعتیاد به الکل یا مواد مخدر
درد قفسه سینه	فقدان تحرک یا تمرکز	مصرف سیگار
خستگی	کج خلقی یا عصبانیت	مشکلات اجتماعی
کاهش میل جنسی	غصه یا افسردگی	هوس خوراکی‌ها
مشکل در خوابیدن	احساس ناامنی	گریه پی در پی
ناراحتی معده	فراموشی	
چاقی در کودکی	خستگی	
اختلال نعوظ		

عوامل افزایش دهنده خطر

تغییر در شیوه زندگی و اختلال در امور روزمره طبیعی شخص که می‌تواند استرس ایجاد کند. برخی از

علل شایع استرس عبارتند از

مرگ اخیر فرد مورد علاقه (همسر، کودک، دوست)

از دست دادن هر چیزی که برای فرد ارزشمند باشد

آسیب‌ها یا بیماری‌های شدید

اخراج شدن یا تغییر شغل

نقل مکان کردن به یک شهر یا استان جدید

مشکلات جنسی بین فرد و شریک جنسی او

ورشکستگی مالی یا مقروض شدن شدید مثلاً به خاطر خرید یک خانه جدید

تعارض مدام بین فرد و یکی از اعضای خانواده، دوست نزدیک یا همکار

خستگی دایمی ناشی از استراحت، خواب یا تفریح ناکافی



### Reference

[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com)

## Smoking

### سیگار کشیدن

چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد. تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از:

#### ۱- از دست دادن موها

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

۲ - آب مروارید (کاتاراکت)

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

۳ - چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد. A بردن ویتامین پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.

۴ - ضایعات شنوایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

۵ - سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند

۶ - فساد دندانها

افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها



هستند.

#### ۷ - پوکی استخوان

منواکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی آگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود.

استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

#### ۸ - بیماریهای قلبی

بیماریهای قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

#### ۹ - زخم معده

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود.

زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثرا

اندک است.

#### ۱۰- تغییر رنگ انگشتان

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

#### ۱۱ - سرطان رحم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

#### ۱۲ - تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان

استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

#### ۱۳ - سرطان

بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری،

احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق (۶ تا ۲۷

برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸

برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵ برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

برگرفته از پارسی تب

نتایج تحقیقات حاکی از آن است چنانچه افراد در سنین نوجوانی شروع به کشیدن سیگار کنند (بیش از ۷۰ درصد موارد سیگاری شدن در این مرحله اتفاق می‌افتد) و مدت ۲۰ سال یا بیشتر به این عمل ادامه بدهند بین ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که به هیچ‌وجه در زندگی سیگار نکشیده‌اند، خواهند مرد.

تنها سرطان ریه یا بیماریهای قلبی پیامدهای استعمال دخانیات نیست بلکه مجموعه‌ای از مسایل و مشکلات بهداشتی در ارتباط با مصرف مواد دخانی وجود دارد که می‌تواند به لحاظ شرایط جسمانی و مقاومت ایمنی در افراد سیگاری بروز می‌کند، که برخی از آنها عبارتند از:

۱- از دست دادن موها

با تضعیف سیستم ایمنی افراد سیگاری در اثر مصرف مواد دخانی، بدن این افراد مستعد ابتلا به انواع بیماریها از جمله «لوپوس اریتماتوز» می‌شود که این بیماری می‌تواند عامل از دست دادن موها، ایجاد زخم در دهان، جوش‌های پوست روی صورت، سر و دست‌ها شود.

۲ - آب مروارید (کاتاراکت)

افراد سیگاری ۴۰ درصد بیش از افراد دیگر در معرض ابتلا به آب مروارید، کدر شدن عدسی چشم و ممانعت از عبور نور و در نهایت نابینایی هستند.

### ۳ - چین و چروک

استعمال دخانیات باعث از بین بردن پروتئین‌های انعطاف دهنده پوست می‌شود؛ همچنین باعث تحلیل و محدود کردن جریان خون در عروق پوست می‌گردد. A بردن ویتامین پوست افراد سیگاری خشک و دارای خطوط و چین خوردگی‌های ریزی در اطراف لبها و چشمهاست.

### ۴ - ضایعات شنوایی

افراد سیگاری ۳ برابر بیش از افراد غیر سیگاری به عفونت گوش میانی دچار می‌شوند.

### ۵ - سرطان پوست

افراد سیگاری ۲ برابر بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر ابتلا به نوعی سرطان پوست (پوسته پوسته شدن، برجستگی روی پوست) قرار دارند

### ۶ - فساد دندانها

افراد سیگاری ۱/۵ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری در معرض خطر از دست دادن زودرس دندانها هستند.

### ۷ - پوکی استخوان

منواکسید کربن یکی از اصلی‌ترین گازهای سمی در خروجی آگزوز اتومبیل و دود سیگار است، میل

ترکیبی این گاز با خون بسیار بالاتر از اکسیژن است. این گاز باعث کاهش قدرت عمل اکسیژن در خون افراد سیگاری حرفه‌ای تا ۱۵ درصد می‌شود.

استخوان‌های افراد سیگاری تراکم خود را از دست داده و به راحتی شکسته می‌شود همینطور زمان التیام یافتن و جوش خوردن آنها پس از شکستگی تا ۸۰ درصد افزایش پیدا می‌کند.

#### ۸ - بیماریهای قلبی

بیماریهای قلبی - عروقی ناشی از استعمال دخانیات بیش از ۶۰۰ هزار نفر را در سال در کشورهای توسعه یافته از بین می‌رود استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

#### ۹ - زخم معده

استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می‌آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می‌شود.

زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می‌شود و احتمالی بهبودی آن تا زمانی که فرد سیگاری اکثرا اندک است.

#### ۱۰ - تغییر رنگ انگشتان

قطران موجود در دود سیگار در اثر استعمال مستمر دخانیات روی انگشتان و ناخنها جمع شده و باعث

تغییر رنگ آنها به قهوه‌ای مایل به زرد می‌شود.

### ۱۱ - سرطان رحم و سقط جنین

استعمال دخانیات در دوران بارداری می‌تواند باعث افزایش خطر زایمان نوزاد با وزن کم و بروز مسایل بهداشتی در آینده شود. سقط جنین در مادران سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر است

### ۱۲ - تغییر شکل دادن سلولهای جنسی در مردان

استعمال دخانیات باعث کاهش تعداد اسپرم و کاهش جریان خون در آلت تناسلی مردان و ناتوانی جنسی در این افراد می‌شود. ناباروری جنسی در مردان سیگاری نیز متداول‌تر از افراد غیر سیگاری است.

### ۱۳ - سرطان

بیش از ۴۰ عنصر سرطانزا در دود سیگار وجود دارد احتمال سرطان ریه ۲۲ مرتبه بیشتر از افراد غیر سیگاری است.

طبق تحقیقات بی شماری که انجام شده است در صورت ادامه استعمال دخانیات توسط افراد سیگاری،

احتمال مبتلا شدن آنها به انواع سرطان‌های دیگر از قبیل زبان، دهان، غدد، بزاق و حلق (۶ تا ۲۷

برابر)، سرطان بینی (۲ مرتبه بیشتر)، گلو (۱۲ مرتبه)، مری (۸ تا ۱۰ برابر)، حنجره (۱۰ تا ۱۸

برابر)، معده (۲ تا ۳ برابر)، کلیه (۵ برابر)، آلت تناسلی مرد (۲ تا ۳ برابر)، لوزالمعده (۲ تا ۵

برابر) مقعد (۵ تا ۶ مرتبه) وجود دارد.

استعمال دخانیات مهمترین عامل مرگ های قابل پیشگیری است

دود تنباکو و سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که شمار زیادی از آنها مواد محرك یا سمی و سرطان زا هستند

دود سیگار بیش از ۴۰ نوع ترکیب سرطان زا دارد

جزء اعتیاد آور سیگار، نیکوتین است که با اثر بر دستگاه اعصاب مرکزی موجب اعتیاد می شود. نیکوتین سیگار، تنباکو به سرعت جذب جریان خون می شود و ظرف ۳۰ ثانیه به مغز می رسد و روی سلولهای عصبی آن اثر می گذارد

برخی گازهای سمی موجود در دود سیگار عبارتند از : مونوکسید کربن ، آمونیاک ، دی متیل -

نیتروزامین ، فرمالدئید ، سیانیا هید روژن و آکروئین

دود تنباکو و سیگار مانند آزیت ( پنبه نسوز) ، آرسنیک ، بنزن و گاز رادون جزء مواد سرطان زا ی درجه يك طبقه بندی می شود -

نیتروزامین ها فعال ترین مواد سرطان زای موجود در دود سیگار و تنباکو هستند -

خطر پیدایش سرطان در سیگاری ها بیشتر از دیگران است و این افراد حداقل ۱۵ سال زودتر از غیر سیگاری ها به سنین در معرض خطر سرطان می رسند

ذرات زیان آور موجود در دود سیگار شامل موادی مانند قطران ، نیکوتین ، بنزن و بنزو پیرن -  
است

دود سیگار برای اطرافیان نیز زیان آور است . ۸۵٪ دود سیگاری که دریک اتاق جمع می شود،  
ناشی از سوختن نوك سیگار است و نه دودی که فرد سیگاری از راههای هوایی اش خارج می کند

بیش از ۳۰ درصد مرگهای ناشی از سرطان مربوط به استعمال دخانیات است

علت بیش از ۸۰٪ مرگهای ناشی از سرطان ریه، استعمال دخانیات است

خطر مرگ ناشی از سرطان ریه با افزایش تعداد سیگارهایی که فرد در روز می کشد، زیاد می شود

خطر بیماری قلبی و سرطان ریه در افراد غیر سیگاری که در خانه در معرض دود سیگار اطرافیانشان  
هستند، ۲۵٪ بیشتر از دیگران است

در افرادی که سالهای زیاد حتی تا زمان میانسالی سیگار کشیده اند، قطع کامل استعمال دخانیات خطر  
پیدایش سرطان ریه را به میزان زیادی کاهش می دهد





## Reference

[www.lung.org](http://www.lung.org)

[www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk)

## Hypertention

### فشار خون

میزان نیرویی که از طرف خون به دیواره رگهای خونی وارد می شود را فشارخون می گویند. قلب خون را به رگهای خونی که انتقال دهنده خون به تمام نقاط بدن هستند، پمپاژ می کند.

### فشار خون بالا

بدلیل مضراتی که برای قلب (افزایش کار و فعالیت قلب) و رگها (hypertension) (سفت شدن رگها) دارد، می تواند خطرناک باشد

### فشارخون طبیعی و نرمال چیست

و دیگری را عدد پایین یا (systolic) فشارخون با دو عدد که یکی را عدد بالا یا نامدارند، سنجیده می شود و میزان متعادل این دو عدد به شرح زیر است (diastolic) کمتر از ۱۲۰ و بیشتر از ۸۰ (۸۰/۱۲۰) میزان نرمال یا طبیعی) عدد بالا بین ۱۲۰ تا ۱۳۹ و عدد پایین بین ۸۰ تا ۸۹ قبل از مرحله افزایش فشارخون عدد بالا بین ۱۴۰ تا ۱۵۹ و عدد پایین بین ۹۰ تا ۹۹ فشارخون بالا مرحله یک عدد بالا ۱۶۰ و بالاتر و عدد پایین ۱۰۰ و بالاتر فشارخون بالا مرحله دو

افرادیکه فشارخونشان بالاتر از حد نرمال است می بایست، برای پیدا کردن درمان و پایین آوردن فشارخون به پزشک مراجعه کنند

## انواع فشار خون بالا

فشار خون بالا به دو دسته فشارخون اولیه و فشارخون ثانویه تقسیم می شود،

### فشار خون اولیه

این نوع از فشار خون دلیل خاصی ندارد و معمولا در گذر زمان و افزایش عمر ایجاد می شود

### فشار خون ثانویه

بعضی از افراد بدلائل خاصی دچار فشار خون می شوند، این نوع فشارخون را که به عامل دیگری مربوط است فشارخون ثانویه می نامند، درضمن در این نوع فشارخون میزان اعداد بالا و پایین بیشتر از نوع اولیه است. بعضی از دلایل فشارخون ثانویه عبارتند از

سیگار کشیدن

چاقی یا اضافه وزن

بی تحرکی

مصرف زیاد نمک

مصاف زیاد الکل

استرس

بالا رفتن سن

ژنتیک

سابقه خانوادگی

بیماری کلیه

اختلال غده فوق کلیه

اختلال غده تیروئید

داروهای خاص مانند، داروهای ضد بارداری، داروهای سرماخوردگی، داروهای ضد

احتقان ها داروهای میکن و بعضی دیگر از داروه

مصرف مواد مخدر مانند کوکائین و یا آمفتامین

مصرف سیگار

مصرف کم پتاسیم و ویتامین د

مصرف زیاد غذاهای چرب

خطرات فشار خون بالا

فشارخون بالا می تواند باعث پاره شدن رگهای خونی شما و آسیب رساندن به سایر اعضای بدن شما شود. هرچه فشارخون شما بالا تر باشد و هرچه بیشتر در کنترل آن کوتاهی کنید، خطر آن بیشتر می شود

فشار خون کنترل نشده می تواند موجب

حمله قلبی

سکته مغزی

نارسایی قلبی

تنگ شدن و ضعیف شدن رگهای خونی در کلیه که باعث تاثیر بر عملکرد کلیه ها می شود

تنگ شدن، لاغر شدن و یا پاره شدن رگهای خونی درون چشم

سندرم متابولیک

مشکل در حافظه و یا فکرکردن

درمان فشار خون

درمان قطعی و علمی فشارخون تنها با مراجعه به پزشک و دریافت داروهای تجویز شده توسط وی ممکن است، و ما هم در این بخش دخالت نمی کنیم. برای درمان خانگی و با استفاده از راه کارهای طب سنتی یا جایگزین که می شود در کنار درمان تجویز شده توسط پزشک از راهکارهایی که بیان می کنیم، استفاده نمود

## درمان فشار خون با تغییر سبک زندگی

برای درمان کامل فشارخون بالا بغیر از درمان دارویی باید تغییراتی در سبک زندگی خود بدهید. این تغییرات بطور معمول شامل تغییر زیر می باشند

تغییر در رژیم غذایی و کم کردن مصرف نمک و چربی

کاهش وزن و حفظ تناسب اندام

افزایش تحرک و فعالیت جسمی

عدم مصرف الکل

ترک سیگار

کنترل استرس

درمان فشار خون بالا با طب سنتی یا جایگزین

هرچند ورزش و رژیم غذایی می توانند بهترین روش برای درمان فشار خون باشند، اما راهکارهای طب سنتی از جمله موارد زیر هم مفید هستند

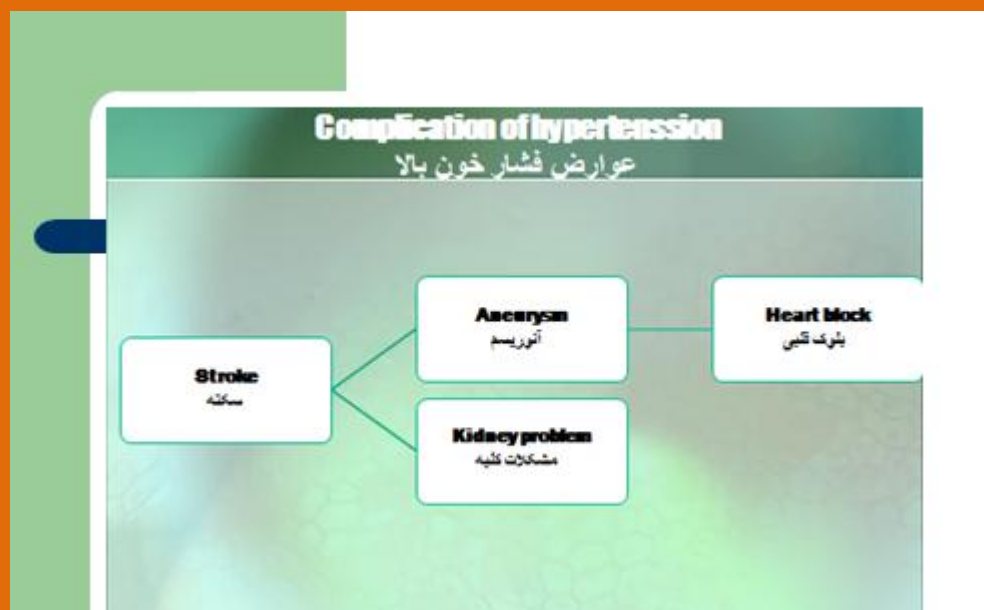
مصرف مواد کلسیم دار

مصرف کاکائو

مصرف امگا ۳

مصرف سیر

هرچند عموماً موارد مطرح شده در بالا بیخطرند و می شود، هم به صورت دارو و هم با تغییر رژیم غذایی از آنها استفاده کرد، اما برای اطمینان بیشتر از عدم تداخل این داروها با دارویی که توسط پزشک برای کاهش فشارخون شما تجویز شده و مصرف میکنید، با پزشکتان صحبت کنید



Reference

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

## Air pollution

### آلودگی هوا

آلودگی هوا چهارمین عامل مرگ و میر در جهان است. طبق آمار، یک میلیارد و ۴۰۰ میلیون نفر در جهان در معرض آلودگی هوا قرار دارند و سالانه ۳ میلیون نفر در دنیا جان خود را به دلیل عوارض مستقیم یا غیرمستقیم آلودگی هوا از دست می‌دهند. وسایط نقلیه یکی از علل عمده آلودگی هوا هستند.

ازن، دی اکسیدکربن، اکسیدهای گوگرد و نیتروژن، سرب، ذرات معلق و ترکیبات سمی مانند بنزن و فرمالدئید ترکیباتی هستند که در اثر سوخت خودرو ایجاد شده و هوا را آلوده می‌کنند. تماس با سطوح بالای آلودگی هوا با بیماری‌های ریوی، ناراحتی‌های قلبی و عروقی، آسیب به سیستم عصبی، سرطان و مرگ زودرس ارتباط دارد



## آلاینده های سمی هوا ✓

برخی مواد آلاینده ناشی از سوخت خودرو مانند بنزن و فرمالدئید سمی اند و اثر سرطان زایی شان شناخته شده است. این ترکیبات حتی در مقادیر کم تماس خطرناک هستند و ممکن است موجب تغییرات ژنتیکی، نقایص مادرزادی و سایر بیماری های خطرناک شوند. این ترکیبات می توانند به طور مستقیم بلعیده شوند یا به وسیله ذرات کوچک گرد و غبار به وارد ریه ها شوند

## مغز

ذرات آلاینده و ترکیبات زیان آور هوای آلوده که از طریق تنفس، بلع یا پوست جذب بدن را می شوند، از طریق جریان خون به مغز رسیده و سبب بروز التهاب های بیماری می شوند.

بررسی ها نشان داده است تماس بیش از حد با آلاینده های ترافیکی هوا سبب افزایش ناتوانی هایی ذهنی می شود و افراد با افزایش سن بیشتر در معرض ابتلا به آلزایمر قرار

می‌گیرند. به گفته محققان آلمانی، مشکلات حافظه‌ای زود هنگام در زنانی که حداقل مدت ۲۰ سال در نزدیکی خیابان‌های شلوغ و پرتردد زندگی کرده‌اند، بیشتر مشاهده می‌شود و های ذهنی بازده بسیار نامطلوب‌تری دارند آنها در انجام آزمون

سرب، از آلاینده‌هایی است که در اثر سوخت خودرو ایجاد می‌شود. مسمومیت با سرب توانایی ذهنی را کاهش می‌دهد و به سیستم عصبی و سایر اندام‌ها آسیب می‌رساند. سرب در بدن تجمع پیدا می‌کند به همین دلیل حتی مقادیر کم بلع یا استنشاق سرب خطرناک است

منوکسیدکربن که یکی دیگر از مواد زیان‌آور هوای آلوده است نیز می‌تواند موجب سردرد، کاهش هوشیاری، مشکلات دائمی سیستم اعصاب مرکزی و حتی مرگ شود



## ریه

تماس با سطوح بالای آلودگی هوا با بیماری‌های ریوی، سرطان ریه و مرگ زودرس ارتباط دارد. پژوهشگران هلندی با بررسی ۶۳۲ کودک ۷ تا ۱۱ ساله دریافتند ناراحتی‌های تنفسی در کودکان با افزایش آلودگی هوا تشدید می‌شود. تماس با ذرات معلق شامل ذرات ریز میکروسکوپی و قطرات بسیار کوچک مایعات که به دلیل اندازه کوچک‌شان در بینی و قسمت فوقانی دستگاه تنفس ته‌نشین نمی‌شوند و در سیستم دفاعی طبیعی بدن به دام نمی‌افتند، می‌تواند سبب خس خس و تنگی نفس و علائم مشابه در افراد مبتلا به آسم یا افرادی که سیستم تنفسی حساسی دارند، شود

ازن که از ترکیب گازهای هیدروکربنه با دی‌اکسید نیتروژن در حضور نور خورشید ساخته می‌شود، یکی از آلاینده‌های هواست که ممکن است در سیستم تنفسی و مسیرهای هوایی تغییرات خطرناکی ایجاد کند و سبب کاهش ظرفیت ریه، سرفه، درد و خس خس سینه شود. ازن موجب افزایش آلرژی و آسم در کودکان می‌شود و حتی افراد سالم هم به تماس با این

ماده حساس‌اند

استنشاق دی اکسید گوگرد که در اثر سوخت حاوی گوگرد ایجاد می‌شود، راه‌های هوایی را

ملتهب می‌کند و در کودکان و افراد مبتلا به آسم ایجاد مشکل می‌کند

تماس با ترکیبات نیتروژن که در اثر سوخت بنزین ایجاد می‌شوند، موجب درد قفسه سینه،

اشکال در تنفس و افزایش احتمال عفونت ریه می‌شود

## قلب و عروق

آلودگی هوا بر سیستم عروقی و گردش خون تاثیر نامطلوبی دارد، به‌طوری که در

انگلستان از هر ۵۰ حمله قلبی یکی با آلودگی هوا ارتباط دارد. طبق اعلام انجمن قلب

آمریکا آلودگی هوا موجب غلیظ شدن خون و بالا رفتن احتمال تشکیل لخته، آسیب به

سرخرگ‌ها، تصلب شرایین و ایجاد رسوب چربی در دیواره رگ‌ها می‌شود.

بررسی‌ها نشان داده است که تماس با ذراتی با قطر  $2/5$  میکرون که حاوی هیدروکربن و فلزات هستند تولید اندوتلین، پروتئینی که در تنظیم فشار خون نقش دارد را افزایش می‌دهد. این موضوع در افراد سالم مشکلی ایجاد نمی‌کند اما تحقیقات نشان داده است احتمال مرگ در اثر سکته قلبی در افراد مبتلا به تصلب شرایین که غلظت این پروتئین در خونشان بالای  $150$  میکروگرم در متر مکعب است، بیشتر است

### شکم

آلودگی هوا می‌تواند سبب بروز دردهای شکمی شود. به گفته محققان کانادایی دردهای شکمی، از شایع‌ترین علل مراجعه به بخش اورژانس در بیمارستان‌ها است که می‌تواند با آلودگی هوا در ارتباط باشد.

محققان با بررسی بیش از  $120$  هزار بیمار مبتلا به دردهای شکمی و بررسی اطلاعات مرکز ملی کنترل آلودگی هوا در کانادا برای تعیین سطح تماس با ازن، دی‌اکسید نیتروژن، دی‌اکسید گوگرد، مونوکسید کربن و ذرات معلق، مشاهده کردند تعداد مراجعه بیماران به دلیل بروز این قبیل دردها به بیمارستان در روزهایی که آلودگی هوا بیشتر است، افزایش

می‌یابد

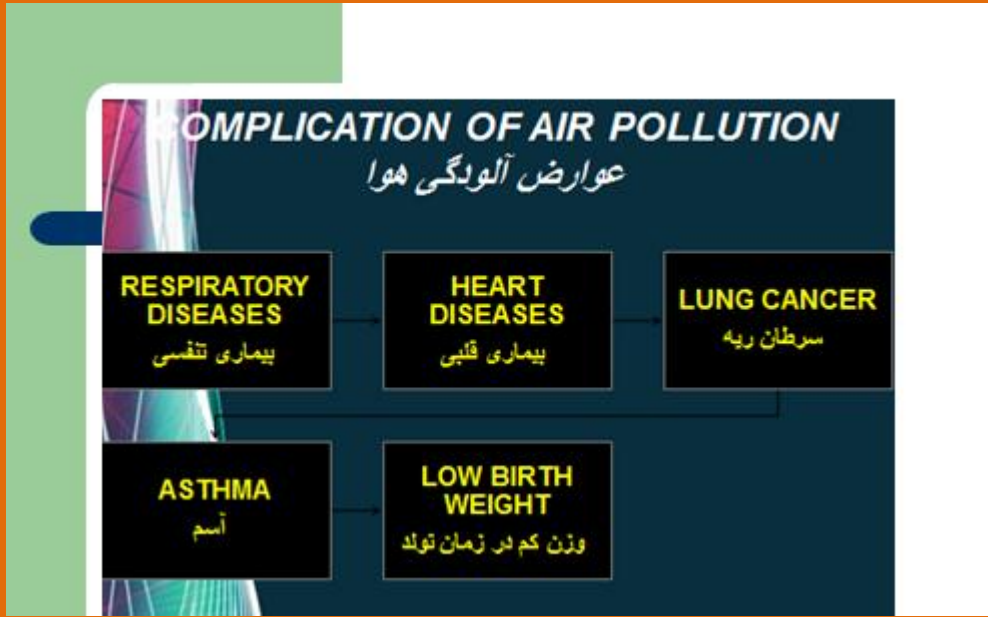
## دهان و حلق و بینی •

دهان، حلق و بینی مسیر اصلی عبور هوای آلوده است. بینی نقش مهمی در تصفیه آلودگی‌ها دارد. مواد آلاینده‌ای که در بینی تجمع پیدا می‌کند می‌تواند به بافت بینی، سینوس‌ها و مخاط تنفسی آسیب برساند. آسیب سلول‌ها در اثر تماس با مواد شیمیایی آلاینده سیستم ایمنی بدن را در حالت دفاعی قرار می‌دهد. این موضوع می‌تواند بدن را در برابر بیماری‌ها آسیب‌پذیر کند.

به عنوان مثال، از راه هوایی بینی را تحریک کرده و موجب التهاب مخاط و تولید خلط می‌شود. بینی ملتهب و دچار آبریزش نیز به مواد حساسیت‌زا مانند گرده گل‌ها حساس‌تر و در برابر ویروس‌ها و باکتری‌های عفونت‌زا آسیب‌پذیرتر است

## باروری و جنین •

مطالعات ژنتیکی انجام شده در زمینه تغییرات کروموزومی ناشی از تماس با آلاینده‌ها نشان داده است مواجهه با آلودگی هوا با کاهش شدید درصد تحریک اسپرم، کاهش شدید درصد اسپرم‌های طبیعی از نظر شکل و همچنین ساختمان غیرطبیعی کروماتین اسپرم ارتباط مستقیم دارد. این عوامل موجب ناباروری در مردان می‌شود



Reference

[www.nrdc.org/air](http://www.nrdc.org/air)



## Mallnutrition

### سوء تغذیه

از مهمترین دلایل سوءتغذیه در جهان می‌توان کمبود مواد غذایی و کیفیت نامناسب آن‌ها را نام برد. قحطی‌ها، کمبود آب و خشکی، جنگ‌ها و آفات محصولات کشاورزی موجب

تشدید این دو مورد می‌شوند. افزایش جمعیت، گسترش بیابان‌ها، فقر و رژیم غذایی

نادرست به علت نبود اطلاعات و دانش کافی نیز نقش ایفا می‌کنند

باید توجه داشت که خود سوءتغذیه موجب بروز بیماری‌ها و اختلالاتی در سیستم ایمنی و

گوارش بدن می‌شود که جذب برخی از مواد غذایی لازم برای متابولیسم بدن را دچار

مشکل می‌کند

از طرفی دیگر، پرخوری، بدخوری و حتی رژیم‌های سخت لاغری می‌توانند موجب

سوءتغذیه شوند



در کشورهای در حال توسعه، سوءتغذیه موجب بیماری‌هایی چون آنمی، کواشیورکور، راشیتیزم، یا کوری (به علت کمبود ویتامین آ) می‌شود. طبق آمار سال ۲۰۰۴ یونیسف، کمبود آهن در نوزادان بین ۶ تا ۲۴ ماه ۴۰ تا ۶۰٪، و کمبود ید ۱۰ تا ۱۵٪ بر رشد مغز و هوش تأثیر می‌گذارد.

به علاوه، کمبود آهن و ید موجب به دنیا آمدن سالانه ۱۸ میلیون نوزاد دچار عقب‌ماندگی ذهنی شده، و کمبود ویتامین آ مرگ سالانه یک میلیون کودک را به همراه دارد. در دهه ۱۳۸۰ خورشیدی، آمار مرگومیر به علت گرسنگی به صورت زیر می‌باشد: هر ثانیه یک نفر از گرسنگی جان می‌سپارد (۳۶ میلیون نفر در سال هر پنج ثانیه یک کودک از گرسنگی جان می‌سپارد (۶ میلیون کودک در سال).

طبق سازمان بهداشت جهانی، گرسنگی مهم‌ترین تهدید برای بهداشت عمومی جهانی است. بر اساس آمار سازمان ملل، سوءتغذیه عامل مرگ ۵۸٪ از کل مرگومیر در سال ۲۰۰۶ بوده است.

به طور کلی، ۸۰۰ میلیون نفر در جهان دچار قحطی‌زدگی، و ۳۰۰ میلیون نفر دچار چاقی هستند. مبارزه با سوءتغذیه هم‌اکنون یکی از ۸ هدف توسعه هزاره سازمان ملل است که به نصف شدن تعداد افراد مبتلا به سوءتغذیه تا سال ۲۰۱۵ مربوط می‌شود

عوامل خطر سوءتغذیه

بیماری

کم‌خوری

از دست دادن دندان‌ها یا ناراحتی‌های دهانی

مسائل اقتصادی

کاهش توانایی‌های اجتماعی

مصرف داروهای متعدد

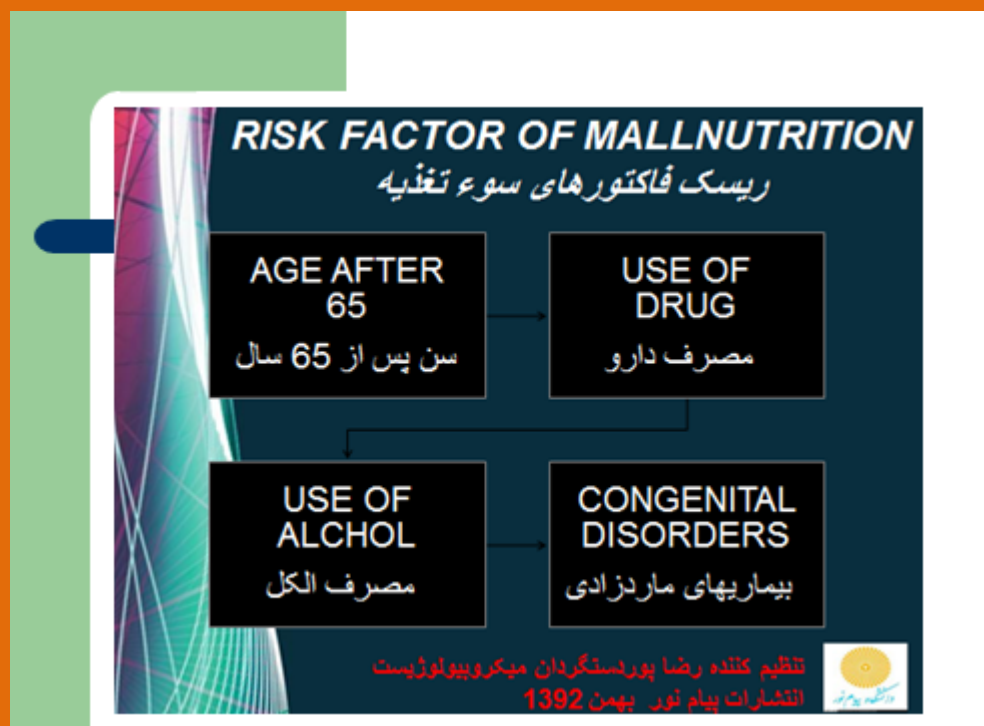
تحلیل یا افزایش وزن

سن بیشتر از ۸۰ سال

## عوارض ناشی از سوء تغذیه

از جمله عوارض ناشی از سوء تغذیه می‌توان ناتوانی‌های جسمی و روانی، لاغری، بی‌خوابی، بی‌علاقگی به هر نوع کار و فعالیت، بی‌اشتهایی، عصبانیت و بدخلقی‌های بی‌مورد، عوارض گوارشی و کاهش مقاومت در برابر بیماری‌ها را نام برد. این علائم به طور یکسان در همه انواع سوءتغذیه وجود ندارد.

اما باید توجه داشت که بروز هر یک از آنها به ویژه در کودکان در مدت طولانی می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری بر دستگاه‌های بدن وارد کند



## COMPLICATION OF MALLNUTRITION

عوارض سوء تغذیه

MUSCLE  
DISORDERS  
اختلالات عضلانی

HEART  
DISORDERS  
اختلالات قلبی

DEPRESSIO  
N  
افسردگی

DEFICIENC  
Y OF B12  
کمبود ب 12

DEFICIENC  
Y OF D  
VITAMIN  
کمبود ویتامین د

DEFICIENC  
Y OF A  
VITAMIN  
کمبود ویتامین آ

DEFICIENC  
Y OF C  
VITAMIN  
کمبود ویتامین سی

## COMPLICATION OF MALLNUTRITION IN CHILD

عوارض سوء تغذیه در کودکان

IMMUNE  
DISORDERS  
اختلالات ایمنی

MEMORY  
DISORDERS  
اختلالات حافظه

LEAR NING  
DISORDER  
اختلالات یادگیری

GROW  
DISORDERS  
اختلالات رشد

Reference [www.freemd.com](http://www.freemd.com)

