

کتاب علائم کلینیکی
clinical symptom
regulator

رضا پوردست گردان میکروبیولوژیست



Never pain

درد عصبی

دردهای عصبی، دردهای تیزی هستند که در مسیر یکی از عصب های شما ایجاد می شوند. علت آنها ممکن است آسیب یا تحریک عصبی باشد اما در بسیاری از موارد علت آنها نامعلوم است. درد ممکن است دارای زمینه ای از احساس سوزش باشد که دردی بی امان با آن همراهی می کند. این درد به صورت حملات چند لحظه ای یا چند دقیقه ای ظاهر می شود و ممکن است چند روز یا چند هفته تکرار شود. در خلال یک مرحله حاد از این اختلال، ممکن است نسبت به هر نوع تماس یا درد نسبتاً ملایم، واکنش و حساسیت افراطی از خود نشان دهید. ممکن است حتی حواسی که در حالت معمول دردناک نیستند در شما ایجاد درد کنند

برخی از دردهای عصبی ممکن است توسط ویروس عامل بیماری زونا، یا عفونت تبخال ایجاد شوند. درد عصبی زونا می تواند فرد را از کار و زندگی بیندازد. این بیماری به طور معمول باعث درد سوزشی ثابتی می شود که شدیدتر و واضح تر از دردهای ناشی از فرو رفتن اشیای نوک تیز در بدن است. تماس یا حرکت ناحیه درگیر، حتی حرکتی مثل عطسه کردن می تواند به حمله جدید از درد منجر گردد.

درد عصبی ممکن است تا هفته ها، ماه ها یا گاهی سال ها بعد از برطرف شدن تمامی علائم و نشانه های ویروس ادامه یابد. مشخصه درد عصب سه قلو شایع ترین نوع درد عصبی، درد شدید، تیز و شبیه برق گرفتگی در یک طرف صورت است که اغلب با صحبت کردن، جویدن یا مسواک زدن دندان ها تحریک می شود. نوعی درد عصبی موسوم به درد عصب زبانی، حلقی هم وجود دارد که مشخصه آن حملات راجعه ای از درد شدید در ناحیه پشت حلق، لوزه ها، گوش میانی و قاعده زبان است. این حملات ممکن است با حرکاتی مثل حرف زدن یا بلع غذا تشدید شوند.

درد عصب زبانی، حلقی در مواردی فوق العاده زجر آور است. درد عصب پس سری باعث درد در ناحیه پشت سر می شود که معمولاً پشت گوش ها به داخل پوست سر تیر می کشد. درد عصب بین دنده هم در لابه لای دنده ها حس می شود.

دردهای عصبی معمولاً پس از ۴۰ سالگی آغاز و اغلب در سالمندان روی می دهد. تشخیص دردهای عصبی به طور کلی مبتنی بر علائم و نشانه های شما و رد کردن سایر اختلالاتی که ممکن است علائم و نشانه های مشابهی ایجاد کنند، می باشد.

دردهای عصبی چه قدر جدی هستند؟

اگر چه ممکن است درد، شما را از کار و زندگی عاجز کند اما هیچ خطری جان شما را تهدید نمی کند. حملات درد در فواصل متغیری روی می دهند اما هر چه مسن تر می شوید فاصله بین حملات هم کوتاه تر می گردد.

برای درمان دردهای عصبی، خط اول درمان معمولاً مشتمل بر داروهایی است که علائم و نشانه ها را تسکین می دهند. نوع دارویی که پزشک برای شما تجویز می کند بستگی به نوع درد عصبی و شدت علائم و نشانه های آن دارد. در صورت موثر نبودن داروها، اقدامات دیگری از جمله جراحی ممکن است در دستور کار قرار گیرد.

استفاده از داروهای ضد درد در رفع دردهای عصبی موثر است. به طور مثال استفاده از مسکن های بدون نسخه مانند استامینوفن و بروفن می تواند به رفع نشانه های خفیف بیماری کمک کند. برای رفع دردهای شدیدتر پزشک خانواده تان ضد درد قوی تری تجویز خواهد کرد. فراموش نکنید در صورت مصرف طولانی مدت یا زیادتر از مقدار داروهای ضد درد قوی ممکن است دچار تهوع، درد یا خون ریزی معده و زخم های گوارشی شوید بنابراین توجه کنید که مقادیر زیاد این ترکیبات می تواند مشکلاتی برایتان فراهم کند. داروهای ضد افسردگی نیز با دخالت در فرایندهای شیمیایی مغز که باعث احساس درد می شوند قادر به تسکین دردهای خفیف تا متوسط هستند.

این داروها درد را از بین نمی برند ولی تحمل آن را آسان تر می سازند. دقت کنید که استفاده از داروهای ضد افسردگی نیز دارای برخی اثرات جانبی است. این عوارض شامل سرگیجه، خشکی دهان، تهوع، ضعف عضلانی، یبوست و افزایش وزن است. برای کمک به کاهش این نشانه ها، پزشک تان احتمالاً درمان را با مقادیر کم دارو آغاز می کند و به تدریج بر مقدار آن می افزاید.

بلوک عصب

اگر مصرف دارو نتواند کاهش درد عصبی را در پی داشته باشد پزشکان از بلوک عصب استفاده می کنند. در این حالت می توان مقداری از یک ماده بی حس کننده موضعی را به منظور بی حس کردن و رفع درد برای یک مدت محدود، در ناحیه مورد نظر تزریق کرد. یک رویکرد طولانی مدت می تواند مشتمل بر بلوک عصب درگیر، با مصرف داروهای خوراکی موسوم به «عصب کش» باشد. این داروها بافت عصبی را در منطقه درگیر تخریب کرده و به رفع درد کمک می کنند.

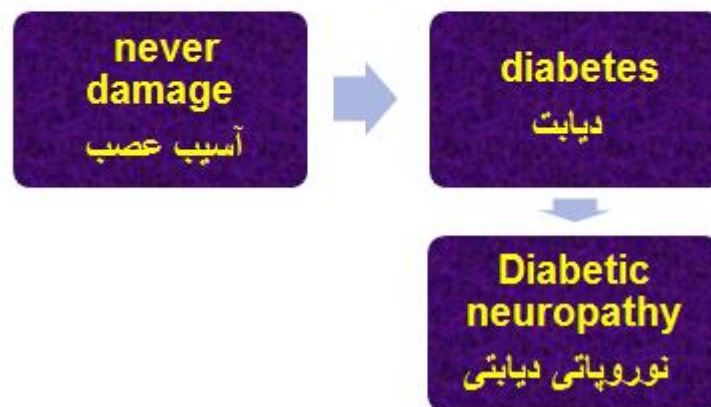
فیزیوتراپی

فیزیوتراپی می تواند با به کارگیری روش های حساسیت زدایی به تسکین درد کمک کند. تحریک جلدی عصب با استفاده از جریان برق از جمله اقداماتی است که گاهی در درمان درد عصبی زونا استفاده می شود. این روش که «تنس» نامیده می شود، مستلزم کار گذاشتن الکترودهایی در منطقه دردناک است. الکترودها به محرک قابل حمل کوچکی که همراه شماست وصل می شوند. این محرک تکانه های الکتریکی ظریف و بدون دردی ایجاد می کند که از طریق الکترودها به مسیر عصبی مجاور منتقل می شوند. برای کنترل درد، به راحتی می توانید دستگاه «تنس» را خاموش و روشن کنید. چگونگی بر طرف شدن درد توسط این تکانه ها به درستی مشخص نیست. یک نظریه آن است که تکانه های الکتریکی باعث تولید آندروفین یعنی مسکن های طبیعی بدن، می گردد.



Causes of never pain

علل درد عصبی



Reference

www.theartsonproject.com

www.webmd.com

Foot pain

درد پا

پا درد يك بیماری شایع است . گاهی در جامعه درد مفاصل هم جزء پا درد دسته بندی می شود یعنی گاهی درد زانو، مچ پا ، ساق پا ، بعنوان پادرد شناخته می شود . اگر ما این مجموعه را بصورت کلی بعنوان پا درد بشناسیم طبیعتا علت‌های آن فراوان خواهد بود یعنی مفاصل ما يك یا چند گروه از علت ها را شامل می شوند . در زانو طبیعتا شایع ترین علتی که می تواند درد ایجاد کند آرتروز است که خصوصا در سنین بالاتر شیوع آن بسیار زیاد می شود و تقریبا اکثر افراد جامعه درجاتی از آرتروز را دارند .

طبیعتا بعضی از بیماری های مفصلی مثل روماتیسم مفصلی از مسائلی است که می تواند دردهایی ایجاد کند . روماتیسم و آرتروز دو بیماری بسیار شایعی اند که مفاصل خصوصا زانو را ممکن است گرفتار کنند و مشکلاتی برای افراد ایجاد کنند ، طبیعتا در این دو بیماری وزن بالا ، بالا رفتن از پله ها ، بد نشستن و بد بلند شدن و ... وضع بیمار را بدتر می کند .
تفاوت بین آرتروز و روماتیسم:

اولا علت های ایجاد کننده این دو بیماری کاملا متفاوت است . در روماتیسم يك پروسه التهابی در مفصل وجود دارد که پس از بوجود آمدن التهاب در مفصل و تخریب مفصلی بیماری روماتیسم بوجود می آید . در آرتروز يك مایع بین مفصلی در تمامی مفاصل داریم که این مایع بین مفصلی ، حرکت بین مفاصل را راحت می کند یعنی دو تا سر استخوان باهم هیچ ارتباطی ندارند . در بیماری آرتروز مایع بین مفصلی کاهش پیدا می کند سر دو استخوان با هم ساییده می شود در نهایت ساییدگی مفصل و حتی ساییدگی سر استخوان ها ایجاد می شود . نوع درد هم در بیماری های آرتروز و روماتیسم تا حدودی متفاوت خواهد بود . کسانی که روماتیسم دارند وقتی که با سرما یا آب سر و کار دارند وضعیت زانوهایشان بدتر می شود در حالیکه در آرتروز عمدتا افزایش وزن و فشارها و سنگینی هایی که روی مفصل وارد شود وضعیت را بدتر می کند . ضمن اینکه در هر دو بیماری احتمالا خشکی صبحگاهی وجود دارد اما مقدار خشکی صبحگاهی در هر دو متفاوت است یعنی زمانی که طول می کشد يك مقداری متفاوت است مثلا در آرتروز سفتی یا خشکی صبحگاهی معمولا کمتر از نیم ساعت است اما در روماتیسم مفصلی ممکن است بیشتر از نیم ساعت باشد که این مساله خودش يك علامت تشخیصی است و در هر دو بیماری ، خشکی صبحگاهی معمولا با استراحت بهتر می شود خصوصا در آرتروز وقتی افراد مبتلا استراحت می کنند دردشان کمتر می شود .
سوال : آیا ممکن است که فرد هم آرتروز داشته باشد و هم روماتیسم ؟
بله - چنین موردی امکانپذیر است که در اینگونه افراد وضعیت پیچیده تر و وخیم تر می شود .
علائم دیگر پا درد:

يك بخش از دردهای ناحیه پا ممکن است که به عضلات برگردد مثل کوبیدگی عضلانی بدنال ضربه یا کشیدگی عضلات ، پاره شدگی عضلات و یا گرفتگی عضلات . شکستگی ها و برآمدگی ها دردهای حادی ایجاد می کند که کاملا شناخته شده است اما آن چیزی که در ارتباط با دردها باید به آن دقت بیشتری شود این است که هر وقت که در ناحیه پا مشکلات عروقی ایجاد شود یعنی رگهای خونی دچار مشکل شوند معمولا درد ایجاد می شود ، این دردها ممکن است به شکل مزمن باشد یعنی مدتها همراه فرد باشد و حتی علت آن هم تشخیص داده نشود .

يك بخش دیگر این است که به ناحیه پا به اندازه کافی خون رسانی انجام نشود و طبیعتا تغذیه ناحیه پا به خوبی صورت نگیرد . در چند مورد این مساله را می توانیم داشته باشیم : یکی اینکه آتلواسکلروز یا سخت شدن رگها را داشته باشیم یعنی رسوب قطرات چربی و بقیه موادی را که داخل رگ است ، در رگهای بدن از جمله ناحیه پا داشته باشیم و این باعث شود که رگها تنگ شوند و انعطاف پذیری خود را از دست بدهند و خون به اندازه کافی به ناحیه پا نرسد . طبیعی است که در این موارد پا درد ایجاد می شود خصوصا پس از راه رفتن یعنی ممکن است فرد چند قدمی راه برود دچار درد در ناحیه ساق پا شود و مجبور شود که مدتی بایستد و دوباره راه برود که ما این مورد را به عنوان لنگش می شناسیم که این مورد با دردهای زانو و امثال آن فرق می کند .

در افرادی که دیابت دارند معمولا خون رسانی به خوبی انجام نمی شود و طبیعتا به خاطر عدم خون رسانی مرتبا دچار درد ناحیه ساق پا می شوند . تقریبا اکثر دیابتی ها از درد پا شکایت می کنند . کسانی که دچار کم خونی هستند خصوصا در اطفال این مساله را خیلی زیاد می بینیم . اکثر اطفال دچار کم خونی اند . در عین حال فعالیتشان خیلی زیاد است و در ساعات آخر روز یا در طول شب مرتبا دچار پا درد می شوند و از پا درد شکایت دارند . خیلی از اوقات دیده شده است که این اطفال با درمان کم خونی ، پادردشان خوب می شود .

بخش دیگر "واریس" است که خصوصا در سنین بالا ایجاد می شود . در واریس بازگشت خون در داخل سیاهرگ ها به سمت بالا و به سمت قلب دچار مشکل می شود و خون در پایین بدن تجمع پیدا می کند و باعث ایجاد درد می شود بخش دیگر ایجاد لخته هایی است که در داخل رگ های خونی ناحیه پا ممکن است وجود داشته باشد خصوصا در ساق پا که دردهایی را ایجاد می کند و البته با خطرات جدی تری هم همراه است .

Causes of foot pain

علل درد پا

Sport damage

آسیب ورزشی

Congenital
disorders

اختلالات مادرزادی

Foot damage

آسیب پا

Reference

www.spine-health.com

www.emedicinehealth.com

Knee pain

درد زانو

زانو درد بسته به سن افراد علل مختلفی دارد. به طور کلی زانودردها به دو دسته تقسیم می شوند یکی آنهایی که علل ثانویه دارند، مثلا فردی که دچار شکستگی زانو شده است در یکسری افراد هم زانودرد علت اولیه دارد، مانند افرادی که التهاب مفصل (آرتریت) زانو شده اند و غضروف مفصل زانوی آنها تخریب شده است. چه افرادی دچار درد زانو می شوند؟

اصولا بر اساس سن بیمار که در چه سنی از زانو در شکایت می کند، افراد به دو دسته تقسیم می شوند

یکی افراد جوانی که معمولا از لحاظ ورزشی و تحرک بدنی فعال هستند و از درد جلوی زانو شکایت می کنند و درد آنها بیشتر موقع نشست و برخاست ایجاد می شود، به خصوص هنگامی که به کوه می روند و از کوه پایین می آیند، و یا از پله بالا و پایین می روند، و یا هنگام نماز خواندن در نشست و برخاست از درد زانو شکایت می کنند

دسته دوم هم افرادی هستند که در سنین کهنسالی هستند و بیشتر تخریب غضروف مفصل زانو در این افراد است که موجب درد می شود که منجر به آرتروز می گردد. خودتان را با فعالیت زیاد خسته نکنید، بلکه در اولین فرصت به استراحت بپردازید. گوش به زنگ باشید، زیرا بیشتر صدمات بدنی زمانی اتفاق می افتد که انسان خسته است.

چطور درد زانو را تسکین دهیم؟

وقتی درد زانو به صورت مزمن در می آید زانو ورم می کند. برخی از بیماری ها باعث ورم و التهاب زانوها می شوند. صدمات زانو در ابتدا باعث ورم زانو می شود که خود سبب صدمات بیشتر خواهد شد و این روند همچنان ادامه پیدا می کند تا به صورت مزمن درمی آید با محافظت های پزشکی می توان این چرخه معیوب را شکست و صدمات آتی بافت های زانو را به

حداقل رساند

محافظت از زانو در مقابل بروز برخی از دردها بسیار مشکل است، ولی می توان با رعایت چند اصل مهم احتمال صدمه به زانوها را به حداقل کاهش داد

برای کاهش بیماری های زانو مثل (استئوآرتریت)، اگر چاق هستید، باید لاغر شوید. با لاغر شدن چه در کارهای روزمره و چه در قدم زدن، فشار روی زانوهایتان کاهش می یابد. کاهش وزن صدمات احتمالی به رباط ها و تاندون ها را کاهش می دهد

اگر به درد مزمن زانو مبتلا هستید، به شنا و یا ورزش های آبی بپردازید. وقتی بدن در آب غوطه ور می شود، از وزن بدن کاسته می شود. در نتیجه وزن بدن به زانوها فشار وارد نمی کند

اگر به استخر دسترسی ندارید و یا علاقه ای به ورزش های آبی ندارید، به ورزش هایی بپردازید که باعث کشش بدن و ماهیچه ها شوند. ورزش هایی چون بسکتبال، تنیس و دویدن را کم انجام دهید. اگر با این گونه ورزش ها درد زانوی شما تشدید شد، حتماً آن را محدود کنید. به بدنتان توجه کنید، اگر احساس کردید برخی از حرکات ورزشی به شما صدمه وارد می کند، نوع ورزشتان را تغییر دهید خودتان را با فعالیت زیاد خسته نکنید، بلکه در اولین فرصت به استراحت بپردازید. گوش به زنگ باشید، زیرا بیشتر صدمات بدنی زمانی اتفاق می افتد که انسان خسته است

از زانوهایتان محافظت به عمل آورید. پوشیدن زانوبند هنگام ورزش شما را از برخی صدمات مصون نگه می دارد. هنگامی که رانندگی می کنید، از زانوهایتان در مقابل صدمات ناشی از داشبوردها محافظت کنید

مراقبت خانگی از زانو درد

درد زانویی که شما را از راه رفتن باز می دارد، باید بوسیله پزشک مورد بررسی قرار گیرد

این توصیه ها به تسکین درد جزئی زانو کمک می کنند

استراحت در منزل از مهم ترین اصول درمان است : استراحت دادن -

بریس زانو

زانوی تان را بالا نگه دارید. می توانید زانوهای تان را با گذاشتن بالش در زیر آنها بالا نگه دارید، یا بالشی

را بین دو زانوی تان قرار دهید. قراردادن زانو در سطحی بلندتر از بدن باعث می شود نیروی جاذبه

زمین، مایعات جمع شده در بافت صدمه دیده را کاهش داده، در نتیجه ورم نیز کمتر شده و خستگی را

از ما دور می سازد

بستن زانوها -

بستن زانوها به دو دلیل مفید است: هم ورم را کاهش می دهد و هم مکانیسم زانو را به نظم در می آورد. از بریس (تصویر مقابل) یا بانداژ زانو استفاده کنید

استفاده از داروها -

اگر شما به زخم معده، بیماری کلیه و بیماری های خونی مبتلا نیستید، داروهای ضد التهابی در این مورد به شما کمک های فراوانی می کند. از داروهای مسکن معمول مانند استامینوفن یا ایبوپروفن برای کمک به تسکین درد و ورم استفاده کنید

روی زانوی دردناک تان فشار نیاورید و از انداختن وزن روی آن پرهیز کنید -

با کیسه یخ زانو را به طور مکرر کمپرس سرد کنید. در روز اول هر ساعت برای ۱۵ دقیقه روی زانو کیسه یخ بگذارید. پس از روز اول، دست کم چهار بار در روز روی زانو یخ بگذارید

Causes of knee pain

علل درد زانو

knee damage

آسیب زانو

Trauma in knee

تروما به زانو

Congenital disorders

اختلالات مادرزادی

Reference

www.mayoclinic.org

www.healthline.com

Pelvic pain

درد لگن

درد لگن بیماری شایعی است که مشکلات مختلفی باعث آن می شوند. محل خاص بروز درد در ناحیه لگن می تواند برای پیدا کردن علت آن کمک مفیدی باشد

مشکلات مفصل لگن می تواند باعث بروز درد در داخل لگن و یا کشاله ران شود

درد لگن در خارج آن، بالای ران یا باسن معمولا در اثر مشکلات عضلات، رباط ها، تاندون ها و سایر بافت های نرم اطراف مفصل لگن بروز می کند

گاهی اوقات بیماری سایر قسمت های بدن باعث بروز درد در ناحیه لگن می شود، مثل مشکلات کمر یا رانو. این نوع از درد را درد راجعه می نامند

درد لگن را می توان تا حدود زیادی با خود مراقبتی در منزل کنترل کرد

دلایل درد لگن

- آرتريت ها -
- جوانان آرتريت روماتوئيد -
- استنواآرتريت -
- آرتريت پسوریازيس -
- آرتريت روماتوئيد -
- آرتريت عفونی -
- آسیب ها -
- (التهاب کیسه مفصلی) بورسیت -
- لگن دررفتگی مفصل -
- لگن شکستگی استخوان -
- پارگی لیروم مفصل لگن -
- فتق کشاله ران -
- پیچ خوردگی و رگ به رگ شدن -
- ها التهاب تاندون -

فشردگی اعصاب -

فتق دیسک -

سیاتیک -

تنگی کانال نخاع -

درد بیرون ران در اثر آسیب عصب ران -

التهاب مفصل لگن خاصره ای خاجی -

از خم کردن مکرر ناحیه لگن و فشار مستقیم روی آن خودداری کنید. روی آن قسمت لگن که درد می کند نخواستید و از نشستن طولانی مدت خودداری کنید

سرطان ها -

سرطان مناسناز (بخش سرطان در بدن) که به استخوان ها رسیده است -

سرطان استخوان -

(سرطان خون) لوسمی -

سایر مشکلات -

(عفونت استخوان) استنومیلیت -

پوکی استخوان -

راشی تبسم -

-

التهاب روکش مفصل (التهاب غشای سینوویال

استئونکروز (مرگ سلول های استخوان -

ضعف تدریجی سر استخوان ران در محصل اتصال ران به لگن -

راه های کاهش درد لگن

اگر درد لگن شما ناچیز است، نیازی به پزشک ندارید. نکات زیر را برای مراقبت از خودتان امتحان کنید

ورزش آرام و ملایم

اگرچه برخی ورزش ها باعث ایجاد ناراحتی می شوند، ولی در کل ورزش کردن برای بدن مفید است تا مضر

کاهش وزن

فقط کاهش ۲/۵ تا ۴/۵ کیلوگرم از وزن اضافی بدن، باعث کاهش درد و ناراحتی شما به میزان قابل توجهی می شود

استراحت کردن

از خم کردن مکرر ناحیه لگن و فشار مستقیم روی آن خودداری کنید. روی آن قسمت لگن که درد می

کند نخواستید و از نشستن طولانی مدت خودداری کنید

داروهای مسکن -

مثل استامینوفن، بروفن و ناپروکسن می تواند درد لگن را کاهش دهد داروهای مسکن استفاده از

استفاده از یخ و یا گرما

چند قطعه یخ را در داخل یک کیسه فریزر قرار دهید. سپس داخل یک حوله بپیچید و روی

قسمتی از لگن که درد می کند، قرار دهید

همچنین گرم کردن قسمت دردناک لگن با استفاده از دوش آب گرم می تواند عضلات را برای انجام ورزش های کششی

آماده کند که درد را کم می کنند

اگر درمان های خانگی فوق کمکی به کاهش درد لگن شما نکردند، نزد پزشک متخصص بروید



causes of Pelvic pain

علل درد لگن



Reference

www.nhs.com

Headache

سر درد

سر درد

بمعنی درد و ناراحتی در سر، جمجمه و یا گردن می باشد. سردرد ممکن است در یک طرف و یا هر دو طرف سر رخ دهد. بعضی اوقات سردرد فقط در یک ناحیه باقی مانده و بعضی اوقات از یک نقطه سر به نقطه دیگر حرکت می کند. سردرد می تواند بشکل های مختلف مثلا دردی شدید یا احساس ضربان در سر و یا دردی مبهم و گنگ رخ دهد. سردرد ممکن است ناگهانی رخ داده و یا کم کم ظاهر شود، درد آن ممکن است کم تر از یک ساعت از بین رفته و یا برای چندین روز باقی بماند

خوشبختانه، اغلب سردرد ها نشانه یک بیماری جدی نبوده و افراد با تغییراتی در سبک زندگی، استفاده از تکنیک های آرامش بخش و بعضی اوقات مصرف دارو می توانند بر مشکل خود غلبه نمایند

انواع سردرد

آکادمی نورولوژی آمریکا سردرد ها را به چهار نوع اصلی تقسیم می کند، این چهار نوع عبارتند از

سر درد عروقی

معمول ترین . دلیل این نوع سردرد ها احتقان و ورم رگ ها می باشد افزایش جریان خون این نوع سردرد ها میگردن بوده.

افراد مبتلا به میگرن از دردی شدید در یک و یا دو طرف مغز خود، اختلال بینایی و ناراحتی معده رنج می برند. سایر علائم سردرد های عروقی شامل سردرد خوشه ای سردرد سمی می باشد

سر درد انقباض عضلانی

این نوع سردرد بدلیل سفت شدن و درگیری ماهیچه های صورت و (سر درد تنشی یا گردن رخ داده و دلیل ۹۰ درصد انواع سردرد ها می باشد

سر درد کششی

این نوع سر درد ها معمولا ناشی از کشیدن نواحی حساس به درد سر رخ می دهد

سر درد التهابی

این نوع سر درد ها نشانه سایر اختلالات بوده همچون عفونت سینوسی، مننژیت و یا -
رخ می دهد سیکته مغزی

دلایل و علائم انواع به سر درد

(tension headaches) همانطور که قبلا گفتیم شایع ترین انواع سر درد، سر درد های تنشی بوده که در اثر خشکی و سفت شدن ماهیچه ها در شانه، گردن، جمجمه و فک رخ می دهد

سر درد های تنشی، ممکن است با استرس، افسردگی، اضطراب، آسیب دیدن سر و یا حالتی که سر را نگه می دارید، در ارتباط باشند

سر درد های تنشی معمولا در هر دو طرف سر رخ داده، اغلب از پشت سر شروع شده و رو به جلو کشیده می شوند. درد ممکن است مبهم و یا فشارآور باشد. ممکن است در ناحیه شانه، گردن یا فک نیز احساس خشکی و درد نمایید

سر درد های میگرنی، سر درد های شدیدی هستند که معمولا به همراه سایر مشکلات همچون تغییر در بینایی و حالت تهوع رخ می دهند

درد سر درد های میگرنی می تواند ضربان دار، کوبنده و تپنده باشد. این نوع سر درد معمولاً در یک طرف سر شروع شده و بعضی اوقات ممکن است در به طرف دیگر سر هم سرایت نماید

بینید و درد شما ممکن است با (aura) زمان ابتدا به این سر درد شما ممکن است هاله ی نور حرکت کردن بدتر شود

محرک های مختلف همچون بعضی خوراکی ها از جمله شکلات، الکل، بعضی از انواع پنیر و یا خوراکی های حاوی منو سدیم گلوتامات می توانند عامل شروع این سر درد شوند

سر درد های بزگشت کننده نوعی دیگر از سر درد هستند که معمولا بدلیل مصرف بیش از حد مسکن رخ می دهند. افرادی که ۳ روز هفته و بطور منظم از قرص های مسکن استفاده می کنند، ممکن است دچار این نوع سر درد شوند

نوع دیگری از سر درد بوده، که به شکل سر دردی (Cluster headaches) سر درد های خوشه ای شدید و دردناک خود را نشان می دهند و معمولا چندبار در روز در چندین ماه متوالی رخ داده و بعد از پین می روند

بدلیل ورم حفرهای سینوسی باعث درد در جلوی (Sinus headaches) سردرد های سینوسی سر و صورت می شود. درد این نوع سردرد وقتی خم می شوید و یا اول صبح که از خواب بیدار می شوید، در بیشتری حد خود می باشد

باشید، در صورتیکه شما سرماخورده باشید، تب داشته باشید و یا دچار سندرم پیش از قاعدگی ممکن است دچار سردر شوید

به ندرت، یک سردرد ممکن است نشانه ای از یک مشکل جدی تر، مانند عفونت مغزی (همچون و ... باشد مننژیت و یا آبسه)، تومور مغزی، فشارخون شدیداً بالا

درمان سردرد

راههایی وجود دارند که با استفاده از آنها می توانید به بهبود سردرد خود کمک نمایید. برای درمان خانگی و طبیعی سردرد میگرنی می توانید با

نوشیدن آب برای جلوگیری از خشک شدن بدن

استراحت در اتاقی آرام و تاریک

گذاشتن پارچه ای خنک بر روی سر

استفاده از روش های آرام بخشی که بلدید

به بهبود سردرد میگرنی خود کمک نمایید. همچنین برای درمان سردرد تنشی که شایع ترین علل سردرد هاست، می توانید

می توانید از داروهای مسکن مانند آسپرین، بروفن و یا استامینوفن و یا از داروهای ترکیبی همچون استامینوفن کدئین با مشورت پزشک استفاده نمایید

طب سوزنی نیز یکی دیگر از درمان هایی بوده که برای سردرد تنشی موثر می باشد

دوش آب گرم یا سرد نیز به افراد در کاهش این نوع سردرد و بهبود آن کمک می کند. انتخاب استفاده از آب سرد یا گرم بسته به بدن شما متفاوت است

تغییرات ساده در سبک زندگی می تواند به بهبود این نوع سردرد کمک نماید. خواب کافی، ورزش و کشیدن و تمرین دادن عضلات گردن و پشت در این نوع سردرد موثر می باشد

که حاوی طیف وسیعی از سبزیجات، میوه، مواد معدنی و فیبر رژیم غذایی مناسب و سالم است نیز به شما کمک می نماید

اگر سردرد تنشی شما مزمن است، امکان دلیل آن افسردگی باشد، با درمان افسردگی می توانید این سردرد را نیز بهبود بخشید

پیشگیری از سردرد تنشی

با رعایت موارد زیر می شود خطر ابتلا به سردرد تنشی را کاهش داد. این موارد شامل خواب کافی، البته نه خیلی زیاد سیگار نکشیدن و ترک سیگار ورزش منظم رژیم غذایی مناسب زیاد نوشیدن آب عدم مصرف الکل و محدود کردن مصرف کافئین و شکر



Causes of headache

علل سردرد



Reference

www.freemd.com

www.nhs.com

Chest pain

درد قفسه سینه

دردهای ناشی از قفسه سینه را یکی از شایع‌ترین موارد ابتلا در سطح جامعه و مراجعات به بخش‌های اورژانس است موارد بروز درد و ناراحتی در ناحیه قفسه سینه از اختلالات اندام‌های موجود در قفسه سینه و شکم است.

علل ناراحتی و درد در قفسه سینه شامل اختلالات و بیماری‌هایی است که دیواره قفسه سینه را گرفتار می‌کند، شایع‌ترین علل درد در این ناحیه را شامل بیماری‌های قلبی، ریوی، گوارشی، عروقی، عضلانی اسکلتی، عفونی، اختلالات عاطفی و روانی و بدخیمی‌ها می‌باشند.

بیماری‌های قلبی

از جمله بیماری‌های درد قفسه سینه ایسکمی و آسیب به عضله قلب است. (ایسکمی یعنی این که اکسیژن‌رسانی به قلب برای تامین نیازهای متابولیک سوخت و ساز کافی نباشد) این عدم هماهنگی ناشی از کاهش اکسیژن‌رسانی، افزایش تقاضا برای اکسیژن یا هر دو است و بارزترین علت زمینه‌ساز ایسکمی قلبی انسداد رگ‌های کرونر قلب به وسیله تصلب شرایین است که با وجود چنین انسدادی دوره‌های ایسکمی گذرا به واسطه افزایش تقاضا برای اکسیژن به دنبال فعالیت‌های فیزیکی و افزایش ضربان قلب به وجود می‌آید.

دلایل وقوع ایسکمی استرس‌های روانی، تب، مصرف غذای زیاد، کاهش اکسیژن‌رسانی به دلیل کم‌خونی، کاهش فشار خون و... است: محل درد پشت جناغ سینه است ولی ممکن است به گردن، فک، بازوها و شانه انتشار یابد. این درد بیش از ۲ دقیقه

و کمتر از ۱۰ دقیقه به طول می‌انجامد و در صورت بروز سکته قلبی، متغیر و اغلب بیش از ۳۰ دقیقه است. همچنین از دیگر علل قلبی باید به بیماری‌های عروق بزرگ و دریچه‌ای قلب همانند پارگی رگ انورت اشاره کرد.

بیماری‌های ریوی

مواردی که به ریه‌ها و پرده جنب (پرده نازک بین جدار قفسه سینه و پوشاننده ریه‌ها) آسیب می‌رساند از دلایل بروز ناراحتی در قفسه سینه می‌باشند و یکی از این موارد عفونت و التهابات این اعضا است. به عنوان مثال عفونت‌های دستگاه تنفسی به علت ویروس‌ها، باکتری‌ها یا سایر عوامل این درد را ایجاد می‌کند که غالباً این گونه دردها به صورت یکطرفه و موضعی، همراه با علائمی نظیر تنگی نفس، سرفه، تب و صداهای غیرعادی تنفسی است.

پارگی ناگهانی کیسه‌های هوایی و ایجاد هوا در قفسه سینه به صورت غیرطبیعی نیز موجب بروز دردهای ناگهانی در طرف درگیر قفسه سینه شده که تنگی نفس را نیز به دنبال دارد که ممکن است به علت ضربه به قفسه سینه، عفونت‌ها، سرفه یا عطسه شدید ناگهانی و... ایجاد شود.

بیماری‌های گوارشی

یکی دیگر از علل بروز احساس ناراحتی در قفسه سینه، بیماری‌ها و اختلالات گوارشی است. این اختلالات شامل بازگشت اسید معده به مری و ترش کردن، اختلالات عضلات حرکتی مری، زخم‌های معده و اثنی‌عشر، بیماری‌های کیسه صفرا و مجاری صفراوی همانند سنگ کیسه صفراست.

برگشت اسید نوعاً باعث درد سوزشی عمیق در ناحیه زیر جناغ سینه و قسمت بالای شکم می‌شود دو حالت درازکش یا هنگامی که معده خالی از غذاست را از علل شدت درد بیان کرده و ابراز می‌کند: این درد با مصرف بعضی از غذاها یا داروهایی نظیر آسپرین تشدید می‌شود. وی اختلالات عضلانی مری به صورت گرفتگی عضلات حرکتی آن، آسیب به جدار

مري به واسطه بلع مواد سوزاننده، تهوع‌هاي شديد و مکرر يا عوامل فشارنده خارجي موجب بروز دردهاي پشت جناغ سينه شده که با فعاليت‌هاي فيزيکي هيچ ارتباطي ندارد.

بيماري‌هاي عضلاني - اسکلتی

«بیماری‌هاي مختلفي که بافت عضلاني و اسکلتی را در ناحیه قفسه سينه و اطراف آن درگیر مي‌کنند موجب بروز درد و ناراحتي در قفسه سينه مي‌شود.»

بیماری‌هاي عفوني نظير زونا، التهاب غضروف‌هاي دنده‌اي به دليل ضربه و عوامل عفوني از دلایل عمده: از جمله عوامل اسکلتی عضلاني، بیماری‌هاي ستون فقرات گردني و پشتي همانند ديسک مهره‌هاي گردن است و آرتروز شانه و مهره‌هاي ستون فقرات و پوکي استخوان در اين نواحی اين گونه دردها را موجب مي‌شود که معمولاً با حرکت يا فشار موضعي تشديد مي‌شوند.

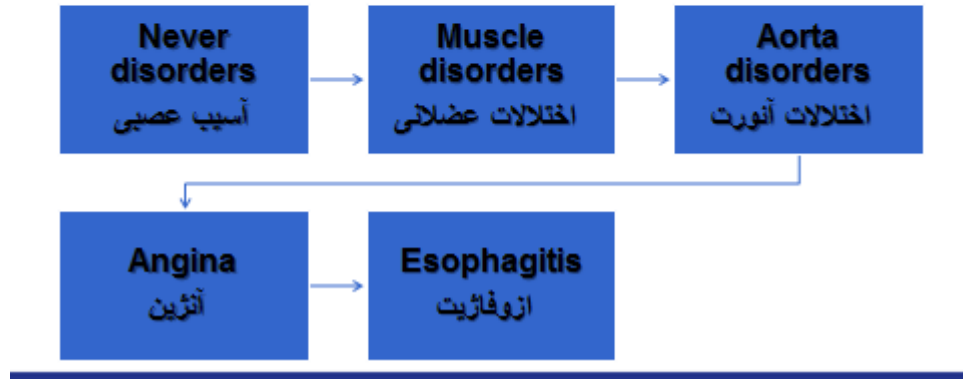
اختلالات عاطفی

بیماری‌ها يا اختلالات رواني و عاطفی نیز (افسردگی، اضطراب، ترس و...) موجب درد در ناحیه قفسه سينه مي‌شود، ۱۰ درصد از افرادی را که به واسطه درد قفسه سينه به پزشک مراجعه مي‌کنند از مبتلایان به اختلالات رواني عاطفيمی باشند

درد قفسه سينه با هدف تشخيص و بررسی پروتکل درمانی، توسط پزشک و مراجعه به وي صورت مي‌پذیرد، ي: در اين مواقع در درجه اول بایستی خونسردی خود را حفظ کرده و حرکت فيزيکی فرد مبتلا را کاهش داده و جریان هوای تازه را براي فرد مصدوم برقرار کرد و بیمار را فوراً به مراکز اورژانس ارجاع داد.

Causes of chest pain

علل درد قفسه سينه



Reference

www.nhs.com

www.freemd.com

Back pain

درد پشت

دنده ها در قسمت جلوی بدن به یک استخوان بلند و صاف در مرکز قفسه سینه به نام استخوان جناغ متصل می شوند و در قسمت پشت بدن هم به ستون فقرات وصل می شوند

اگر عصبی که در این ناحیه وجود دارد، تحت فشار قرار بگیرد و یا دچار آسیب شود، در سایر قسمت های بدن که این عصب به آنجا می رود نیز احساس درد خواهید کرد مثل دست ها، پاها، قفسه سینه و شکم

ستون فقرات پشت بدن (ستون فقرات قفسه سینه ای) دارای اجزای زیر است

دوازده مهره

این مهره ها به قفسه سینه وصل می شوند و قسمت وسیعی از پشت را در بر می گیرند

دیسک ها که در فاصله بین هر دو مهره قرار دارند و هنگام حرکت فرد، ضربه ها را جذب می کنند

پشت را در کنار هم نگه می دارند عضلات و رباط ها که مهره های ستون فقرات

درد قسمت بالا و میانی پشت بدن به اندازه درد کمر و درد گردن شایع نیست، زیرا استخوان های این قسمت از پشت به اندازه استخوان های کمر و گردن خم نمی شوند و حرکت نمی کنند

استخوان های پشت به همراه دنده های قفسه سینه، قسمت پشت بدن را محکم و ثابت نگه می دارند و از اندام های حیاتی مثل قلب و ریه ها محافظت می کنند

اگر درد شما بدتر شد و یا به سختی کارهای روزانه خود را انجام دادید، بایستی تحت نظر پزشک دارو مصرف کنید. برای درمان درد پشت به ندرت از روش جراحی استفاده می شود
علل درد پشت بدن

استفاده بیش از حد و یا کشیدگی و یا آسیب عضلات، رباط ها و دیسک هایی که ستون فقرات را نگه می دارند -

و ایستادن و راه رفتن به شیوه غلط وضعیت بدنی نادرست مثل نشستن -

فشار روی اعصاب ستون فقرات در اثر برخی مشکلات مثل فتق دیسک -

شکستگی یکی از مهره های ستون فقرات -

در اثر از بین رفتن غضروف مفاصل سطوح کوچک ستون فقرات استنوز آتریت -

(Myofascial) درد میوفاسیال -

که بافت پیوندی یک عضله و یا گروهی از عضلات را تحت تأثیر قرار می دهد

به ندرت، درد قسمت بالا و میانی پشت بدن می تواند در اثر مشکلاتی مثل سنگ کیسه صفرا، سرطان و یا یک عفونت رخ دهد

علامت

علامت شایع درد بالا و وسط پشت عبارتند از

درد خسته کننده (کند)، سوزش آور و تند و تیز -

سفتی، خشکی و کوفتگی عضلات -

علامت جدی تری که نیاز به درمان فوری دارند عبارتند از

احساس ضعف در دست ها و پاها -

احساس بی حسی و گزگز (سوزن سوز شدن) در دست ها، پاها، قفسه سینه و شکم -

عدم کنترل ادرار و مدفوع -

تشخیص

ابتدا پزشک درباره وضعیت سلامتی شما در گذشته، علامت بیماری فعلی شما و شغل و فعالیت بدنی شما سوالاتی می پرسد

برای شما (MRI) سپس شما را از نظر بدنی معاینه می کند. همچنین یک آزمایش تصویربرداری مثل تصویربرداری با اشعه ایکس و یا ام آر آی یا فتق دیسک باعث بروز درد شده است، مشخص گردد می نویسد تا اگر مشکلی مثل شکستگی استخوان

شاید آزمایشات بیشتری برای بررسی علل احتمالی درد شما مورد نیاز باشد که در این صورت پزشک برای شما می نویسد

وضعیت بدنی صحیح را تمرین کنید. سعی کنید موقع نشستن، ایستادن و راه رفتن قوز نکنید، بلکه صاف و صحیح بنشینید و راه بروید
درمان

در بیشتر موارد، درد خفیف تا متوسط پشت بدن با روش های زیر کنترل می شود

مثل استامینوفن مصرف داروهای مسکن

استفاده از گرما یا سرما مثل کیسه آب گرم و یا کیسه یخ

ورزش

فیزيوتراپی

اگر درد شما بدتر شد و یا به سختی کارهای روزانه خود را انجام دادید، بایستی تحت نظر پزشک دارو مصرف کنید. برای درمان درد پشت به ندرت از روش جراحی استفاده می شود

مراقبت و درمان خانگی

استراحت کنید. اگر پشت شما خیلی صدمه دیده است، استراحت کنید، اما مدت زمان طولانی در رختخواب نخوابید و بعد از مدتی، به آرامی ۱- فعالیت های بدنی خود را شروع کنید

از داروهای مسکن مثل استامینوفن استفاده کنید

از کمپرس گرم و یا سرد

استفاده کنید. گرما، درد و خشکی پشت را کم می کند و سرما مثل کیسه یخ، درد و ورم را کم می کند

ورزش کنید. ورزش هایی که باعث کشش و تقویت عضلات پشت، شانه و شکم می شوند، می توانند وضعیت بدنی شما را بهبود دهند و احتمال آسیب و درد پشت را کم می کنند

وضعیت بدنی صحیح را تمرین کنید. سعی کنید موقع نشستن، ایستادن و راه رفتن قوز نکنید، بلکه صاف و صحیح بنشینید و راه بروید

روش های کاهش استرس را یاد بگیرید و به کار ببرید مثل تنفس عمیق و روش های آرام سازی

Causes of back pain

علل درد پشت

Lung period

پریود طولانی

Lung time driving

راندگی طولانی

Sport

ورزش

Injury

جراحت

Reference

www.freemd.com

www.nhs.com

Abdominal pain

درد شکم

همه انسانها به گونه ای شکم درد یا معده درد را تجربه کرده اند. دردهای شکمی اصولاً زودگذر هستند یا پس از صرف غذا سراغ فرد می آیند. این نوع دردها دلایل متنوعی دارند و ما چندین نمونه از آنها را برایتان نام برده ایم.

مسمومیت غذایی

مسمومیت های غذایی که در نتیجه باکتری هابه وجود می آیند، به دردهای معده، اسهال و استفراغ منجر می شوند. حتی در موارد نادر مشاهده شده است فرد در نتیجه باکتری های غذایی مسموم جان خود را از دست داده است. نشانه های مسمومیت غذایی یک تا دو روز در بدن باقی می مانند.

عوارض جانبی دارو

تقریباً همه داروها عوارض جانبی دارند که یکی از آنها دردهای شکمی است. برخی از داروها همچون آنهایی که برای می شناسید NSAID باعث دردهای شکمی میشوند. داروهایی که با نام جلوگیری از پوکی استخوان هستند، می تواند همچون ایبوپروفن و آسپرین ها نیز ممکن است ورم معده و یا حتی زخم معده را موجب بشوند.

آماس لوزالمعده .

تورم لوزالمعده می تواند باعث ایجاد سوزش در معده و شکم بشود. حتی برخی از بیماران در نتیجه این ورم، دردی را متحمل می شوند که از پشت کمرشان تیر می کشد. بهتر است بیمار در این حالت به کمر دراز بکشد تا درد، حالت تهوع و استفراغ کاهش پیدا کنند. مصرف بیش از اندازه الکل نیز موجب ناراحتی و سوزش معده می شود.

رفلاکس

رفلاکس یا به اصطلاح ترش کردن معده باعث ایجاد درد در بالای معده و پایین سینه می شود. رفلاکس چگونه به وجود می آید؟ وقتی دریچه ای که معده را از مری جدا می کند، ضعیف عمل کند غذا و اسیدهای معده از معده وارد مری می شوند و فرد سوزش شدیدی را در ناحیه زیر سینه احساس می کند که بسیار ناراحت کننده است. برای برطرف کردن آن. درست غذا نخوردن یا مصرف غذاهای نامناسب (چرب) می تواند موجب ایجاد رفلاکس شود. هم می توانند در کم کردن این H₂ همیشه مراقب نوع غذایی که میل می کنید باشید. داروهای خنثی کننده اسید یا بلوکه کننده درد موثر باشند.

حساسیت به لاکتوز

در سراسر جهان مردم بسیاری هستند که به لاکتوز شیر حساسیت دارند. این حساسیت می تواند منجر به دردهای معده، نفخ شکم، اسهال، تولید گاز معده و هضم نشدن غذا بشود. برای درمان یا پیشگیری از این درد باید مصرف لبنیات و به ویژه شیر و پنیر را ترک کنید.

سنگ کیسه صفرا .

صفرا یک عضو کوچک بدن است که زیر کبد قرار دارد و ممکن است سنگساز باشد. این سنگ ها می توانند موجب دردهای شکمی بشوند و راه روده ها را مسدود کنند و نتیجه آن دردی است که بیمار متحمل می شود. درد کیسه صفرا در سمت راست و بالای شکم احساس می شود و بیشتر پس از مصرف غذاهای چرب سراغ بیمار می آید.

دیورتیکول

بیماری دیورتیکول یا در نتیجه تورم آماس دیورتیکول یا کیسه هایی است که در روده بزرگ وجود دارند. نشانه های این بیماری شامل گرفتگی عضلات شکم است که شاید در واکنش به آنتی بیوتیک انجام شود. رژیم های غذایی که فیبر زیادی دارند می توانند کمک کننده باشند. در انواع بسیار شدید این درد می تواند شامل آبسه، خونریزی و حتی ایجاد حفره بشود که باید آن را جراحی کرد.

حساسیت به گلوتن .

برخی از مردم به گلوتن واکنش های بدی نشان می دهند. گلوتن در گندم و دانه چاودار موجود است. حالت شدید حساسیت به گلوتن، بیماری سلپاک نام دارد. گلوتن موجب آسیب دیدن روده کوچک و مانع از عملکرد درست آن می شود. در این حالت روده نمی تواند مواد غذایی را جذب کند. سلپاک می تواند منجر به گاز، نفخ و دردهایی همچون خستگی عمومی بدن می شود. عدم توانایی روده کوچک در جذب مواد غذایی به استفراغ، کاهش وزن و حتی سوء تغذیه منجر می شود.

اندومتروز .

این بیماری فقط مختص خانم ها است. اندومتروز زمانی به وجود می آید که بافت های درون رحم در بخش های دیگری از بدن و عموماً در لگن رشد می کنند. دردهای شدید، خونریزی غیرمعمول و ناباروری از جمله صدمه های اندومتروز هستند. از آنجا که این بیماری فقط بخش کوچکی از بدن را تخریب می کند، با جراحی می توان آن را برطرف کرد. البته روش های درمانی دیگری همچون هورمون تراپی نیز می تواند باعث کاهش درد شود.

بیماری تیروئید .

با اینکه غده تیروئید در گلو قرار دارد اما می تواند موجب درد معده و شکم بشود. تیروئید پرکار موجب ترشح هورمون زیادی می شود که توسط فرایند هضم تشدید می شود و منجر به دردهای شکمی می شود. تیروئید کم کار هم موجب کاهش روند هضم می شود و به تولید گاز و ایجاد نفخ منجر می شود.

انگل .

هیچ فردی دوست ندارد تصور کند دردهای شکم و معده او در نتیجه وجود کرم و انگل در بدن او است. اما این مساله می تواند حقیقت داشته باشد و انواع و اقسام کرم و انگل وجود دارند که به واسطه استخر یا آب رودخانه و دریا یا در نتیجه نوشیدن آب های تصفیه نشده وارد بدن و باعث دل درد شدید، دل پیچه، اسهال و استفراغ می شوند.

آپاندیس .

افرادی که آپاندیس دارند به طور ناگهان دردی شدید در سمت راست شکم خود احساس می کنند که باید فرد را فوراً به بیمارستان رساند. این بیماری بیشتر در کودکان و جوانان شایع است. اگر آپاندیس برداشته نشود می تواند منجر به مرگ بیمار بشود.

زخم معده .

زخم معده یکی از رایج ترین دردهای شکمی است. این درد اصولاً در قسمت نیمه بالایی شکم فرد ایجاد و معمولاً هم پس از غذا دردت شدیدتر می شود. افرادی که دچار زخم معده هستند ممکن است حتی نیمه های شب در اثر درد معده از خواب بی خواب شوند. برای درمان این بیماری از انواع آنتی بیوتیک ها استفاده می شود.

استفاده بیش از اندازه آدامس های بدون قند .

اگر بیش از اندازه سوربیتول استفاده کنید دچار دل درد و اسهال خواهید شد. این ماده در آدامس های بدون قند زیاد موجود است. به دلیل جویدن روزانه ۱۶ آدامس بدون قند، به طور ناگهانی ۵ کیلوگرم از ۲۱ است. شاید جالب باشد بدانید، خانمی وزن خود را از دست داد و دچار دردهای شدید معده و اسهال شد.

استرس .

افسردگی نیز با گوارش و دردهای استرس منجر به سردرد، فشار خون بالا، بی خوابی و دردهای معده و شکم می شود. شکمی رابطه مستقیم دارد. بنابراین، اگر به طور دائم از درد معده در عذاب هستید شاید دلیل آن اضطراب های شدید باشد. باید سعی کنید تا حد امکان به مسایلی که در زندگی پیش می آیند اهمیت ندهید.

ورم روده .

ورم روده در روده بزرگ یا کوچک ایجاد و باعث درد در ناحیه شکم فرد می شود. این بیماری می تواند خطرناک و با خونریزی روده یا اسهال همراه باشد. دردهای شکمی خود را جدی بگیرید زیرا خونریزی و التهاب روده می تواند به بیماری های خطرناک تر منجر شود.

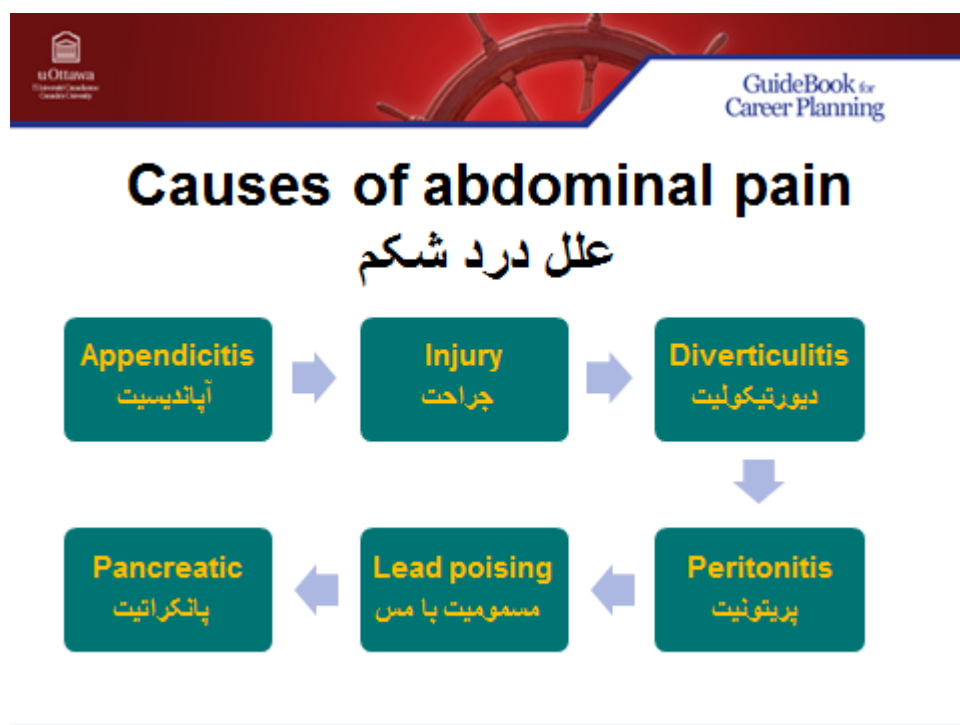
سندروم حساسیت روده .

این بیماری با درد زیاد همراه است و گاهی سال ها ادامه دارد. البته همچون ورم روده با خونریزی یا اسهال همراه نیست. خانم ها بیشتر از مردها به این بیماری دچار می شوند.

سرطان .

شاید کمی غیرمعمول به نظر برسد اما سرطان نیز می تواند یکی از دلایل دردهای ناحیه شکم باشد. سرطان می توان در کبد، پانکراس، معده، کیسه صفرا یا تخمدان به وجود بیاید و باعث درد شود.

دست دادن اشتهای، کاهش وزن، حالت های تهوع دائمی، ورم زیاد و ... نشانه های دیگری از وجود سرطان هستند. یا مثلا اگر فردی عادت داشته است روزی یک بار دستشویی برود و اکنون روزی سه تا چهار بار دستشویی می رود، ممکن است روده او دچار مشکل شده باشد



Reference

www.nhs.com

www.freemd.com

Fever

تب

تب یک نشانه پزشکی رایج است که با بالا رفتن درجه حرارت بدن از حد طبیعی ۳۶.۵ تا ۳۷.۵ درجه سانتی‌گراد مشخص می‌شود

تب ناشی از افزایش "نقطه ثبت دمای دستگاه تنظیم‌کننده درجه حرارت بدن است

تب در بزرگسالان ممکن است آزارنده باشد، اما به خودی خود علامت خطرناکی نیست، مگر اینکه درجه حرارت بدن به البته در کودکان کمسن و نوزادان حتی اندکی افزایش درجه حرارت بدن ممکن است ۳۹.۴ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر برسد بیانگر یک بیماری وخیم باشد

میزان تب لزوماً شاخص وخامت بیماری زمینه‌ای نیست، یک بیماری جزئی ممکن است تب بالایی را ایجاد کند، و یک بیماری وخیم ممکن است باعث تب خفیفی شود

تب ممکن است به علت طیفی از عوارض گوناگون از بیماری‌های ساده و خوش‌خیم تا بیماری‌های بالقوه وخیم بروز کند

علل شایع تب عبارتند از

بیماری ویروسی

علائم بیماری‌های ویروسی. بیماری‌های ویروسی شایع‌ترین علت تب در افراد بزرگسال هستند، مانند بیماری آنفلوآنزا غیر از تب شامل آبریزش بینی، گلودرد، سرفه، گرفتگی صدا و درد عضلانی است. همچنین ویروس‌ها باعث اسهال، ها درمان نمی‌شوند می‌شوند. بیماری‌های ویروسی با استفاده از آنتی‌بیوتیک و دل‌درد استقرای

بیماری باکتریایی

عفونت های باکتریایی ایجادکننده تب، می توانند روی هر کدام از اندام های بدن تأثیر بگذارند. این بیماری ها با آنتی بیوتیک ها درمان می شوند

یا عفونت مثلا عفونت مغز و نخاع باعث تب، سردرد، خشکی گردن و گیجی می شود. این عفونت می تواند باعث مننژیت پرده مغزی شود، لذا باید فوراً به پزشک مراجعه کرد

عفونت قارچی

استفاده می شود در هر اندامی می تواند دیده شود. برای درمان این نوع عفونت، از داروهای ضد قارچ عفونت قارچی

تزریق برخی واکسن ها مثل واکسن سه گانه یا ثلاث (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه) و واکسن پنوموکوک (ذات الریه) باعث بروز تب در بدن می شود

تماس با حیوانات

برخی افرادی که با حیوانات سروکار دارند، در معرض آلودگی با باکتری های نادری هستند که باعث تب می شوند. این باکتری ها در چهارپایان اهلی، شیر و لبنیات غیرپاستوریزه و در ادرار حیوانات بیمار وجود دارد. در این نوع علاوه بر تب، سردرد، درد عضلات و مفاصل نیز دیده می شود

مسافرت

ها، حشرات و بیماری هر کسی که مسافرت می کند خصوصاً به خارج از کشور، می تواند در اثر غذاهای جدید، مسمومیت های قابل پیشگیری با واکسن دچار تب شود

داروها

می توانند باعث افزایش دمای بدن شوند بالا یا داروهای ضدتشنج برخی داروها مثل آنتی بیوتیک ها، داروهای فشار خون

نیز باعث (ذات الریه) یا ثلاث (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه) و واکسن پنوموکوک تزریق برخی واکسن ها مثل واکسن سه گانه بروز تب در بدن می شوند

لخته خون

می تواند در ساق پا بوجود آید و باعث ورم و درد پا گردد. قسمتی از این لخته می تواند جدا شده گاهی اوقات یک لخته خون و سختی نفس کشیدن گردد. گاهی وقت ها فرد به دلیل التهاب رگ و باعث درد قفسه سینه (آمبولی ریه) و به ریه ها برود های خونی دچار تب می شود. در این صورت باید سریعا به پزشک مراجعه کرد

تومورهای بدخیم

هم می تواند باعث بروز تب شود. گاهی اوقات تومور، موادشیمیایی را می سازد که باعث بروز تب در خودشان سرطان می توانند از تنظیم دمای بدن توسط هیپوتالاموس تومورهای مغز می شوند. گاهی وقت ها تومور، عفونت می کند (ترموسات بدن) جلوگیری کنند و باعث تب شوند

بسیاری از داروهایی که بیماران سرطانی استفاده می کنند، باعث تب می شوند. در نهایت سیستم ایمنی در بدن بیماران سرطانی ضعیف می شود، در نتیجه در معرض ابتلا به عفونت های مختلف قرار می گیرند

عوامل محیطی

گاهی وقت ها وقتی بدن بیش از حد گرم می شود، دمای بدن خیلی بالا می رود. افزایش دمای بدن در اینگونه مواقع را هیپرترمیا می گویند

این شرایط در اثر ورزش شدید یا در اثر بودن در آب و هوای گرم و مرطوب ایجاد می شود. شیوه درمان هیپرترمیا با سایر علل ایجادکننده تب متفاوت است. این یک حالت اورژانسی است و فرد دچار هیپرترمیا باید سریعا خنک شود

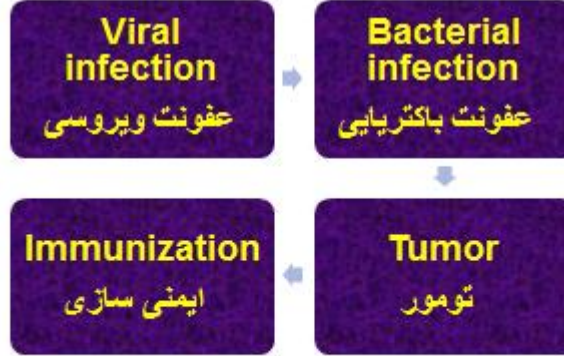
شدید نیز باعث بروز تب می شوند و آفتاب سوختگی گرمادگی

بیماری های التهابی

روماتوئید (التهاب مفاصل) نیز باعث بروز تب می گردند برخی بیماری های التهابی مانند آرتریت

Causes of fever

علل بروز تب



Reference

www.medicalnewstoday.com

www.nlm.nih.gov

Hypothermia

هیپوترمی

دمای بدن یک فرد سالم در حالت طبیعی ۳۷ درجه سانتی گراد است، اما در هیپوترمی دمای بدن فرد به ۳۵ درجه سانتی گراد می‌رسد. البته هیپوترمی نیز مانند سایر شرایط بالینی، درجه بندی شدید تا ضعیف دارد.

در هیپوترمی خفیف دمای بدن بین ۳۳ تا ۳۵ درجه سانتی‌گراد خواهد بود. در هیپوترمی متوسط، دمای بدن ۳۲ تا ۲۸ درجه سانتی‌گراد و در هیپوترمی شدید این دما به ۲۷ درجه و کمتر خواهد رسید.

علت افت دمای بدن چیست؟

بدن ما همواره در تلاش است تا با محیط بیرون خود به تعادل برسد. زمانی که تعادل بین گرمای تولیدشده در داخل بدن و گرمای دفع شده از بدن برای مدت طولانی از بین برود، هیپوترمی عارضه قطعی خواهد بود.

هیپوترمی معمولاً بعد از مواجهه طولانی مدت با هوای سرد و یا پوشیدن لباس های خیس اتفاق می‌افتد.

اگرچه مواجهه با هوای سرد باعث هیپوترمی می‌شود، اما شدت این وضعیت را سن فرد، توده بدنی و حجم چربی بدن، وضعیت سلامتی قلب و عروق، توده عضلانی و مواجهه با هوای سرد تعیین خواهد کرد؛ مثلاً در افراد بالاتر از ۶۰ سال کودکان نیز در هنگام خواب معمولاً معمولاً هیپوترمی عارضه رایجی است که معمولاً شب‌ها در حال خواب اتفاق می‌افتد. در معرض افت دمای بدن قرار می‌گیرند که در کودکان پیش دبستانی و نوزادان این وضعیت شایع‌تر و البته خطرناک‌تر خواهد بود.

عواملی که منجر به هیپوترمی می‌شوند

همانطور که گفتیم بدن کودکان و افراد مسن ممکن است قادر به تنظیم مناسب دمای خود نباشد. سالمندان: سن و سال - ۱ بیشتر از سایرین مستعد این وضعیت اند، زیرا این بیماری‌ها توانایی و یا پارکینسون مبتلا به بیماری نظیر کم‌کاری تیروئید سیستم بدن برای تنظیم دما را تضعیف می‌کند.

نوزادان نیز به دلیل حجم کم بدن و بیشتر بودن نسبت سطح به حجم بدنشان، بیشتر در خطر افت دمای بدن قرار دارند. به علاوه آنکه سیستم قلب و عروق، کلیه و سایر اعضای بدن یک نوزاد هنوز کارایی کامل برای برقراری ارتباط با شرایط محیط بیرون را پیدا نکرده است، در حالی که تمام این اندام ها برای برقراری دمای طبیعی بدن دارای اهمیت هستند

وضعیت ذهنی

اختلال در درک موقعیت مکانی و زمانی، تشخیص غلط و اختلالات ذهنی می تواند علت دیگر مواجهه با

از این دسته افراد هستند هیپوترمی باشد. بیماران مبتلا به آلزایمر

لرزیدن معمولاً اولین نشانه جدی احساس سرما است که خیلی وقت ها افت دما را سرکوب می کند، زیرا باعث ایجاد گرما می شود.

در واقع لرزیدن بهترین عارضه هیپوترمی است که به پیشگیری از عوارض خطرناک آن کمک می کند
الکل و مخدر -

مصرف این ترکیبات می تواند خطر ابتلا به هیپوترمی را به دو دلیل افزایش دهد: اول آنکه اختلالات ذهنی ناشی از مصرف این ترکیبات می تواند به مواجهه غیر منطقی با سرما منجر شود. از طرف دیگر مصرف الکل و داروهای مشابه می تواند باعث گشاد شدن عروق شود. گشاد شدن عروق نزدیک پوست باعث افزایش دفع گرما از بدن خواهد شد. لذا این دو راه علل اصلی افت دمای بدن در اثر مصرف الکل و مواد مخدر می باشد

برخی بیماری ها نیز منجر به هیپوترمی خواهند شد که عبارتند از

و همچنین بیماران مبتلا و غده هیپوفیز بیماران مبتلا به اختلالات هورمونی نظیر بیماری های غده تیروئید، غدد فوق کلیه - و ... معمولاً مزمن، مصرف طولانی مدت داروهای مسکن و اختلالات کلیوی (مثل آسیب کلیه در نتیجه دیابت به نروپاتی احساس کمتر و ضعیف تری نسبت به سرما خواهند داشت. این افراد در محیط های سرد با آنکه بدنشان کاملاً افت دما را تجربه می کند، کمتر از افراد سالم احساس ناراحتی می کنند. از این رو احتمال مواجهه با خطرات هیپوترمی شدید در این افراد بیشتر خواهد بود

به دلیل اختلال در حس سرما در خطر بیشتری برای ابتلا به هیپوترمی و یا تومورهای مغزی بیماران دارای سابقه سکته - قرار دارند

قسمتی از مغز ماست که مسئولیت اصلی تنظیم دمای بدن را بر عهده دارد. این بخش از مغز با دریافت پیام هیپوتالاموس احساس سرما، سایر اندام ها را برای تنظیم دمای بدن تحریک می کند. اما در بیماران مبتلا به سکته و تومورهای مغزی، بسته به شدت حمله و مناطق درگیر مغزی، کارایی هیپوتالاموس نیز کاهش خواهد یافت

بروز می‌کند. اما از طرف دیگر همراهی همانطور که می‌دانید در بیشتر موارد وجود عفونت در بدن به صورت تب عفونت با مسمومیت ناشی از باکتری‌ها و عفونت خون، به جای تب منجر به افت دمای بدن خواهد شد

افراد دیابتی که قند خون پایین تری دارند، و یا دیابتی‌هایی که به دلیل عدم کنترل مناسب قند خون حالت افت قند - را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض هیپوترمی مزمن و یا حملات هیپوترمی قرار خواهند داشت (هیپوگلیسمی)

درمان‌ها

برخی درمان‌ها با ایجاد اختلال در تنظیم دمای بدن و افزایش دفع گرما از طریق پوست، خطر هیپوترمی را افزایش خواهند داد، داروهای موثر بر سیستم مغز و اعصاب و نیز داروهای موثر بر وضعیت قلب و عروق و داروهای روان‌بخشی. داد گردش خون از جمله این درمان‌ها هستند که اندام‌ها و بخش‌های اصلی تنظیم دمای بدن را مورد هدف قرار می‌دهند.

علائم و نشانه‌های هیپوترمی چگونه‌اند؟

در موارد خفیف تا متوسط

لرزیدن معمولاً اولین نشانه جدی احساس سرما است که خیلی وقت‌ها افت دما را سرکوب می‌کند، زیرا باعث ایجاد گرما می‌شود. در واقع لرزیدن بهترین عارضه هیپوترمی است که به پیشگیری از عوارض خطرناک آن کمک می‌کند

و ضربان قلب نفس کشیدن آرام و سطحی، گیجی و اختلالات حافظه، احساس خواب‌آلودگی و خستگی، افت فشار خون معمولاً علائم رایج هیپوترمی خفیف تا متوسط هستند

در موارد شدید

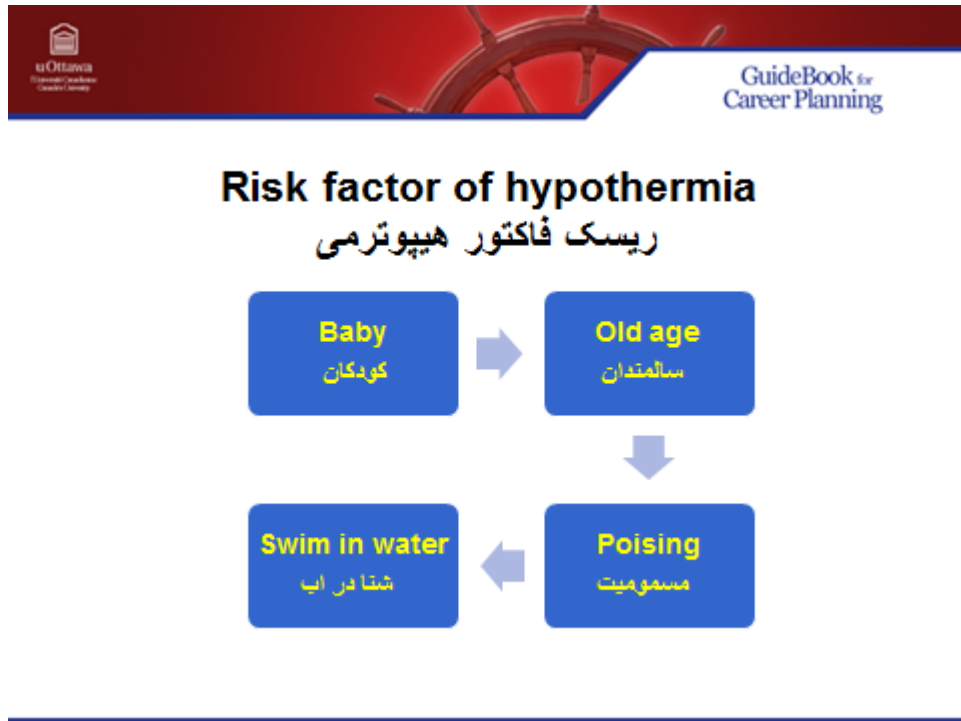
زمانی که دمای بدن شروع به کاهش می‌کند، گذشته از احساس سرما و لرزیدن که در برخی موارد ممکن است رخ دهد، عملکرد مغزی اولین تأثیرات را می‌پذیرد

خطر خاص و ویژه هیپوترمی گسترش تدریجی آن است و از آنجایی که این تأثیرپذیری مغزی از هیپوترمی منجر به اختلال در تفکر و منطق می‌گردد، ممکن است که کاملاً مورد غفلت قرار بگیرد و فرد نتواند راه حل مناسب برای این وضعیت را بیابد

کاهش دمای بدن در درجه اول منجر به گرسنگی و خیلی وقت‌ها تهوع خواهد شد. حتماً شما هم احساس افزایش اشتها و پرخوری را در فصل زمستان تجربه کرده‌اید

می تواند مراحل بعدی هیپوترمی باشد گیجی و خواب آلودگی، اختلال در حرف زدن، بیهوشی و کما

فرد دچار هیپوترمی اگر با وجود علائم ذکر شده همچنان در معرض سرما قرار داشته باشد و یا اقدامات لازم جهت بهبود علت اصلی این وضعیت انجام نگیرد، در مرحله بعد معمولاً دراز می کشد، به خواب می رود و مرگ عارضه شایع ادامه پیدا کردن این وضعیت خواهد بود



Reference

www.webmd.com

www.nhs.uk

Diarrhea

اسهال

اسهال یعنی مدفوع آبیکی و شل که پی در پی دفع می‌شود. اسهال چیزی است که خیلی از افراد آنرا تجربه می‌کنند. اسهال اکثر اوقات باعث مراجعه بیشتر به دستشویی و حجم بیشتر مدفوع کردن، می‌باشد. در اکثر موارد نشانه‌ها و علائم اسهال چندین روز طول کشیده و افراد را آزار می‌دهد. در مواردیکه اسهال بیش از یک هفته طول بکشد، می‌تواند نشانه بیماری جدی و مهمی باشد. این بیماریها می‌تواند شامل، بیماری التهاب روده و در موارد کم خطرتر سندرم روده تحریک پذیر باشد

انواع اسهال

پزشکان اسهال را در سه شاخه، اسمزی، ترشچی و اگزوداتیو دسته بندی می‌کنند، که در ادامه به توضیح هر سه شاخه می‌پردازیم

این نوع اسهال نشان می‌دهد که چیزی در روده، آب (Osmotic diarrhea) اسهال اسمزی بدن را بدخل روده می‌کشاند و باعث ابتلا به اسهال می‌شود

این نوع اسهال زمانی رخ می‌دهد که بدن زمانیکه (Secretory diarrhea) اسهال ترشچی روده نیازی ندارد، آب درون روده ترشح می‌کند. انواع عفونت، داروها و سایر موارد می‌تواند باعث ابتلا به ایهال ترشچی شود

این نوع اسهال نوعی از اسهال است که در آن خون (Exudative diarrhea) اسهال اگزوداتیو این نوع اسهال همراه با بیماری های التهابی روده، از .و یا چرک وجود داشته باشد کولیت اولسراتیو و یا بعضی از عفونت ها رخ می‌دهد قبیل بیماری کرون ،

دلایل ابتلا به اسهال

متداول ترین دلیل اسهال، ویروسی است که روده را آلوده می‌کند. این نوع عفونت معمولا دو روز طول می‌کشد و به آن آنفولانزای روده و یا آنفولانزای معده می‌گویند. اسهال ممکن است بدلائل دیگری از جمله

دیابت

بعضی از داروها

رادیوتراپی

پرکاری تیروئید

بعضی از انواع سرطان

مصرف بیش از حد ملین

مصرف الکل

جراحی دستگاه گوارش

عفونت از طریق باکتری (دلیل انواع متداول مسمومیت غذایی)

عفونت از طریق سایر موجودات زنده

خوردن غذاهایی که دستگاه گوارش را بهم میریزد

به بعضی از غذاهای خاص آلرژی

بیماریهای روده (از قبیل بیماری کرون ، کولیت اولسراتیو)

عدم جذب (زمانیکه بدن نمی‌تواند موادمغذی خاص رژیم غذایی را جذب کند)

نشانه‌ها و علائم اسهال

نشانه‌ها و علائم اسهال به دو نوع ساده و پیچیده تفکیک می‌شود. اسهال پیچیده نشان‌دهنده بیماری جدی دیگری است

نشانه‌های اسهال ساده شامل

نفخ و درد شکم

مدفوع شل یا رقیق

مدفوع آبکی

احساس احتیاج سریع به مدفوع کردن

تهوع و استفراغ

بعلاوه موارد بالا، نشانه‌های اسهال پیچیده شامل موارد زیر هم می‌شود

خون، بلغم یا غذای هضم نشده در مدفوع

کاهش وزن

تب

در صورتیکه اسهال شما بیش از ۲۴ ساعت طول کشید و یا تب داشتید سریعاً به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر استفراغ مانع نوشیدن آب توسط شما می‌شود، با دکترتان تماس خاص نمایید

درمان اسهال

بعضی از انواع درمانی، در اکثر موارد اسهال چند روز بعد از ابتلا به آن از خودبخود درمان می‌شود که پزشک در صورت ابتلا به اسهال شدید و یا درمان نشده استفاده می‌کند، شامل

اسهالی که دلیل آن باکتری یا انگل باشد را درمان می‌کند، اما تاثیری بر آنتی بیوتیک اسهالی که در نتیجه ویروس است، ندارد

دکتر شما برای جبران آب و نمکی که در حین اسهال، درمان برای جایگزین کردن مایعات بدن از دست داده‌اید، تجویز می‌کند. در اکثر افراد این کار با نوشیدن مایعات و آب انجام می‌شود، هرچند که در بعضی از موارد بخصوص زمان استفراغ شما می‌بایست از سرم استفاده نمایید

اگر اسهال شما در نتیجه بیماری دیگری از جمله بیماری التهابی روده، درمان بیماریهای اصلی یا سایر بیماری‌ها می‌باشد، شما برای درمان اسهال، می‌بایست بیماری اصلی را درمان نمایید

اگر پزشک شما به این نتیجه برسد که اسهال شما در نتیجه تغییر داروهای مصرفی استفاده از داروهای خاصی همچون آنتی بیوتیک و ... می‌باشد، ممکن است، میزان مصرف دارو را کاهش داده و یا دارویی دیگر برای شما تجویز نماید

آیا اسهال خطرناک است؟

بله، اسهال مداوم می‌تواند باعث از دست دادن مقادیر زیادی آب و مواد مغذی از بدن شود. اگر در روز بیش از سه بار مدفوع اسهالی دفع می‌کنید و مایع‌ها کافی دریافت نمی‌نمایید، ممکن است بدن شما کم‌آب و یا بی‌آب شده و شما را دچار خطرات جدی کند. به موارد زیر که نشان‌دهنده بی‌آبی بدن هستند، توجه نمایید

ادرار تیره

ادرار کم

تپش قلب شدید

سردرد

پوست خشک

کج خلقی

گیجی

نشانه‌های کم‌آبی در کودکان شامل

خشک شدن زبان و دهان

فرورفتگی گونه و چشم‌ها

بدون اشک و یا کم‌اشکی

کاهش تعداد پوشک‌های خیس

کج‌خلق یا بی‌میلی

پوستی که بعد از نیشگون گرفتن و جمع کردن دوباره باز نمی‌شود

درمان خانگی اسهال

درمان اصلی اسهال همان چیزی است که پزشک تجویز می‌کند، با اینحال راههایی برای کمک به این راهها. درمان تجویزی از طرف پزشک و همچنین کاهش علائم و شدت اسهال می‌شود شامل

مصرف مقدار زیادی مایعات، شامل آب، خوراکیهای آبکی و آب میوه، همچنین از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید

مصرف غذاهای نیمه جامد و کم فیبر را کم کم افزایش دهید و شروع به مصرف نان تست شده، تخم مرغ، برنج یا مرغ نمایید

از مصرف بعضی از غذاهای خاص از قبیل محصولات لبنی، غذاهای چرب، پرفیبر و پرچاشنی خودداری نمایید

مواد حاوی پروبیوتیک استفاده نمایید، این مواد شامل ماست، دوغ و پنیر می‌شوند

پیشگیری از ابتلا به اسهال

پیشگیری از اسهال ویروسی

برای دستهای خود را پی در پی بشوید تا بتوانید از پخش اسهال ویروسی جلوگیری نمایید اطمینان از اینکه شما و فرزندانتان به درستی دستهایتان را شسته‌اید موارد زیر را رعایت کنید

دستهای خود را قبل و بعد از آماده کردن غذا بشوید. همچنین پی در پی دستها را بشوید دستهای خود را بعد از دست زدن به گوشت خام، رفتن به دستشویی، تعویض پوشک، عطسه، سرفه و پاک کردن بینی بشوید

شستن دستها با کف و صابون طوری که حداقل ۲۰ ثانیه صابون بر روی دست های شما مالیده شود

هنگامی که قادر به شستن دستها نیستید، از ضدعفونی کنندهای دست استفاده نمایید

پیشگیری از اسهال توسط خوارکیها

برای پیشگیری از اسهال توسط خوارکیهای آلوده بموارد زیر توجه نمایید
غذا را بعد از پختن و یا گرم کردن مصرف کرده و یا داخل فریز یا یخچال نگهداری نمایید
موقع آماده کردن غذا، خوراکی و وسایل پخت آن را تمیز بشوید

برای آب کردن یخ غذاهای فریز شده از یخچال یا یک کاسه آب خنک استفاده کنید و آن را
همینطوری برای آب شدن یخش در هوای گرم نگذارید

پیشگیری از اسهال در مسافرت

معمولا افرادی که از یک شهر و یا کشور به شهر و کشور دیگری مسافرت می‌کنند، دچار اسهال
می‌شوند، برای کاهش خطر اسهال در مسافرت به موارد زیر توجه نمایید

غذاهای گرم و خوب پخته شده مصرف نمایید و از مصرف سبزیجات و میوه‌های خام خودداری
کنید، مگر اینکه بتوانید خودتان پوستش را بکنید

البته آب جوش، قهوه و یا آب، نوشابه و دوغ را بصورت دربسته و کارخانه‌ای مصرف نمایید
چای مشکلی نداشته و می‌توانید مصرف نمایید



Reference www.nhs.com

Anemia

انمی

انمی یا کم خونی اختلالی است که در جوامع در حال توسعه مانند ایران بسیار شایع بوده و بویژه زنان و کودکان در معرض خطر بروز کم خونی قرار دارند. برای آشنایی بیشتر شما با این اختلال شایع خونی چند پرسش و پاسخ در رابطه با انمی آمده است:

انمی یعنی کمبود ماده قرمز خون که هموگلوبین نامیده می شود. این اختلال ممکن است علل مختلفی داشته باشد و موجب رنگ پریدگی و ضعف عمومی در بدن گردد. علاوه بر این در دستگاه های مختلف بدن مانند قلب نیز تاثیر منفی گذاشته و باعث تپش قلب و کاهش اشتها، بی خوابی و مشکلات عصبی مثل استرس و نگرانی ها گردد.

این بیماری مخصوص کشورهای در حال توسعه و یا عقب مانده است و در کشورهای اروپایی و آمریکایی بسیار کمتر دیده می شود. در کشورهای عقب مانده نیز در کودکان در سنین رشد و زنان در دوران قاعدگی و بارداری بیشتر مشاهده می گردد.

شایع ترین نوع کم خونی ناشی از فقر آهن می باشد که به علت تغذیه نامناسب و پایین بودن سطح بهداشت و از طرف دیگر خونریزی های ماهیانه در زنان بروز می نماید. در دوران بارداری و بعد از آن نیز به خاطر وضعیت درمانی نامناسب بویژه در روستاها بیشتر شاهد این نوع انمی هستیم.

نوع دیگر ناشی از تجزیه خون است که کم خونی همولیتیک نامیده می شود. انواع دیگری نیز وجود دارند که در رابطه با کمبود اسید فولیک و ویتامین B₁₂ بروز می کنند و در صورت در پیش گرفتن رژیم تغذیه ای مناسب حاوی مقادیر مناسب این مواد تغذیه ای تا حدود زیادی برطرف می گردند. کمبود ویتامین B₁₂ بیشتر در افراد گیاه خوار دیده می شود، برای اینکه ویتامین B₁₂ در منابع حیوانی بیشتر موجود بوده و چنین افرادی باید حتما مکمل این ویتامین محلول در آب را دریافت نمایند.

در خانمها به خاطر شرایط فیزیولوژیک خاصی که دارند در هر دوره مقدراری از آهن از بدن دفع شده که باید جایگزین گردند. در دوران حاملگی و پس از آن هم در صورتیکه خونریزیها بصورت مکرر رخ دهد باید آهن از دست رفته جبران گردد. در غیر این صورت کم خونی یا انمی بروز خواهد کرد. کم خونی در کودکان نیز به تغذیه آنها و مقدار آهن موجود در شیر مادر آنها بستگی دارد.

معمولا میزان آهن در شیر مادر کم است و باید به کودک شیر حاوی آهن یا قطره آهن داده شود. در واقع حتی اگر مادر تغذیه مناسبی از لحاظ دریافت آهن مورد نیازش داشته باشد، باز هم مقدار آهن موجود در شیر مادر کمتر از نیاز روزانه کودک خواهد بود و باید کودک از منبع مناسبی برای تامین آهن روزانه اش استفاده کند.

تنها عنصری که در دوران بارداری دریافت آن به صورت مکمل برای جلوگیری از کم خونی مادر لازم است، آهن بوده ، و پس از آن اسیدفولیک و ویتامین B۱۲ اهمیت بیشتری در این زمینه دارند.

با داشتن رژیم غذایی مناسب حاوی میزان کافی آهن معمولا کم خونی ناشی از آهن جبران می گردد. در مورد بیماری هایی مانند هموفیلی که خونریزی داخلی در آنها رخ می دهد نیز پیشگیری و مراقبت بیشتر، اهمیت بالایی پیدا می کند.

ما ابتدا با تغذیه مناسب و مکملها مشکل کم خونی را رفع می کنیم، مگر در مواردی که هموگلوبین از ۱۰ یا ۱۲ میلی گرم در هر دسی لیتر خون پایین تر آمده باشد که باید بصورت اورژانسی تحت عمل جراحی قرار گرفته و به این افراد خون تزریق شود.

مصرف مواد غذایی حاوی آهن از جمله گوشت، حبوبات و غلات غنی شده با آهن و سبزیجات و در کنار آن ویتامین C به مقدار فراوان برای افزایش جذب آهن توصیه می گردد. در صورت نیاز مصرف مکمل های حاوی آهن که بصورت علمی فرموله شده باشند و حتما حاوی اسید فولیک و ویتامین C برای جذب آهن باشند توصیه می شود.

حتما ابتدا به پزشک مراجعه شود تا بررسی های لازم در زمینه نوع کم خونی به عمل آید. ولی چون شایعترین نوع کم خونی همانطور که گفته شد مربوط به آهن و اسید فولیک است این دو عنصر حتما باید در رژیم غذایی قرار گیرند



Causes of anemia علل آنمی



Reference www.freemd.com

Dyspnea

دیس پنه

تنگی نفس یا دیس پنه - حس تنگی نفس یک تجربه ناخوشایند و نگران کننده است، مخصوصاً زمانی که تا به حال آنرا تجربه نکرده اید. تنگی نفس ممکن است در اثر اختلالات قلبی یا ریوی و یا کم خونی ایجاد شود

خوشبختانه اکثر عوامل تنگی نفس به سرعت پس از شناسایی عامل ایجاد کننده درمان می شوند. بسیاری از تنگی نفس ها ناشی از مشکلات ساده و کوتاه مدتی چون عفونت های دستگاه تنفسی و حساسیت هاست

علل تنگی نفس

تنگی نفس حاد که به صورت ناگهانی و طی چند دقیقه تا چند ساعت رخ می دهد که معمولاً دارای علل متفاوتی نسبت به تنگی نفس مزمن است که طی هفته ها تا ماهها ایجاد می شود

تنگی نفس حاد

علل شایع تنگی نفس حاد عبارتند از

- عفونت های دستگاه تنفسی مثل پنومونی، که معمولاً همراه با علائمی چون تب و سرفه خلط دار است .
- واکنش های حاد آلرژیک (آنافیلاکسی)، که معمولاً باعث خارش، تورم و کهیر می شود .
- آسم که معمولاً منجر به سرفه و خس خس سینه می شود .
- انسداد مسیر تنفسی که به طور اتفاقی در اثر ورود مواد خارجی مثل بادام زمینی یا گوشت کم جویده شده، ایجاد می شود .
- لخته ی خون و انسداد در شریان ریوی .
- ریه ی جمع شده در اثر ورود هوا به جدار قفسه سینه (پنوموتوراکس) .
- وقتی عامل تنگی نفس حمله قلبی باشد . تداخل در جریان خون در عضله قلب که در طی حمله قلبی ممکن است رخ دهد علائم دیگری چون درد و فشار در قفسه سینه نیز ایجاد می شود
- نارسایی قلبی که در آن توانایی پمپاژ خون در بدن توسط قلب مختل می شود .

- تغییرات دستگاه گردش خون و دستگاه تنفس در طول بارداری، حتی قبل از اینکه زن به وضوح باردار باشد، این نوع تنگی نفس در طی بارداری طبیعی تلقی می شود

تنگی نفس مزمن: برخی از علل ایجاد کننده تنگی نفس حاد باعث تنگی نفس مزمن هم می شوند. به عنوان مثال، علانم آسم و نارسایی قلبی می توانند منجر به تنگی نفس طی ماهها تا سالها شوند

شایع ترین علل تنگی نفس مزمن عبارتند از

• آسم

- بیماری های انسدادی مزمن ریوی - شرایطی که اغلب در سیگاری های فعلی یا سابق وجود دارد و شامل برونشیت مزمن و آمفیزم است
- بیماری بافت بینابینی ریه - مجموعه ای از بیماری های ریوی که باعث آسیب به بافت ریه می شوند
- اختلالات عضلانی قلب - شرایطی که طی آن اندازه و شکل قلب و توانایی پمپاژ خون به نواحی بدن تغییر می کند
- عدم آمادگی - یک اصطلاح تکنیکی مبنی بر عدم تناسب فرد است، به عنوان مثال اگر شما به طور منظم ورزش نکنید، به سرعت دچار تنگی نفس هنگام بالا رفتن از پله ها می شوید
- چاقی نیز به عنوان بار اضافه بر قفسه سینه و ریه ها می تواند از علل تنگی نفس به حساب آید
- افزایش فشار خون شریان ریوی

علانم تنگی نفس

بیماران علانم تنگی نفس را به صورت های مختلفی توصیف می کنند، برخی می گویند ولع به هوا دارند، برخی دیگر می این گونه توصیفات می تواند اطلاعات مهمی درباره علل احتمالی این مشکل در گویند، نمی توانند نفس عمیق بکشند اختیار پزشک قرار دهد

هر کس که دچار تنگی نفس شود به ویژه اگر در زمان استراحت باشد، باید به پزشک مراجعه کند. اگر شما تنگی نفس شدید و یا درد قفسه سینه و تهوع دارید باید به نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید. تنگی نفس علامتی نیست که نادیده گرفته شود

تشخیص تنگی نفس

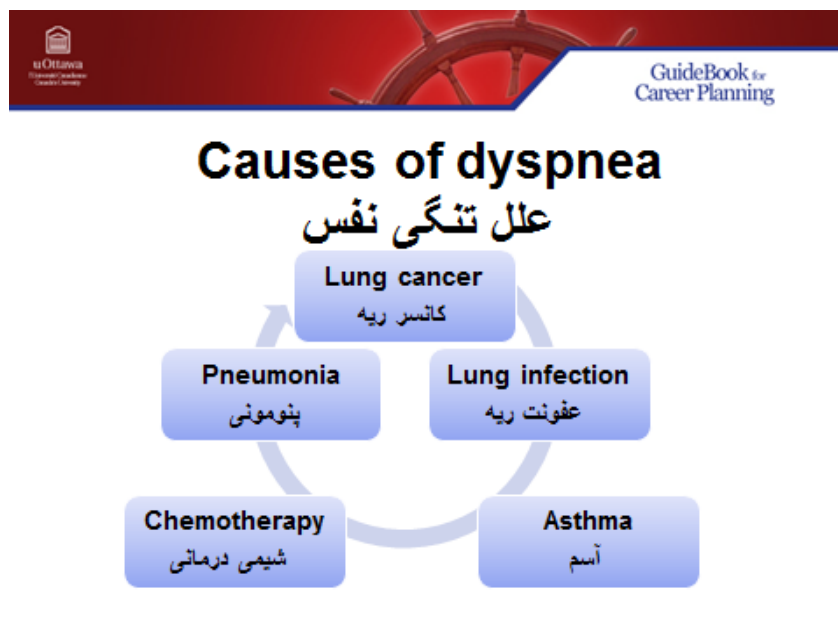
پزشک از طریق توصیفات شما از مشکل و بررسی سایر علانم همراه، همچنین طی معاینه و از طریق سمع قلب و ریه ی شما به وسیله گوشی پزشکی و ارزیابی اندام های تحتانی از نظر تورم، اطلاعات فراوانی کسب می کنند

تست ها

- پزشکان ممکن است از شما بخواهند که برای تشخیص مشکلاتان یکی یا برخی از تست های زیر را انجام دهید
- هماتوکریت جهت بررسی کم خونی، شرایطی که طی آن توانایی خون در رساندن اکسیژن تحت تاثیر قرار می گیرد .
 - عکس از قفسه ی سینه برای پنومونی و یا التهاب یا اسکار ریه .
 - نوار قلب جهت بررسی عملکرد قلب و بررسی از نظر سکتة ی قلب .
 - اسپیرومتری جهت بررسی ظرفیت حجمی ریه ها و قدرت تخلیه هوا از ریه. این تست می تواند آسم یا آمفیزم را نشان دهد
 - اکسیمتری برای تخمین میزان اکسیژن خون .

درمان تنگی نفس

به علل ایجاد کننده آن بستگی دارد، به عنوان مثال تنگی نفس ناشی از آسم به یک نوع درمان نیاز تنگی نفس درمان دارد، در حالیکه تنگی نفس ناشی از نارسایی قلبی به درمان دیگری نیاز دارد. بعد از بررسی های لازم و بر حسب تشخیص پزشک و شرایط بیمار، درمان مناسب تجویز می شود



Reference www.freemd.com

Edema

ادم

درباره دلایل بروز ورم باید ابتدا این نکته را متذکر شد که ۶۰ درصد وزن بدن انسان را آب تشکیل می دهد. ترکیب مایعات قرار و ریه در بدن به گونه ای است که مقداری در داخل عروق، قسمتی در درون مجاری لنفاوی و مقداری نیز اطراف مغز دارد، اما تقریباً نفوذ این مایعات از یک قسمت به قسمت دیگر صورت نمی پذیرد، مگر اینکه اختلالی در بدن ایجاد شده باشد. بر اساس قانونی که در طب داخلی به نیروی استارلینگ مشهور است، بر هم خوردن فشارهای انکوتیک و اسموتیک داخل و خارج سلولی موجب می شود، مقدار زیادی مایع از داخل عروق وارد مایع بین سلولی شود که در این صورت ادم یا ورم اندام به وجود می آید. بنابراین باید بیماری هایی را که موجب آن شده، تشخیص داده و درمان کنیم

همانطور که اشاره کردید، ورم به دو دسته عمومی و موضعی تقسیم بندی می شود. به طور خلاصه در تورم های عمومی بدن، گرفتار می شود، پا یا دست یا بیماری پیشرفت بیشتری داشته است و در ورم های موضعی که بیشتر مشاهده می شود، اغلب زیر پلک در واقع ممکن است ضربه به عروق دست یا پا موجب انسداد عروق شده و اندام را دچار ادم یا تورم کند

در ورم عمومی بدن، فشار بین داخل سلول و خارج سلول به هم خورده است، بنابراین اگر مشکلی برای یکی از اعضای روی دهد علائم این بیماری در سراسر بدن پخش خواهد شد. به طور مثال، یک بیمار مبتلا به کبد بدن مانند قلب، کلیه یا به خوبی از عهده را تصور کنید که نخست دچار یک بیماری دریچه ای شده و بعد به دلیل اینکه عضلات قلب نارسایی قلبی خون رسانی بر نمی آید، رفته رفته از میزان خروجی قلب کاسته می شود و در نتیجه جلوی قلب و درون ریه مقداری مایع جمع می شود که به نوعی تورم ایجاد می شود.

سوء تغذیه و نخوردن مواد غذایی نیز می تواند موجب ادم و تورم شود. به طور مثال، در تصاویری که پیش از این از آفریقا و قحطی زدگان وجود داشت، مشاهده می کردید که اغلب آنها لاغرند و شکم بزرگی دارند و بزرگی شکم آنها به دلیل وجود مایع شکمی است

برخی از افراد چاق، خودسرانه اقدام به درمان چاقی می کنند و با مصرف قرص های ملین سعی می کنند لاغر شوند، در حالی که آسیب های شدیدی به دستگاه گوارش می زند و در نهایت موجب ورم می شود، به طوری که فردی که مصرف مرتب این قرص ها در افراد و در نتیجه دفع رژیم لاغری گرفته است به ناگهان متوجه می شود که وزنش افزایش یافته است. دلیل این پدیده بروز اسهال است که در نتیجه موجب ورم عمومی بدن نیز می شودپتاسیم

نیز موجب ورم و تورم در بدن می شود. به طور مثال، در نوعی بیماری موسوم به گاستریت برخی از بیماری های دستگاه گوارش می تواند، ورم عمومی در بدن ایجاد کند یا بیماری دیگری موسوم به کولیت هیپرتروفیک به علت دفع پروتئین از لایه های متعدد معده اولسرو می تواند، تورم روده بزرگ ایجاد کند. در این بیماری خون و پروتئین زیادی از بدن دفع می شود که در نتیجه می تواند موجب ورم نیز شود

uOttawa
University of Ottawa
Ottawa, Canada

GuideBook for
Career Planning

Causes of edema

علل ادم

cardiac failure	نارسایی قلبی
Hypertension	فشار خون
Liver failure	نارسایی کبد
Pulmonary edema	ادم ریه
Proteinuria	پروتئینوری

Reference

www.nhs.com

Dyspepsia

دیس پیسی

سوءهاضمه که اصطلاح پزشکی آن دیس پیسی است، این است

این مشکلات شامل درد شکم، احساس پری زیاد، احساس . مجموعه مشکلاتی که یک فرد به دنبال خوردن غذا پیدا می کند نفخ و زیادی گاز در شکم می شود

واضح است که هر فردی وقتی پرخوری می کند، این علائم را پیدا می کند و در این حالت به آن بیماری سوءهاضمه اطلاق نمی شود. به این ترتیب مواردی که با خوردن یک غذای عادی فرد علائم پیدا می کند، باید مورد بررسی و درمان قرار داد

علت های اصلی این بیماری شامل زخم معده و اثنی عشر، فلج معده و کولیت عصبی هستند که در ادامه توضیح داده می شود

زخم معده که بیماری شناخته شده تمام جوامع است، به دلیل اثر تخریبی اسید معده روی لایه داخلی معده و اثنی عشر ایجاد می شود

زخم های دوازده که شایع تر است، مهم ترین علامت این بیماری، دردهای شکمی به دنبال غذا یا ساعاتی بعد از غذاست معمولا دردهایشان دو ساعت بعد غذا شروع می شود و گاهی با غذا خوردن تسکین پیدا می کند

عارضه مهم این بیماری خونریزی معده است. در آلودگی معده به میکروب هلیکوباکتر علت اصلی این بیماری است و درمان اصلی از بین بردن این میکروب است. در کنار این درمان با انواع داروهای خنثی کننده اسید معده نیز در کنترل بیماری اهمیت دارند

روده تحریک پذیر که به آن کولیت عصبی نیز گفته می شود یکی دیگر از بیماری های شایع است. در این بیماری روده ها از نظر ساختمانی مشکلی ندارد

درد شکم، بخصوص قسمت زیر ناف است که به طور متناوب (مثلا سه روز در طول یک ماه) علامت اصلی این بیماری ایجاد می شود و همزمان علائم زیر نیز وجود دارند

- درد معمولا با اجابت مزاج بهتر می شود

- شروع دردها با تغییر اجابت مزاج (اسهال یا یبوست) همراه است

- قوام مدفوع معمولا متغیر است

وقتی معده فلج می شود

در این بیماری غذا مدت خیلی طولانی در معده باقی می ماند و فرد دچار احساس سیری و پری معده می کند
این احساس ناخوشایند را همه ما در زمان بیماری های ویروسی سخت تجربه کرده ایم که در بسیاری اوقات همراه با تهوع
و استفراغ بوده است

فلج معده چه موقتی و به دنبال بیماری های ویروسی شایع یا داروها رخ دهد و چه این که به دنبال بیماری مزمن و دائمی
مثل دیابت بروز پیدا کند باید درمان شود

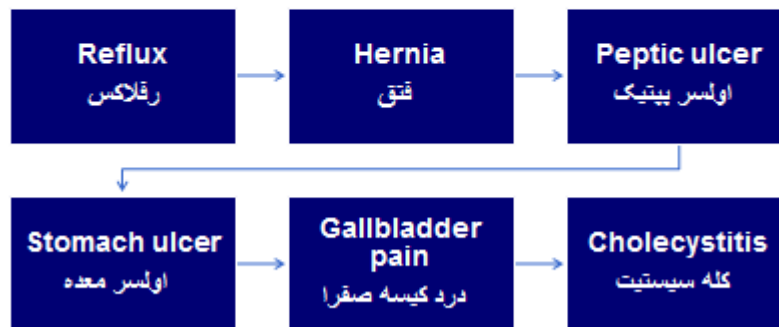
خوردن غذاهایی با حجم کم، خوردن غذاهای آبکی و نرم و پرهیز از خوردن غذاهای چرب که مدت بیشتری در معده باقی
می مانند باعث بهبودی نسبی می شود

همچنین بهتر است از خوردن غذاهای دیر هضم و سنگین مثل آنها که دارای حیوانات هستند، پرهیز کرد. تحرک بدنی و
پرهیز از نشستن و بویژه دراز کشیدن یا خوابیدن بعد از غذا باعث بهتر شدن این عارضه می شود



Causes of dyspepsia

علل دیس پیسی



Reference

www.webmd.com

www.merckmanuals.com

Cough

سرفه

سرفه مزمن به خودی خود یک بیماری تلقی نمی‌شود بلکه این سرفه یکی از نشانه‌های سایر اختلالات و بیماری‌هاست. سرفه مزمن یک مشکل شایع بوده و یکی از دلایل مراجعه افراد به پزشکان است.

سرفه مزمن چیست؟

سرفه مزمن سرفه‌ای است که از میان نمی‌رود. سرفه مزمن به خودی خود یک بیماری تلقی نمی‌شود بلکه این سرفه یکی از دلایل مراجعه افراد به پزشکان است. از نشانه‌های سایر اختلالات و بیماری‌هاست.

دلایل سرفه مزمن چه هستند؟

بعضی از دلایل شایع سرفه مزمن شامل آسم، رینیت آلرژیک، مشکلات سینوس (به‌طور مثال عفونت سینوس) و ریفلکس محتویات معده هستند. در موارد کمیاب سرفه‌های مزمن ممکن است در نتیجه ورود یک جسم خارجی به درون ریه از قفسه سینه X-rayها (معمولاً در بچه‌ها) به وجود آیند. بسیار مهم است در صورت حضور سرفه مزمن تصویر برداری طبیعی یکی از موارد زیر یا جمعی از آن‌ها می‌توانند دلیل سرفه مزمن باشند. X-ray انجام پذیرد. در صورت وجود سیگار کشیدن شایع‌ترین دلیل سرفه مزمن است.

GERD (بیماری ریفلکس معده و مری)

به ریفلکس یا برگشت مجدد اسید معده یا محتویات آن به مری اشاره دارد. اگر اسید معده به سمت مری بازگردد در نتیجه آن اسپاسمی در راه‌های هوایی ایجاد می‌شود که منجر به کوتاهی تنفس و سرفه می‌شود. در بعضی از موارد ریفلکس در نتیجه ورود مواد خارجی به ریه‌ها و ایجاد نشانه‌های مشابه باعث آسیب به بافت‌های ریه می‌شود. در بعضی از افراد هیچ حالت سوزشی احساس نمی‌شود و تنها نشانه ریفلکس سرفه است.

مشکلات سینوس و ترشحات پشت بینی

این مشکلات می‌توانند باعث ایجاد سرفه مزمن شوند. ایجاد چنین شرایطی شناسایی را دشوار می‌سازد و گاهی اوقات سی‌بیماران اغلب از این که چیزی باعث غلغلک حلق‌شان می‌شود شکایت می‌کنند. تی‌اسکن سینوس‌ها برای شناسایی لازم است دارند و مکرراً خلط را از حلق‌شان بیرون می‌آورند.

عفونت‌هایی نظیر برونشیت یا پنومونی

عفونت‌های ویروسی به‌آنتی‌بیوتیک‌ها. این عفونت‌ها می‌توانند در نتیجه ویروس‌ها، باکتری‌ها، یا قارچ‌ها ایجاد شوند پاسخ نمی‌دهند. سرفه‌ها در بیماران مبتلا به آسم که به عفونت‌های قسمت فوقانی تنفس مبتلا هستند معمولاً پس از بهبودی عفونت‌ها هم چنان ادامه دارند.

داروهای مشخص

انالپریدیل کاپتوپریل که در درمان فشار خون بالا به کار می‌روند می‌توانند باعث ایجاد سرفه‌های همانند مهارکننده‌های سایر عواملی که کمتر شایع هستند شامل تومورها، سارکوئیدوزیس یا سایر بیماری‌های ریه هستند. در مزمن‌شوند صورت پایدار سرفه‌های مزمن بیماران باید توسط پزشک خود ارزیابی شوند.

بسیار مهم است که مواردی هم چون آسم، ترشحات پشت بینی، ریفلاکس معده و مری، اثرات جانبی داروها، بیماری ریه یا عفونت های غیر معمول در سرفه های مزمن مورد توجه و پیگیری قرار گیرند

سرفه مزمن چگونه درمان می شود؟

درمان سرفه مزمن بر اساس عوامل به وجود آورنده آن صورت می پذیرد. با این وجود بیماران می توانند نشانه های سرفه را به وسیله داروهای بدون نسخه نظیر گایافنزین، دکسترومتورفان، نوشیدن مقادیر زیادی از آب، بخورها یا قرص های مکیدنی تسکین بخشند. در موارد شدید پزشک می تواند کدئین که یکی از سرکوب کننده های موثر در سرفه است را تجویز کند

آسم

گشاد کننده راه های هوایی به صورت تنفسی یا استروئیدهای تنفسی به منظور کاهش التهاب در بیماران مبتلا به آسم تجویز می شوند. در پاره ای از موارد استروئیدهای خوراکی استفاده می شوند

(GERD) بیماری ریفلاکس معده و مری

به منظور جلوگیری از ریفلاکس می توان از غذاهایی که باعث افزایش ریفلاکس می شوند پرهیز کرد و قبل از دراز کشیدن از خوردن غذا خودداری کرد. در موقع خوابیدن سر باید در سطح بالاتری از بدن قرار گیرد و از داروهای هم چون فاموتیدین (پیسید)، سایمتیدین (تاگامت) یا رانی تیدین (زانتک) که باعث کاهش اسید معده می شوند، استفاده کرد

مشکلات سینوس و ترشحات پشت بینی

ممکن (Benadryl) یا آنتی هیستامین هایی همانند دیفن هیدرامین (Sudafed) استفاده از دکونژستان ها از قبیل پزودوافدرین است نشانه های ترشح پشت بینی را بهبود بخشند. استروئیدهای بینی تنفسی در درمان رینیت های آلرژیک (تب یونجه) که یکی از دلایل معمول سرفه است بسیار موثر عمل می کنند. علاوه بر این سایر اسپری های بینی از قبیل اپیراتروپیوم بروماید (آتروونت) می توانند باعث تخفیف ترشحات پشت بینی شوند. آنتی بیوتیک ها در صورت تشخیص سینوزیت تجویز می شوند

عفونت ها

پنومونی باکتریایی و برونشیت به طور معمول به وسیله آنتی بیوتیک هایی نظیر سفالوسپورین ها و آزیترومایسین

درمان می شوند. اگر پنومونی به دیواره قفسه سینه بسیار نزدیک باشد التهاب سطوح شش ها می تواند باعث ایجاد دردی شناخته شده و با ضد دردها مورد مداوا قرار می گیرد. سرکوب کننده های سرفه در چنین شرایطی باید شود که تحت عنوان با احتیاط استفاده شوند. زیرا خلط های ریه ناشی از موکوس های عفونی می تواند به پاک سازی عفونت ها کمک کنند.

بسیاری از برونشیت ها در بزرگسالان از عفونت های ویروسی منشاء می گیرند بنابراین درمان این عفونت ها همانند سرماخوردگی های معمول شامل استراحت، استفاده از مایعات فراوان، ضد دردها و مرطوب کننده های راه های هوایی است. بعضی از افراد استفاده از داروهای نظیر اکسپکتورانت که حاوی گایافنزین است را در تسکین ناراحتی هایشان مناسب می دانند. در پاره ای از موارد تفکیک برونشیت ویروسی از برونشیت باکتریایی مشکل است از این رو پزشکان آنتی بیوتیک را برای بیماران خود تجویز می کنند. در بعضی از موارد نیز موکوس خارج شده از حلق بیماران مبتلا به آسم سبز رنگ است که نشانه ای از بروز عفونت است از این رو پزشک شما می تواند موکوس شما را به منظور ارزیابی عفونت در آن مورد آزمایش و بررسی قرار دهد

داروها

بیمارانی که از داروهای پایین آورنده فشارخون به نام مهارکننده های آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین نظیر انالاپریل، کاپتوپریل و یا لیزینوپریل استفاده می کنند

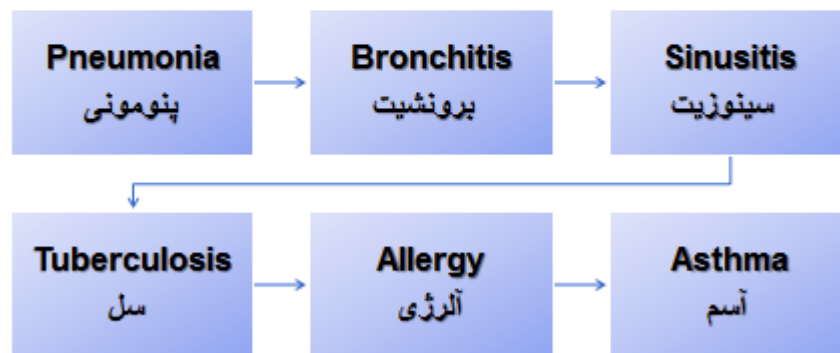
چگونه می توان از سرفه مزمن جلوگیری کرد؟

سیگار نکشید زیرا سیگار کشیدن یکی از دلایل شایع سرفه مزمن است. با پزشک خود در مورد کنترل بیماری هایی هم به منظور جلوگیری از بروز سرفه صحبت کنید. از تماس با افرادی که به GERD چون آسم، ترشحات پشت بینی یا بیماری برونشیت یا پنومونی دچار هستند دوری کنید. از میوه ها استفاده کنید. محققان تاکید می کنند رژیم غذایی سرشار از میوه به دلیل وجود فیبر و فلاونوئیدهای موجود در آن ممکن است از بروز سرفه جلوگیری کند



Causes of cough

علل سرفه



Reference

www.nhs.com

www.freemd.com

Melena

ملنا

رنگ غیرطبیعی مدفوع می‌تواند در اثر مصرف یک ماده غذایی خاص یا مکمل غذایی ایجاد شود، اما می‌تواند نشانه یک مشکل سلامتی نیز باشد.

خصوصیات مدفوع طبیعی

- رنگ آن قهوه‌ای کم‌رنگ تا پررنگ است -
- غلظت آن باید معمولی باشد -
- باید بدون فشار و درد از بدن خارج شود -

علت رنگی بودن مدفوع

رنگ مدفوع معمولاً به‌خاطر وجود صفرا و مخصوصاً بیلی‌روبین موجود در آن است
بیلی‌روبین از تخریب هموگلوبین و گلبول‌های قرمز خون حاصل می‌شود
در کبد، بیلی‌روبین به موادشیمیایی دیگر می‌چسبد و از سلول‌های کبدی به صفرا ترشح می‌شود

بیلی‌روبین و تغییر رنگ مدفوع

صفرا از مجراهای صفراوی به درون روده‌ها حرکت می‌کند. با حرکت آن در روده‌ها، قسمتی از آن تحت تغییرات شیمیایی دیگر قرار گرفته و این تغییرات بر رنگ مدفوع تاثیر می‌گذارند
این تغییرات به سرعت گذشتن محتویات روده از روده‌ها بستگی دارد

اگر محتویات روده با سرعت طبیعی حرکت کنند، رنگ مدفوع قهوه‌ای کمرنگ تا پررنگ می‌شود
اگر محتویات روده سرعت بالاتری داشته باشد، تغییرات شیمیایی بیلی‌روبین یا فقدان آنها موجب سبز شدن مدفوع می‌شود
اگر در مدفوع بیلی‌روبین وجود نداشته باشد، رنگ آن خاکستری می‌شود و نشان می‌دهد جریان صفرا به روده قطع شده است

علل مدفوع سیاه رنگ

مدفوعی که به خاطر خونریزی گوارشی، رنگ آن سیاه شده باشد، بسیار چسبناک بوده و بوی بدی هم دارد
یا این وجه تمایز مدفوع سیاهی که در نتیجه خونریزی روده ایجاد شده باشد و مدفوع سیاهی که به خاطر مصرف آهن
داروهای حاوی بیسموت ایجاد می‌شود است

علل مدفوع زرد

فرایند داخلی که موجب رنگ زرد مدفوع می‌شود،

بیماری لوزالمعده

است. لوزالمعده، آنزیم‌هایی را به درون روده‌ها ترشح می‌کند که به هضم چربی، پروتئین و کربوهیدرات کمک می‌کند.
وقتی آنزیم‌های لوزالمعده در روده وجود نداشته باشد، چربی به‌طور کامل هضم نمی‌شود. اگر محتوی چربی هضم‌نشده
زیاد باشد، مدفوع زردرنگ می‌شود. این مدفوع چرب و بدبو می‌باشد

تومورهای لوزالمعده

نیز موجب این مشکل می‌شوند. این تومورها، مجرای لوزالمعده را که آنزیم‌ها از آن به روده می‌رسند، مسدود می‌کند

-

پانکراتیت مزمن

که به خاطر مصرف زیاد از حد الکل

ایجاد می‌شود، توانایی لوزالمعده برای ساخت آنزیم را مختل می‌کند

علل مدفوع کمرنگ

خوردن مقدار زیاد برنج یا غذاهای کمرنگ، ۱ تا ۲ روز مدفوع را کمرنگ می‌کند.

اگر این کمرنگی مدفوع بیش از یک هفته طول بکشد، علت چیز دیگری است

در یک روده سالم صفرای تیره رنگ از کبد به داخل روده می‌ریزد. صفرا به هضم چربی کمک زیادی می‌کند و رنگ یا تومور مدفوع را تیره می‌سازد. اگر مدفوع تیره نباشد، پس مقدار کافی صفرا به روده نمی‌ریزد. ممکن است یک سنگ سر راه آن را گرفته باشد و رنگدانه‌های صفراوی را به‌درون خون پس بزند

بیماری‌های کبدی، اغلب در اثر التهاب کبد، همراه با درد زیاد مدفوع را هم کم رنگ کند -

بدکار کردن لوزالمعده هم بی‌ارتباط با کمرنگی مدفوع نیست -

زمان متوسط عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش و سپس عمل دفع حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه است. اگر مواد بیش از این زمان در دستگاه گوارش باقی بمانند مایعات آن باز جذب شده و مدفوع خشک می‌گردد

علل مدفوع خشک و سخت

زمان متوسط عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش و سپس عمل دفع حدود ۴۰ تا ۴۵ دقیقه است. اگر مواد بیش از این زمان در دستگاه گوارش باقی بمانند مایعات آن باز جذب شده و مدفوع خشک می‌گردد

موجب این حالت می‌شوند و داروهای ضد افسردگی بعضی داروها مانند داروهای فشارخون، آنتی هیستامین -

می‌شود مصرف زیاد لبنیات باعث ایجاد یبوست -

موجب بروز این مشکل می‌شود کمبود آب بدن -

علل مدفوع تکه تکه

اگر زمان عبور مدفوع از دستگاه گوارش زیاد طول بکشد، باعث بروز این حالت می‌شود -

در رژیم غذایی یکی دیگر از دلایل آن است کمبود فیبر -

بعضی از رژیم های غذایی که بر روی مصرف پروتئین و کاهش مصرف کربوهیدرات تمرکز دارند، باعث بروز این حالت می‌شوند

علل مدفوع آبکی

در شرایط طبیعی مقدار زیادی از این بدن انسان از معده، غدد بزاقی و پانکراس روزانه ۸ لیتر مایع تولید می کند - مایعات در طول مسیر جذب شده و باعث ایجاد مدفوع نرم می شود

دفع می شود اما اگر مواد غذایی خیلی سریع عبور کنند فرصتی برای جذب مایعات آن نبوده و در نتیجه مدفوع آبکی

افزایش یکباره مصرف فیبر غذایی یا عفونت باکتریایی یا ویروسی می تواند دلیل این حالت باشد -

وقتی عفونت اتفاق بیافتد، بدن شروع به تولید سم می کند و در نتیجه آب آزاد می شود

در نتیجه مواد خیلی سریع از سیستم گوارش عبور می کنند تا بدن از شر آنها خلاص شود

مدفوع باریک

باشد یا وجود پولیپ روده این وضعیت می تواند نشانه ای از سرطان روده

هر گونه توده ای که در مسیر روده ایجاد انسداد کند، باعث عبور مواد به صورت باریک تر می شود

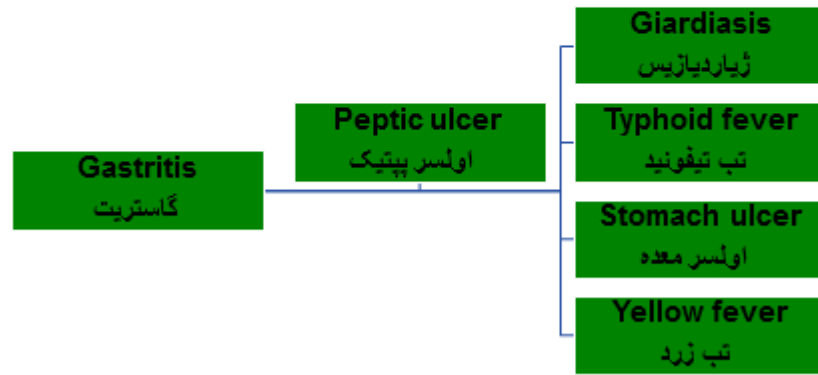
مدفوع شناور و بدبو

اگر بدن در جذب چربی از غذای مصرفی دچار مشکل شود، چربی در مدفوع ظاهر می گردد. در نتیجه مدفوع زرد رنگ، به صورت چرب و بسیار متعفن و به صورت شناور دفع می شود

بیماری های شکمی باعث بروز اختلال در جذب می شود -

Causes of melena

علل ملنا



Reference

www.freemd.com

www.nhs.com

Constipation

یبوست

نزدیک به نیمی از افراد که با شکایت یبوست به پزشک مراجعه می‌کنند طبق تعریف یبوست ندارند اغلب این افراد از میزان و یا نحوه دفع مدفوع شکایت دارند. تعداد دفعات اجابت مزاج در افراد مختلف جامعه متفاوت است و از ۳ بار در روز تا ۳ بار در هفته محدوده طبیعی تلقی می‌شود. به همین دلیل بوجود آمدن تغییر در تعداد دفعات اجابت مزاج در هر فرد نسبت به وضعیت معمولی او باید یبوست تلقی شود ولی اگر کسی همیشه یکبار در هر مدفوع نیز بستگی کامل به نوع رژیم ((کاهش تعداد دفعات اجابت مزاج غذایی فرد دارد و کاهش قابل وجه مواد فیبری در غذا می‌تواند منجر به مدفوع کم حجم و خشک شود که با تغییر رژیم اصلاح می‌شود.

علائم زیر ممکن است همراه با یبوست وجود داشته باشد

- احساس پری در مقعد
- احساس نفخ و گاز
- احساس نیاز به دفع فوری مدفوع اما عدم توانایی در دفع کامل
- درد شکم و گرفتگی عضلات شکم
- تهوع

علل یبوست

یکی از علل مهم یبوست مصرف غذایی کم فیبر و کم آب است. در مسافرت که معمولاً که رژیم غذایی شما عوض می‌شود، می‌تواند یبوست ایجاد گردد. خانم‌های حامله اغلب یبوست پیدا می‌کنند. علل دیگر یبوست عبارتند از کم تحرکی، استفاده نادرست از مسهل‌ها، مصرف داروهای خاص (از قبیل داروهای ضد درد، مدرها، و آنتی هیستامین‌ها) یا عدم اختصاص وقت کافی برای عمل بیماری‌هایی از قبیل مرض قند و کم کاری تیروئید نیز ممکن است باعث یبوست شوند. دفع مدفوع می‌باشد

بررسی‌های لازم

بیشتر اوقات علت یبوست یک مسئله جدی نیست اما در موارد نادر، یبوست مزمن ممکن است علامت انسداد یا ناهنجاری در روده بزرگ باشد. پزشک شما می‌تواند برای بررسی علت یبوست شما را تحت آزمایش قرار دهد تا علت زمینه‌ای را پیدا کند

آزمایشها

برای کنار گذاشتن علل جدی یبوست معایناتی انجام می‌شود. معمولاً نمونه مدفوع و خون جهت آزمایش گرفته می‌شود. انجام سیگمونیدسکوپی ممکن است لازم باشد. طی این آزمون، پزشک درون روده بزرگتان را به وسیله یک دستگاه بخصوص مشاهده می‌کند. ممکن است یک عکسبرداری ویژه با اشعه ایکس که تنقیه با باریوم نامیده می‌شود، نیز انجام شود. برای این آزمون روده بزرگ توسط محلول باریومدار پر می‌شود، سپس عکس‌هایی با اشعه ایکس از کل روده بزرگتان گرفته می‌شود



Causes of constipation

علل یبوست



Reference

www.nhs.com

www.freemd.com

upper gastrointestinal bleeding

خون ریزی دستگاه گوارش فوقانی

خون‌ریزی دستگاه گوارشی فوقانی در اثر صدمه و آسیب موضعی ایجاد می‌شود که سبب زخم مخاط دستگاه گوارش می‌شود.

به دو دسته با منشأ فوقانی و تحتانی تقسیم می‌شوند. خون ریزی‌هایی که در قسمت اثنی عشر به خون‌ریزی‌های دستگاه گوارش نامیده می‌شوند. اگر محل خونریزی از دوازدهه تا مقعد باشد خونریزی بالا رخ داده باشند، خون ریزی دستگاه گوارش فوقانی دستگاه

گوارشی تحتانی گفته میشود

علایم خون ریزی گوارشی فوقانی

استفراغ.

خون روشن با موادی با زمینه قهوه‌ای که نشانه خون ریزی قسمت فوقانی دستگاه گوارش است

مدفوع قیری و بدبو، این نوع مدفوع که ملنا

نام دارد بر وجود خون حداقل به مدت ۱۴ ساعت در دستگاه گوارش دلالت می‌کند. لذا اغلب بر خونریزی دستگاه گوارش فوقانی دلالت دارد

وجود خون قرمز روشن در مدفوع که این تظاهر بیشتر مربوط به خون ریزی قسمت تحتانی دستگاه گوارش است. اگر چه در خون ریزی‌های وسیع دستگاه گوارش فوقانی نیز چنین تظاهری می‌تواند وجود داشته باشد

خون ریزی مخفی گوارشی که در آزمایشات اختصاصی مربوط به مدفوع تشخیص داده می‌شود. این نوع خون ریزی بیشتر نشانه تومور خون قرمز روشن در مدفوع که این تظاهر بیشتر مربوط به خون ریزی قسمت تحتانی دستگاه گوارش است. اگر چه در خون ریزی‌های وسیع دستگاه گوارش فوقانی نیز چنین تظاهری می‌تواند وجود داشته باشد

خون ریزی مخفی گوارشی که در آزمایشات اختصاصی مربوط به مدفوع تشخیص داده می‌شود. این نوع خون ریزی بیشتر نشانه مزمن همراه است و کم خونی دستگاه گوارشی است که معمولاً با علائمی نظیر کاهش وزن تومورهای

علامت کم خونی مانند خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، درد قفسه سینه یا تنگی نفس و افت فشار: از دست دادن شدید خون (بیش از یک لیتر خون در ۲۴ ساعت) ممکن است سبب بروز علامت شوک شود شوک

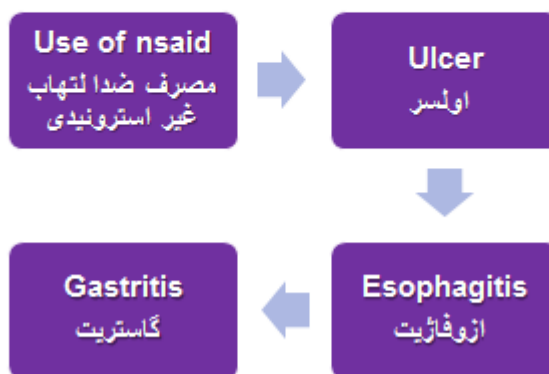
علل خون ریزی گوارشی فوقانی

بیماری‌هایی که موجب خون ریزی گوارشی فوقانی می‌شوند عبارتند از افزایش فشار عروق مربوط به آن ایجاد گوارشی (عمدتاً در اثر مشکلات کبدی، واریسهای (PU) و دوازدهه زخم‌های معده و بدخیمی‌ها (ازوفازیت) می‌شوند)، آسیب‌های مخاط معده (گاستریت اروزو) و اثنی عشر (دندونیت)، بیماری‌های التهابی مری نیز می‌تواند باعث خون ریزی گوارشی به خصوص و الکل (و بروفن مانند آسپرین) مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی در ناحیه معده شود



causes of upper gastrointestinal bleeding

علل خونریزی گوارش فوقانی



Reference

www.nhs.com

lower gastrointestinal bleeding

خون ریزی گوارشی تحتانی

خونریزی‌های دستگاه گوارش در اثر صدمه و آسیب موضعی ایجاد می‌شود که سبب زخم مخاط دستگاه گوارش می‌شود. به بالا رخ داده باشند، خون به دو دسته با منشأ فوقانی و تحتانی تقسیم می‌شوند. خون ریزی‌هایی که در قسمت اثنی عشر گوارش گفته نامیده می‌شوند. اگر محل خونریزی از دوازدهه تا مقعد باشد خونریزی دستگاه گوارشی تحتانی ریزی دستگاه گوارش فوقانی می‌شود

علایم خون ریزی گوارشی تحتانی

مدفوع قیری و بدبو، این نوع مدفوع که

نام دارد بر وجود خون حداقل به مدت ۱۴ ساعت در دستگاه گوارش دلالت می‌کند. لذا اغلب بر خونریزی دستگاه گوارش ملنا فوقانی دلالت دارد

وجود خون

قرمز روشن در مدفوع (هماتوژی) که این تظاهر بیشتر مربوط به خون ریزی قسمت تحتانی دستگاه گوارش است. اگر چه در خون ریزی‌های وسیع دستگاه گوارش فوقانی نیز چنین تظاهری می‌تواند وجود داشته باشد

خون ریزی مخفی گوارشی که در آزمایشات اختصاصی مربوط به مدفوع تشخیص داده می‌شود. این نوع خون ریزی بیشتر نشانه مزمن همراه است و کم خونی دستگاه گوارشی است که معمولاً با علائمی نظیر کاهش وزن تومورهای

یا تنگی نفس علائم کم خونی مانند خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، درد قفسه سینه

علل خون ریزی گوارشی تحتانی

بیماری هایی که موجب خون ریزی گوارشی تحتانی می شوند عبارتند از

و شقاق، تومورها، دیورتیکول مکل، پولیپها، دیورتیکولیت، فیستول آنورتی - روده‌ای، آنژیودیسیپلازی ، فیشر آنال همورونید ... روده‌ای، پروکتیت، یبوست مزمن، اختلالات انعقادی و

و ... ممکن است نشاندار، آنوسکوپی، سیگمونیدوسکوپی تشخیص محل دقیق خونریزی با کلونوسکوپی، اسکن با گلیول قرمز

درمان

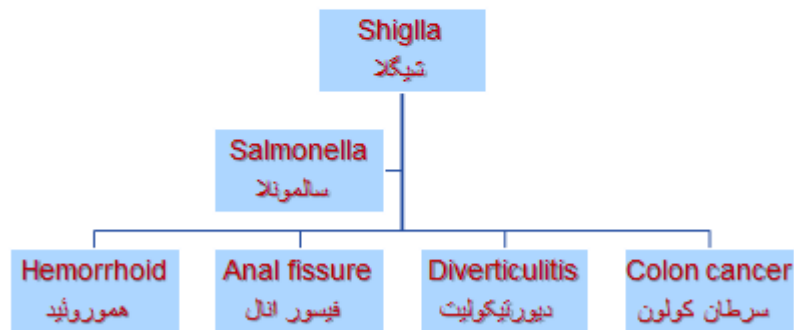
در موارد خونریزی فعال و شدید درمان بر توقف خونریزی متمرکز است. گاه به دلیل عدم توقف خونریزی جراحی اورژانس ضروری است مثلاً برداشتن اورژانس کولون در خونریزی حجیم کولون با منشأ ناشناخته

متمرکز است ولی نرم بودن مزاج (اجتناب از یبوست) و نشستن در در موارد مزمن درمان بر درمان بیماری زمینه مانند همورونید لگن آب گرم مفید است



lower gastrointestinal bleeding

خون ریزی گوارشی تحتانی



Reference

www.freemd.com