

# آشنائی با بیماری ها



تهیه کننده :

سحر آذری

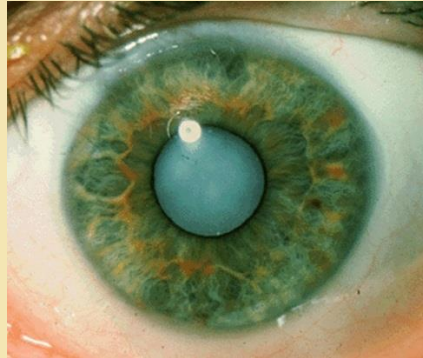
بهار 1394

## فهرست الفبائی بیماری ها

آب مروارید	-1	زخم معده	-33
آبله مُرغان	-2	زخم بستر	-34
آپاندیسیت	-3	زگیل	-35
اِگُزِما و درماتیت	-4	سوختگی	-36
آکنه	-5	سینوزیت	-37
ادرار سوختگی کودکان	-6	سوزش سر دل	-38
آسم	-7	سرماخوردگی	-39
اِسِهال، شکم‌روش یا شکم‌روی	-8	سرطان	-40
آریتمی قلبی	-9	سردرد	-41
بیماری آلزایمر	-10	میگرن	-42
آلرژی یا حساسیت	-11	آنفلوآنزا	-43
افسردگی	-12	صرع	-44
آفت دهان	-13	فشار خون بالا	-45
آنژین صدری	-14	بیماری مزمن انسدادی ریه	-46
ایدز	-15	سرفه	-47
بلفاریت	-16	کهیر	-48
پارکینسون	-17	کلسترول	-49
پانکراتیت	-18	کولیت	-50
پوکی استخوان	-19	کرون	-51
تب	-20	بیماری التهابی روده IBD	-52
تشنج	-21	سندرم روده تحریک پذیر IBS	-53
تیروئید؛ پرکاری تیروئید یا هیپرتیروئیدیسم و هیپوتیروئیدی غده تیروئید	-22	کچلی	-54
تصلب شرایین و ایسکیمی	-23	گاز روده	-55
تب‌خال	-24	گزش حشرات	-56
تهوع و استفراغ	-25	میخچه	-57
جرب یا گال	-26	نفخ	-58
جرم گوش	-27	چاقی	-59
خشکی چشم	-28	لاغری	-60
پوست خشک	-29	گلوکوم	-61
چاقی	-30	ریزش مو(آلوپسی)؛ طاسی مردانه طاسی زنانه آلوپسی	-62
دیابت	-31	آره آتا آلوپسی توتالیس آلوپسی یونیورسالیس	-63
درد	-32	کم خونی یا آنمی	-64
		بیماری میاستنی گراویس	-65
		گرفتگی عضلات پا در خواب	-66
		هایپرپلازی؛ هایپرپلازی خوش خیم پروستات	-67
		ناتوانی جنسی	-67

## 1- آب مروارید یا cataract

نوعی بیماری چشم با دلایل گوناگون است که با تار شدن عدسی چشم آغاز شده و با افزایش تیرگی و کدر شدن عدسی، بینایی چشم مختل می‌شود. خوشبختانه بیماری چشمی آب مروارید در بیشتر موارد در زمانی که به آن " زمان رسیدن " می‌گویند با جراحی ساده‌ای برطرف می‌شود.



این بیماری به دلایل زیر بروز می‌کند:

کهنولت سن (شایع‌ترین علت)

ضربه به سر که موجب اختلال در تغذیه عدسی می‌شود

اشعه‌های یونیزه (اشعه X)، اشعه گامای ناشی از تلویزیون‌های قدیمی

تماس طولانی با نور آفتاب (پرتو فرابنفش)

دیابت

ضربه به چشم و عدسی

نقصان‌های مادرزادی

سوءتغذیه

مصرف طولانی مدت بعضی از داروها مثل کورتون‌ها

## 2- آبله مُرغان (به انگلیسی: Chickenpox)

از بیماری‌های خفیف و بسیار واگیردار است. این بیماری که در کودکان شایع‌تر است، توسط ویروس هرپس زوستر ایجاد می‌شود. نشانه‌های زیر بیشتر در کودکان، خفیف بوده اما در بزرگسالان، شدید هستند:

خارش سطحی پس از یک روز

تب

درد شکمی یا احساس ناخوشی همگانی که ۱-۲ روز به درازا می‌کشد.

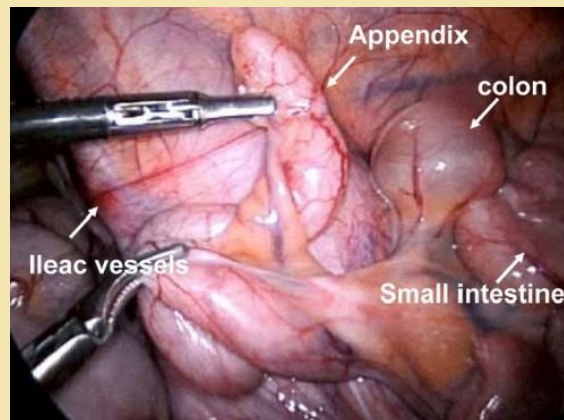
بثورات پوستی که کم و بیش در هر جای بدن می‌تواند پدید آید مانند روی پوست سر، آلت تناسلی، داخل دهان، بینی، گلو، یا

مهبل. تاول‌ها ممکن است در نواحی بسیار گسترده‌ای از پوست گسترده شده باشند اما در دست و پا کمتر ظاهر می‌شوند. تاول‌ها در ۲۴ ساعت می‌ترکند و در محل آن‌ها دلمه پایه ریزی می‌شود. هر ۳-۴ روز مجموعه‌هایی از تاول‌های جدید به وجود می‌آیند. بثورات ابتدا روی تنه، سپس سر و صورت و با شیوع کمتری روی دست و پا ظاهر می‌شوند. بثورات ابتدا پاپولند و سپس به وزیکول و پوستول و در نهایت به پوسته تبدیل می‌شوند. پاپول‌ها و وزیکول‌ها در زمینه‌ای اریتماتوز قرار دارند. از خصوصیات بثورات آبله مرغان، ظهور سریع آن‌ها و نیز وجود هم‌زمان پاپول، وزیکول و پوسته در یک زمان می‌باشد. خارش به طور تقریبی در همه بیماران وجود دارد. وزیکول می‌تواند در تمامی قسمت‌های مخاطی وجود داشته باشد. در بزرگسالان یک سری نشانه همانند آنفلوآنزا نیز وجود دارد.



### 3- آپاندیسیت (به انگلیسی: Appendicitis)

یا آویزآماس به التهاب ناگهانی آپاندیس گفته می‌شود. آپاندیس زائده‌ای کوچک و انگشتی شکل است که از روده بزرگ منشعب می‌شود. هر سال از هر ۵۰۰ نفر، یک نفر دچار آپاندیسیت می‌شود و این عمل شایع‌ترین عمل اورژانسی شکم است.



این بیماری پیشگیری ندارد و در صورت بروز آپاندیسیت و تاخیر در تشخیص و جراحی به دلیل احتمال پارگی آپاندیس می‌تواند مرگبار باشد.

#### علائم بالینی آپاندیسیت حاد:

درد شکم: درد شکمی از علائم اولیه بیماری است که در ساعات اولیه پس از شروع بیماری، آغاز می‌گردد. درد اولیه مبهم است.

ارتباط با فعالیت یا وضعیت بیمار ندارد. اغلب کولیکی و اطراف ناف است که ناشی از التهاب احشا و به دلیل گشاد شدن آپاندیس می‌باشد. با پیشرفت روند التهابی در طی ۲۴-۱۲ ساعت، درد در ناحیه R.L.Q (سمت راست و پایین شکم) متمرکز می‌شود. سپس به مرور درد بسیار شدید و پایدار می‌شود و با حرکت افزایش می‌یابد.

تهوع و استفراغ: تهوع و استفراغ در بیش از ۵۰٪ بیماران رخ می‌دهد و اغلب به دنبال آن درد شکمی در عرض چند ساعت ایجاد می‌شود.

بی‌اشتهایی: بی‌اشتهایی یک یافته کلاسیک در آپاندیسیت حاد است.

اسهال و علائم ادراری: بخصوص در موارد پرفوراسیون آپاندیس یا احتمال آبسه داخل لگنی دیده می‌شود.

تب: تب در آپاندیسیت خفیف است، مگر این که پرفوراسیون رخ داده باشد.

تاکی کاردی خفیف نیز در اغلب بیماران دیده می‌شود.

پیشرفت بیماری از درد خفیف و مبهم، کسالت، بی‌اشتهایی تا درد شدید شکمی و تب و تهوع به طور سریع در اغلب موارد در عرض ۲۴-۴۸ ساعت رخ می‌دهد. تأخیر در تشخیص بیشتر از ۴۸-۳۶ ساعت منجر به افزایش ریسک پرفوراسیون در ۶۵٪ موارد می‌شود. در مواردی که پرفوراسیون سبب پیریتونیت می‌گردد: کودک دچار درد شکمی منتشر و توکسیسمیتی شدید و علائم sepsis و دهیدراتاسیون می‌گردد، که شامل افت فشار خون، کاهش حجم ادرار، اسیدوز و تب شدید می‌باشد.

#### 4- اگزما (به انگلیسی: eczema)

به صورت درماتیت یا التهاب اپیدرم پوست است که می‌تواند منجر به خارش، قرمزی، تورم، پوسته‌ریزی و... شود.



اگزما از یک کلمه یونانی به معنای جوش بالآمده است.

#### انواع اگزما:

- التهاب تماسی پوست (درماتیت تماسی)
- درماتیت آتوپی (بدون علت)
- درماتیت سبورئیک (تورم و قرمزی پوست سر و صورت همراه با شوره زیاد)
- درماتیت نومولار

- درماتیت اکسفولیاتیوژنرالیزه (اریترودرمی) (تورم و قرمزی شدید پوستِ سرتاسر بدن همراه با پوسته‌ریزی)
- درماتیت ناشی از استاز (ماندن خون در رگ‌ها)
- درماتیت موضعی ناشی از خاراندن
- درماتیت دور دهانی (درماتیت پری‌اورال)

درماتیت:



از دو کلمه درماتیت و اگزما به جای همدیگر استفاده می‌شود ولی معمولاً در مواردی که عامل خارجی مسبب التهاب وجود داشته باشد از کلمه درماتیت و در مواردی که عامل خارجی وجود نداشته و به اصطلاح بیماری اندوژن باشد از کلمه اگزما استفاده می‌شود.

## 5- آکنه (به انگلیسی: *Acne vulgaris*) یا رُخ جوش یا جوش غرور جوانی :

که مردم آن را با عنوان جوش‌های ناشی از غرور جوانی می‌شناسند یکی از شایع‌ترین بیماری‌های پوستی و شایع‌ترین علت مراجعه بیماران به پزشکان متخصص پوست است.



این بیماری معمولاً همزمان با بلوغ شروع می‌شود. در تقسیم‌بندی بیماری‌های پوستی، آکنه جزو یکی از بیماری‌های زائده‌های پوست یعنی مو است. ریشه مو در فضای کانال‌مانندی به اسم فولیکول مو قرار گرفته و رشد می‌کند. از طرف دیگر، غدد چربی به عنوان یکی دیگر از زوائد پوستی، ترشحات خود را داخل فولیکول مو تخلیه می‌کنند که به سمت بالا حرکت کرده و روی سطح

پوست پخش می‌شوند.

سطحی‌ترین لایه پوست، لایه شاخی نام دارد و سلول‌های پوستی که از لایه سازنده منشأ می‌گیرند، به آهستگی به سمت بالا حرکت کرده و در نهایت از بین رفته، لایه شاخی را به وجود می‌آورند. این روند را روند شاخی شدن می‌گویند. اساس ایجاد آکنه، اختلال در ترکیب و شدت چربی ترشح شده از غدد چربی و همچنین اختلال در روند و شدت شاخی شدن است.

### علل از نظر علمی:

تولید بیش‌تر از حد معمول چربی توسط غدد چربی پوست

افزایش شاخی شدن پوست

علل از نظر علمی:

بلوغ مهمترین عامل آغازکننده آکنه است و علت آن هم افزایش هورمون آندروژن می‌باشد. ثابت شده است که هورمون آندروژن یا هورمون مردانه باعث افزایش تولید چربی و همچنین افزایش روند شاخی شدن پوست می‌شود. سایر عوامل شروع‌کننده عبارتند از:

حاملگی

تغییرات هورمونی؛

مواد پاک‌کننده پوست؛

رطوبت بیش از حد؛

تعریق زیاد؛

وراثت؛

استفاده از هورمون‌های آنابولیک (فراگشتی) (که مورد استفاده بدن‌سازان قرار می‌گیرد)؛

تحریک پوست با خاراندن و همچنین ایجاد زمینه التهاب و عفونت؛

تجمع سلول‌های مرده و ایجاد زمینه مناسب برای بسته شدن دهانه فولیکول مو؛

استرس با مکانیزم افزایش هورمون‌های فوق کلیوی که آندروژن‌ها هم در آن وجود دارند؛

داروهای دارای هالوژن (ید، کلرید، برومید) مثل لیتیوم، باربیتورات‌ها و غیره؛

غذاهای دریایی که حاوی ید زیاد هستند؛

غذاهای حاوی قند و چربی زیاد؛

غذاهای حاوی پروتئین کم؛

کاهش مصرف ویتامین E و ویتامین A.

## 6- ادرار سوختگی کودکان / Diaper rash

بثورات ناشی از بستن پوشک عبارت است از یک نوع حساسیت حاد و گذرا که در آن پوست نواحی اندام تناسلی، مقعد، و شکم که پوشک آنها را می‌پوشاند دچار ضایعه می‌شوند ناحیه درگیر قرمز- دردناک و گاهی همراه با پوسته ریزی - خارش- جوش و تاول

وسایر آسیبهای پوستی می باشد وهمه اینها راحتی وآرامش را از کودک سلب می کند.

زمانیکه به کودک غذاهای جامد داده شود این ضایعات بیشتر دیده می شود. یکی از شایعترین عوارض ادرار سوختگی، عفونتهای باکتریایی و قارچی موضع است که آنهم از رطوبت، گرما و قلیایی بودن محیط، ناشی میشود و عوارض جدیتری بدنبال خواهد داشت. در شیرخواران پسر، امکان دارد یک ناحیه قرمز، زخمی، و گاهی خونآلود در اطراف نوک آلت تناسلی ظاهر شود.

### علل ایجاد کننده:

بثور ناشی از بستن پوشک در اثر تحریک پوست ناشی از مواد موجود در ادرار یا مدفوع ایجاد می شود ولی گاهی ممکن است به علت حساسیت به خود مواد تشکیل دهنده پوشک ویا صابون مورد استفاده برای شستن باشد. آب و هوای گرم و مرطوب- سابقه فامیلی حساسیت پوستی- شستن ناکافی پوشک- عوض کردن دیر هنگام پوشک- محکم بستن کهنه بچه از عوامل تشدید کننده است در صورتی که شیر خوار به اسهال ویروسی مبتلا شود، به علت اسیدی بودن مدفوع دچار سوختگی شدید در ناحیه پوشک می شود که گاه برای درمان آن استفاده از کرمها و پماد های کورتون دار با نظر پزشک معالج ضروری می گردد زمانیکه کودک یا مادر کودک شیرخوار آنتی بیوتیک مصرف می کنند باعث از بین رفتن باکتری می شود ولی از طرفی باعث افزایش قارچ که بطور معمول در سطح پوست زندگی می کند می گردد و قارچ در محیط گرم و مرطوب بخوبی رشد کرده و باعث ایجاد بثورات می شود

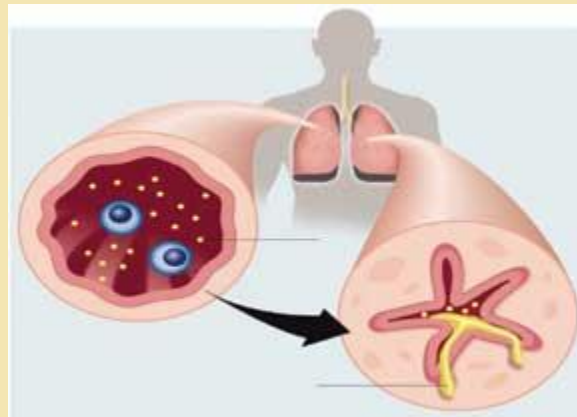


مهمترین عامل در درمان این بثورات خشک و تمیز نگه داشتن ناحیه پوشیده شده با کهنه می باشد . فقط در زمانی از کرم های استروئیدی استفاده کنید که توسط پزشک توصیه شده باشند زیرا استفاده مکرر از کرم های استروئیدی قوی می تواند باعث تشدید ضایعات شود. در اکثر موارد بثورات با درمانهای معمولی در خانه درمان می شوند . اگر درمانهای معمول مثل تعویض مکرر کهنه و استفاده از پمادهایی که نیاز به تجویز پزشک ندارند بی نتیجه باشد و اگر همراه با علائمی مثل تب ، تاول یا کورک ، خونریزی ، نواحی دلمه دار ، نقاط قرمز روشن که با یکدیگر تشکیل یک ناحیه قرمز سفت همراه با حاشیه نامنظم را می دهند و چرک یا ترشحات باشد یا اگر بثورات پوشک در ۶ هفته اول زندگی بروز کند با پزشک مشورت کنید.



## 7- آسم

(برگرفته شده از واژه یونانی  $\alpha\sigma\theta\mu\alpha$  به معنی «آسما» یا «نفس نفس زدن») یک بیماری التهابی رایج مزمن مجاری هوایی است که ویژگی‌های آن عبارتند از علائم متغیر و عودکننده، انسداد برگشت پذیر جریان هوا و اسپاسم برونش. نشانه‌های رایج آن عبارتند از خس خس، سرفه و تنگی نفس که به سه‌گانه‌ی آسم معروف است.



تصور بر این است که آسم از ترکیبی از عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی ایجاد می‌شود. تشخیص آن معمولاً بر اساس الگوی علائم، پاسخ به درمان در طول زمان و اسپیرومتری صورت می‌گیرد. این بیماری از نظر بالینی با توجه به دفعات علائم، حجم بازدمی با فشار در یک ثانیه (FEV1) و بیشینه میزان جریان بازدمی طبقه‌بندی می‌شود. آسم را همچنین می‌توان بر اساس اتوپیک (بیرونی) یا غیر اتوپیک (درونی) بودن عامل آن طبقه‌بندی کرد که در اینجا اتوپیی اشاره به استعداد بروز واکنش‌های حساسیت نوع ۱ اشاره دارد.

### علائم و نشانه‌ها :

مشخصه آسم بروز مکرر خس خس، تنگی نفس، تنگی قفسه سینه و سرفه می‌باشد. ممکن است در اثر سرفه از ریه خلط تولید شود اما بالا آوردن آن اغلب دشوار است. در هنگام بهبودی پس از حمله ممکن است این خلط چرک مانند به نظر می‌رسد و علت آن وجود میزان زیاد سلول‌های سفید خون موسوم به ائوزینوفیل می‌باشد. علائم معمولاً در شب و در صبح زود و یا در هنگام ورزش یا در هوای سرد بدتر می‌شود. برخی از افراد مبتلا به آسم به ندرت علائم را تجربه می‌کنند و معمولاً در واکنش به عوامل محرک این علائم را از خود نشان می‌دهند، در حالی که ممکن دیگران علائم آشکار و مداومی داشته باشند.

## 8- اسهال، شکم‌روش یا شکم‌روی

به دفع سه بار یا بیشتر مدفوع آبکی و یا شل در شبانه روز یا دفع مدفوع به بیش از ۲۰۰ گرم در روز (در کودکان) گفته می‌شود. به دفع سه بار یا بیشتر مدفوع آبکی و یا شل در شبانه روز اسهال می‌گویند. شیرخواری که فقط از شیر مادر تغذیه می‌شود، مدفوع نرمتر از حد عادی دارد و ممکن است روزانه، چندین بار مدفوع نرم و نیمه آبکی دفع نماید که طبیعی است. در این شیرخواران، اسهال به افزایش تعداد دفعات دفع و آبکی بودن مدفوع، بطوری که با دیگر مواقع فرق داشته باشد، گفته می‌شود. شایعترین گروه سنی ۲ تا ۵ سالگی بوده است.

اسهال بیماری خطرناکی است و یکی از عوامل مهم مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال می‌باشد. مهمترین علت مرگ و میر ناشی از اسهال از دست دادن آب و املاح بدن است. اسهال همچنین یکی از عوامل مهم تأخیر رشد جسمی در کودکان، سوء تغذیه و مستعد شدن

در برابر سایر بیماریها است.

## 9- آریتمی قلبی (به انگلیسی: Cardiac arrhythmia)

به معنی غیرطبیعی بودن ریتم قلب است. ریتم طبیعی قلب از گره سینوسی آغاز شده و پس از انتقال به گره دهلیزی-بطنی در بطنها منتشر می‌شود. در نتیجه این نحو هدایت تحریک الکتریکی، ابتدا دهلیز و با فاصله کمی بطنها منقبض می‌شوند. ریتم طبیعی قلب بین شصت تا صد ضربان در دقیقه است.

به کندی ریتم قلب برادی کاردی و به تندری ریتم قلب تاکی کاردی می‌گویند. برادیکاردی گاه فیزیولوژیک است مانند افراد ورزشکار و گاه پاتولوژیک است مانند برادیکاردی ناشی از سکت قلبی. تاکیکاردی نیز همینگونه است. همچنین ممکن است موج تحریک الکتریکی قلب در نقطه‌ای از مسیر کند یا متوقف شود که به آن بلوک قلبی می‌گویند. گاه ممکن است نقطه دیگری از قلب جای گره سینوسی را به عنوان کانون شروع کننده موج تحریک الکتریکی قلب بگیرد که آن را ضربان اکتوپیک می‌نامند. فیبریلاسیون دهلیزی و فیبریلاسیون بطنی انواع دیگری از آریتمی قلبی هستند که تحریک الکتریکی مسیر مشخصی را در قلب طی نمی‌کند و سلولهای دهلیز یا بطن به صورت نامنظم تحریک می‌شوند. در نوع دیگری از آریتمی قلبی، ضربان دهلیز و بطن از هم منفک شده‌اند و هر کدام با ریتمهای مجزا و از مراکز مجزا تحریک می‌شوند (انفکاک دهلیزی بطنی).

گاهی آریتمی بر اثر مصرف مشروبات الکلی، استفاده زیاد از سیگار یا ورزش های سنگین رخ می‌دهد. پزشک در این مورد با سوالاتی به تشخیص خود می‌پردازد همچنین ممکن است پزشک از آزمایش‌ها و تست‌هایی کمک بگیرد مثل نوار قلب. تست‌های فیزیکی هم در حین نوار قلب احتمالاً به پزشک در تشخیص آریتمی کمک می‌کند. از دیگر تست‌ها می‌توان به الکتروفیزیولوژیک یاد کرد.

## 10- بیماری آلزایمر (به انگلیسی: Alzheimer's disease)

که به اختصار آلزایمر خوانده می‌شود، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود. بارزترین تظاهر زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می‌کند. در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته‌های اخیر محدود می‌شود ولی بتدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می‌بینند. بیمار پاسخ‌سؤالی را که چند لحظه قبل پرسیده است فراموش می‌کند و مجدداً همان سؤال را می‌پرسد. بیمار وسایلش را گم می‌کند و نمی‌داند کجا گذاشته است. در خرید و پرداخت پول دچار مشکل می‌شود و نمی‌تواند حساب دارائیش را نگه دارد. بتدریج در شناخت دوستان و آشنایان و نام بردن اسامی آنها نیز مشکل ایجاد می‌شود. کم‌کم مشکل مسیر یابی پیدا شده و اگر تنها از منزل بیرون برود ممکن است گم شود. در موارد شدیدتر حتی در تشخیص اتاق خواب، آشپزخانه، دستشویی و حمام در منزل خودش هم مشکل پیدا می‌کند. بروز اختلال در حافظه و روند تفکر سبب آسیب عملکردهای اجتماعی و شخصی بیمار شده و در نتیجه ممکن است سبب افسردگی، عصبانیت و پرخاشگری بیمار شود.

یکی از مشکلات زوال عقل بروز توهم و هذیان است. مثلاً بیمار فکر کند همسرش به وی خیانت کرده است و یا همسایگان و پرستارش قصد آسیب رساندن و توطئه علیه وی را دارند. بیمار ممکن است به فرزندانش بدبین شود. گاهی اوقات بیمار افرادی را که نیستند می‌بیند مثلاً والدین فوت شده یا اقوام دیگر.

در موارد شدید بیمار برای انجام کارهای اولیه شخصی نیاز به کمک پیدا می‌کند و ممکن است توانایی کنترل ادرار و مدفوع را هم

از دست دهد. بیمار دچار زوال عقل ممکن است در تکلم و یافتن کلمات مناسب مشکل پیدا کند و در نتیجه کم حرف و گوشه گیر شود. در موارد پیشرفته تر بیمار آگاهی را نسبت به بیماری از دست داده و نمی‌داند دچار ناتوانی در انجام برخی کارها است و ممکن است کارهای خطر ساز انجام دهد. بتدریج ممکن است توانایی حرکتی بیمار هم دستخوش آسیب شده و مکرراً تعادلش را از دست داده زمین بخورد.

آلزایمر رایج‌ترین شکل زوال عقل است. علائم این بیماری با از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات بخصوص حافظهٔ موقت در دوران پیری آغاز شده و به تدریج با از دست دادن قدرت تشخیص زمان، افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه‌گیری و سرانجام مرگ در اثر ناراحتی‌های تنفسی به پایان می‌رسد. مرگ پس از پنج تا ده سال از بروز علائم اتفاق می‌افتد؛ اما بیماری حدود بیست سال قبل از ظهور علائم آغاز شده‌است. این بیماری با از دست رفتن سیناپسهای نورونها در برخی مناطق مغز، نکروزه شدن سلول‌های مغز در مناطق مختلف سیستم عصبی، ایجاد ساختارهای پروتئینی کروی شکلی به نام پلاک‌های پیری (SP) در خارج نورون‌های برخی مناطق مغز و ساختارهای پروتئینی رشته‌های به نام NFT در جسم سلولی نورون‌ها، مشخص می‌شود. این بیماری علاج‌ناپذیر را اولین بار روانپزشک آلمانی به نام آلویز آلزایمر در سال ۱۹۰۶ میلادی معرفی کرد. غالباً این بیماری در افراد بالای ۶۵ سال بروز می‌یابد؛ گر چه آلزایمر زودرس (با شیوع کمتر) ممکن است زودتر از این سن رخ دهد

## 11- آلرژی یا حساسیت، (به انگلیسی: allergy)

واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن نسبت به عوامل گوناگون است. کسانی که دچار حساسیت هستند، دارای دستگاه ایمنی فوق‌هوشیار هستند که نسبت به مواد ظاهراً بی‌ضرر موجود در محل زندگی‌شان، واکنشی بیش از حد معمول نشان می‌دهند. برای مثال گرده گیاهان، می‌تواند سیستم ایمنی شخص آلرژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبرو شده‌است. حساسیت یک مشکل بسیار شایع است و تقریباً از هر ده نفر، دو نفر به نوعی از آن مبتلا هستند. نشانه‌های آلرژی را می‌توان به سه دسته خفیف، متوسط و حاد تقسیم نمود. واکنش خفیف، شامل نشانه‌هایی است که یک ناحیه از بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد، مانند التهاب، خارش و آبریزش از چشم. علائم خفیف به بخش‌های دیگر بدن منتقل نمی‌شوند. نشانه واکنش متوسط، در بخش‌های مختلف بدن منتشر می‌شوند و خارش چشم ممکن است به خارش گلو و تنگی نفس هم منجر شود.

عکس‌العمل حاد که آنافیلاکسی (anaphylaxis) نام دارد، نادر است و یک موقعیت خطرناک و از جمله مواردی است که درمیان فوریت‌های پزشکی قرار دارند. در چنین مواردی، آلرژی در تمام بدن منتشر می‌شود. این حالت ممکن است با مجموعه‌ای از حملات خارش چشم و صورت آغاز شود و در عرض چند دقیقه، به سرعت در تمام بدن پخش شود و علائم جدی‌تری چون درد معده، گرفتگی عضلات، تهوع و اسهال را به دنبال داشته و در عین حال درجه التهاب مجاری تنفسی و گوارشی به حدی برسد که تنفس و بلع بسیار مشکل شود.

آشفته‌گی ذهنی و سرگیجه نیز از جمله علائم حساسیت هستند زیرا مشکل آنافیلاکسی باعث کاهش شدید فشار خون نیز می‌شود. دو روش متفاوت برای تشخیص وجود آنتی‌بادی‌ها و نوع حساسیت در بدن وجود دارند: آزمایش از طریق پوست و آزمایش خون که هر دوی این روشها معتبر هستند و توصیه می‌شوند. این دو روش مقرون به صرفه و اقتصادی هستند. تشخیص زود هنگام و دقیق موجب کاهش هزینه‌های مشاوره، جلوگیری از مراقبت‌های ثانویه، تشخیص اشتباه و پیشامدهای حاد و اورژانسی می‌گردد. حساسیت

با گذشت زمان تغییر می‌کند. تست‌های منظم در رابطه با آلرژنها، اطلاعاتی را در خصوص تغییرات بیماری و مدیریت آن و در نتیجه بهبود وضعیت زندگی و سلامت بیمار می‌دهد. معمولاً برای تشخیص این که آیا حساسیت به مواد غذایی چون شیر، تخم مرغ، سویا و گندم تشدید شده است یا خیر از تست‌های سالیانه استفاده می‌شود و برای ارزیابی میزان تشدید حساسیت، عواملی چون، بادام زمینی، مغزیات، ماهی و صدفها، آزمایش‌هایی با فاصله زمانی دو تا سه ساله انجام می‌شوند.

## 12- افسردگی

عبارت است از احساس غم، دل‌سردی، یا ناامیدی به مدت حداقل 2 هفته در اغلب روزها و اغلب ساعات روز، به علاوه علائم همراه.

### علائم شایع:

از دست دادن علاقه؛ بی‌حوصلگی و دل‌زدگی؛ ناتوانی از لذت بردن

احساس ناامیدی؛ بی‌حالی و خستگی

بی‌خوابی؛ خواب زیاد یا ناراحت

گوشه‌گیری اجتماعی؛ احساس بی‌ارزش بودن و مورد نیاز نبودن

بی‌اشتهایی یا پرخوری؛ یبوست

از دست دادن میل جنسی

مشکل داشتن در تصمیم‌گیری؛ مشکل داشتن در تمرکز

یکباره به گریه افتادن بدون توضیح مشخص

احساس گناه شدید به خاطر وقایع بی‌اهمیت یا خیالی

تحریک‌پذیری؛ بی‌قراری؛ افکار خودکشی

دردهای مختلف، مثل سردرد، درد قفسه سینه بدون شواهدی از بیماری جسمی

### علل:

برای بیماری افسردگی واقعی هیچ علت یگانه و روشنی نمی‌توان متصور بود. بعضی از عوامل زیست‌شناختی مثل بیماری‌های

جسمی، اختلالات هورمونی، یا بعضی داروها می‌توانند نقش داشته باشند.

عوامل اجتماعی و روانی نیز می‌توانند نقش داشته باشند.

اختلالات ارثی نیز می‌توانند مؤثر باشند.

بروز این حالت ممکن است با تعداد وقایع ناراحت‌کننده زندگی فرد ارتباط داشته باشد.

## 13- آفت دهان

آفت (به انگلیسی: Aphthous stomatitis) در اصطلاح عامیانه انگلیسی کنکر سوز (به انگلیسی: Canker Sores) یک بیماری شایع در دهان است که ضایعات دردناک نکروتیک در مخاط دهان، زبان و لثه به بار می آورد. علت آن ناشناخته است ولی ممکن است خودایمنی باشد. دوره آن حدود یک هفته است و اغلب پس از آن بدون درمان هم بهبود می یابد. درمان آن اغلب علامتی است و برای رفع آن بیشتر از دهانشویه یا قطره استفاده می شود.

اتیولوژی آفت عود کننده دهانی، دقیقاً مشخص نیست اما مواردی به عنوان علل زمینه ساز برای آن معرفی شده اند؛ مانند زمینه ارثی، استرس، اختلالات ایمنولوژیک، عوامل هورمونی، کمبودهای تغذیه ای و نقایص خونی، سیگار و حساسیتهای غذایی. علائم آفت محدود به دهان هستند و بیمار علائم عمومی (مانند تب) ندارد. علامت اصلی درد یا سوزش در محل آفت است. ممکن است درد با بعضی غذاها و آشامیدنی ها (مانند اسیدها) تشدید شود. با بهبود زخم درد نیز کاهش می یابد



### علت های احتمالی که باعث ایجاد آفت در دهان می شوند:

استرس های عاطفی یا جسمانی، اضطراب یا ناراحتی و عصبی بودن پیش از عادت ماهانه از این دسته عوامل می باشند. آسیب به مخاط دهان در اثر خشن بودن دندان های مصنوعی، غذا های داغ، مسواک زدن یا کار دندانپزشکی آزرده گی و تحریک ناشی از غذاهایی مثل شکلات، غذاهای ترش و اسیدی (سرکه، غذاهای دودی)، آجیل ها یا چیپس های نمک زده شده نیز در ایجاد این بیماری موثر می باشند. عفونت های ویروسی نیز می تواند باعث ایجاد آفت شوند. آفت خودبخود خوب می شود و معمولاً نیازی به درمان ندارد. برای آفت اگر درمانی صورت بگیرد معمولاً به دو منظور زیر خواهد بود:

۱ - کاستن از درد و التهاب و استرس

2 - جلوگیری از اضافه شدن عفونت ثانویه به آن

به نظر می رسد ویتامین ب ۱۲ در درمان آفت عود کننده موثر باشد. دهانشویه هایی مانند بنزیدامین، دیفن هیدرامین، میرتوپلکس و کلرهگزیدین نیز ممکن است به کار روند. تغییر خمیردندان و قطع مصرف سیگار نیز می تواند مفید باشد.

رایج‌ترین درمان‌هایی که در این خصوص توصیه می‌شود شامل موارد زیر هستند:

- ۱- رعایت بهداشت دهان
- ۲- استفاده از مواد محافظ موضعی (Orabase) حاوی استروئیدهای موضعی همچون تریامسینولون یا Flucinolone یا Clobetasol.
- ۳- استفاده از آنتی‌بیوتیک موضعی همچون کلرهگزیدین، بنزیدامین یا پرسیکا
- ۴- استفاده از آنتی‌بیوتیک موضعی مانند کپسول‌های ۲۵۰ میلی گرمی تتراسایکلین در ۵CC سرم فیزیولوژی حل شده به صورت دهان‌شویه
- ۵- رفع کمبودهای ویتامینی و املاح سرمی همچون ویتامین B۱۲، آهن و اسید فولیک و پرهیز از غذاهای آلرژی زا
- ۶- استفاده از داروهای بی‌حس کننده موضعی همچون لیدوکائین و یا دیفن هیدرامین
- ۸- مالیدن ویکس به روی آن باعث می‌شود زود خوب شود یعنی دو روز

## 14- آنژین صدری



آنژین صدری عبارت است از درد قفسه سینه که از قلب برخاسته باشد. درد معمولاً زیر استخوان جناغ حس می‌شود و به علت نرسیدن اکسیژن به مقدار کافی به عضله قلب روی می‌دهد. عواملی چون ورزش، هیجانات عاطفی، یا غذاهای سنگین در فردی که از قبل مشکل قلبی داشته است می‌توانند باعث برانگیخته شدن این نوع درد شوند. در حالت عادی، وقتی نیاز قلب به اکسیژن زیاد می‌شود، رگ‌های خورسان قلب می‌توانند از پس برآوردن این نیاز برآیند. اما اگر رگ‌های قلبی بیمار باشند، یا فشارخون بالا باشد، خورسانی به عضله قلب محدود می‌شود. این درد معمولاً در مردان بالای 35 سال و خانم‌هایی که یائسگی را پشت سر گذاشته‌اند دیده می‌شود.

### علائم شایع:

احساس سفتی، فشرده شدن، فشار، یا درد در قفسه صدری

بروز ناگهانی مشکل در تنفس (گاهی)

درد قفسه صدری مشابه سوءهاضمه

حالت خفگی در گردن

درد قفسه صدري که به آرواره، دندان‌ها، یا گوش تیر می‌کشد

سنگینی، کرختی، سوزن سوزن شدن یا درد در قفسه صدري، بازو، شانه، آرنج، یا دست، معمولاً در سمت چپ

درد در بین دو کتف

**علل:**

بیماری سرخرگ‌های قلبی، به عبارتی انسداد یا انقباض سرخرگ‌هایی که به قلب خونرسانی می‌کنند.

کم‌خونی

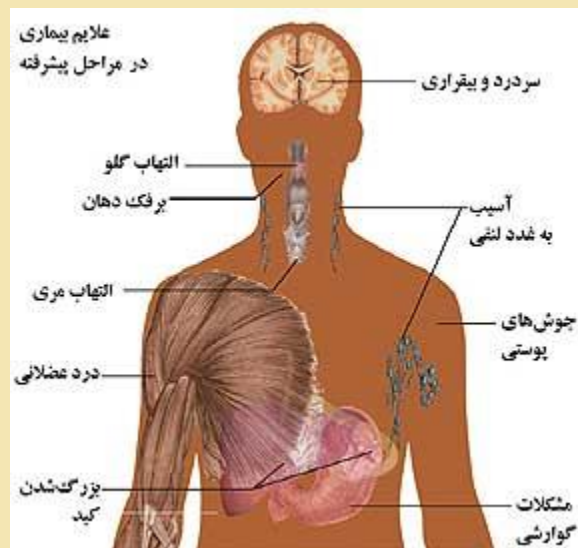
پرکاری تیروئید

تندشدن ضربان قلب

بیماری دریچه قلب

## 15- ایدز

ایدز (به انگلیسی: AIDS) یا سندرم نقص ایمنی اکتسابی (به انگلیسی: Acquired immune deficiency syndrome)، نوعی بیماری است که در دستگاه ایمنی و توسط ویروس نقص ایمنی (HIV) ایجاد می‌شود. بیماری ناشی از ویروس HIV دارای سه مرحله اصلی است. در مرحله اول (عفونت حاد) فرد ممکن است برای مدت کوتاهی بیماری شبه آنفلوآنزایی را تجربه کند. به همین دلیل معمولاً این بیماری تا یک دوره طولانی بدون هیچ علائمی دنبال می‌شود که به این مرحله از بیماری، دوره نهفتگی گفته می‌شود. هر چقدر که بیماری پیشرفت یابد، تداخل بیشتری با دستگاه ایمنی بدن پیدا می‌کند و باعث می‌شود که افراد به عفونت‌هایی مانند عفونت فرصت طلب و تومور دچار شوند، البته معمولاً در افرادی که دستگاه ایمنی آنها به خوبی عمل می‌کند تاثیرگذار نیست. در نهایت بیماری زمانی وارد مرحله سوم یا ایدز خواهد شد که شمار سلول‌های CD4+ T به کمتر از ۲۰۰ سلول در هر میکرولیتر برسد.





HIV عمدتاً از طریق آمیزش جنسی (از جمله مقعدی و حتی دهانی) محافظت نشده، انتقال خون آلوده و سرسوزن آلوده و از مادر به فرزند در طول بارداری، زایمان یا شیردهی منتقل می‌گردد. بعضی از مایعات بدن مانند بزاق و اشک قادر به انتقال HIV نیستند. پیشگیری از عفونت HIV، عمدتاً از طریق آمیزش جنسی امن و برنامه تعویض سرنگ، راه حلی برای جلوگیری از گسترش این بیماری محسوب می‌شوند. هیچ‌گونه درمان یا واکسن وجود ندارد؛ اگر چه درمان ضدویروسی می‌تواند باعث کاهش دوره بیماری و امید به زندگی نزدیک به طبیعی گردد. با وجود این که درمان ضدویروسی خطر مرگ و عوارض ناشی از این بیماری را کاهش می‌دهد، اما این داروها گران‌قیمت هستند و ممکن است با عوارض جانبی همراه باشند.

## 16- بلفاریت

پلک‌آماس یا بلفاریت (به انگلیسی: Blepharitis) التهاب پلک‌ها بویژه در لبه آنهاست. این بیماری شایع بوده و ممکن است بر اثر یک عفونت خفیف میکروبی و یا بیماری پوستی منتشر ایجاد شود.

بلفاریت به دو شکل رخ می‌دهد: بلفاریت قدامی و بلفاریت خلفی. در بلفاریت قدامی قسمت جلویی و خارجی پلک که محل اتصال مژه‌هاست درگیر می‌شود. دو علت شایع بلفاریت قدامی عفونت‌های میکروبی (مانند استافیلوکوک) و سپوره هستند. در بلفاریت خلفی که ناشی از مشکلات غدد چربی پلک (غدد meibomian) است قسمت داخلی پلک گرفتار می‌شود. دو بیماری پوستی شایعی که سبب بلفاریت خلفی می‌شوند عبارتند از: آکنه روزاسه و شوره سر.



### علائم و نشانه‌ها:

صرف نظر از نوع بلفاریت، علائم عبارتند از: خارش، سوزش، اشکریزش، احساس جسم خارجی، پوسته پوسته شدن (روی مژه‌ها و در گوشه چشم و یا روی پلک)، خشکی و قرمزی لبه‌های پلک. ممکن است با کونژنکتیویت اشتباه می‌شود. در صورتی که بلفاریت درمان نشود، در دراز مدت می‌تواند سبب ضخیم شدن لبه‌های پلک، متسع شدن مویرگ‌ها، تریکیازیس (رشد معکوس مژه‌ها به طرف داخل چشم)، ریزش مژه‌ها، اکتروپیون (برگشتن پلک به طرف خارج) و انتروپیون (برگشتن پلک‌ها به طرف داخل) شود. همچنین ممکن است منجر به عوارضی در ملتحمه و قرنیه گردد.

### درمان:

درمان بلفاریت ممکن است مشکل باشد زیرا معمولاً عود می‌کند. درمان شامل کمپرس گرم روی پلک‌ها، تمیز کردن آنها، استفاده از آنتی بیوتیک و ماساژ پلک است. اگر بلفاریت سبب خشکی چشم شود ممکن است استفاده از قطره اشک مصنوعی یا پمادهای لوبریکانت (که سبب کم شدن اصطکاک پلک با سطح چشم می‌شود) مفید باشد. گاهی برای کنترل التهاب از کورتون موضعی هم استفاده کوتاه مدت می‌شود.



کمپرس گرم سبب شل شدن پوسته‌های روی چشم می‌شود و به این ترتیب هنگام تمیز کردن پلک این پوسته‌ها راحت تر جدا می‌شوند. کمپرس گرم همچنین سبب گرم شدن و شل شدن پلاک‌هایی می‌شود که غدد چربی پلک را مسدود می‌کنند. از حوله‌ای که با آب گرم مرطوب شده برای این کار استفاده می‌شود. در ابتدای دوره درمان شاید این کار چند بار در روز هر بار بمدت ۵ دقیقه تجویز شود، پس از آن کمپرس گرم ممکن است یک بار در روز و بمدت چند دقیقه کافی باشد.

تمیز کردن پلک‌ها برای درمان بلفاریت ضروری است. این کار با ماساژ پلک‌ها با شامپو بچه رقیق شده (به کمک گاز یا حوله تمیز) انجام می‌شود. سپس با آب ولرم کاملاً بشویید.

در بعضی از موارد تجویز آنتی بیوتیک به صورت پماد موضعی و یا درمان خوراکی ضروری است.

از آنجا که بلفاریت تمایل به مزمن شدن دارد درمان ممکن است برای مدتی طولانی ادامه یابد. در صورتیکه بیمار از لنز تماسی استفاده می‌کند ممکن است لازم باشد در طول درمان بلفاریت از لنز استفاده نشود. برای بعضی از این بیماران لنزهای با نفوذ پذیری بالا تجویز می‌شود.

بهبتر است از مواد آرایشی چشم نیز استفاده نشود زیرا ممکن است مانع شستشوی پلک می‌شود ولی حالت دهنده‌های مو مفیدند. گاه استفاده از شامپوهای ضد شوره برای سر و ابروها توصیه می‌شود. در صورت وجود آکنه صورت، درمان آکنه با داروهای نظیر داکسی سیکلین ضروری است.

## 17- پارکینسون

بیماری پارکینسون (به انگلیسی: Parkinson's Disease) یا PD، برای اولین بار توسط دانشمند بریتانیایی دکتر جیمز پارکینسون (James Parkinson) در سال ۱۸۱۷ میلادی توصیف شد و بنابراین نام این بیماری به او تعلق یافت. این بیماری همان لرزش در وضعیت استراحت است که شیوع آن بیشتر در سنین پیری است اما در جوانان هم دیده می‌شود شیوع آن در تمام مناطق دنیا یکسان است یعنی درصد شیوع بیماری با تغییر در منطقه خیلی فرق نمی‌کند بطور کلی این بیماری بر اثر از بین رفتن سلول‌های ترشح کننده ماده‌ای به نام دوپامین (که یک انتقال دهنده عصبی) است رخ می‌دهد. افزایش نسبت استیل کولین به دوپامین در عقده‌های قاعده‌ای مغز موجب علائم ترمور، سفتی عضلات و کندی حرکات می‌شود.

### علائم پارکینسون:

پارکینسون بر اساس دو علامت یا بیشتر از چهار علامت اصلی بیماری مشخص می‌شود. ارتعاش و لرزش دست و پا در حالت استراحت، کندی حرکات، سختی و خشک شدن دست و پا و بدن و نداشتن تعادل این چهار علامت اصلی را تشکیل می‌دهند. در مراحل اولیه بیماری، ارتعاش اندام ملایم و معمولاً در یک طرف بدن وجود دارد و احتیاجی نیز به درمان ندارد اما با پیشرفت بیماری فردی که دست لرزان خود را در جیب یا پشت خود پنهان می‌کند یا چیزی را برای کنترل ارتعاش مدام در دست می‌گیرد، دیگر قادر به پنهان کردن لرزشهای شدید اندام به ویژه به هنگامی که می‌خواهد تمرکز بیشتری به خود دهد نیست. چهار علامت شایع بیماری ارتعاش دست و پا در حالت استراحت (لرزش بیمار همزمان با ارتعاش دست و پا در حالت استراحت) آرام شدن حرکت (برادیکینسیا / Bradykinesia) سختی حرکت (و خشک شدن) دست و پا یا بدن تعادل بد (تعادل ضعیف) در حالی که دو یا بیشتر از این علائم در بیمار دیده شود، مخصوصاً وقتی که در یک سمت بیشتر از سمت دیگر پدیدار شود، تشخیص

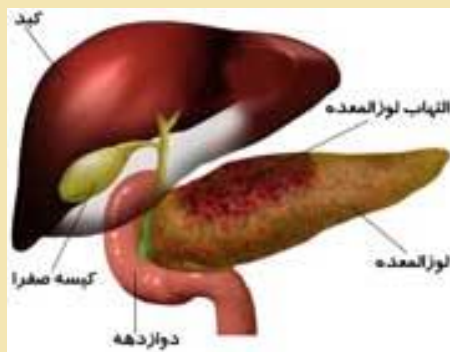
پارکینسن داده می‌شود مگر اینکه علائم دیگری همزمان وجود داشته باشد که بیماری دیگری را نمایان کند. بیمار ممکن است در اوایل، بیماری را با لرزش دست و پا یا با ضعیف شدن حرکت احساس کند و دریابد که انجام هر کاری بیشتر از حد معمول طول می‌کشد و یا اینکه سختی و خشک شدن حرکت دست و ضعف تعادل را تجربه می‌کند. اولین نشانه‌های پارکینسون مجموعه‌ای متفاوت از ارتعاش، برادیکنسیا، سفت شدن عضلات و تعادل ضعیف هستند. معمولاً علائم پارکینسون ابتدا در یک سمت بدن پدیدار می‌شوند و با گذشت زمان به سمت دیگر هم راه پیدا می‌کنند.



تغییراتی در حالت صورت و چهره روی می‌دهد، از جمله ثابت شدن (fixation) حالت صورت (ظاهراً احساسات کمی بر چهره نمایان می‌شود) و یا حالت خیرگی چشم (به دلیل کاهش پلک زدن). علاوه بر این‌ها، خشک شدن شانه یا لنگیدن پا در سمت تحت تاثیر قرار گرفته عوارض دیگر (عادی) این بیماری است. افراد مسن ممکن است نمایان شدن یک به یک این نشانه‌های پارکینسون را به تغییرات افزایش سن ربط بدهند، ارتعاش را به عنوان “لرزش” بدانند، برادیکنسیا را به “آرام شدن عادی” و سفت شدن عضلات را به “آرتروز” ربط بدهند. حالت قوز (stooped) این بیماری را هم خیلی از این افراد به سن یا پوکی استخوان (osteoporosis) ربط می‌دهند. هم بیماران مسن و هم بیماران جوان ممکن است بعد از بیش از یک سال که با این عوارض روبرو بوده‌اند برای تشخیص به پزشک مراجعه کنند.

## 18- پانکراتیت

انکراتیت یعنی التهاب لوزالمعده (پانکراس). پانکراتیت یا به صورت حاد بروز می‌کند یا مزمن.



### پانکراتیت حاد:

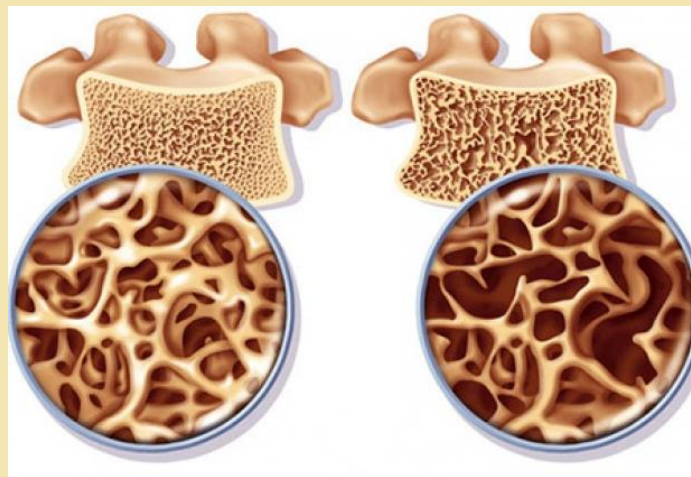
بسته به خصوصیات اپیدمیولوژیک مناطق مختلف علل متفاوتی دارد. در کشور آمریکا و تعدادی از کشورهای اروپایی اکثر موارد پانکراتیت حاد به دنبال مصرف الکل است، در ایران اغلب موارد (۵۰٪ موارد) پانکراتیت حاد ناشی از سنگ‌های صفراوی است. بیشترین شیوع سنی در گروه سنی ۵۰-۴۱ سال است. مرگ و میر پانکراتیت حاد حدود ۱۰٪ است. علائم پانکراتیت حاد عبارتند از درد شکمی شدید، تهوع، استفراغ، تعریق، درد عضلانی، تورم و نفخ شکم، بی حالی، تب، افت فشارخون و حتی شوک.

### پانکراتیت مزمن:

پانکراتیت مزمن معمولاً در پی حملات مکرر پانکراتیت حاد بروز می‌کند زیرا لوزالمعده در بین حملات کاملاً بهبود نمی‌یابد. لوزالمعده در جریان این عارضه، به تدریج توانایی تولید آنزیم‌های گوارشی و هورمون‌های ضروری مانند انسولین را از دست می‌دهد. التهاب پانکراس ناشی از خوددهضمی بافت آن توسط آنزیم‌های پانکراس به ویژه تریپسین می‌باشد. علائم پانکراتیت مزمن است به صورت دردهای مداوم یا متناوب در ناحیه فوقانی شکم احساس شوند (علائم با غذا خوردن تشدید می‌شود و دوره‌های درد گاه یک هفته طول می‌کشد). تهوع، استفراغ، اتساع شکم، زردی (یرقان)، اسهال چرب و کاهش وزن.

## 19- پوکی استخوان

پوکی استخوان یا استئوپروز طبق تعریف انجمن ملی بهداشت (هیات ایجاد اتفاق نظر برای پیشگیری از استئوپروز)، یک اختلال اسکلتی است که بیشتر در دوران کهنسالی بروز می‌کند و ویژگی بارز آن کاهش استحکام استخوان بوده و فرد را در معرض خطر شکستگی قرار می‌دهد.



### علل بیماری:

این بیماری در دوران یائسگی زنان بسیار شایع است زیرا در این دوران استروژن بسیار در بدن زنان کم می‌شود. همچنین کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین دی و استعمال دخانیات مانند سیگار باعث پوکی استخوان می‌شود. در شرایط کمبود مواد معدنی در رژیم غذایی، بدن این کمبود را از بافت‌های استخوانی می‌گیرد و این کار در طول زمان باعث فقر استخوان‌ها از لحاظ مواد معدنی و در نتیجه پوکی استخوان می‌گردد. همچنین با بالا رفتن سن تخریب بافت استخوانی بیش از ساخت آن می‌شود و با گذشت زمان و در دوران کهنسالی این عارضه بروز می‌کند. برخی از بیماری‌ها مثل پرکاری تیروئید، کم کاری غدد جنسی، آرتریت

روماتوئید، بیماری کوشینگ و دیابت و مصرف برخی داروها مثل کورتن و لووتیروکسین، ففورزماید، هپارین، فنیئتوئین نیز در طول زمان باعث پوکی استخوان می‌گردند. عوامل دیگری نیز مثل کم تحرکی یا کمبود وزن بیش از ۱۰٪ نسبت به وزن دوران جوانی یا بی‌ام‌آی کمتر از ۱۹، عوامل وراثتی و اعتیاد به الکل باعث پوکی استخوان هستند. باور بر این بود که مصرف بیش از اندازه کافئین از فاکتورهای خطر است اما تحقیقات تازه نشان می‌دهد ارتباط زیادی بین استئوپروزی و مصرف کافئین وجود ندارد.

#### علایم:

برخلاف بسیاری از بیماری‌های مزمن دیگر که علائم و نشانه‌های متعددی دارند، استئوپروز یک بیماری خاموش و بدون علامت است تا زمانی که یک شکستگی ایجاد شود. که هفتصد هزار مورد آن در مهره‌ها، دویست و پنجاه هزار مورد در استخوان رادیوس، دویست و پنجاه هزار مورد در لگن و سیصد هزار مورد در سایر استخوان‌ها رخ می‌دهند. شکستگی‌های لگن و خیم‌ترین عارضه استئوپروز بوده و میزان مرگ و میر آن در سال اول بیش از ۲۰٪ است. شکستگی‌های ناشی از استئوپروز، شکستگی‌هایی هستند که به طور معمول در آن موقعیت‌ها در افراد سالم شکستگی استخوان رخ نمی‌دهد. که این شکستگی‌ها به عنوان شکستگی ناشی از شکنندگی در نظر گرفته می‌شوند. شکستگی‌های لگن پس از سقوط رخ می‌دهند، اما دو سوم شکستگی‌های مهره‌ای به صورت خاموش بوده و با یک فشار مختصر مانند بلند کردن یک جسم، عطسه کردن و خم شدن رخ می‌دهند.

## 20- تب

تب از علائم بیماری بوده و حالتی است که در آن دمای بدن جانوران خون گرم از مقدار طبیعی آن بیش تر شده و نقطه ثبت دمایی در مغز (set-point) جابجا می‌شود. تب نشانهٔ مبارزهٔ بدن در برابر عوامل بیماری‌زا است و گاهی نیز پاسخ دمایی دستگاه ایمنی بدن نسبت به عفونت‌های داخلی تلقی می‌شود. در واقع در گرمای حاصل از تب بسیاری از میکروبها توانایی رشد ندارند. البته بحث و جدلهای زیادی در مورد بی‌فایده بودن تب در جریان است. نخستین پژوهش دربارهٔ دمای بدن در سال ۱۸۶۸ انجام گرفت و پژوهشگر آن، یک پزشک آلمانی به نام کارل وندریش بود. در انسان که میانگین دمای طبیعی بدن  $37^{\circ}\text{C}$  است، دمای برابر یا بیش تر از  $38^{\circ}\text{C}$  (در حالت استراحت) تب به‌شمار می‌آید. تب بیش از  $40^{\circ}\text{C}$  تهدید بزرگی برای جان انسان محسوب می‌شود، چرا که عملکرد آنزیمها و سایر پروتئینهای بدن را دچار اختلال می‌کند. به تب  $37.5^{\circ}\text{C}$  تا  $37.9^{\circ}\text{C}$  تب خفیف گفته می‌شود. ذکر گردید که تب باعث اختلال در فعالیت آنزیمهای بدن می‌شود، آنزیمها کاتالیزور یا کاتالیزگرهایی هستند که در واکنش‌های زیستی مهم درون سلول و در بدن مؤثرند. چون این آنزیمها در دمای معینی فعالیت دارند و در دمای بالا از بین می‌روند، تب بالا با از بین بردن این آنزیمها، در واکنش‌های زیستی بدن اختلال ایجاد می‌کند. تشنج از نتایج تب بالاست. تب  $40^{\circ}\text{C}$  درجه و بیشتر، به ویژه در کودکان، نیازمند توجه و درمان سریع است. هنگامی که دمای بدن شخص به  $44.4^{\circ}\text{C}$  تا  $45.5^{\circ}\text{C}$  برسد، مرگ او حتمی است.

#### عوامل ایجاد کننده تب:

تب نتیجه پاسخ دمایی در برابر عفونت‌ها و برخی از بیماری‌هاست:

بیماری‌های عفونی چون آنفلوآنزا، سرماخوردگی، ایدز، مالاریا، گاستروانتریت (التهاب ویروسی معده و روده‌ها) و مونونوکلئوز عفونی

التهابهای پوستی چون کورک، آکنه و آبسه

بیماری‌های نقص ایمنی چون سارکوئیدوز و لوپوس منتشر

تخریب بافتها، همچون همولیز (تخریب گلبول‌های قرمز)، انفارکتوس (مرگ ناگهانی همه یا بخشی از سلول‌های یک بافت به علت

کمبود اکسیژن)، سندرم له‌شدگی، رابدومیولیز و خونریزی مغزی

تب‌های حاصل از مصرف داروهایی چون لاموتریژین، پروژسترون و نیز شیمی‌درمانی؛ تب‌های حاصل از مصرف برخی داروها به

عنوان اثر جانبی دارو (همچون آنتی‌بیوتیک)؛ و تب‌های حاصل از قطع برخی داروها چون هروئین و فنتانیل سرطانه‌ها، به‌خصوص سرطان خون، سرطان لنف و سرطان کلیه برخی اختلالات متابولیسم چون نقرس و پورفیری

## 21- تشنج

تشنج (به انگلیسی: seizure) نشانه بروز یک فعالیت نورونی همزمان، غیر طبیعی و زیاده در مغز است که می‌تواند به صورت تغییر در وضعیت روانی، حرکات تونیک و کلونیک بروز می‌یابد.

حمله تشنج بروز ناگهانی نشانه‌ها یا علائم بیماری است، این اصطلاح به خصوص در مورد صرع به کار می‌رود (به انگلیسی: epileptic seizure). البته تشنج علل غیر صرعی نیز دارد مانند هیپوگلیسمی، تب و تشنج، افت فشار خون، ( Convulsion febrile)، میگرن و...



معمولاً بیمار قبل از حالت تشنج علائمی را احساس می‌کند که قبل از تشنج متوجه می‌شود. در مواردی بدن بیمار منقبض می‌شود. در صورتی که فرد دچار حمله شد بیمار را به پهلو خوابانیده تا راه تنفس او باز شود و دچار خفگی نشود. بر خلاف تصور رایج نیازی به بیرون آوردن زبان از دهان نیست! چرا که فردی که دچار تشنج شده است زبانش را نخواهد خورد! فقط در صورتیکه دهان فرد دچار تشنج باز است بهتر است جهت جلوگیری از گاز زدن زبان یک تکه دستمال بین دندانها قرار دهید. در صورتی که بیمار در حالت بیهوشی قرار دارد به اجبار به او دارو ندهید، معمولاً حالت بیهوشی فرد بین ۲ تا ۳ دقیقه طول می‌کشد. در مواقعی رنگ پریدگی، کبودی و... امکان دارد.

## 22- تیروئید

### پرکاری تیروئید (به انگلیسی: Hyperthyroidism) (تلفظ: هیپر تیروئید یسم)

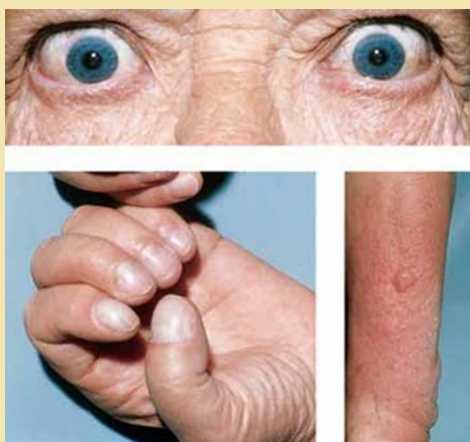
بیماری غده تیروئید است که در آن تیروئید بیش از مقدار طبیعی، هورمون ترشح می‌کند. هورمون‌های غده تیروئید تیروکسین (T4) و T3 هستند. در این حالت علائمی از بیماری از جمله تپش تند قلب، کاهش وزن، تعریق، عدم تحمل گرما، لرزش و بیقراری نمایان می‌شود. از جمله بیماری‌هایی که موجب پرکاری تیروئید می‌شوند بیماری گریوز یا بیماری باز دو است.

تشخیص با اندازه‌گیری سطح خونی هورمون‌های غده تیروئید صورت می‌گیرد و در موارد خواص از طریق تست ید رادیواکتیو. هم‌چنین اغلب به دلیل فیدبک منفی هورمون‌های تیروئید بر هیپوفیز سطح خونی TSH (هورمون محرکه تیروئید) کاهش می‌یابد.

### تشخیص و علائم:

بیماری علائم مختلفی دارد البته امکان دارد بیمار در آزمایش‌های کلینیکال همه علائم را نشان ندهد

1. افزایش تعداد ضربان قلب به دنبال انجام کارهای معمول
2. افزایش خفیف فشار خون
3. تحریک پذیر بودن و بی‌قراری و تحریک پذیری شدید
4. افزایش تعریق و حساس شدن به گرما
5. ضعف عضلات به خصوص در ناحیه شانه، لگن و ران‌ها
6. لرزش و تنش‌های غیرارادی ترمور (خصوصاً در دستان و انگشتان)
7. کاهش وزن علی‌رغم اشتهای خوب



8. ریزش مو

9. جدا شدن ناخن از بستر

10. تورم نوک انگشتان (چماقی شدن)

11. کشیده شدن پلک بالا به سمت پایین

12. تغییر در ضخامت پوست

13. افزایش حرکات دستگاه گوارش

14. گواتر یا بزرگی تیروئید

15. کاهش تعداد دفعات قاعدگی یا کاهش حجم خونریزی

16. بزرگ شدن پستان در آقایان

17. ضخیم شدن پوست در جلوی استخوان ساق پا

18. برجسته شدن چشم‌ها

بیشتر این علائم با درمان پر کاری تیروئید طبیعی می‌شوند و سایر نشانه‌ها به درمان جداگانه نیاز دارند.

### هیپو تیروئیدی Hypothyroidism یا کم کاری غده تیروئید در بین بیماری‌های غدد درون ریز

شایع‌ترین بیماری پس از دیابت می‌باشد. به زبان ساده این بیماری هنگامی ایجاد می‌شود که غده تیروئید نتواند به اندازه نیاز بدن هورمون تولید کند. هورمون غده تیروئید تری یدوتیرونین (T<sub>3</sub>) و تیروکسین (T<sub>4</sub>) است. این هورمون‌ها وظیفه تنظیم مصرف انرژی، تولید گرما و تسهیل رشد در بدن را برعهده دارند. بیماری در زنان سه برابر شایع‌تر از مردان است.

#### علائم بالینی:

ضعف و خستگی، خواب‌آلودگی، پوست خشک، خشن و سرد، عدم تحمل به سرما، کاهش تعریق، برادی کاردی یا کندتپشی، زبان بزرگ، ادم (ورم) صورت (میکسدم)، فراموشکاری، یبوست، افزایش وزن، اختلالات قاعدگی، سقطهای مکرر، تاخیر در رفلکسها، کم‌خونی و درد مفاصل و عضلات. بیماری در بالغین سیر کندی دارد و تدریجی است.

اگر هیپوتیروئیدی در دوران نوزادی به سرعت تشخیص و درمان نشود ممکن است عقب‌ماندگی رشد جسمی یا آسیب ذهنی (کرتینیسم) اتفاق بیفتد. معروفترین علامت هیپوتیروئیدی در نوزادی بزرگی زبان، هیپوتونی (کم بودن فعالیت و تحرک) و دیر بسته شدن فونتانلها (ملاج سر) می‌باشد.

تیروئید کم کار درمان نشده می‌تواند باعث سایر مشکلات از جمله:

گواتر (بزرگ شدن غده تیروئید).

بیماری‌های قلبی.

مشکلات روحی روانی.

نوروپاتی محیطی.

ناباروری.

نقص‌های مادرزادی.



## 23- تصلب شرایین

تصلب شرایین یا آترواسکلروزیس (atherosclerosis) یا سختی رگ‌ها، نام یک بیماری در رگ‌ها و نوعی آرترواسکلروزیس است که با رسوب لیپید و کلسترول کم‌چگال بر روی دیواره داخلی سرخرگ‌های با قطر متوسط و بزرگ، مشخص می‌گردد. نتیجه این فرایند تشکیل پلاک‌های فیبری-چربی (آتروما) بوده که با افزایش سن رفته رفته ازدیاد می‌یابد و موجب تنگی رگ (استنوزیس) و یا دیگر عواقب می‌گردد.

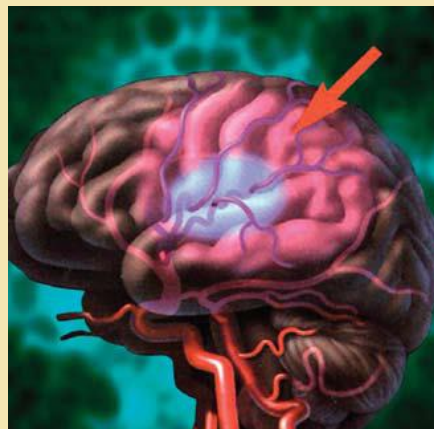


تصلب شرایین یکی از دلایل عمده مرگ و میر در بزرگسالان در جوامع پیشرفته و نیز کشورهای با میزان بالای استرس است، بطوریکه برای ایران، بتنهایی سالانه حدود سیصد هزار مرگ قلبی مرتبط در بر دارد. تصلب شرایین علت اصلی بروز بیماری‌های ایسکمی دهنده رگ‌های قلب و مغز به شمار می‌رود:

## ایسکمی (به انگلیسی: Ischemia)

در اصطلاح پزشکی به کم‌رسیدن خون، به اندام یا ناحیه‌ای از بدن گفته می‌شود.

ایسکمی باعث کمبود اکسیژن و مواد مغذی به بخش‌هایی از بدن می‌شود و این امر باعث آسیب به بافت‌ها یا سوءکارکرد اندام می‌گردد.



از مهم‌ترین انواع ایسکمی می‌توان ایسکمی مغزی، ایسکمی قلبی، ایسکمی روده، ایسکمی پوستی و روده‌بندی و ایسکمی کلیه را نام برد.



## 24- تبخال

تبخال یا هرپس سیمپلکس (به انگلیسی: Herpes simplex) یک بیماری ویروسی است که توسط ویروسی به همین نام ایجاد می‌شود و موضع درگیر به صورت التهاب و مجموعه‌تاول‌های ریز نمایان می‌شود. ویروس هرپس سیمپلکس عامل بیماری تبخال در صورت، آلات تناسلی هر دو جنس، مغز، چشم و گاهی حتی فلج بل نیز می‌گردد. برای تبخال هنوز درمان قطعی وجود ندارد و اگر ویروس وارد بدن شود تا پایان عمر همراه شخص خواهد ماند و در هنگام ضعف دفاعی بدن بروز می‌نماید. اگرچه در برخی بیماران و پس از چندین سال عود بیماری، به ناگهان تظاهر مجدد تبخال از بین می‌رود اما هم‌چنان ناقل ویروس به دیگران خواهند بود.



**تبخال لثه:** حالتی شدیدتر از هرپس لب که لثه را درگیر می‌کند

**تبخال تناسلی (هرپس ژنیتال):** تبخال ناحیه تناسلی عبارت است از یک عفونت ویروسی ناحیه تناسلی که از راه آمیزش انتقال می‌یابد. این عفونت در مردان و زنان می‌تواند رخ دهد. از جمله نواحی که امکان درگیری آنها وجود دارد عبارتند از مجرای تناسلی، گردن رحم، ران‌ها، و آلت تناسلی. تبخال تناسلی معمولاً همراه با سایر بیماری‌های آمیزشی رخ می‌دهد.

**تبخال مری:** احساس درد هنگام بلعیدن غذا

**تبخال انگشت یا Herpetic whitlow:** تبخال دردناک در ورم‌بند انگشتان

**تبخال چشمی:** تبخال چشمی یک عفونت عودکننده ویروسی است که ناشی از آلودگی با ویروس تبخال ساده‌است. این بیماری شایع‌ترین علت کوری ناشی از بیماری‌های قرنیه‌ای در آمریکاست در حالیکه در کشورهای جهان سوم و از جمله ایران شایع‌ترین علت کوری قرنیه‌ای، بیماری تراخم است؛ گرچه تبخال چشمی در ایران نیز شایع است. بر اساس مطالعات موجود، اگر فردی یکبار دچار تبخال چشمی شود، به احتمال ۵۰٪ شانس عود دارد. این گرفتاری مجدد ممکن است هفته‌ها یا حتی سالها پس از گرفتاری اولیه بروز کند.

تبخال چشمی می‌تواند تولید یک زخم دردناک روی پلک و یا سطح چشم کند و باعث التهاب و ورم قرنیه شود. درمان سریع با داروهای ضد ویروس از تکثیر ویروس و تخریب سلولهای اپیتلیال قرنیه (لایه سلولهای سطح قرنیه) جلوگیری می‌کند. بهر حال عفونت می‌تواند به لایه‌های عمقی تر قرنیه منتشر شده و باعث گرفتاری شدید تر یعنی گرفتاری استرومای قرنیه (بستر قرنیه) یا در اصطلاح کراتیت استرومایی شود که منجر به فعال شدن سیستم ایمنی بدن و تهاجم آن به قرنیه و انهدام سلولهای استرومای قرنیه می‌شود. درمان کراتیت استرومایی (عفونت بستر قرنیه) نسبت به گرفتاری سطحی قرنیه مشکل تر است. حملات عود کراتیت استرومایی می‌تواند منجر به اسکار (نسج جوشگاه) قرنیه شود که باعث کدورت قرنیه، کاهش بینائی و حتی کوری می‌شود.

## 25- تهوع و استفراغ

تهوع احساس بالا آوردن غذا و به هم خوردن دل. نوعی احساس است همراه با حرکت معکوس اندامهای گوارشی که معده برای بیرون راندن چیزی که در داخل آن است، انجام می‌دهد. در این حالت انسان وادار به استفراغ می‌شود.

تهوع در بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌های بدن دیده می‌شود مانند مشکلات گوارشی، مسمومیت، عفونتها به خصوص عفونت‌های روده‌ای، عارضه جانبی بسیاری از داروها، مشکلات گوش میانی و سرگیجه، بیماری‌های کبد، اختلالات مغز و دستگاه عصبی مرکزی.

استفراغ یا هراش خروج با فشار محتویات درون معده جانداران از راه دهان و گاه از راه بینی به بیرون است. این محتویات می‌تواند غذای خورده شده و یا دیگر مواد درون دستگاه گوارش مانند زردآب(صفرا) باشد. هراش یا استفراغ ممکن است به دلیل نوع ماده بلعیده شده (مثلاً غذای فاسد) و یا واکنش مغز به علت وجود تومور، حاملگی، استرس‌های عصبی و غیره باشد. به حالتی که پیش از استفراغ (هراش) در بیمار ایجاد می‌شود تهوع (بالا آوردن) می‌گویند. اگر هراش (استفراغ) ادامه داشته باشد، برای جلوگیری از پیامدهایی همچون دهیدراسیون(از دست دادن آب بدن) باید درمان گردد.

### علل استفراغ:

استفراغ دو علت دارد یکی مرکزی و دیگری محیطی (رفلکسی)

از علل مرکزی

داروهای کموتراپی و نارکوتیک‌ها

عفونت‌های حاد خصوصاً در بچه‌ها

علل متابولیک: حاملگی (اول صبح‌ها)، اورمی، DKA، هایپرکلسمی

از علل رفلکسی

التهاب و تحریک GI

آپاندیسیت

کوله سیستیت

پانکراتیت

گاستریت حاد یا پریتونیت‌ها

گاستروانتریت‌های ویروسی یا باکتریایی

مواد استفراغ آور مثل ایپکاک

زخم گوارشی (بلافاصله بعد از خوردن غذا)

انسداد

انسداد رودهٔ کوچک یا بزرگ (در شرح حال بیمار استفراغ با بوی مدفوع دارد)

تنگی پیلور یا آشالازی و..(استفراغ چند ساعت بعد غذا و حاوی تکه‌های هضم نشده)

علل عصبی-مرکزی

افزایش فشار داخل مغز ICP

لایبرنتینیت گوش داخلی

آسیب سر

میگرن

بیماری حرکت

علل سایکوزنیک

تصاویر و بوهای زننده

آنورکسی و بولیمی

سایر علل

MI

درد شدید مثل تورشن بیضه‌ها

بدخیمی‌های وسیع

## 26- جرب یا گال



جَرَب یا گال (به انگلیسی: Scabies) یک بیماری انگلی خارش دار و عامل آن بندپایی از گروه هییره‌ها به نام هییره خارشی است. هییره‌های خارشی موجوداتی شبیه کنه اما بسیار کوچکتر و میکروسکوپی و ماده‌های آنها با طولی در حدود ۰٫۴۵ تا ۰٫۳ میلی متر هستند .

نام گال از زبان فرانسوی گرفته شده‌است.

این بیماری از شایع‌ترین بیماریهای پوستی خارشدار در جهان است . خارش به دلیل تراوش‌های بدن انگل است . انگل تونل‌های متعددی در داخل پوست حفر می نماید و در آنها زندگی و تخمگذاری می‌کند . انگل همه جای پوست را می تواند درگیر سازد ولی شایعترین نواحی پشت و کف دستها، فضا‌های بین انگشتان، مچ، آرنج، زیر بغل، کشاله ران و نوک سینه هستند . خارش معمولاً شبها شدیدتر است .

انتقال معمولاً از راه تماس مستقیم پوست فرد بیمار با پوست فرد سالم است، البته از راه استفاده از لباس زیر آلوده یا رختخواب آلوده نیز بیماری منتقل می‌شود.

### درمان:

درمان با پماد پرمترین، شامپو لیندان پماد کروتامیتون و محلول گامابنزن هگزاکلراید می‌باشد. معمولاً همه اعضای خانواده باید همزمان درمان شوند.

## 27- جرم گوش

گوش خارجی که به آن جرم یا واکس گوش گفته می‌شود آلوده و کثیف نیستند. این ترشحات، در واقع از ترشحات طبیعی و ضروری بدن هستند که از گوش مراقبت می‌کنند.

جرم گوش زرد رنگ و چرب بوده و دارای حالت چسبندگی است. وجود این جرم برای نرم نگهداشتن و حفظ سلامت مجرای گوش خارجی ضروری است. علاوه بر این، اسیدیته این ترشحات مانع از رشد باکتری و قارچ می‌شود.

جرم گوش به‌طور طبیعی و خودبه‌خود به سمت بیرون حرکت کرده و از مجرای گوش خارج می‌شود بنابراین نیازی به دستکاری برای خروج آن وجود ندارد. البته در برخی از موارد، ترشح بیش از حد به‌خصوص در افراد مستعد موجب انسداد گوش و کاهش شنوایی می‌شود که در این صورت بایستی بیمار جهت شستشوی گوش و اقدام‌های لازم به پزشک مراجعه کند.

## 28- خشکی چشم

خشکی چشم به علت کاهش یا فقدان مزمن اشک و رطوبت سطح چشم ایجاد می‌شود. این وضعیت ممکن است سبب تحریک و ناراحتی خفیف ولی دائمی و یا التهاب قسمت قدامی چشم شود.

احساس خشکی، سوزش، خراشیدگی و کاهش دید گذرا (معمولاً با چند بار پلک زدن برطرف می‌شود) از علائم خشکی چشم هستند. پزشک ممکن است برای تأیید بیماری میزان اشک را اندازه‌گیری کند.

در بعضی بیماران گاهی خشکی زیاد چشم باعث تحریک بیش از حد جزء آبکی اشک شده و منجر به آبریزش می‌شود. گاهی نیز بیمار احساس وجود جسم خارجی در چشم می‌کند.

### دلیل:

در این بیماری اشک به میزان کافی و یا با ترکیب مناسب تولید نمی‌شود. همچنین ممکن است به دلیل وضعیت غیر طبیعی پلک‌ها و یا ترکیب نامناسب اشک به سرعت تبخیر شود.

علل خشکی چشم متفاوت است. بسیاری از اوقات با افزایش سن در برخی افراد (بویژه خانم‌ها) میزان ترشح اشک کم شده و علائم ایجاد می‌شود. گاهی ممکن است از عوارض داروها مثل ترکیبات آنتی‌هیستامین، ضد افسردگی، ضد فشار خون و... باشد.

این بیماری ممکن است در جاهای گرم و خشک، بادخیز و پر گرد و غبار نیز ایجاد شود.

از دیگر دلایل می‌توان به کم پلک زدن نیز اشاره کرد مثلاً به هنگام کار مداوم با رایانه و یا بیماران دچار پارکینسون که تعداد دفعات پلک‌زدنشان کم است، اشک به مقدار زیادی تبخیر شده و سطح چشم خشک می‌شود.

خشکی چشم گاهی یک علامت بیماری سیستمیک مثل لوپوس، آرتریت روماتوئید، روزاسه و یا سندروم شوگرن است. استفاده طولانی از لنز تماسی نیز از علل دیگر است. در مطالعات اخیر استعمال دخانیات نیز جزء عوامل موثر در خشکی چشم شناخته شده است.

## 29- پوست خشک

پوست خشک (به انگلیسی: Xeroderma) شامل شرایط ویژه<sup>۱</sup> دستگاہ پوششی است که در اکثر موارد به راحتی با استفاده از مرطوب کننده ها قابل درمان می باشد. خشکی پوست بیشتر در بخش هایی از بدن مانند پوست سر، بند انگشتان، ران ها و بازوها بروز می کند. پوست خشک شامل نشانه هایی چون ترک خوردن پوست و خارش می باشد.

دلایل:

پوست خشک می تواند در اثر مواردی چون سرما، شستن بیش از حد پوست، گرما، ساییدگی پوست، کمبود ویتامین های همچون آ و د، بیماری های همستی، آفتاب سوختگی و مواد شیمیایی چون آنتی کولینرژیک، شوینده مصنوعی، پودرهای شوینده، مواد اسیدی و بازی و غیره پدید آید.

## 30- چاقی

مرض چاقی (Obesity) عبارت است از یک سری شرایط پزشکی که چربی بدن اضافی به صورت وسیعی انباشته شده و می تواند با اثری زیان بار بر سلامتی، موجب کاهش میانگین طول عمر ویا افزایش مشکلات مربوط به سلامتی گردد. مردم می دانند زمانی که شاخص جرم بدن (BMI)، شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم بر توان دوم قد وی بر حسب متر، از  $30 \text{ kg/m}^2$  بیشتر شود، آن فرد چاق محسوب می شود.

مرض چاقی احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون، به خصوص بیماری های قلبی، دیابت نوع دوم، آپنه مسدود کننده خواب، انواع مشخصی از سرطان، آرتروز استخوان و آسم را افزایش می دهد. مرض چاقی بیشتر به وسیله ترکیب بیش از اندازه انرژی غذایی ورودی، تحرکات بدنی کم، و استعداد ژنتیکی، ایجاد می شود. هرچند اندک مواردی در ابتدا به وسیله ژن، اختلالات غدد درون ریز، داروها یا امراض روانی ایجاد می شوند. به عنوان شاهدهی بر این نظریه، برخی از افراد چاق با وجود کم غذا خوردن، به دلیل محدود بودن متابولیسم کند بدن، دچار افزایش وزن می گردند. به طور میانگین، افراد چاق میزان مصرف انرژی بیشتری نسبت به هممتایان لاغر خود دارند که این امر به دلیل میزان انرژی لازم برای نگهداری کردن از بدنی که دارای اضافه وزن است، می باشد. رژیم غذایی و تمرینات ورزشی راه حل های اصلی مرض چاقی می باشند. کیفیت رژیم غذایی را می توان با کاهش مصرف غذاهای پرانرژی، مانند غذاهای پرچرب و شیرین، و همچنین استفاده بیشتر از غذاهای گیاهی رژیمی، افزایش داد. داروهای ضد چاقی ممکن است جهت کاهش اشتها یا جلوگیری از جذب چربی، در کنار یک رژیم غذایی مناسب استفاده شوند. اگر رژیم غذایی، ورزش و دارو مؤثر نباشند، بالن شکمی می تواند به کاهش وزن کمک کند؛ یا ممکن است جراحی برای کاهش حجم شکم و یا طول روده، به جهت ایجاد سیری زودرس و کاهش توانایی جذب مواد مغزی، انجام گیرد.

## 31- دیابت

دیابت یا بیماری قند، یک اختلال متابولیک (سوخت و سازی) در بدن است. در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می‌رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم شده و بنابراین انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. نقش اصلی انسولین پایین آوردن قند خون توسط مکانیزم‌های مختلفی است. دیابت دو نوع اصلی دارد. در دیابت نوع یک تخریب سلولهای بتا در پانکراس منجر به نقص تولید انسولین می‌شود و در نوع دو مقاوت پیشرونده بدن به انسولین وجود دارد که در نهایت ممکن است به تخریب سلولهای بتای پانکراس و نقص کامل تولید انسولین منجر شود. در دیابت نوع دو مشخص است که عوامل ژنتیکی، چاقی و کم‌حرکی نقش مهمی در ابتلای فرد دارند.

**علائم و نشانه‌ها:** در مراحل ابتدایی ممکن است دیابت بدون علامت باشد. بسیاری از بیماران به طور اتفاقی در یک آزمایش یا در حین غربالگری شناسایی می‌شوند. با بالاتر رفتن قند خون، علائم دیابت آشکارتر می‌شوند. پرادراری، پرنوشی، پرخوری، کاهش وزن با وجود اشتهای زیاد، خستگی و تاری دید از علائم اولیه شایع دیابت است. بسیاری از بیماران در هنگام تشخیص بیماری چندین سال دیابت داشته‌اند و حتی دچار عوارض دیابت شده‌اند. در کودکان دچار دیابت نوع یک علائم معمولاً ناگهانی بارز می‌شوند، این افراد معمولاً قبلاً سالم بوده و چاق نبوده‌اند. در بزرگسالان این علائم معمولاً تدریجی‌تر بارز می‌شوند. عارضه کتواسیدوز می‌تواند به عنوان علامت شروع کننده بیماری هم در دیابت نوع یک بارز شود. در دیابت نوع دو معمولاً فرد تا سال‌ها بدون علامت است. علائم معمولاً خفیف هستند و به طور تدریجی بدتر می‌شوند. در نهایت فرد دچار خستگی مفرط و تاری دید شده و ممکن است دچار دهیدراتاسیون شود. در این بیماران عارضه کتواسیدوز به علت تولید انسولین اندک کمتر دیده می‌شود. با این حال قند خون می‌توانید به مقادیر بسیار بالایی افزایش یابد و فرد دچار عارضه شوک هایپراوسمولار شود.

در دیابت، سرعت و توانایی بدن در استفاده و سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می‌یابد از این رو میزان قند خون افزایش یافته که به آن هایپرگلیسمی می‌گویند. وقتی این افزایش قند در دراز مدت در بدن وجود داشته باشد عوارض میکروواسکولار دیابت یا تخریب رگ‌های بسیار ریز در بدن ایجاد می‌شوند که می‌توانند اعضای مختلف بدن همچون کلیه، چشم و اعصاب را درگیر کنند. همچنین دیابت با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط مستقیمی دارد. لذا غربالگری و تشخیص زودرس این بیماری در افراد با ریسک بالا می‌تواند در پیشگیری از این عوارض موثر باشد. تشخیص و همچنین غربالگری دیابت با انجام آزمایش قند خون میسر است.

## 32- درد

درد حسی ناخوشایند و تجربه‌ای احساسی همراه با آسیب بافتی واقعی یا آسیبی به نوعی دیگر از بافت می‌باشد. درد احساسی تجربه رایج مانند نیشگون گرفتن انگشت، سوزش انگشت، قرار دادن نمک در زخم و ضربه‌زدن استخوان آرنج و دیگر حالت‌های ممکن می‌باشد.

درد ما را به این انگیزه و امیدارد که از شرایط بالقوه مخرب برمی‌دارد، از بخش آسیب‌دیده شده بدن تا هنگام بهبود مراقبت می‌کند و از شرایط یادشده در آینده پیشگیری می‌کند. درد تحریکی از ناسیپتور در سیستم عصبی پیرامونی و یا آسیب یا خرابی سیستم عصبی مرکزی یا پیرامونی می‌باشد.

## انواع درد:

### درد حاد

درد حاد معمولاً با بیماری وزخم همراه است. درد حاد می‌تواند یک لحظه ادامه داشته باشد مثل نیش حشره و یا هفته‌ها به طول بینجامد مثل سوختگی. هنگامی که شخصی به درد حاد مبتلا می‌شود، دقیقاً می‌داند که چه محلی آسیب دیده‌است. لغت حاد از کلمه یونانی اقتباس شده که به معنای سوزن که این موضوع به درد شدید اشاره می‌کند.

### درد مزمن

درد مزمن معمولاً بیان‌کننده دردی است که بیش از ۶ ماه از زمان آن گذشته و پایان آن قابل پیش‌بینی نبوده و به جز اینکه به طور خیلی آهسته التیام یابد مانند سوختگی‌ها، یا مرگ. دیگر خصوصیات درد مزمن آنست که هویت علت آن مشخص باشد، اغلب درد مزمن، فرد را بی‌خاصیت و بدون کارایی کرده و برای فرد زندگی با چنین شرایطی مشکل‌ساز است. بیماران تجارب مدامی نسبت به درد دارند یا به طور مداوم درد مزمن آنها عود کرده که اغلب بیماریشان به طور فزونی وقتشان را اشغال می‌کند.

### درد سطحی و عمیق

چنانچه درد از نواحی سطح پوست باشد، درد سطحی نامیده می‌شود، مانند درد سوزن و درد نیشگون. درد سطحی پس از (مثلاً) تماس سوزن با دست، به‌وضوح احساس می‌شود و با متوقف کردن تحریک، بلافاصله از بین می‌رود. این درد، به "درد اول" معروف است. در صورتی که تحریک، بیشتر و شدیدتر باشد، معمولاً پس از نیم تا یک ثانیه، فرد دردی مبهم و سوزشی احساس می‌کند. این درد با متوقف کردن تحریک به‌آهستگی محو می‌شود و به "درد دوم" معروف است.

چنانچه درد از نواحی ماهیچه‌ها، استخوان‌ها، بافت پیوندی و مفاصل باشد، "درد عمیق" نامیده می‌شود. تشنج ماهیچه‌ای و سردرد از این نوع درد هستند. معمولاً درد عمیق با طبیعت مبهم و سوزش همراه است.

### درد قاعدگی

قاعدگی دردناک، دش‌دشتانی یا دیسمنوره (به انگلیسی: Dysmenorrhea) به معنی احساس درد غیرمعمول در قسمت شکم هنگام قاعدگی است. معمولاً ۵۰ تا ۷۰ درصد زن‌ها هنگام قاعدگی دچار درد نواحی تحتانی شکم و رحم می‌شوند ولی اگر این درد بیش از اندازه باشد که موجب توقف فعالیت‌های روزانه فرد شود آن را دیسمنوره یا قاعدگی دردناک می‌نامند.

علل دیسمنوره بسیار متنوع است و بسته به اولیه یا ثانویه بودن آن می‌تواند ناشی از عفونت، اختلالات هورمونی، استرس و ... می‌باشد.

## 33- زخم معده

اولسر پپتیک (peptic ulcer disease) به معنی نوعی آسیب خوش‌خیم به مخاط و زیرمخاط دستگاه گوارش می‌باشد. معمولاً بین ترشح اسید معده و این آسیب ارتباط وجود دارد ولی امروزه عامل اصلی این زخم‌ها را وجود و تکثیر باکتری هلیکوباکتر پیلوری می‌دانند که از راه‌های مختلفی از جمله آسیب به لایه محافظ مخاط معده موجب ایجاد اولسر پپتیک می‌شود، لذا درمان اصلی یک درمان آنتی‌بیوتیکی است. شیوع این بیماری ۶ تا ۱۵٪ است.

بسته به محل آسیب مخاطی ما زخم معده یا دوازدهه را داریم. زخم معده اغلب همراه با زخم دوازدهه است و در مردان سیگاری، میانسال یا مسن، با گروه خونی O و پراسترس بیشتر دیده می‌شود. زخم‌های معده با سرعت کمتری از زخم اثنی عشر التیام می‌یابند، بیشتر احتمال بدخیمی دارند و اغلب همراه با التهاب معده (گاستریت) هستند.

علائم بیماری درد ناحیه فوقانی شکم (اپی گاستر) و سوزش سردل، سوء هاضمه، و وجود خون در مدفوع می‌باشد. معمولاً درد مدت کوتاهی پس از مصرف غذا یا در زمان گرسنگی ایجاد می‌شود. عکس رادیوگرافی پس از بلع باریوم و آندوسکوپی در تشخیص ممکن است مفید باشد. اکثر زخمها کوچک هستند (با قطر کمتر از ۲ سانتیمتر). پراکندگی زخمهای پپتیک معده معمولاً در آنتر (ابتدای معده) است.

زخم پپتیک بدون درمان تمایل به عود دارد. در خصوص رژیم غذایی سختگیری کمتر از گذشته است و بیشتر تاکید بر عدم مصرف مواد اسیدی و ترش، مواد داغ و سوزاننده، ترشبیجات، ادویه تند، الکل، نوشابه‌های گازدار و... می‌باشد. همچنین در خصوص مصرف برخی داروها به خصوص داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و کورتون باید احتیاط کرد. داروهای آنتی اسید مانند هیدروکسید منیزیم و آلومینیوم، بلوک کننده ترشح اسید مانند امپرازول، بلوک کننده گیرنده نوع دو هیستامین مانند رانیتیدین، سایمتدین و داروهایی مانند سوکرافیت و بیسموت در درمان زخم معده به کار می‌رود. ترک سیگار و الکل توصیه می‌شود. از عوارض زخم معده خونریزی گوارشی (GIB)، سوراخ شدن معده و راه یافتن اسید و ترشحات به حفره صفاق، انسداد گوارشی و بروز بدخیمی (سرطان معده) در زمینه زخم است. به ندرت جراحی ضروری است. ترک سیگار ضروری است.

### 34- زخم بستر



زخم بستر (به انگلیسی: bed sore) به آسیب بافت بدن (شامل پوست، درم، اپیدرم و ماهیچه) در اثر ایجاد فشار درازمدت بر یک یا چند نقطه از بدن گفته می‌شود. خوابیدن طولانی مدت در یک وضعیت ثابت، سائیدگی در صندلی یا بستر، و یا کشیدگی با ملحفه می‌تواند به بخشی از پوست یا بافت بدن آسیب بزند.

بیماران بستری شده یا در حال کما، افراد فلج شده یا متحرک با صندلی چرخ‌دار از افراد در معرض خطر ابتلا به زخم بستر هستند.

مراحل پیدایش:

مرحله اول. رنگ پوست قرمز می‌شود و با فشار آوردن روی آن نقطه رنگ آن تغییر نمی‌کند.

مرحله دوم. قسمتهایی از سطح پوست از بین می‌رود، چیزی شبیه تاول.

مرحله سوم. از بین رفتن تمامی بافت‌های پوست، در این مرحله زخم باز است. مرحله چهارم. از بین رفتن تمامی بافت‌های پوست و لایه‌های زیرین آن حتی عضلات تا استخوان.

زخم بستر اغلب در بخش‌های استخوانی بدن ایجاد می‌شود زیرا در این قسمت‌ها فشار بیشتری بر پوست وارد می‌شود و چربی کمتری



برای محافظت از این ناحیه وجود دارد.

دردناک شدن اطراف زخم، بد بو شدن زخم، عفونت زرد رنگ یا سبز رنگ ضخیم و تورم در اطراف ظرف از علائم و نشانه های عفونی شدن زخم بستر می باشد و تب، گیجی، افزایش ضربان قلب و ضعف جسمانی نیز از نشانه های پخش شدن عفونت در بدن می باشد

## 35- زگیل

زگیل (نام علمی: Verruca)، غده ای گوشتی است که انواع آن بر روی دست و پاها رشد می کند، اما ممکن است بر روی تمام نقاط بدن رشد کند، و این غده ها را با داروهای سوزاننده از قبیل اسید ازتیک (بمقدار کم) و جز آن برطرف می کنند.

زگیل معمولاً یک تومور کوچک و زبر است که می تواند به گل کلم یا یک تاول سفت و سخت شباهت داشته باشد. زگیل ها عمومی هستند، و به سبب ویروس، به ویژه خانواده ویروس ورم انسانی (HPV)، ایجاد شوند و وقتی با پوست شخص آلوده تماس ایجاد شود واگیردار هستند. بیش از ۱۰۰ گونه ویروس ورم انسانی وجود دارد، آنها می توانند بر روی پوست، در داخل دهان شما، بر روی آلت تناسلی و نواحی مقعد رشد کنند. نوع معمول ویروس ورم انسانی گرایش برای رشد بر روی پوست را دارد (مانند دست و انگشتان)، در حالی که انواع دیگر ویروس ورم انسانی تمایل برای زدن زگیل بر روی آلت تناسلی را دارند.



انواع مختلفی از زگیل ها تا به حال شناسایی شده که از نظر شکل و محل مورده اثر به انواع زیر طبقه بندی شده اند:

**زگیل معمولی**، یک زگیل برآمده با سطحی زبر و خشن که معمولاً بر روی دست ها و زانوها پدید می آید.

**زگیل پهن**، یک زگیل کوچک با سطحی پهن و صاف به رنگ قهوه ای مایل به زرد که می تواند به تعداد زیادی و معمولاً بر روی صورت، گردن، دست ها، مچ ها و زانوها ایجاد شود.

**زگیل رشته ای یا پنجه ای**، زگیلی، رشته ای یا انگشت مانند، که به طور معمول بر روی صورت به ویژه پلک ها و لبها پدیدار می شود.

**زگیل پاشنه**، یک توده سخت و بعضی مواقع دردناک، اغلب همراه با چندین لکه سیاه در مرکز آن؛ معمولاً فقط در پاشنه پا پیدا می شود. زگیل خانه خانه، گروهی سخت از زگیل کف پا، به طور معمول بر روی دست ها و کف پا پدید می آید.

زگیل تناسلی، زگیلی که بر روی آلت تناسلی ایجاد می‌شود.

زگیل‌های مقاربتی عبارت است از زگیل‌های ناحیه تناسلی (شامل مجرای ادرار، آلت تناسلی و مقعد). این زگیل‌ها از سایر زگیل‌ها مسری‌تر هستند. برخی از انواع ویروس‌ها که باعث ایجاد زگیل‌های مقاربتی می‌شوند، با بدخیمی‌های تناسلی نیز همراه هستند. آنها نوجوانان و بزرگسالان فعال از نظر جنسی را از هر دو جنس مبتلا می‌کنند.

## 36- سوختگی

سوختگی نوعی آسیب به گوشت یا پوست است که بر اثر گرما، برق، مواد شیمیایی، اصطکاک یا پرتو به وجود می‌آید. سوختگی‌هایی که تنها بر سطح پوست اثر می‌گذارند را سوختگی‌های سطحی یا سوختگی‌های درجه اول می‌نامند. سوختگی با ضخامت نسبی یا سوختگی درجه دوم هنگامی اتفاق می‌افتد که لایه‌های زیرین پوست آسیب می‌بینند. در سوختگی با ضخامت کامل یا سوختگی درجه سوم به همه لایه‌های پوست آسیب می‌رسد. در سوختگی نوع چهارم بافت‌های عمیق‌تر مانند عضلات یا استخوان آسیب می‌بینند.

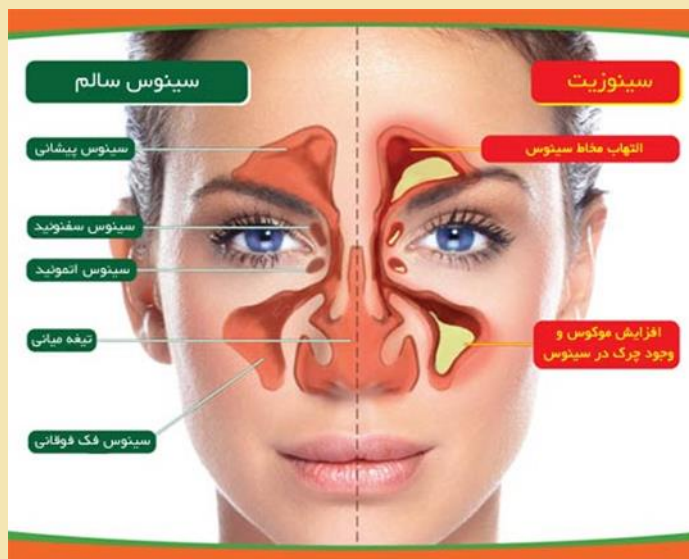
درمان مورد نیاز به شدت سوختگی بستگی دارد. سوختگی‌های سطحی را می‌توان به وسیله مسکن درمان کرد، در حالی‌که سوختگی‌های شدیدتر نیازمند درمان مداوم در مراکز سوختگی ویژه می‌باشند. قرار دادن محل سوختگی زیر شیر آب می‌تواند به تسکین درد کمک کند و آسیب را کاهش دهد؛ با این وجود تماس طولانی با آب ممکن است باعث سرمازدگی شود. در سوختگی با ضخامت نسبی لازم است محل سوختگی را با آب و صابون شست‌وشو داد و سپس پانسمان کرد. مشخص نیست در مورد آبله‌ها باید چه اقدامی انجام داد ولی احتمالاً کار منطقی این است که به آن‌ها دست نزنیم. معمولاً در سوختگی‌های نوع سوم به درمان‌های جراحی مانند پیوند پوست نیاز است. معمولاً سوختگی‌های وسیع نیازمند چندین مرحله تزریق وریدی هستند زیرا واکنش التهابی متعاقب باعث کم شدن محسوس جریان مویرگ و خیز می‌شود. رایج‌ترین مشکل در رابطه با سوختگی مربوط به عفونت است.

## 37- سینوزیت

کاوک‌آماس یا سینوزیت (Sinusitis) آماس حاد یا مزمن لایه مخاطی در یک یا چند حفره اطراف بینی است

سینوس‌ها حفره‌های مملو از هوا در استخوان‌های جمجمه و صورت هستند. هر عاملی که موجب پرشدن و گرفتگی آن‌ها توسط موکوس یا چرک شود، سینوزیت ایجاد خواهد کرد. سرماخوردگی، حساسیت و انحراف تیغه بینی از عوامل این بیماری هستند. درد، تب خفیف، ترشحات بینی و حلق خصوصاً در صبح‌ها از علائم این بیماری هستند. سردردهای صبح‌گاهی در زمان بیدار شدن از خواب به صورت کاملاً مشخص به وجود مشکلی در سینوس اشاره دارد. همچنین درد در پیشانی، در محل سینوس‌های پیشانی در زمان لمس، درد در فک و دندان‌های بالایی و دردناکی گونه‌ها در زمان لمس کردن (در اثر عفونت سینوس‌های فک بالا)، تورم یا درد بافت اطراف چشم‌ها یا کناره‌های بینی، اختلال در حس بویایی و گرفتگی بینی از دیگر نشانه‌های بیماری هستند.

همچنین آسیب فعالیت مژک‌های ریز حلق و بینی در افرادی که سیگار می‌کشند و یا کسانی که در محیطی با آلودگی هوای شدید زندگی می‌کنند موجب خشکی مخاط بینی و سینوس‌ها و در نهایت عفونت سینوس می‌شود. شنا کردن و خصوصاً شیرجه‌زدن در استخرهای آلوده که آب آلوده با فشار وارد حفرات سینوس‌ها شود ممکن است منجر به عفونت سینوس‌ها شود. سینوزیت هوایی به‌دنبال تغییرات فشار هوا در پروازهای با ارتفاع زیاد می‌تواند موجب انسداد سوراخ‌های سینوس‌ها و ایجاد فشار منفی و ترشح در سینوس‌ها و بالاخره سینوزیت شود.



در بسیاری از موارد ممکن است سینوزیت ناشی از آلرژی با سینوزیت عفونی اشتباه شود. به طور معمول گرفتگی ناشی از آلرژی را رینیت آلرژیک می‌نامند و پزشکان از نامیدن سینوزیت بر آن دوری می‌کنند. همچنین گاه میگرن با سردردهای سینوزیتی اشتباه گرفته شود. سینوزیت می‌تواند در کودکان با سنین مختلف، نشانه‌های متفاوتی ایجاد کند. کودکان کم سن‌تر بیشتر نشانه‌های شبیه به سرماخوردگی دارند که شامل آبریزش و گرفتگی بینی و تب ملایم می‌شود.

نشانه‌های مشترک شامل درد صورت، سردرد، و تب در پی بیماری پیشین ویروسی دستگاه تنفس بالایی هستند. در معاینات فیزیکی، افراد مبتلا به سینوزیت، معمولاً دارای تب، ترشح بینی، و حساس شدن سینوس‌ها هستند. نتیجه‌ی معاینه می‌تواند توسط عکس برداری اشعه‌ی اکس از سینوس‌ها و کشت مواد به دست آمده از سینوس‌ها تأیید شود.

### 38- سوزش سر دل

سوزش سر دل عبارت است از احساس ناراحتی در قسمت فوقانی دستگاه گوارش، سوزش سر دل که با نام برگشت محتویات معده به مری نیز شناخته می‌شود یک علامت است نه یک بیماری.

سوزش سر دل ربطی به قلب ندارد. این مشکل می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در افراد بالای ۶۰ سال شایع تر است و علائم آن غالباً با حمله قلبی اشتباه گرفته می‌شوند.



علایم شایع سوزش سر دل عبارتند از:

آروغ زدن یا برگشت مختصر محتویات معده به دهان، که باعث ترش کردن می شود.

احساس سنگینی، سوزش یا ناراحتی در قفسه سینه

مشکل در بلع

درد خفیف یا احساس نفخ

ندرتا استفراغ

● علل سوزش سردل:

سوزش سر دل، همان طور که گفته شد ربطی به قلب ندارد. این حالت به دلیل برگشت اسید از معده به مری رخ می دهد. عضلاتی که قسمت بالایی معده را می بندند شل می شوند و به این ترتیب، مقداری از محتویات معده وارد مری شده و پوشش مخاطی آن را آزرده می کند.

## 39- سرماخوردگی

سرماخوردگی (به انگلیسی: common cold) که با نام‌های نازوفارنژیت (nasopharyngitis)، رینوفارنژیت (rhinopharyngitis) و زکام حاد (acute coryza) نیز شناخته می‌شود، بیماری واگیر مربوط به دستگاه تنفسی فوقانی است که عمدتاً بینی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سرماخوردگی معمولاً با خستگی، احساس سرما، عطسه و سردرد آغاز می‌شود و با علائمی چون سرفه، گلودرد، آبریزش بینی و تب ادامه می‌یابد و معمولاً هفت تا ده روز بعد برطرف می‌شود و برخی علائم ممکن است تا سه هفته طول بکشد. بیش از دویست نوع ویروس عامل سرماخوردگی وجود دارد، با این حال راینو ویروس‌ها (که خود بیش از ۹۹ نوع مختلف شناخته شده هستند) متداول‌ترین عامل این بیماری هستند. ویروس‌های عامل بیماری می‌توانند تا مدت‌های طولانی (برای راینو ویروس تا بیش از ۱۸ ساعت) در محیط زنده بمانند و ممکن است از دستان به چشمان و بینی که محل عفونت هستند، منتقل شوند. ویروس از طریق عطسه، سرفه و تماس با افراد یا اشیاء آلوده قابل انتقال به بدن است. برخی معتقدند که در معرض سرما قرار گرفتن باعث سرماخوردگی می‌شود و همین باعث شده که این نام را برای بیماری انتخاب کنند که البته این مطلب به اثبات نرسیده و رد شده است.

متداول‌ترین علائم سرماخوردگی شامل سرفه، آبریزش بینی، گرفتگی بینی و گلودرد است و علائم دیگر شامل درد عضلات، خستگی، سردرد، و بی‌اشتهایی. گلودرد تقریباً در ۴۰٪ افراد و سرفه تقریباً در ۵۰٪ افراد بروز می‌کند، سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی معمولاً خشک و پشت سر هم هستند. نیمی از موارد درد عضلانی رخ می‌دهد. تب در بزرگسالان غیرمعمول، اما در نوزادان و کودکان رایج است و ممکن است تب خفیفی تا ۳۸٫۹ درجه مشاهده شود. بعضی از ویروس‌هایی که موجب سرماخوردگی می‌شوند، ممکن است بدون علامت باشند. رنگ خلط سینه یا ترشحات بینی ممکن است بی‌رنگ یا زرد و یا سبز باشد و اینکه آیا عفونت ناشی از باکتری بوده است یا ویروس را مشخص نمی‌کند.

سرماخوردگی معمولاً با خستگی، احساس سرما، عطسه و سردرد آغاز می‌شود و تا دو روز پس از آن ادامه دارد و با علائم دیگر از جمله آبریزش بینی و سرفه دنبال می‌شود. این علائم ۱۶ ساعت پس از در معرض ویروس قرار گرفتن آغاز می‌شوند و معمولاً دو تا چهار روز پس از آغاز بیماری به بیشترین حد خود می‌رسند. علائم معمولاً ظرف هفت تا ده روز بعد برطرف می‌شوند، اما بعضی علائم مانند سرفه خشک ممکن است تا سه هفته باقی بمانند. در کودکان، سرفه در ۳۵ تا ۴۰ درصد موارد تا بیش از ده روز و در ۱۰٪ از

موارد تا بیش از ۲۵ روز ادامه می‌یابد.

## 40- سرطان



سرطان یا سرتان یا چنگار: تقسیم نامتقارن سلول‌های بدن. سلول‌های سرطانی از سازوکارهای عادی تقسیم و رشد سلول‌ها جدا می‌افتند. علت دقیق این پدیده نامشخص است ولی احتمال دارد عوامل ژنتیکی یا مواردی که موجب اختلال در فعالیت سلول‌ها می‌شوند در هسته سلول اشکال وارد کنند، مانند مواد رادیو اکتیو، مواد شیمیایی و سمی یا تابش بیش از حد اشعه‌هایی مانند نور آفتاب. در یک جاندار سالم، همیشه بین میزان تقسیم سلول، مرگ طبیعی سلولی و تمایز، یک تعادل وجود دارد.

سرطان شامل همه انواع تومورهای بدخیم می‌شود که در پزشکی آنها را بیشتر با نام نئوپلاسم می‌شناسند. وقتی که یکی از سلول‌های بدن توسط عوامل مختلف رشدی غیر طبیعی می‌کند و باعث رشد غیر عادی سلول‌های دیگر می‌شود و در نهایت منجر به تولید تومر میشود که آن قسمت را از کار می‌اندازد و به قسمت‌های دیگر نیز سرایت می‌کند. احتمال بروز سرطان در سنین مختلف وجود دارد ولی احتمال بروز سرطان با افزایش سن زیادتر می‌شود

## 41- سردرد

سردرد یکی از شایع‌ترین شکایتهای بیماریها است که در بیشتر موارد عللی خوش خیم دارد و نیاز به درمان خاصی جز علامت درمانی ندارد، ولی در بعضی از موارد بسیار شدید و غیرقابل تحمل یا نشانه بیماریهای خطرناک مانند تومور مغزی است. درمان سردرد بستگی به عامل ایجادکننده سردرد دارد، اما در اغلب موارد با مسکن سردرد رفع می‌شود.

## 42- میگرن

میگرن یکی از اختلالات شدید است که ویژگی آن سردردهای ملایم یا شدید پی در پی می‌باشد و غالباً با علایمی در سیستم عصبی اتونومس همراه است. این واژه از زبان یونان/یونان (ἡμικρανία (hemikrania) گرفته شده است، این نوع از سردرد در یک طرفه است (بر نیمی از سر تاثیر می‌گذارد) و ماهیتاً ضربان دار است و از ۲ ساعت تا ۷۲ ساعت ادامه دارد. علایم همراه با آن می‌تواند شامل حالت تهوع، استفراغ، نورگریزی (افزایش حساسیت به نور)، صدا ترسی (افزایش حساسیت به صدا) باشد و درد به طور کلی با بالا رفتن فعالیت بدنی افزایش می‌یابد.



میگرن نوعاً با سردردهای شدید خود محدود، و پی در پی ظاهر می‌شود که با علائم خودکار همراه است. حدود 15-30٪ افراد مبتلا به میگرن تجربه درک او را دارند و کسانی که این علائم پیش درآمدی میگرن را دریافت می‌کنند نسبت به کسانی که فاقد این علائم هستند بیشتر مبتلا به میگرن می‌شوند. شدت درد، طول مدت سردرد و تناوب حمله‌ها در افراد مختلف متفاوت است. میگرنی که بیش از ۷۲ ساعت طول بکشد را در اصطلاح وضعیت میگرنی می‌نامند.



### 43- آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یا گریپ (Grippe) بیماری واگیردار است که توسط نوعی ویروس آران‌ای از خانواده Orthomyxoviridae ایجاد می‌شود. این نوع ویروس‌ها در پرندگان و پستانداران اثر می‌گذارند. این بیماری باعث عفونت حاد دستگاه تنفسی می‌شود که با سردرد ناگهانی، درد ماهیچه، تب و ضعف و بی‌حالی شدید نمایان می‌شود. این بیماری در موارد حاد به خصوص در خردسالان ممکن است باعث سینه‌پهلو شود. سه گونه ویروس آنفلوآنزا به نامهای A B C وجود دارد. در حالت معمولی دورهٔ بیماری ۳ تا ۴ روز است.



#### علائم بیماری:

تب و لرز، سردرد، دردهای عضلانی از جمله کمردرد، خستگی، سرفه (که ممکن است با خلط همراه باشد)، گلودرد، خشونت صدا، استفراغ، گلودرد خارش بدن کوفتگی از علائم شایع بیماری هستند. آنفلوآنزا در تمام سنین به غیر از دوران شیرخوارگی دیده می‌شود.

شیوع ناگهانی انواع مختلف آنفلوآنزا تقریباً هر زمستان رخ می‌دهد و شدت آنها متفاوت است. همچنین کسانی که قبلاً دچار این

بیماری نشده‌اند امکان بروز این بیماری در بدن آنان بیشتر است.

بیماری‌هایی چون قلبی، ریوی، کلیوی، دیابت، آسم، بارداری و کهنسالی امکان مبتلا شدن افراد به آنفلوآنزا را افزایش می‌دهند. همچنین کودکان به علت سیستم دفاعی ضعیف بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند. چون این بیماری واگیر دار است در مکان‌های عمومی امکان انتقال این بیماری زیاد می‌باشد.

## آنفلوآنزا

چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟





دستمال مصرف شده را فوری پس از استفاده و بطور مناسب دفع کنیم



هنگام سرفه یا عطسه بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم



دست‌ها را بطور منظم با آب و صابون بشوئیم



در صورت مشاهده علائم مشابه آنفلوآنزا، فوراً به پزشک مراجعه کنیم



اگر در خود علائم مشابه آنفلوآنزا دیدیم، در منزل بمانیم



اگر آثار مشابه آنفلوآنزا مشاهده کردیم، از افراد (حداقل یک متر) فاصله بگیریم



از مالیدن و تماس دست آلوده با چشمها و بینی و دهان خودداری کنیم



هنگام احوال بررسی از در آغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم



لیسه شهید غلام حسن

## 44- صرع

صرع یا اپی‌لپسی (به انگلیسی: epilepsy) عبارت است از مجموعه‌ای از اختلالات عصبی مزمن پزشکی | بلند مدت که با حمله صرعی مشخص می‌شود. این حملات ممکن است بسیار خفیف و تقریباً غیر قابل شناسایی بوده یا برعکس طولانی مدت و با لرزش شدید همراه باشد. در صرع حملات به طور مکرر روی می‌دهند و هیچ دلیل ثابت و مشخصی ندارند، در حالیکه حملاتی که به دلایل خاص روی می‌دهند را نباید به عنوان حمله صرعی تلقی کرد.

در بیشتر موارد دلیل نامشخص است، اما صرع در برخی افراد به دلیل آسیب مغزی، سرطان مغز، و سوء مصرف دارو و الکل، و دلایل دیگر ایجاد می‌شود. حملات صرعی نتیجه فعالیت سلولی بیش از حد و غیر عادی عصب کورتیکال یا غشایی در مغز است. فرایند تشخیص معمولاً شامل حذف تمام شرایطی است که ممکن است علائم مشابهی نظیر سنکوپ را ایجاد کند، و نیز بررسی اینکه آیا هیچ دلیل لحظه‌ای دیگری وجود داشته است یا خیر. صرع را می‌توان با گرفتن نوار مغزی یا الکتروانسفالوگرافی نیز تایید کرد.

صرع را نمی‌توان درمان کرد، اما حملات را می‌توان با دارو تا حدود ۷۰ درصد موارد کنترل کرد. در افرادی که حملات به دارو پاسخ نمی‌دهند، جراحی، تحریک عصبی یا تغییر در رژیم غذایی را می‌توان در نظر گرفت. تمامی سندرم‌های صرع مادام‌العمر نیستند و اکثر افراد تا جایی بهبود می‌یابند که دیگر نیازی به دارو ندارند.



#### 45- فشار خون بالا

فشار خون بالا یا پرفشاری خون (به انگلیسی: Hypertention) که گاهی به آن پرفشاری شریانی‌دین گفته می‌شود، یک بیماری مزمن است که در آن فشار خون در شریان‌ها بالا می‌رود. به دنبال این افزایش فشار، قلب باید برای حفظ گردش خون در رگ‌های خونی شدیدتر از حالت طبیعی فعالیت کند. فشار خون شامل دو مقیاس سیستولی و دیاستولی است که وابسته به انقباض (سیستول) یا شل شدن (دیاستول) ماهیچه قلب بین ضربان‌ها می‌باشند. در حالت استراحت، فشار خون طبیعی سیستولی (یا حداکثر فشار خون) بین ۱۰۰ تا ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و فشار خون طبیعی دیاستولی (یا حداقل فشار خون) بین ۶۰ تا ۹۰ میلی‌متر جیوه است. در صورتی که فشار خون بطور مزمن برابر یا بیش از ۱۴۰ بر روی ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد، فرد از فشار خون بالا رنج می‌برد.

سن	فشار خون (mm Hg)	کاهش در امید به زندگی (به سال)	
		مرد	زن
35 ساله	130/90	4	-
	140/95	9	-
	150/100	16.5	-
45 ساله	130/90	3	1.5
	140/95	6	5
	150/100	11.5	8.5
55 ساله	130/90	1	0.5
	140/95	4	3
	150/100	6	4



در برخی موارد بالا رفتن فشار خون باعث خونریزی مغزی می‌شود. پرفشاری خون عامل خطر عمده در سکته مغزی، سکته قلبی (حملات قلبی)، نارسایی قلب، آنوریسم‌های شریانی (به عنوان مثال، آنوریسم آئورت)، بیماری شریان‌های پیرامونی و دلیل بیماری‌های مزمن کلیه است. حتی افزایش خفیف فشار خون شریانی نیز با کاهش امید به زندگی مرتبط است. تغییر رژیم غذایی و روش زندگی می‌تواند در کنترل فشار خون موثر بوده و خطر عوارض ناشی از آن را بر سلامتی کاهش دهد. با این حال، درمان دارویی غالباً برای افرادی که تغییر روش زندگی در آنها بی‌تاثیر بوده و یا کافی نبوده است، ضروری می‌باشد. پرفشاری خون به ندرت علائمی از خود نشان می‌دهد و تشخیص آن معمولاً از طریق آزمایش، یا در حین درمان یک بیماری دیگر صورت می‌گیرد. برخی افراد مبتلا به فشار خون بالا، دارای علائمی نظیر سردرد (به ویژه در پشت سر و در هنگام صبح) و همچنین احساس سبکی سر، تهوع، وزوز گوش (بصورت همهمه یا سوت کشیدن)، تاری دید یا غش کردن می‌باشند.



## COPD-46 بیماری مزمن انسدادی ریه

نوعی بیماری انسدادی ریوی است که با محدود بودن علامت مسیر هوایی به صورت مزمن شناسایی می‌شود. این بیماری به مرور زمان بدتر می‌شود. اصلی‌ترین نشانه‌های این بیماری شامل مواردی همچون تنگی نفس، سرفه و ایجاد خلط سینه است. بیشتر افرادی که "برونشیت مزمن" دارند، به COPD مبتلا می‌شوند.



معمول‌ترین عامل ایجاد COPD استعمال دخانیات است، البته عوامل دیگری همچون آلودگی هوا و وراثت نیز نقش کمتری در ایجاد آن دارند. در کشورهای در حال توسعه، یکی از منابع اصلی آلودگی هوا، آتش‌های خوراک‌پزی و بخاری‌هایی است که تهویه

مناسبتی ندارند. در صورتی که افراد به صورت مداوم در معرض این عوامل تحریک‌کننده باشند، ریه‌های آنها دچار التهاب و واکنش همراه با آماس می‌شود که ناشی از تنگ شدن مسیرهای هوایی کوچک و بافت ریوی موسوم به آمفیزم است. تشخیص این بیماری بر اساس تنگی نفس صورت می‌گیرد که میزان آن با آزمایش‌های عملکرد ریه اندازه‌گیری می‌شود. بر خلاف بیماری آسم، تنگی نفس در این بیماری با استفاده از دارو کاهش نمی‌یابد.

معمول‌ترین نشانه‌های بیماری COPD تولید خلط سینه دشواری تنفس و ایجاد سرفه است. این نشانه‌ها به مدتی طولانی همراه بیمار خواهند بود. هنوز مشخص نیست که انواع مختلفی از بیماری COPD وجود دارد یا خیر. در حالی که در گذشته، این بیماری به دو نوع آمفیزم و برونشیت مزمن تقسیم می‌شد، اما آمفیزم تنها توصیف تغییرات ریوی است و خودش بیماری به حساب نمی‌آید و برونشیت مزمن نیز توصیف نشانه‌ای است که می‌تواند همراه با COPD ظاهر شود و یا این که نشود.

با کم کردن میزان قرار گرفتن در معرض عوامل شناخته شده این بیماری می‌توان از آن جلوگیری کرد. این امر با تلاش‌هایی برای کاهش سیگار کشیدن و افزایش کیفیت هوای محیط‌های داخلی و خارجی نیز همراه است. درمان‌های بیماری COPD شامل این موارد می‌شود: ترک سیگار، واکسیناسیون، توانبخشی و مواد استنشاقی گشادکننده برونش و کورتیکواستروئیدها. درمان طولانی‌مدت با اکسیژن یا پیوند ریه می‌تواند برای برخی افراد مناسب باشد. برای آنهایی که بدتر شدن و حاد شدن را به صورت دوره‌ای دارند، ممکن است به استفاده از داروهای متعدد و بستری شدن در بیمارستان نیاز باشد.

## 47- سرفه

سرفه نوعی واکنش دفاعی بدن (رفلکس) به مواد محرک تنفسی یا آلودگی هوا یا برای دفع ترشحات در هنگام بیماری است. مکانیسم سرفه خروج سریع هوای بازدمی بر اثر انقباض عضلات تنفسی است. برخی از علل سرفه عبارتند از: عفونت، ریفلاکس معده ای مروی، آلودگی هوا، سینوزیت، حساسیت، جسم خارجی، علل روانی.

## 48- کهیر

کهیر (به انگلیسی: urticaria) واکنش آلرژیک حاد یا مزمن به شکل ورم‌دانه‌های گرد سرخ بر روی پوست که با خارش شدید همراه است.



کهیر آماس و ورمی است در پوست بدن که شبیه به آماسی که از برخورد گزنه پدید می‌آید.

کهیر بیماری کوتاه مدتی است که با سرخی پوست و خارش بسیار در تمام بدن همراه است. این عارضه پوستی به صورت دانه‌های کوچک صورتی‌رنگ یا به شکل برجستگی‌های وسیعتر و گاهی به صورت تاول دیده می‌شود و با خارش شدید همراه است. موادی از قبیل آجیل، شکلات، ماهی، گوجه فرنگی، تخم مرغ، توت فرنگی، شیر و افزودنی‌های غذایی و میوه‌های تازه به‌ویژه مرکبات و داروهای از قبیل پادزیست‌ها (آنتی‌بیوتیک‌ها) مانند پنی‌سیلین، مسکن‌ها مثل آسپیرین، کدئین، ایندومتاسین، خواب‌آورها، ویتامین‌ها و تقریباً هر نوع دارویی می‌تواند ایجاد کهیر کند. مصرف مداوم آسپیرین می‌تواند ایجاد کهیر مزمن بکند. حلزون، ماهی، آجیل، تخم مرغ و شیر از شایعترین حساسیت‌زها هستند که خوردن آن‌ها می‌تواند باعث پدید آمدن کهیر بشود.

**تشخیص کهیر:**

بعضی از کهیرها بر اساس دلایل ثانویه ایجاد می‌شوند؛ کهیر ناشی از عوامل محیطی مانند سرما، آب سرد و آفتاب جزو این گروه هستند. نشانه‌های این کهیر عبارتند از: قرمزی پوست، تورم و خارش دار شدن سطح پوست. روش ساده‌ای برای تشخیص این نوع کهیرها وجود دارد؛ معمولاً با فشار ملایم توسط نوک انگشتان قرمزی پوست برطرف می‌شود و سفتی قابل لمس حس نمی‌شود. همچنین به محض کاهش فشار، دوباره قرمزی ظاهر می‌شود. معمولاً ضایعه‌های کهیر پس از ۴۸ ساعت برطرف می‌شوند و کمتر کهیری وجود دارد که در یک نقطه ثابت بیش از چند روز باقی بماند. نوع دیگری از کهیرها در اثر فشارها به وجود می‌آیند؛ برای مثال فشار کش جوراب موجب ایجاد کهیر در زیر آن می‌شود. اگر کهیر در اثر فشار ایجاد شده است از پوشیدن لباس‌های تنگ خودداری کنید کهیر ناشی از سرما نیز آزمایش آسان و ساده‌ای دارد. تکه‌ایخیخ را برای مدتی روی پوست قرار دهید، سپس آن را بردارید. اگر نشانه‌های کهیر ظاهر شد به کهیر مبتلا شده‌اید. به طور کلی درمان این کهیرها جلوگیری از روبرویی با عامل ایجاد کننده است؛ یعنی باید کاملاً در برابر سرما از خود محافظت کنید.

کهیر معمولاً بر اثر واکنش بدن در برابر آزاد شدن مواد هیستامینی یا ترکیباتی نزدیک به هیستامین پدید می‌آید.

## 49- کلسترول

کلِستِرول (به انگلیسی: Cholesterol)، یکی از مولکول‌های زیستی و از دسته چربی‌ها (لیپیدها) است. این مولکول ۲۷ کربنه ساختار چندحلقه‌ای دارد. نقش عمده آن استحکام و انعطاف‌بخشی به غشا سلولها است.

کلسترول نوعی چربی و از مواد مهم غشا است. کلسترول در خون هم وجود دارد. کلسترول خون از دو منبع اصلی تامین می‌شود: رژیم غذایی و تولید در کبد.

کلسترول رژیم غذایی به طور عمده از گوشت، جگر، مغز، تخم مرغ و غذاهای لبنی به بدن می‌رسد. غذاهایی گیاهی کلسترول ندارند. کلسترول خون: این نوع کلسترول در کبد ساخته می‌شود و همان چیزی است که پزشک اندازه می‌گیرد.

کلسترول خون و کلسترول غذایی، با اینکه از نظر شیمیایی یکسان هستند، اما این بیانگر یکسان بودن آنها در هر مورد نیست. به همین دلیل است که تاثیر خوردن کلسترول غذایی بر سلامت می‌تواند تا حد بسیار زیادی متفاوت از پیامدهای داشتن کلسترول خون بالا (آنچه پزشک اندازه می‌گیرد) باشد.

### تفاوت ال‌دی‌ال و اچ‌دی‌ال:

مقدار زیاد کلسترول ال‌دی‌ال با بیماری‌های کرونری قلب در ارتباط است و به آن «کلسترول بد» گویند. لیپوپروتئین ال‌دی‌ال

کلسترول را روی دیواره رگ‌ها نشانده و موجب شکل‌گیری ماده سخت و ضخیمی که همان پلاک کلسترول است می‌شود. با گذشت زمان پلاک کلسترول موجب ضخیم‌شدن دیواره رگ و نازک‌شدن مجرای عبور خون می‌شود. این فرایند تصلب شرائین (آترواسکلروسیس) نامیده می‌شود.

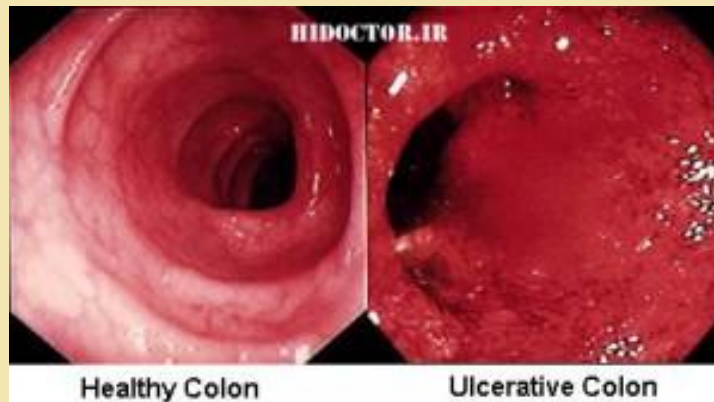
چون لیپوپروتئین اچ‌دی‌ال با برداشتن کلسترول از دیواره شریان و بردن آن به کبد از تشکیل پلاک جلوگیری می‌کند، «کلسترول خوب» نامیده می‌شود؛ بنابراین مقدار ال‌دی‌ال بالا و اچ‌دی‌ال پایین، از فاکتورهای خطر ایجاد تصلب شریان است در حالی که نسبت پایین ال‌دی‌ال به اچ‌دی‌ال برای بدن بسیار سودمند است.

هنگامی که ال‌دی‌ال بالا می‌رود کبد نه تنها کلسترول را تولید و به داخل خون می‌ریزد؛ بلکه می‌تواند آن را از گردش خون بردارد. حذف سریع کلسترول ال‌دی‌ال از خون و کاهش آن، با تعداد گیرنده‌های فعال روی سطح سلول‌های کبدی مرتبط است.

دو عامل ارث و رژیم غذایی تأثیر چشم‌گیری بر ال‌دی‌ال و اچ‌دی‌ال و کلسترول فرد دارند.

## 50- کولیت

کولیت زخمی یا کولیت اولسروز یا پس‌روده‌آماس زخمی (به انگلیسی: Ulcerative colitis) فرمی از بیماری التهابی روده است که روده‌ها به خصوص روده بزرگ شامل پس‌روده (کولون) و راست‌روده (رکتوم) را درگیر می‌کند و نوعی پس‌روده‌آماس (کولیت) است. علت اصلی و دقیق این بیماری مشخص نمی‌باشد اما به نظر می‌رسد باکتری و ویروس‌های ناشناخته‌ای باعث بروز آن می‌شود. همچنین استرس و زندگی در محیط شهری باعث تشدید این بیماری می‌گردد.



این بیماری با نام‌های رکتوکولیت هموراژیک یا التهاب زخمی شونده روده بزرگ و به اختصار UC نیز شناخته می‌شود. علامت ویژه بیماری اسهال خونی است که به طور تدریجی بیشتر می‌شود. گاه نام بیماری به‌خاطر نماد (IBD)، اغلب با نام (IBS) یا سندرم روده تحریک‌پذیر اشتباه می‌شود، که یک بیماری مشکل ساز ولی خفیف است. التهاب زخمی پس‌روده شباهت به بیماری کرون دارد که شکل دیگری از بیماری التهابی روده است. کولیت زخمی یک بیماری متناوب است، با دوره‌های تشدید علائم و دوره‌های بهبودی که در آن‌ها تقریباً هیچ‌گونه علامتی دیده نمی‌شود. با وجودی که علائم التهاب زخمی پس‌روده گاهی می‌تواند خودبه‌خود بهبود یابد، ولی این بیماری معمولاً نیازمند درمان است.

### علائم و نشانه‌ها:

اجابت مزاج مکرر به صورت دفع مدفوع شل

دفع خون و چرک در مدفوع  
خونریزی از مقعد  
احساس دفع ناقص و باقی ماندن مدفوع در شکم  
احساس فوریت برای دفع  
دردهای شدید شکمی همزمان با حرکات روده  
درد در مفاصلها چراکه کولیت زخمی گاه علاوه بر دستگاه گوارش بر سایر اعضای بدن نیز تاثیر می‌گذارد و منجر به التهاب مفاصل و مشکلات پوستی می‌شود.  
درد مقعد به صورت منقطع  
نکته: طول ابتلا به بیماری به بیش از پنج سال می‌رسد. این بیماری درمان قطعی ندارد و تنها بوسیله داروها کنترل می‌شود.

## 51- کرون

بیماری کرون (به انگلیسی: Crohn's disease) یکی از بیماریهای التهابی روده است که با التهاب دیواره روده مشخص می‌شود که می‌تواند هر قسمتی از لوله گوارش را درگیر کند هرچند بیشتر روده باریک درگیر است. بیماری می‌تواند تمام لایه‌های روده را درگیر سازد و حتی موجب فیبروز شود.



شایع‌ترین ناحیه درگیر ایلئوسکال است. بین ضایعات معمولاً نواحی سالم وجود دارد. این بیماری تظاهرات خارج روده‌ای نیز دارد مانند آرتریت و ضایعات پوستی.

### نشانه‌ها:

علائم و سمپتوم بیماری شامل اسهال مزمن، کاهش وزن و درد شکم است. بیماری می‌تواند با آبسه، فیستول، تنگی و انسداد روده همراه باشد و گاهی برای تشخیص، نیاز به آزمایش سرولوژی و کولونوسکوپی می‌باشد. این بیماری می‌تواند همراه با خونریزی همراه با مدفوع یا بطور جدا از مدفوع یا همراه با رگه‌های خون روی مدفوع همراه باشد. از دیگر علائم این بیماری (بی‌اشتهایی)، (نفخ)، (دفع ناقص) و دفعات زیاد اجابت مزاج و بی‌اختیاری در آن را می‌توان برشمرد.

این بیماری علاوه بر گرفتار کردن معده و روده، اندام‌های دیگر را نیز می‌تواند درگیر کند. ورم چشم و ورم مفاصل یا ماهیچه‌های دست یا پا از این دست هستند. نازکی یا پوکی استخوان می‌تواند از عواقب این بیماری باشد. در این بیماری پوست، خون و غدد درون ریز نیز می‌توانند درگیر شوند. بیماری کم‌خونی همولوتیک خود ایمنی که در آن سیستم ایمنی به گویچه‌های سرخ حمله می‌کند بیشتر در بیماری کرون شایع است و می‌تواند باعث خستگی، رنگ پریدگی و دیگر نشانه‌های شایع در کم‌خونی شود.

## 52- بیماری التهابی روده IBD

بیماری‌های التهابی روده (به انگلیسی: Inflammatory bowel disease) یا (IBD) به بیماری‌هایی که موجب التهاب جدار روده‌ها می‌شوند اطلاق می‌شود. مهمترین این بیماری‌ها دو بیماری کولیت اولسروز و کرون که از جهاتی دارای شباهتهایی هستند می‌باشد.



هر دو بیماری موجب التهاب جدار روده‌ها می‌شوند البته تفاوت‌های زیادی در مورد مناطق درگیر و عمق التهاب بین این دو بیماری وجود دارد. درمان دو بیماری نیز مشابهت‌هایی دارد.

## 53- سندرم روده تحریک پذیر IBS

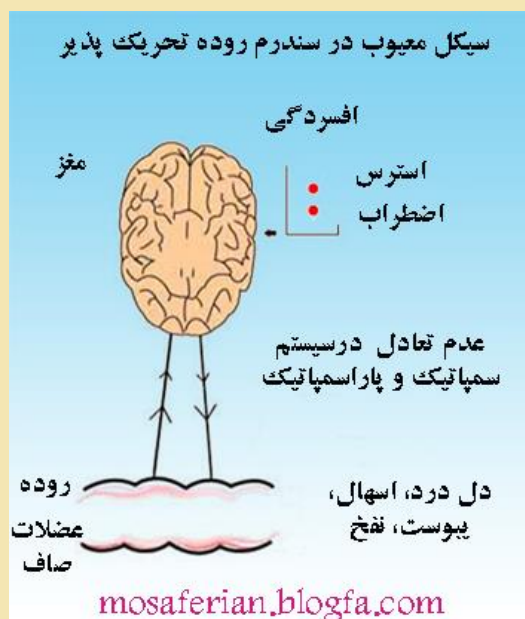
سندرم روده تحریک‌پذیر یا آی‌بی‌اس (IBS) نوعی اختلال در عملکرد روده است که با درد مزمن در ناحیه شکم، احساس ناراحتی، نفخ و تغییرات در عادات روده‌ای، بدون هرگونه علت ارگانیک دیگری، مشخص می‌شود. اسهال یا یبوست می‌توانند علامت غالب باشند که ممکن است به صورت متناوب ظاهر شوند.

نوعی از این بیماری که در آن اسهال علامت غالب باشد IBS-D و نوعی که یبوست علامت غالب را تشکیل دهد IBS-C، نامیده و به نوعی که این دو علامت متناوباً ظاهر شوند IBS-A می‌گویند. آی‌بی‌اس ممکن است پس از یک عفونت به وجود آید که آن را آی‌بی‌اس پس از عفونت، یا IBS-PI نامند.



یک واقعه استرس‌زا در زندگی و یا شروع بلوغ، می‌تواند بدون علت پزشکی دیگری، آغازگر آی‌بی‌اس باشد. حالت‌های مختلفی از جمله عدم جذب فروکتوز، بیماری سلیاک، عفونت‌های خفیف و عفونت‌های انگلی مانند ژیاوردیازیس، انواع بیماری‌های التهابی روده، یبوست مزمن عملکردی، و دردهای عملکردی مزمن در ناحیه شکم ممکن است به صورت آی‌بی‌اس تظاهر کنند. در آی‌بی‌اس، آزمایش‌های معمول بالینی هیچ‌گونه اختلالی را نشان نمی‌دهند، هر چند روده‌ها ممکن است حساسیت بیشتری نسبت به برخی محرک‌های خاص مانند تست عبور بالون نشان دهند.

علائم اولیه سندرم روده تحریک‌پذیر عبارتند از: درد یا احساس ناراحتی در ناحیه شکم همراه با اسهال و یبوست‌های مکرر و نیز تغییر در عادات روده‌ای. همچنین ممکن است احساس ضرورت برای اجابت مزاج، احساس تخلیه ناقص یا زورپیچ، نفخ و گشادگی شکم نیز وجود داشته باشد. افراد مبتلا به آی‌بی‌اس اغلب بیش از دیگران دچار ریفلاکس معده‌ای مروی، علائم مربوط به دستگاه تناسلی- ادراری، علائم روانی از قبیل افسردگی و اضطراب، فیبرومیالژیا، سندرم خستگی مزمن، سردرد و کمردرد می‌شوند.



#### انواع:

نوع «اسهال غالب» (آی‌بی‌اس نوع D)

نوع «یبوست غالب» (آی‌بی‌اس نوع C)

آی‌بی‌اس با الگوی متناوب مدفوع (آی‌بی‌اس نوع A یا درد غالب)

آی‌بی‌اس بعد از عفونت: در برخی از افراد، آی‌بی‌اس ممکن است شروع حادی داشته و پس از یک بیماری عفونی توسعه پیدا کند، که این نوع با دو یا چند علامت از این علائم مشخص می‌شود: تب، استفراغ، اسهال، یا کشت مثبت مدفوع.



## 54- کچلی

کچلی نوعی عفونت پوست و ریزش موی ناشی از عامل قارچی است. در کچلی سر این ضایعات با حدود کاملاً مشخص و پوسته دهنده باعث ریزش مو به صورت لکه و پوسته ریزی سر، تغییر رنگ، شکنندگی و سست شدن موها در محل زخم، ریزش و طاسی موقتی می‌شود. اما خود طاسی متفاوت با کچلی است. انواع کچلی که ناشی از قارچها هستند مانند کچلی سر، کچلی ریش، کچلی عانه، کچلی بدن، کچلی ناخن و... از انواع قارچها مانند میکروسپورومها، تریکوفیتونها، اپیدرموفیتونها به وجود می‌آیند. روش انتقال کچلی تماس مستقیم فرد به فرد، از محیط (قارچهای خاک دوست) یا وسایل آلوده مشترک مانند شانه، روسری، حوله و دمپایی است.

کچلی عفونت قارچی پوست و موی سر، ابرو و مژه‌ها می‌باشد که توسط میکروسپوروم و تریکوفیتون ایجاد می‌گردد. ضایعات به صورت لکه‌های گرد منظم و یا نامنظم در پوست سر همراه با شوره، التهاب، خارش و ریزش مو ایجاد می‌شوند. کچلی موی سر بیماری مسری بوده که معمولاً در بچه‌ها و بندرت در بالغین دیده می‌شود. عوامل بیماری از انسان به انسان، از خاک به انسان، از حیوان به انسان و حتی گاهی از انسان به حیوان منتقل می‌شوند.

## 55- گاز روده

همیشه در طول مجرای گوارشی (از معده تا مقعد) این گاز وجود دارد. تنها در صورت درد بیش از حد متوجه این گاز می‌شویم. گاز بیش از حد روده ای در معده و قسمت بالای روده می‌تواند به صورت آروغ دیده شود. گاز بیش از حد روده ای در قسمت پایین روده می‌تواند به شکل گازی که از مقعد دفع می‌شود، بروز کند. گاز بیش از حد در دیگر قسمت های مجرای گوارشی می‌تواند باعث درد و گرفتگی عضلات گردد. برخی مواقع، افزایش گاز روده ای می‌تواند نشان‌دهنده نوعی اختلالات گوارشی باشد. علل گاز روده ای:

گاز بیش از حد روده ممکن است در اثر بلع هوای زیاد در حین غذا خوردن، نوشیدن مایعات و یا جویدن آدامس ایجاد شود. گاز پایین روده در اثر عمل باکتری‌ها روی مواد غذایی ایجاد می‌شود. اگر مواد غذایی که به روده بزرگ می‌رسند، تجزیه نشده باشند، گاز روده ای رخ می‌دهد. اگر باکتری‌ها باعث گاز روده ای شوند، این گاز از هیدروژن، دی اکسید کربن و گاهی اوقات متان ساخته شده است.

## 56- گزش حشرات

یکی از آزارهای شایع و دردناک مخصوصاً برای کودکان گزش حشرات است. حشرات نیز از نظر انتقال بیماری بسیار اهمیت دارند و گزیدن آنها ممکن است سبب انتقال عامل بیماریهای مختلف گردد، ولی هدف در این قسمت فقط آزاری است که در نتیجه گزش بوجود می‌آید.

حشراتی مانند پشه ، کک ، شپش و حشرات دیگر که از خون انسان تجزیه می کنند هنگام گزیدن مایع بزاقی خود را داخل پوست تزریق می کنند و برای تغذیه خود خون بدن را می مکند. بنابراین داخل شدن مایع بزاقی در پوست ایجاد خارش در محل گزش و برجستگیهایی کوچک ایجاد می شود که ممکن است با خاراندن عفونت پیدا نماید.

بعد از گزش حشرات چه باید کرد؟

برای جلوگیری از عفونت ، باید محل گزیدگی را با ماده ضدعفونی یا با صابون شستشو داد. برای رهایی از خارش محل گزیدگی ، خمیری از نشاسته و جوش شیرین تهیه نمایید و روی محل گزیدگی قرار دهید یا محلول طبی کالامین به محل گزیدگی بمالید. در صورتی که گزیدگی متعدد باشد پزشک معمولا داروی آنتی هیستامین تجویز می کند که اثر ضد خارش دارد. پدر و مادر می توانند قبل از خوابیدن کودک خود یک قاشق از شربت آنتی هیستامین به او بدهند.

گزش حشرات خطرناک

گزش زنبورها (زنبور عسل ، زنبور قرمز و زنبور زرد) یا کنه و مورچه های سمی سبب می شود که فرد در محل گزیدگی احساس درد ، سوزش و تیرکشیدگی کند و محل گزیدگی متورم گردد. گزیدن بعضی از سوسکها سبب پیدایش تاول و گزیدگی بعضی از عنکبوتها ایجاد خونریزی در محل گزیدگی نماید. شدت خارش و ورم محل گزیدگی و مدت زمانی که طول می کشد تا بهبود یابد بستگی به عوامل زیر دارد:

نوع و مقدار سمی که آن حشره هنگام گزش در داخل پوست تزریق کرده است.

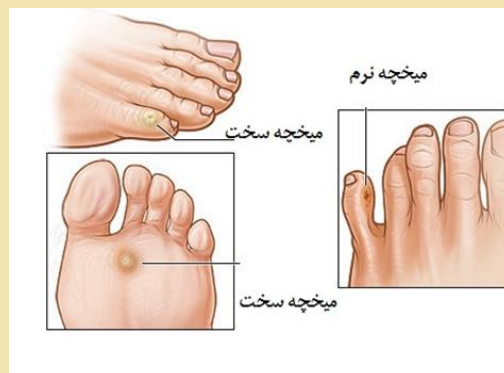
محل گزیدگی

سن فرد و حساسیت بدن (خصوصا کودکان) به سم آن حشره.

اگر محل گزیدگی در اطراف چشم ، گوش ، انگشتان پا و دست یا ناحیه تناسلی باشد، ورم شدیدی در محل گزیدگی بوجود می آید. اگر محل گزیدگی دست و پا باشد، ورم هنگام شب زیادتر و صبح روز بعد کمتر خواهد شد. برعکس ورم محل گزیدگی اطراف چشم در شب کمتر ولی صبح روز بعد زیادتر خواهد بود. ولی نباید از پیدایش ورم محل گزیدگی و کم و زیاد شدن آن نگران بود زیرا کم و زیاد شدن ورم دلیل بدتر شدن یا پیدایش خطر نیست.

اگر محل گزیدگی در ناحیه پوست سر باشد، غدد لنفاوی ناحیه پشت گوش و ناحیه پشت سر و گردن بزرگ و متورم می گردد. چون این غدد مستقیما روی استخوان سر قرار دارد و منبع چربی زیر جلد و اطراف غد کم می باشد. بنابراین موقعی که این غدد متورم می شود کاملا مشخص بوده و بزرگ جلوه خواهد کرد. بزرگ شدن و تورم این غدد بعد از گزیدن اهمیت ندارد.

## 57- میخچه



میخچه ضایعه‌ای پینه‌ای شکل از پوست مرده است که معمولاً در سطوح نازک و بدون موی پوست به خصوص در قسمت پشتی پنجه پا یا انگشتان یا در قسمت ضخیم‌تر پوست کف دست و پا ایجاد می‌شود.

میخچه زمانی به وجود می‌آید که فشار وارده بر پوست حالتی بیضوی یا شبیه بیضی در پوست ایجاد کند که مرکز آن کانون فشار است و به مرور زمان گسترده می‌شود. اگر تحریک به طور مستمر روی بافت‌های تولیدکننده میخچه ادامه یابد، حتی پس از حذف آن، پوست مجدداً تولید میخچه می‌کند.

زمانی که پینه گسترده شده و در مرکز آن سلول‌های مرده پوست تجمع می‌کنند، تبدیل به میخچه می‌شود.

## 58- نفخ

نفخ تجمع گاز در دستگاه گوارش است که با آماسیدن و بادکردن شکم، احساس پری و فشار در شکم پس از غذا خوردن و آروغ زدن مشخص می‌شود. نفخ از نشانه‌های سوء هاضمه است و معمولاً بر اثر خوردن برخی غذاها که بادزا و نفخ‌آورند پدید می‌آید.

علل ایجاد نفخ:

دو مورد در تولید نفخ موثر می‌باشند. یکی بلعیدن هوا و دیگری گاز ناشی از تجزیه غذای هضم نشده. در مورد اول بلعیدن هوا باعث جمع شدن گاز درون معده می‌شود و میتواند به خاطر تند غذا خوردن و یا نجویدن درست غذا رخ دهد و در حالت دوم بدن بعضی از قندها را در روده کوچک هضم نمی‌کند و این مواد در روده بزرگ با برخی باکتری‌های بی‌ضرر واکنش داده و باعث ایجاد گاز می‌شوند.

## 59- چاقی

عبارت است از یک سری شرایط پزشکی که چربی بدن اضافی به صورت وسیعی انباشته شده و می‌تواند با اثری زیان بار بر سلامتی، موجب کاهش میانگین طول عمر و/یا افزایش مشکلات مربوط به سلامتی گردد. مردم می‌دانند زمانی که شاخص جرم بدن (BMI)، شاخصی که با تقسیم کردن وزن شخص بر حسب کیلوگرم بر توان دوم قد وی بر حسب متر، از  $30 \text{ (kg/m}^2\text{)}$  بیشتر شود،  $30 \text{ kg/m}^2$ ، آن فرد چاق محسوب می‌شود.

## 60- لاغری

اگر نسبت وزن بر مجذور قد ( شاخص توده بدنی ) کمتر از 20 باشد ، ان وقت فرد لاغر محسوب میشود و درمان لازم است .

## 61- گلوکوم

آب‌سیاه یا گلوکوما (به انگلیسی: glaucoma) اصطلاحی برای توصیف گروهی از اختلالات چشمی با علت‌های متفاوت ولی اثری بالینی و مشترک بر روی چشم و بینایی، وابسته به فشار نوروپاتی‌است.



این مشکل می‌تواند به بینایی چشم مبتلا بصورت ماندگار آسیب برساند و در صورت عدم درمان حتی منجر به کوری شود. بزبانی ساده علت آن افزایش شدید فشار زلالیه یا همان مایع درون چشم است. به‌طور کلی اشکال در خروج این مایع از منافذ بسیار کوچکی در پیرامون عنبیه (دایره رنگی چشم) است. در برخی موارد بطور مادرزادی منافذ تنگ هستند. در موارد دیگر جلو آمدن عنبیه یا مسدود شدن این منافذ با رنگدانه‌های عنبیه یا یاخته‌های خون پس از خونریزی داخل چشم مسیر تخلیه مایع داخل چشم تقریباً مسدود می‌شود. گلوکوم را دزد بینایی نیز نامیده‌اند و دلیلش اینست که تمامی اثرات و سمپتوم‌های آن بسیار آرام و در طول سالیان بروز کرده بطوریکه درک و تشخیص آن توسط فرد مشکل است و گلوکوم جنرال پس از آب‌مروراید دومین دلیل کاهش بینایی در جهان است.

## 62- ریزش مو (آلوپسی)

(به انگلیسی: Alopecia) یک واژه عمومی به معنی کاهش موی سر یا هر قسمتی از بدن به هر علتی است. آلوپسی علل متفاوتی مانند هورمونی، خودایمنی، عوارض داروها، کم‌خونی و دیگر عوامل دارد.

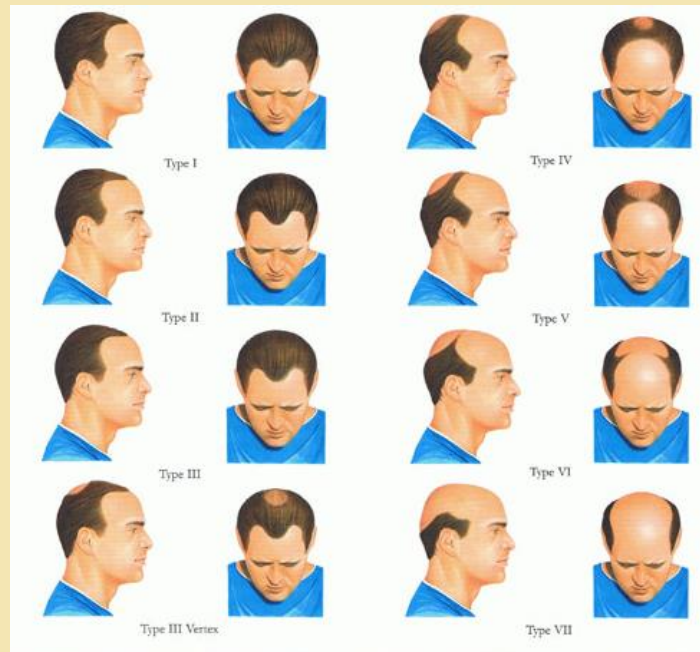
### طاسی:

طاسی به وضعیت نداشتن مو و یا از دست دادن آن در نواحی‌ای که مو در آن نواحی اغلب رشد می‌کند به خصوص در سر، اطلاق می‌شود. کچلی نوعی عفونت پوست و ریزش موی ناشی از عامل قارچی است.

### انواع آلوپسی

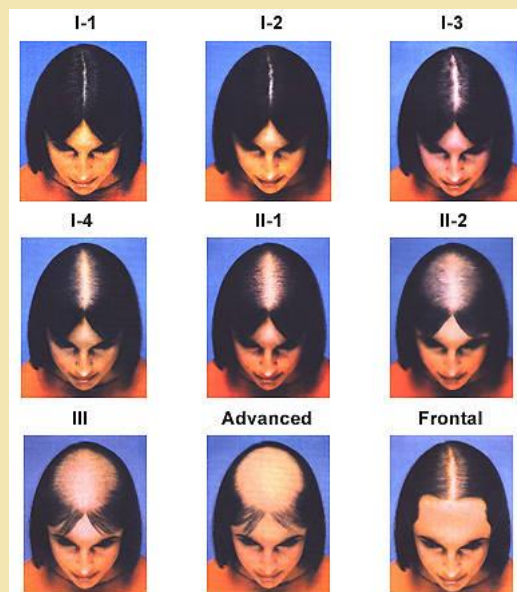
انواع آلوپسی از طاسی با الگوی مردانه (که آلوپسی آندروژنیک، آلوپسی آندروژنتیک، و آلوپسی آندروژنتیکا نیز نامیده می‌شود و در فارسی می‌توان آن را به طاسی وابسته به هورمون مردانه و یا کچلی آندروژنیک نیز ترجمه کرد) گرفته، تا مواردی همچون طاسی منطقه‌ای یا همان آلوپسی آره آتا، که شامل از دست دادن منطقه‌ای مو در برخی از نواحی سر یا بدن است، و همینطور طاسی کامل یا همان آلوپسی توتالیس، که به از دست دادن تمامی موی سر به‌طور کامل اطلاق می‌گردد، و نیز ریزش موی سرتاسری یا همان آلوپسی یونیورسالیس، که شامل از دست دادن تمام موهای سر و بدن می‌باشد را، در بر می‌گیرد.

## طاسی مردانه



آلوپسی آندروژنیک مردانه یا طاسی مردانه ریزش مو تیپ مردانه را نمی‌توان یک بیماری محسوب نمود. این وضعیت به طور معمول در مردانی که از نظر ژنتیکی مستعد این وضعیت هستند اتفاق می‌افتد و در واقع نوعی پاسخ فیزیولوژیک بدن آنها به آندروژن‌ها یا همان هورمون‌های مردانه می‌باشد. موهای ناحیه سر در انسان با وجودیکه رشد غیر وابسته به هورمون جنسی مردانه (آندروژن) دارند، اما دارای گیرنده‌ی خاص هورمون‌های جنسی می‌باشند و به همین دلیل این هورمون‌ها می‌توانند بر ریزش مو موثر باشند. در مردان بخش‌های فرونتوتمپورال یعنی نواحی جلو و اطراف و مرکز سر دارای گیرنده هورمونی هستند اما در زنان تمام موهای ناحیه سر دارای گیرنده آندروژنی می‌باشند. به همین دلیل در مردان اول ناحیه جلوی سر کاهش مو داریم و بعد ناحیه مرکزی و سپس این دو ناحیه بهم می‌رسند.

## طاسی زنانه



آلپوسی آندروژنیک زنانه یا طاسی زنانه را گاهی آلپوسی آندروژنیک آدرنال زنانه هم می‌خوانند، چرا که در برخی از این زنان سطح سرمی دهیدرواپی آندروسترون سولفات (با نماد اختصاری DHEAS) که نوعی آندروژن غده فوق کلیه (آدرنال) است، بالا می‌باشد. در این زنان طرح مشخصی از آلپوسی مرکزی اسکالپ بدون فرورفتگی فرونتوتمپورال پدید می‌آید ولی دز زنان کاهش مو در تمام سر بطور یکسان پدید می‌آید و زنان مانند مردان دچار طاسی سر نمی‌شوند.

## آلپوسی آره آتا



آلپوسی آره آتا یا طاسی منطقه‌ای بیماری است که با آغاز سریع ریزش مو در یک منطقه کاملاً مشخص و معمولاً مدور تشخیص داده می‌شود. اکثریت بیماران زیر ۶۰ سال سن دارند و هیچ یافته دیگری به همراه ندارند. علت این بیماری می‌تواند اختلالات سیستم ایمنی مانند کم خونی ایمنی، التهاب تیروئید، دیابت و... باشد. مبتلایان به طاسی منطقه‌ای در یک سوم موارد خودبخود بهبود می‌یابند و نیازی به درمان ندارند ولی در موارد شدید می‌توان از داروهای کورتون (موضعی یا تزریق داخل جلدی)، ماینوکسیدیل، پووا تراپی و... استفاده کرد.

کورتون موضعی مانند تریامسینولون را نباید به مقدار زیاد استفاده کرد چون کاهش بافت پوست و آتروفی آنرا بدنبال دارد. اگر م این بیماری زیاد باشند، یا درگیری منتشر باشد، یا مژه‌ها و ابروها درگیر باشند، و همچنین اگر با حساسیت همراه باشد و... وخامت این بیماری بیشتر خواهد داشت.

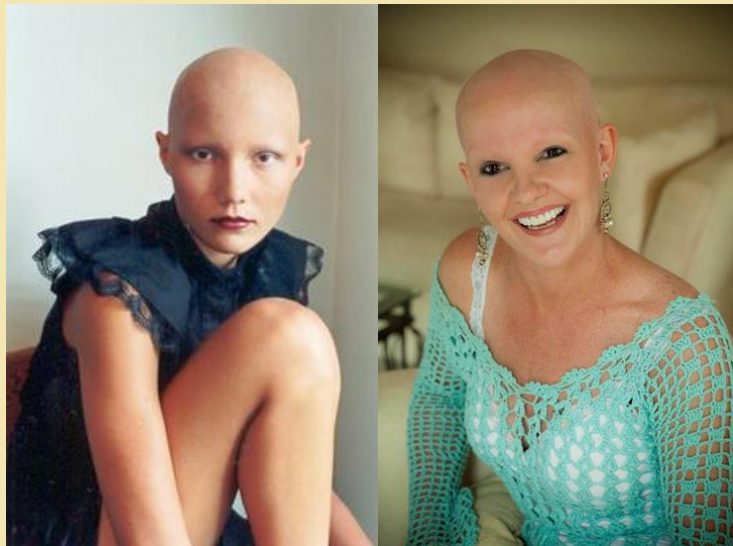
## آلوپسی توتالیس



طاسی کامل یا آلوپسی توتالیس به ریزش تمام موی سر اطلاق می‌شود. این بیماری دارای دوره‌های رشد و ریزش مو می‌باشد، هرچند که پروگنوز یا پیش‌آگهی رشد طولانی مدت مو در آن ضعیف است.

## آلوپسی یونیورسالیس

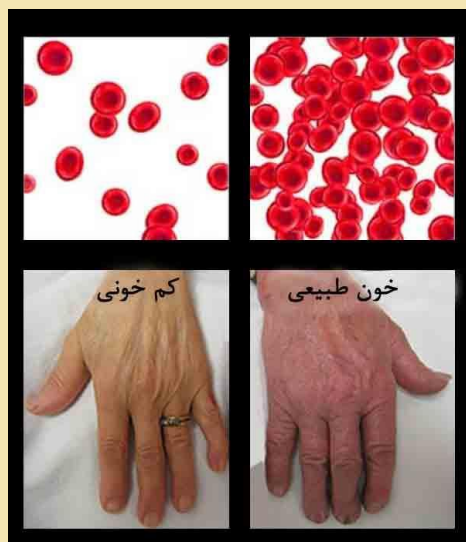
طاسی سرتاسری یا آلوپسی یونیورسالیس به ریزش تمام موی بدن اطلاق می‌شود، که بسیار نادر است.



## 63- کم خونی یا آنمی

اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول‌های قرمز و یا هموگلوبین کافی در خون وجود ندارد. هموگلوبینی که در گلبول‌های قرمز خون وجود دارد باعث می‌شود تا اکسیژن به گلبول قرمز متصل شده و توسط مویرگ‌ها به بافت‌های مختلف بدن برسد.





از آنجاییکه تمام سلول‌های بدن انسان برای زنده ماندن به اکسیژن وابسته‌اند، کمبود آن باعث هیپوکسی شده و گستره وسیعی از مشکلات را به همراه دارد. کم خونی انواع گوناگونی دارد که هر یک علت خاص خود را دارند. این بیماری بر اساس‌های گوناگونی طبقه‌بندی می‌شود، مثل ریخت‌شناسی گلبول‌های قرمز، مکانیسم‌های اتیولوژیک و غیره. سه دسته اصلی عبارتند از: از دست رفتن حجم زیادی از خون (خون‌ریزی‌های حاد یا مزمن)، از بین رفتن سلول‌های خونی (همولیز) و کمبود تولید سلول‌های خونی.

## 64- بیماری میاستنی گراویس: (MG) Myasthenia Gravis

یک بیماری خودایمنی مزمن عصبی عضلانی می‌باشد. بیماری میاستنی گراویس درجات مختلفی از ضعف عضلات بدن در این بیماری وجود دارد. در طول فعالیت، ضعف مایه‌چه ای مشخص است. غالباً عضلات خاصی همانند: عضلات کنترل کننده حرکات پلک، صورت، جویدن، حرف زدن و بلعیدن را درگیر می‌کند. عضلات کنترل کننده بیماری قرار گیرند.



علت: در اثر نقص در انتقال پیام اعصاب به عضلات، میاستنی گراویس رخ می‌دهد. هنگامی که ارتباط طبیعی بین عصب و عضله قطع می‌شود، این بیماری بروز می‌کند. پیام‌های عصبی در طول عصب حرکت می‌کنند تا به عضله برسند. فیبرهای عصبی به

فیبرهای عضلانی متصل نیست. فضای ما بین این دو را ماده انتقال دهنده عصبی-عضلانی به نام استیل کولین پر کرده است. استیل کولین در طول اتصال عصبی-عضلانی حرکت می کند و به گیرنده های استیل کولین متصل می شود.

در بیشتر بیماران مبتلا به میاستنی گراویس، گیرنده های استیل کولین در محل اتصال عصبی-عضلانی تخریب می شوند و جلوگیری از انقباض عضلانی می کنند. بنابراین میاستنی گراویس، یک بیماری خودایمنی است، زیرا سیستم ایمنی اشتباه به خودش حمله می کند. گرفتگی شبانه عضلات پا عبارتست از اسپاسم غیرارادی و انقباض دردناک ماهیچه ی پا در خواب شب. در بیشتر موارد، عضلات ساق پا می گیرند، ولی این گرفتگی می تواند در ماهیچه های سایر قسمت های پا و از جمله ماهیچه ران نیز اتفاق بیفتد.

## 65- گرفتگی عضلات پا در خواب

علل: بیشتر اوقات، دلیل مشخصی برای گرفتگی عضلات پا در هنگام خواب وجود ندارد و معمولا این گرفتگی بی خطر است. به طور کلی، گرفتگی شبانه عضلات پا در اثر خستگی عضلات و مشکلات عصبی بروز می کند. با افزایش سن، خطر ابتلا به این مشکل هم زیاد می شود. زنان باردار نیز بیشتر از بقیه افراد دچار این نوع گرفتگی عضلات می شوند. به ندرت گرفتگی عضلات پا در خواب، در اثر یک بیماری مثل بیماری سرخرگ محیطی (تنگ شدن سرخرگ ها، باعث کاهش جریان خون به اعضای بدن می شود)، دیابت و تنگی کانال نخاع رخ می دهد. برخی داروها به خصوص آهن تزریقی، استروژن ها و ناپروکسن نیز باعث گرفتگی عضلات پا در خواب شب می شوند. سندرم پای بی قرار گاهی اوقات با گرفتگی عضلات پا در خواب اشتباه گرفته می شود، در حالی که این سندرم اختلال جداگانه ای است. به طور کلی، درد از ویژگی های اصلی سندرم پای بی قرار نیست، ولی این سندرم می تواند باعث گرفتگی عضلات پا شود. در بیشتر افراد، گرفتگی عضلات در خواب فقط آزاردهنده است و باعث بیدار شدن مکرر فرد از خواب می شود. اما در برخی موارد، نیاز به درمان پزشکی دارد.

سایر دلایل گرفتگی عضلات پا در خواب شب عبارتند از:

- 1- اختلالات ساختمانی- بیماری عروق محیطی- تنگی کانال نخاع
- 2- مشکلات متابولیکی:- بیماری آدیسون- سیروز کبدی- پرکاری تیروئید- کم کاری تیروئید- نارسایی مزمن کلیه- دیابت نوع یک و دو
- 3- داروها و روش های درمانی:- داروهای فشار خون بالا- داروهای ادرار آور (دیورتیک ها)- قرص های جلوگیری از بارداری
- 4- داروهای کاهش دهنده کلسترول خون (استاتین ها)- دیالیز کلیه
- 5- سایر مشکلات و شرایط:- کم آبی بدن- اسهال- خستگی عضلات- آسیب اعصاب مثلا در اثر درمان سرطان- استئوآرتریت
- 6- بیماری پارکینسون- بارداری

## چه موقع نزد پزشک برویم؟

در بیشتر افراد، گرفتگی عضلات در خواب فقط آزاردهنده است و باعث بیدار شدن مکرر فرد از خواب می شود. اما در برخی موارد، نیاز به درمان پزشکی دارد. در شرایط زیر فوراً نزد پزشک بروید:

- گرفتگی شدید و دائمی عضلات - گرفتگی شبانه عضلات بعد از تماس با یک ماده سمی مثل سرب در موارد زیر یک وقت ملاقات با پزشک بگیرید:

- کاهش کارایی فرد و انجام فعالیت های روزانه به سختی، زیرا گرفتگی عضلات پا باعث پریدن مکرر از خواب شب می شود.  
- مشاهده ضعف و تحلیل عضلات پا همراه با گرفتگی آن ها

## روش های خود مراقبتی

کارهای زیر به پیشگیری از عضلات پا در هنگام خواب کمک می کند:

1- نوشیدن مقادیر زیادی آب و مایعات برای جلوگیری از کم آبی بدن 2- کشش عضلات پا با تمرین ورزشی و یا پا زدن با دوچرخه ثابت برای مدت چند دقیقه قبل از خوابیدن فعالیت های زیر ممکن است گرفتگی شبانه عضلات پا را کاهش دهند: 12- خم کردن پاها به سمت سر

2- مالیدن عضله گرفته شده با دست ها و یا کیسه یخ 3- راه رفتن و یا آهسته تکان دادن پاها

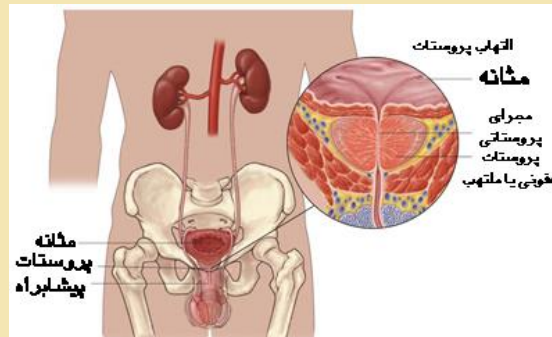
3- حمام کردن با آب گرم

## 66- هایپرپلازی

(به انگلیسی: Hyperplasia) یا بیش رویش و یا هایپر جنزی افزایش تعداد یاخته های بهنجار در بافت یا عضو است.

بیش رویش به معنی افزایش در تکثیر سلول و در نتیجه افزایش تعداد آن است. در هایپرپلازی ممکن است شاهد بزرگ شدن عمده و فاحش در اندازه اندام بوده و گاهی آن را نئوپلازی خوش خیم (تومور خوش خیم) می نامند. هایپرپلازی اغلب پاسخی اولیه به تحریک غیرطبیعی در روند تکثیر سلولی است و در آن شکل میکروسکوپی سلول طبیعی بوده اما میزان تکثیر بیشتر از حد نیاز است. اگر رشد غیر طبیعی به جای تعداد سلول، در اندازه سلول اتفاق بیفتد هایپر تروفی نام می گیرد.

## هایپرپلازی خوش خیم پروستات



یا در اصطلاح پزشکی BPH (به انگلیسی: Benign prostatic hyperplasia) شایع ترین علت انسداد ادراری است که در میان

مردان رخ می‌دهد. این بیماری هایپرتروفی خوش خیم پروستات نیز نامیده می‌شود. البته چون واژه هایپرپلازی، افزایش تعداد سلولهای اپیتلیال را که در آزمایش میکروسکوپی مشاهده می‌شود توصیف می‌کند، کاربرد واژه هایپرتروفی خوش خیم پروستات بهتر است. با رسیدن به سن ۷۰ سالگی، قریب به ۸۰٪ مردان درجاتی از BPH را خواهند داشت که ممکن است علایم اداری آزاردهنده‌ای را ایجاد کند. وزن پروستات در فرد بالغ سالم حدود ۲۰-۲۵ گرم و اندازه آن ۴×۲×۳ سانتی متر است.

## 67- ناتوانی جنسی

ناتوانی جنسی وضعیتی است که در آن مرد نمی‌تواند نعوظ پیدا کرده و قادر نیست که نعوظ خود را به مدت کافی جهت انجام نزدیکی حفظ نماید. اگر چه مشکل شایعی برای یک زوج محسوب می‌گردد ولی قابل درمان نیز هست. ناتوانی در بسیاری از مردان به صورت نعوظ ناقص و یا اشکال دیگر آن دیده می‌شود ولی می‌تواند به صورت دائمی و مزمن باقی بماند. مواردی مثل بیماری‌های مزمن، داروها، افسردگی، هیجان و تشویش باعث بروز انواع زودگذر آن شده و مطمئن باشید که در صورت ابتلا به آن مجبور نیستید تا آخر عمر با آن زندگی نمایید. کمک پزشک معالج همیشه قابل دسترسی است. پس از ملاقات با جراح کلیه و مجاری اداری که در اغلب موارد، آموزش لازم در اینگونه موارد را دیده است، توصیه‌های لازم در اختیار شما گذاشته می‌شود. مجدداً به خاطر داشته باشید که ناتوانی جنسی با موفقیت قابل درمان است.

