

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

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

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

## گیاهان دارویی مفید در بیماریها

### تنظیم کننده رضا پوردست گردان

آبان 1394



# بسم الله الرحمن الرحيم

## مقدمه

گیاهان دارویی گیاهانی هستند که یک یا برخی از اندام‌های آنها حاوی ماده مؤثره است. این ماده که کمتر از ۱٪ وزن خشک گیاه را تشکیل می‌دهد، دارای خواص دارویی مؤثر بر موجودات زنده است.

همچنین کاشت، داشت و برداشت این گیاهان به منظور استفاده از ماده مؤثره آنها انجام می‌گیرد.

سابقه درمان بیماری‌ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست انسان بر روی کره زمین است. انسان به حکم تجربه، علم و اندیشه، جانوران بنا به مقتضیات خود در طول عمر حیات در کره زمین به کمک گیاهان دارویی خود را مداوا کرده و می‌کنند. گیاهان دارویی در باغ خدا می‌رویند.

در دشت‌ها، مراتع وسیع، جنگل‌ها و ... پیدا می‌شوند. به دست کسی کاشته نشده و به همت کسی هم آبیاری نشده‌اند و هزاران سال است که بدین منوال در چرخه حیات بوده و طبیعت را آرایش می‌دهند. اگر نحوه آماده‌سازی داروهای گیاهی و تحویل آنها به مردم به نحو صحیح انجام نگیرد خواص درمانی گیاه از بین رفته یا تقلیل می‌یابد که این امر موجب عدم تأثیر گیاه در درمان بیماری می‌گردد.

از مواردی که باعث کاهش اثر بخشی گیاه می‌گردد

کشت در زمینی که از نظر مواد خاص مورد نیاز گیاه، دچار کمبود باشد

عدم مبارزه صحیح با آفات و بیماریهای گیاهان دارویی کشت شده که اغلب موجب کاهش مواد مؤثر گیاه یا تغییر نسبت ترکیبات مفید گیاه می‌گردند

رعایت نکردن زمان مناسب برداشت برحسب وضعیت هوا و ساعات روز

خشک کردن گیاه در شرایط نامناسب (از نظر درجه حرارت، مدت زمان خشک کردن یا سرعت خشک کردن)

عدم نگهداری صحیح و بسته‌بندی مناسب (فرّار بودن برخی ترکیبات، آلودگی گیاه برداشت شده به قارچ یا باکتری)

شکل های مصرف گیاهان دارویی

گیاهان دارویی و معطر عمدتاً به فرمهای زیر مصرف می شوند

گیاه تازه

گیاه خشک شده یا کنسرو شده

بصورت فرآوری شده توسط حرارت

استحصال مواد مؤثره در صنعت

## عناوین مطالب این کتاب

گیاهان دارویی مفید در یبوست

گیاهان دارویی مفید در نفخ معده

گیاهان دارویی مفید در کم اشتهاپی

گیاهان دارویی مفید در کرم روده

گیاهان دارویی مفید در یرقان

گیاهان دارویی مفید در افزایش تعریق

گیاهان دارویی مفید در اختلالات ادراری

گیاهان دارویی مفید در سرفه

گیاهان دارویی مفید در استفراغ

گیاهان دارویی مفید در سرماخوردگی

گیاهان دارویی مفید در چربی خون

گیاهان دارویی مفید در تصلب شرایین

گیاهان دارویی مفید در اختلالات قاعدگی

گیاهان دارویی مفید در اضطراب

گیاهان دارویی مفید در تپش قلب

گیاهان دارویی مفید در بی خوابی

گیاهان دارویی مفید در سردرد

گیاهان دارویی مفید در رماتیسم

گیاهان دارویی مفید در نقرس

گیاهان دارویی مفید در اسهال

گیاهان دارویی مفید در دیابت

گیاهان دارویی مفید در سنگ کلیه

گیاهان دارویی مفید در کاهش میل جنسی

## گیاهان دارویی مفید در یبوست

یبوست یکی از آن دست مشکلاتی است که خیلی ها بخصوص سالمندان را گرفتار می کند و باعث نفخ، احساس ناراحتی و گاهی حتی سردرد می شود.

اگر طرفدار روش های طبیعی برای رفع چنین مشکلاتی هستید باید بدانید که خوشبختانه در دل طبیعت گیاهانی وجود دارد که به شما کمک خواهد کرد تا بر این مشکل غلبه کنید

در حالت عادی، زمانی که غذایی به دهان برده می شود دندان ها به کمک بزاق به جان آن افتاده و روانه معده اش می کنند.

این مواد غذایی در داخل معده به کمک شیره معده هضم شده و سپس راه روده ها را در پیش می گیرد. در طول این روند مواد مغذی موجود در غذای خورده شده توسط پرزهای روده جذب و وارد جریان خون می شوند.

این مواد مغذی حدود ۸ ساعت بعد از گوارش در هر دقیقه ۵/۰ سانتی متر پیش می روند و هر آنچه جذب نشده است مدفوع را تشکیل داده و در کولون پیش می روند

گدد داخل كولون آب مدفوع را گرفته هزاران باكتري از اين مواد زائد تغذيه مي كنند. انقباض هاي جداره روده ها مدفوع را به سمت روده راست (ركتوم) پيش مي برند. در واقع مواد غذايي بين بيست تا چهل ساعت بعد از مصرف به آخر خط مي رسند.

اگر شما هر هفته كمتر از سه مرتبه دفع داشته باشيد مي شود گفت كه دچار مشكل يبوست هستيد. معمولاً افراد مسن بيشتر در معرض اين مشكل قرار دارند به خاطر اينكه تحرك بدنیشان كمتر است و داروهاي بيشترى مصرف مي كنند كه ممكن است باعث تشديد مشكل شود.

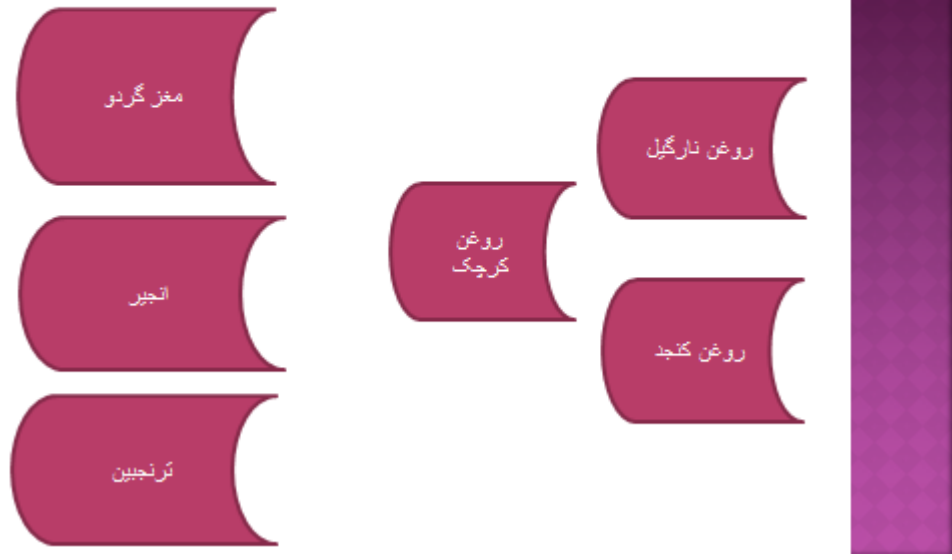
يبوست در بين خانم هاي باردار نيز رايج است

فشار وارده از رحم به كولون و همچنين تغييرات هورموني باعث ايجاد اين مشكل مي شود. نوزاداني كه با شيشه شير تغذيه مي شوند و بچه هايي كه در مدرسه از رفتن به دست شويي خودداري مي كنند نيز در معرض مشكل يبوست قرار دارند

علل يبوست در ايران بيشتر تغذيه غلط و نامناسب مي باشد و در بعضي موارد به علت داشتن زندگي ماشيني و عدم تحرك كافي است. البته در درمان اين بيماران مشكل خاصي وجود ندارد و اگر به موقع به پزشك مراجعه نمايند، درمان به راحتی انجام مي گيرد



### گیاهان دارویی مفید در یبوست



### References

Constipation. National Digestive Diseases Information Clearinghouse.

<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/constipation>. Accessed Dec.

13, 2013.

Frequently asked question. Women's health FAQ120. Problems of the

digestive system. American College of Obstetricians and Gynecologists.

<http://www.acog.org/~media/For%20Patients/faq120.pdf?dmc=1&ts=201>

31213T1128542208. Accessed Dec. 13, 2013.

You and Your Baby: Prenatal Care, Labor and Delivery, and Postpartum

Care. Washington, D.C.: American College of Obstetricians and

Gynecologists; 2011:1.

## گیاهان دارویی مفید در نفخ معده

به احساس ورم و پری شکم و افزایش میزان گاز در مجاری گوارش اطلاق می‌گردد.

علت نفخ معمولا وجود گاز زیاد نیست، بلکه به خاطر کندی انقباضات عضلانی و حرکات دودی

مجاری گوارش می‌باشد.

مصرف غذاهای چرب تخلیه معده را به تاخیر انداخته و ایجاد نفخ می‌کنند. همچنین نفخ می‌تواند به علت

نشانگان روده تحریک پذیر باشد (که در آن انقباضات روده ای نامنظم می‌گردد)- علت دیگر نفخ می‌تواند

تند تند غذا خوردن باشد. همچنین نفخ می‌تواند نشانه برخی بیماریها مانند آپاندیسیت و یا سنگ کیسه

صفرا باشد.

یبوست نیز ایجاد نفخ میکند. نفخ بیشتر در زنان بروز میکند. علت آن هم تغییر در سطح هورمونهای

بدن و افزایش احتباس آب و نمک در بافتهای بدن، پیش از قاعدگی می‌باشد

علائم افزایش گاز روده ها

افزایش آزاد سازی گاز روده

آزاد سازی گاز بد بو

آزاد سازی گاز پر سروصدا

نفخ معده و شکم

صداها و درد شکم

علل نفخ متناوب و افزایش گاز روده ها

افزایش تولید گاز- ۱

میزان گاز تولید شده توسط باکتریهای روده بزرگ در افراد مختلف متفاوت است

سوء هضم و سوء جذب غذا در روده کوچک باعث می‌گردد تا غذای هضم نشده بیشتری به کولون

(روده بزرگ) وارد گردد.

هر قدر میزان غذای هضم نشده در اختیار باکتریهای روده برگ باشد گاز بیشتری نیز تولید خواهد شد.

مثل نارسایی لوزالمعده و یا اختلال عدم تحمل لاکتوز

رشد مفرط و انتشار باکتریهای روده بزرگ به روده کوچک. با آنکه باکتریها منحصرأ در روده بزرگ

مستقر هستند، اما گاهی اوقات باکتریها به روده کوچک راه می‌یابند.

بنابراین غذا قبل از هضم و جذب توسط باکتریها مصرف گردیده و تولید گاز افزایش می‌یابد

انسداد فیزیکی: میتواند در هر نقطه از مسیر مجاری گوارش ایجاد شود. انسداد ممکن است دائم و یا

موقت باشد، مثل تنگی باب المعده

انسداد کارکردی: به علت عملکرد ضعیف عضلات معده و روده (که محتویات معده و روده را به جلو

میراند) ایجاد میگردد.

هنگامی که این عضلات بدرستی عمل نمی کنند، محتویات روده ای تجمع یافته و باعث ورم و نفخ شکم

میگردد. چربی ها نیز میتوانند باعث کندی حرکات روده ای و تخلیه معده گردد

حساسیت مفرط روده ای: برخی افراد به افزایش اندک گاز روده ها نیز حساس بوده و احساس نفخ و

ورم معده میکنند

مصرف برخی آنتی بیوتیکها و مسهل ها نیز ایجاد نفخ و گاز روده ای میکنند

تشخیص نفخ مزمن

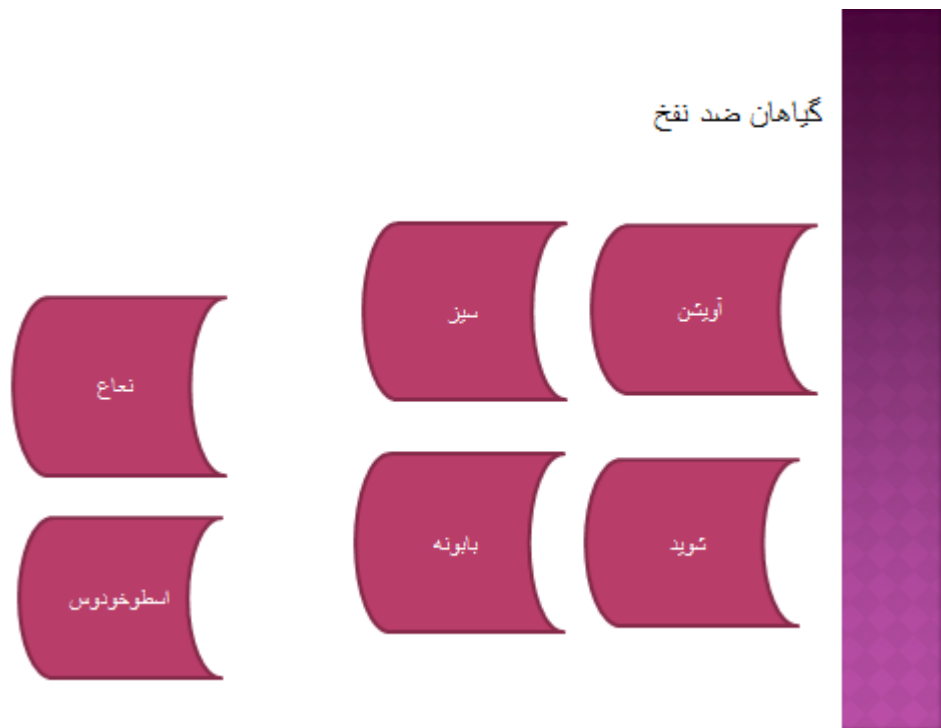
عکسبرداری اشعه از شکم و روده کوچک

اندازه گیری سرعت تخلیه معده

عکسبرداری فراصوت، سی تی اسکن و ام آر آی

تستهای سوء جذب و سوء هضم

تست تنفسی هیدروژن و متان



## References

Abdominal pain syndrome. American College of Gastroenterology.

<http://patients.gi.org/topics/abdominal-pain/>. Accessed April 10, 2013.

Ferri FF. Ferri's Clinical Advisor 2013: 5 Books in 1. Philadelphia, Pa.: Mosby

Elsevier; 2012. [http://www.mdconsult.com/books/about.do?eid=4-u1.0-](http://www.mdconsult.com/books/about.do?eid=4-u1.0-B978-0-323-08373-7..00002-9&isbn=978-0-323-08373-7&about=true&uniqId=343863096-23)

[B978-0-323-08373-7..00002-9&isbn=978-0-323-08373-](http://www.mdconsult.com/books/about.do?eid=4-u1.0-B978-0-323-08373-7..00002-9&isbn=978-0-323-08373-7&about=true&uniqId=343863096-23)

[7&about=true&uniqId=343863096-23](http://www.mdconsult.com/books/about.do?eid=4-u1.0-B978-0-323-08373-7..00002-9&isbn=978-0-323-08373-7&about=true&uniqId=343863096-23). Accessed April 10, 2013.

## گیاهان دارویی مفید در کم اشتهاهی

اگر مثل بیشتر مردم هستید، از بین رفتن اشتها فرصت خوبی برای کاهش وزن‌تان است.

اما اگر بی اشتهاهی به جای چند روز چند هفته طول بکشد و بطور عادی باعث آب رفتن شما شود، این بی اشتهاهی علت خاصی دارد.

کم خوراکی یا بی اشتهاهی می‌تواند علل مختلفی داشته باشد که بسیاری از آنها اهمیت چندانی ندارند.

یکی از شایعترین علائم اختاردهنده اولیه سرطان بی اشتهاهی است که معمولاً با تغییر در حساسیت به مزه‌ها همراه است.

در حالت کلی احساس خستگی، تغییر در حساسیت به مزه، یا درد در هر جای بدن از علائم شایع آن است

تقریباً تمام عفونتها می‌توانند باعث بی اشتهاهی شوند. مثلاً ویروس سرماخوردگی یا آنفولانزا ممکن است عامل آن باشد. یا علل جدی‌تر مثل سل، کم کاری غده تیروئید، بیماریهای قلبی یا ریوی، یا گرفتاریهای کبدی داشته باشد.

بی اشتهاهی مقاومت بدن در برابر خوردن هر چیزی است که به فرایند بهبود کمک کند. با این

همه بیماری تنها علت کاهش اشتها نیست

گاهی چیزی که به دلیل خاصی خورده‌اید، مثل یک دارو، می‌تواند عامل آن باشد. آنتی بیوتیک‌هایی مثل اریترومايسين، جوانه‌های چشایی را غیرفعال کرده و باعث کندی حرکت غذا در روده شده و احساس پری بعد از خوردن غذا را طولانی می‌کنند.

تمام آمفتامین‌ها که برای کاهش وزن تجویز می‌شوند، احساس گرسنگی را از بین می‌برند. داروهای مسکن و ضد التهاب مفصل می‌توانند معده را تحریک کرده و باعث تهوع و برگرداندن غذا شوند.

دیژیتالیس (که یک داروی قلبی است) و داروهای مدر (که مانع احتباس آب شده و فشار خون را پایین می‌آورند) نیز میل به غذا خوردن را کم می‌کنند

گاهی چیزی غیرخوراکی مشکل ساز شده است. کمبودهای کلی تغذیه‌ای می‌توانند نیروی حیاتی یک اشتهای طبیعی را تضعیف کنند.

مخصوصاً اشخاص مسن ممکن است گرفتار کمبود روی در رژیم غذایی باشند که می‌تواند جوانه‌های چشایی را از بین ببرد



خود پیری بر روی اشتها تأثیر می‌گذارد. در اشخاص مسن، سازوکار بدن آهسته می‌گردد، وزن ماهیچه‌ها کم می‌شود و ضعف جسمانی مانع فعالیت است.

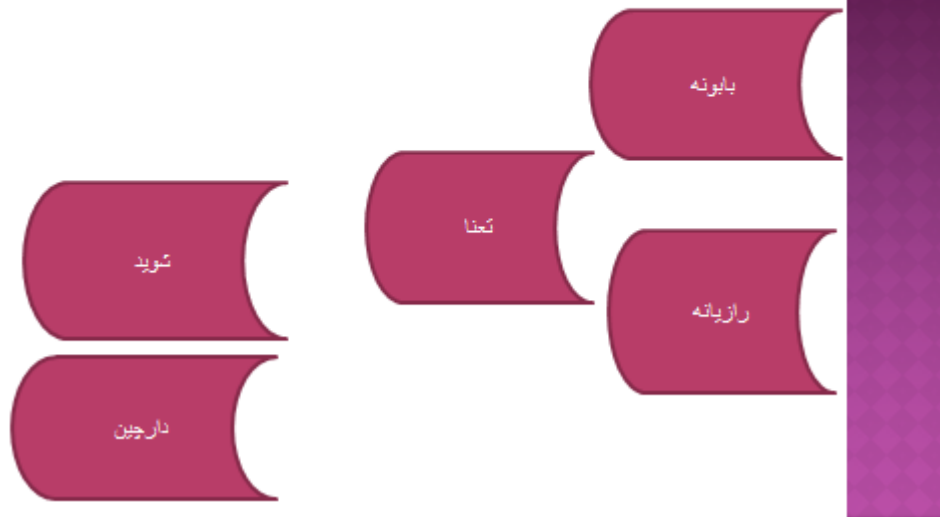
در رأس آنها، کاهش احساس چشایی و ترشحات معدی قرار دارد که همه باعث بی‌اشتهایی می‌شوند

گاهی نیز اتفاقی در زندگی بر اشتها تأثیر می‌گذارد. اگر اخیراً یک برنامه ورزشی را شروع کرده‌اید، ممکن است دچار بی‌اشتهایی شوید تا بدن خود را با نیازهای جدید تطبیق دهد

بطور کلی، سلامت روانی نقش مهمی در اشتهای شما دارد، در هنگام گرفتاری طولانی، تنش روانی می‌تواند شما را به پرخوری بکشاند. ولی فشارهای کوتاه مدت معمولاً اشتها را از بین می‌برند.

افسردگی نیز در برخی افراد باعث بی‌اشتهایی می‌شود. بی‌اشتهایی عصبی اختلالی است که در افراد مبتلا معمولاً دختران جوان تقریباً باعث ترک کامل غذا خوردن می‌شود. بیماری وسوسه غذا خوردن دارند، ولی از ترس چاق شدن چیزی نمی‌خورند. برای آنها خوردن از به اندازه خوردن راحت‌تر است

## گياهان دارویی مفید در کم اشتهايي



### References

Anorexia nervosa. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013.

<http://www.psychiatryonline.org>. Accessed Nov. 13, 2014.

Hales RE, et al. The American Psychiatric Publishing Textbook of Psychiatry.

6th ed. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing; 2014.

## گیاهان دارویی مفید در کرم روده

وجود کرم در بدن در جوامعی با سطح بهداشت بالا و تغذیه خوب نادر است.

ولی اگر کرمی در مدفوع یا در رختخواب یا لباس زیر خود دیدید، در ابتلا به آن شک نکنید

ارش مقعد تنها نشانه بارزش بالینی در تشخیص کرم است و اطراف مقعد حالت آگزما

(حساسیت) پیدا می کند.

اگر تعداد کرم ها زیاد باشد ممکن است به جدار روده آسیب برساند ولی اگر تعدادش کم باشد

آسیبی نمی رساند. علائم عصبی هم مثل بی قراری، بد غذایی، بد اخلاقی، بی خوابی و ... در بچه

ها دیده می شود

تخم این کرم (که می تواند باعث بیماری شود) را در همه جا در ملاقه، قالی، وان حمام، میز،

صندلی، کلاس درس و ... پیدا کرده اند. چون تخم این کرم بسیار سبک است و راحت پخش می

شود

بارها بچه ها این کرم را در مدفوع دیده اند که این خودش تشخیص را قطعی می کند و نیازی به

آزمایش نیست (چون هیچ کرم دیگری این قدر ریز و زیاد نیست)

درمان این کرم ساده است. ولی پاکسازی آن از محیط کار بسیار دشواری است. چون تخم ها

سریع منتقل می شوند

کنترل و پیشگیری از بیماری

بهداشت فردی-

شستن دست ها نقش کلیدی در جلوگیری از انتقال آن دارد

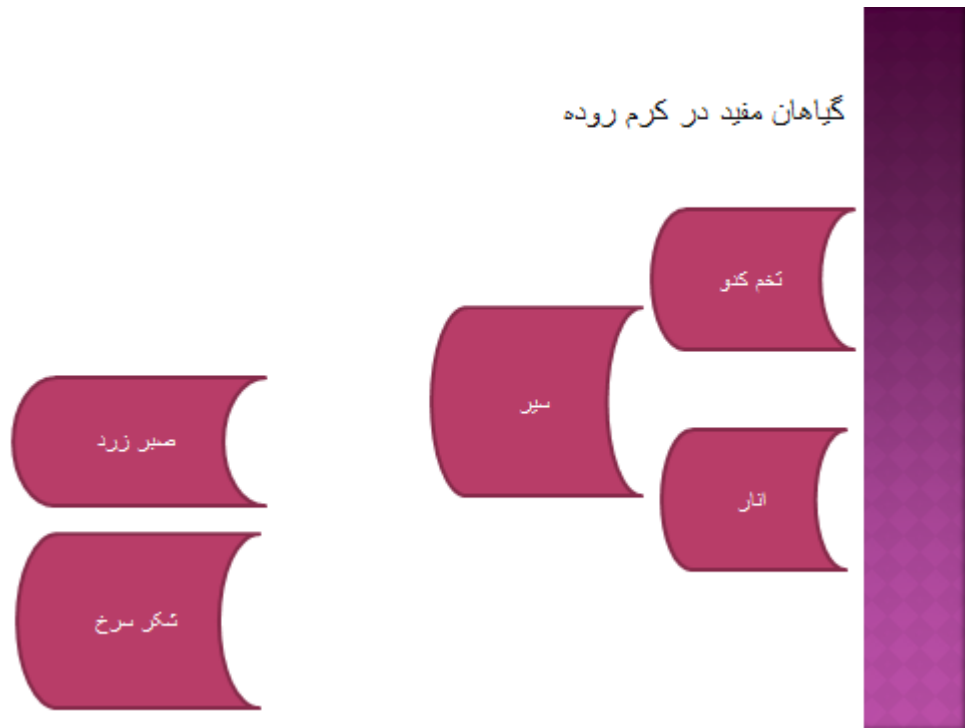
باید توجه داشت که تخم این کرم با این که سریع منتقل می شود ولی مقاوم نیست و خیلی زود از

بین می رود

کودکان آلوده بهتر است لباس های زیر چسبانی بپوشند تا از تماس دست با مقعد جلوگیری شود

به منظور محافظت دیگران بهتر است افراد آلوده در مکان جداگانه ای بخوابند و لباس های زیر

و ملافه آنها به دقت جمع آوری و شسته شود



## References

What are microbes? National Institute of Allergy and Infectious Diseases.

<http://www.niaid.nih.gov/topics/microbes/Pages/default.aspx>. Accessed

Dec. 16, 2013.

Understanding microbes in sickness and in health. National Institute of

Allergy and Infectious Diseases.

## گیاهان دارویی مفید در یرقان

زردی بیماری نیست بلکه نوعی اختلال کبدی است که با بروز علائمی مانند : تغییر رنگ و زرد شدن پوست ، سفیدی چشم و همچنین تغییر رنگ ادرار به زرد پررنگ گاهی هم قهوه ای که بتدریج و با افزایش عدد «بیلیروبین» مناطق دیگر پوست مانند شکم و اندامها زرد می‌شود. که ناشی از بالا بودن مقدار غلظت بیلیروبین خون است می باشد. در حقیقت این علائم زنگ خطری است برای فردی که دچار این مسئله شده است زیرا زمینه ساز سایر بیماری ها مانند بیماری های کبدی می شود

علل به وجود آورنده زردی یا یرقان

کبد وظیفه هضم چربی را با ساختن و ذخیره کردن و خارج ساختن ماده ای به نام “صفرا” دارد که از شکسته شدن و تجزیه هموگلوبین (گلبولهای قرمز) حاصل می شود . این ماده عامل رنگ زرد ادرار و همچنین رنگ قهوه ای مدفوع است . در کیسه ای به نام “کیسه صفرا” توسط کبد ذخیره می شود. اما وقتی این ماده به مقدار غیر طبیعی وارد سیستم گردش خون شود باعث بروز علائم زردی یا یرقان می شود

از علل بروز این مشکل می توان به

هیپاتیت یا التهاب کبد : که باعث التهاب بافت های کبد می شود و دلایل فراوانی نیز دارد مانند :  
 مصرف برخی داروها ، عوامل ویروسی ، باکتریایی که گاهی با تماس با افراد آلوده ، استفاده از  
 وسایل خالکوبی ، آشامیدن آب آلوده ، استفاده از سرنگ مشترک ، تزریق خون فرد آلوده به فرد  
 سالم انجام می پذیرد

انسداد مجرای صفرا: که به واسطه سنگ صفرا که یکی از عمده ترین دلایل ایجاد سنگ یبوست  
 های طولانی و مزمن اشاره کرد

یرقان انسدادی

در این یرقان صفرا نمی تواند مسیر عادی خود را بپیماید و به کیسه صفرا یا دوازدهه بریزد و  
 در مسیر راه های صفرا چه در داخل کبد و یا چه در خارج مانع وجود دارد

یرقان در نتیجه خراب شدن حجم زیادی از گلبول های قرمز خون ایجاد می شود . به همین علت  
 این یرقان را همولی تیک نامیده اند.

در این بیماری کبد توانایی جذب و دفع تمام بیلی روبین را ندارد و در نتیجه تجمع آن در خون  
 سبب یرقان (زردی) می شود. علت همولیز (تخریب) گلبول های سرخ به اختصار چنین است

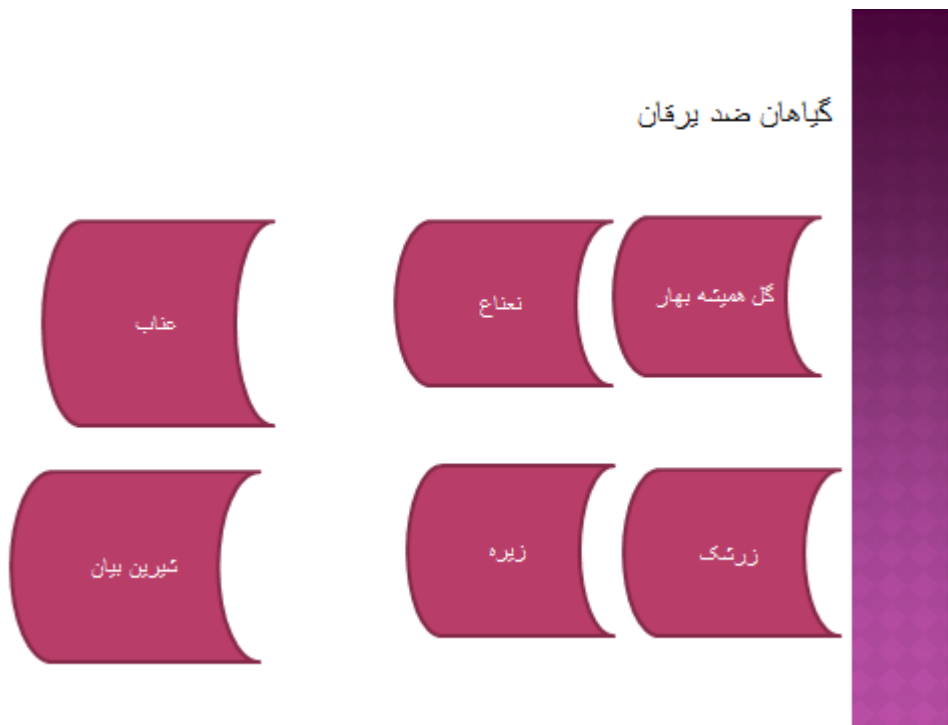
عفونت های شدید به خصوص عفونت های خونی

مصرف برخی دارو ها

انتقال خون ناسازگار

اختلالات خونی مادرزادی

### گیاهان ضد پرفان





## References

Wong RJ, et al. Clinical manifestations of unconjugated hyperbilirubinemia in term and late preterm infants. <http://www.uptodate.com/home>.

Accessed Nov. 7, 2013.

Management of hyperbilirubinemia in the newborn infant 35 or more weeks of gestation. American Academy of Pediatrics Policy.

<http://pediatrics.aappublications.org/content/114/1/297.full.html>.

Accessed Nov. 7, 2013.

Hay WW, et al. Current Diagnosis & Treatment: Pediatrics. 21st ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2012.

<http://www.accessmedicine.com/resourceTOC.aspx?resourceID=14>.

Accessed Nov. 7, 2013.

## گیاهان دارویی مفید در افزایش تعریق

تعرق بیش از اندازه خیلی بیشتر از آن چیزی که شما تصور می کنید رایج است به همین دلیل هیچ دلیلی برای نگرانی و ناامیدی وجود ندارد و نباید تصور کنید که در دنیا تنها فردی هستید که عرق می کند.

در حالی که تعرق یکی از واکنش های طبیعی بدن محسوب می شود و به بدن در کاهش دمای سطحی کمک می کند، اما اگر شما همیشه بدون توجه به دمای اطراف در حال عرق کردن هستید، باید قدری روی مسئله دقیق تر شوید.

نوعی بیماری با نام هایپر هیدروسیس (بیماری غدد عرقی) وجود دارد که گریبانگیر 2 تا 3 درصد از جمعیت کل آمریکاست و بیشتر از طریق کف دست و پا خود را نشان می دهد. این بیماری همچنین می تواند در زیر بغل و یا سایر نقاط بدن نیز ظاهر شود. معمولاً از دوران نوجوانی به بعد قابل تشخیص بوده و تعرق بیش از اندازه دست و پا از سن 13 سالگی به بعد در بیماران کاملاً مشهود خواهد بود.

اگر این بیماری تحت درمان قرار نگیرد، فرد ما بقی عمر خود را با وجود این بیماری سر می کند و این احتمال وجود دارد که ناراحتی های بی شمار دیگری نیز برایش بوجود آید.

به عنوان مثال افرادی که دچار انواع تشدید یافته این بیماری هستند، حتی در گرفتن فرمان ماشین نیز دچار مشکل می شوند. گاهی اوقات هم در هنگام دست دادن با افراد پس از یک جلسه کاری مهم دچار مشکل خواهند شد.

به هر حال بدون در نظر گرفتن موقعیت فردی افراد، این اختلال می تواند مشکلات عدیده ای را در زندگی بیماران ایجاد کرده و اعتماد به نفس آنها را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد

عرق کردن زیاد و بیش از حد که نشانه بیماری است، یعنی بسیار بیشتر از آنچه که معمول است عرق کنیم. اگر مبتلا تعریق زیاد هستید، زمان های نامناسب که دلیلی برای عرق کردن وجود ندارد، شدت عرق می نمایید. بعنوان مثال، هوا کاملا مطبوع و مناسب است، شما مضطرب نیستید، تب ندارید و بطور مثال درحال دیدن تلویزیون هستید و یا دراز کشیده اید، اگر ناگهان شروع به عرق کردن کردید و میزان آن بیشتر از حد طبیعی بود، پس عرق کردن شما نرمال نیست

تعریق بیش از حد به دو دسته کلی تعریق عمومی و تعریق موضعی تقسیم می شود

## تعریق عمومی یا عرق کردن زیاد عمومی

این نوع شیوع کم تری داشته و باعث تعریق در سراسر بدن فد نه فقط دست و پا می شود.  
 دلیل اینکه به این نوع تعریق ثانویه می گویند این است که تعریقی ناشی از سایر بیماری ها می باشد. یکی از علایم معمول و مشهور تعریق عمومی ثانویه عرق کردن در شب می باشد  
 بعضی از بیماری های و یا مواردیکه باعث تعریق عمومی ثانویه می شوند، شامل

قاعدگی

بارداری

مشکلات تیروئیدی

دیابت

اعتیاد به الکل

بیماری های عفونی همچون مرض سل

بیماری پارکینسون

ورم مفاصل

سکته مغزی

نارسایی قلبی

سرطان ها همچون لوسمی و لنفوم

افراد مضطرب یعنی کسانی که دچار اختلال اضطرابی هستند، بیشتر از سایر افراد عرق می نمایند.

اما محققان معتقداند این نوع تعریق با تعریق ثانویه عمومی متفاوت می باشد. البته در بعضی از افراد هر دو این اختلالات رخ می دهد

داروها نیز می توانند باعث تعریق شوند، بعضی از داروهای عرق آور شامل

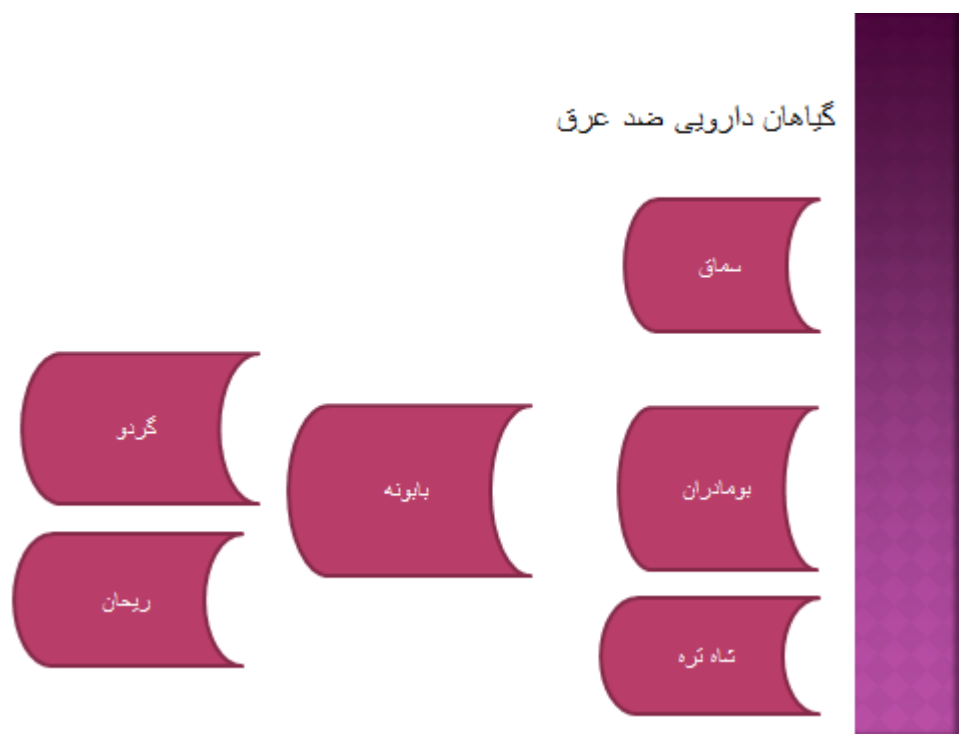
بعضی از داروهای اعصاب

بعضی از داروهای فشار خون بالا

بعضی از داروهای تجویز شده برای خشکی دهان

بعضی از داروهای آنتی بیوتیک

بعضی از انواع مکمل ها



## References

AskMayoExpert. Hyperhidrosis (adult and pediatric). Rochester, Minn.:

Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2015.

Hyperhidrosis. Merck Manual Professional Version.

[http://www.merckmanuals.com/professional/dermatologic-](http://www.merckmanuals.com/professional/dermatologic-disorders/sweating-disorders/hyperhidrosis)

[disorders/sweating-disorders/hyperhidrosis](http://www.merckmanuals.com/professional/dermatologic-disorders/sweating-disorders/hyperhidrosis). Accessed July 7, 2015.

Smith CC, et al. Primary focal hyperhidrosis.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed July 10, 2015.

Robertson D, et al., eds. Sweating. In: Primer on the Autonomic Nervous System. 3rd ed. Maryland Heights, MO: Elsevier; 2012.

## گیاهان دارویی مفید در اختلالات ادراری

اختلال دفع ادراری عبارت گسترده ای است که برای رفتار ادراری کودک، نامتناسب با سن او، بکار میرود. در سیستم ادراری، کلیه ها ادرار تولید میکنند.

ادرار توسط لوله هایی بنام حالب به مثانه انتقال می یابد. وظیفه مثانه ذخیره ادرار و تخلیه آن در زمان مناسب است.

این وظیفه منوط به هماهنگی بین عضله مثانه و دریچه خروجی مجرا میباشد. اکثر افراد طبیعی روزی 6 بار ادرار میکنند

علائم اختلال دفع ادراری شامل موارد ذیل میباشد

بی اختیاری ( نشت ) ادراری در طول روز و / یا شب - اغلب اولین علامتی است که والدین متوجه آن میشوند

تکرر ادرار ( 8 بار یا بیشتر در زمان بیداری ) یا نیاز فوری به دفع ادرار

تأخیر در شروع ادرار، چک چک ادرار جریان ادرار متناوب و / یا زور زدن به هنگام ادرار

کردن، جریان ادرار متناوب در کودکان زیر 3 سال طبیعی است

درد شکم، پهلو یا پشت



عفونت ادراری راجعه

خون شاشی

کم ادرار کردن - در 24 ساعت 3 بار یا کمتر ادرار کند

یبوست و بی اختیاری مدفوعی

د. انواع اختلال دفع ادراری

انواع اختلال دفع ادراری شامل موارد ذیل میباشد

( Daytime wetting ) خیس کردن روزانه

ممکن است به صورت نم زدن یا خیس شدن کامل لباس زیر باشد. این حالت در بعد از ظهرها

شایعتر است

( Gigggle incontinence ) بی اختیاری قهقهه ای

به دنبال خنده شدید پدید می آید. این نوع بی اختیاری صرفاً در دخترها رخ داده و علت آن

ناشناخته است. بطور خاص در سن 5 تا 7 سالگی دیده میشود.

هر سه ساعت ادرار کردن و استفاده از داروهای آنتی کولینرژیک توصیه میگردد. اغلب

خودبخود با بلوغ برطرف میشود

### ( Underactive bladder ) مثانه تنبل

در این حالت کودک روزی سه بار یا کمتر ادرار کرده و ممکن است تا 12 ساعت ادرار نکند.

این کودکان ممکن است در حین ادرار کردن از عضلات شکم استفاده نمایند.

در این عده بی اختیاری ادراری، در صورت وجود، به صورت لبریزی است. حجم بالای

باقیمانده ادراری به همراه عفونت های ادراری در این عده شایع است. برخی از این کودکان

یبوست نیز دارند

### ( Urge syndrome ) سندرم فوریت ادراری

در این افراد حملات مکرر نیاز به دفع ادرار وجود دارد ( حداقل 7 بار در طول روز ) که

کودک با رفتارهایی نظیر چمباتمه زدن با آن مقابله میکند.

بی اختیاری ادراری در آن ملایم بوده و به صورت نم زدن است. ظرفیت مثانه در این کودکان

از نظر عملکردی و نه ساختاری کاهش یافته است

ست های اختصاصی

سونوگرافی قادر است انسداد در سیستم ادراری و ظرفیت مثانه را مشخص سازد. در

سونوگرافی از امواج صوتی استفاده میشود و نیازی به پرتوهای یونیزان نیست.

سونوگرافی بدون درد است. سونوگرافی سائیز کلیه، اتساع لگنچه و کالیس ها، ضخامت بافت کلیه، سنگ کلیه، اختلالات مادرزادی، ضخامت دیواره مثانه، حجم ادرار باقیمانده به دنبال ادرار کردن و .... را نمایش میدهد.

ضخامت نرمال مثانه در حالت پر کمتر از 3 و در حالت خالی کمتر از 5 میلیمتر میباشد.

سونوگرافی دردناک نیست و معمولاً 10-20 دقیقه طول میکشد.

سونوگرافی در یک اتاق تاریک انجام میشود تا وضوح تصاویر در مونیتر کامپیوتر بهبود یابد. والدین در زمان انجام درکنار کودک خواهند بود.

کودک لباس خود را در می آورد و به ناحیه تست، ژل مالیده میشود. این ژل به انتقال صوت

کمک میکند

ام آر آی " اختلالات ستون فقرات، در صورت وجود، را تشخیص میدهد. ام آر آی در موارد "

شک به اختلال عصبی و یا عدم پاسخ به درمان درخواست میشود. اسکن کلیه قادر است شدت

آسیب کلیه را نشان دهد

عکس مثانه در حین ادرار کردن، بررسی کلیدی در تشخیص دریچه پیشابراه خلفی است. این

عکس باید توسط رادیولوژیست متبحر انجام شود. برای انجام این عکس مثانه در ابتدا به کمک

سوند از ماده حاجب پر میشود. قبل از انجام عکس مثانه پسر بچه باید ختنه شده باشد؛ چرا که

ختنه به نحو چشمگیری از خطر عفونت ادراری تبار میکاهد و جنبه پیشگیری از عفونت نیز دارد.

کشت ادرار نیز می باید منفی باشد. دوز آنتی بیوتیک از 2 روز قبل از انجام عکس مثانه تا یک هفته بعد افزایش یافته تا خطر پیدایش عفونت ادراری به حداقل رسد.

در عکس مثانه، ماده حاجب توسط سوند وارد مثانه شده؛ عکس در حال پر شدن مثانه و ادرار کردن گرفته میشود.

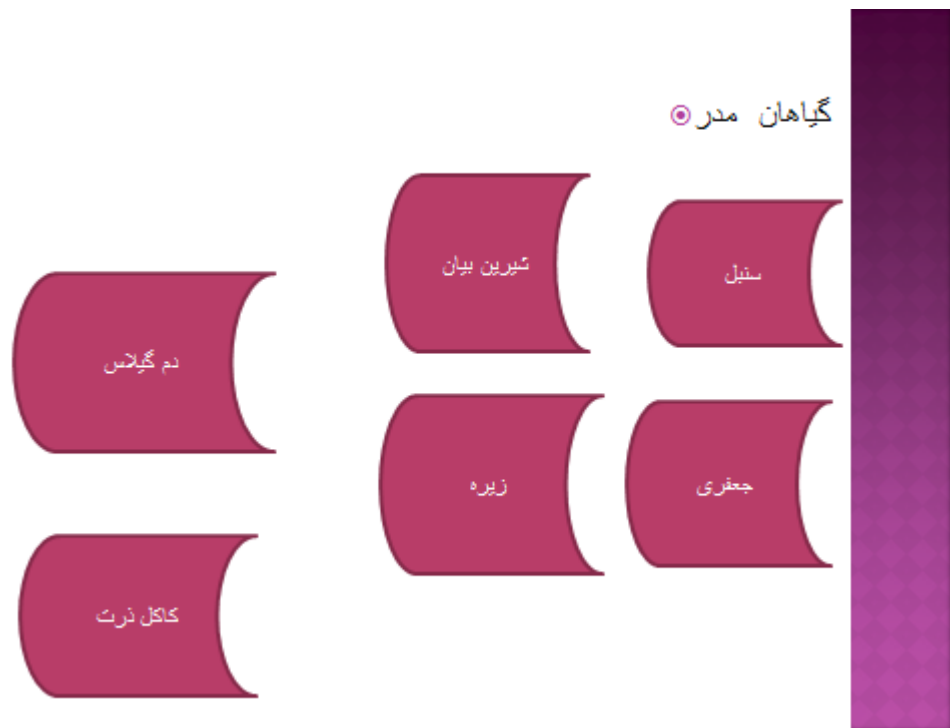
در هنگام انجام عکس مثانه در حال ادرار کردن باید دقت شود که از پر کردن سریع و بیش از حد مثانه پرهیز گردد، تا خطر آسیب مثانه ناشی از انجام آزمایش به حداقل برسد.

این تست 30-45 دقیقه طول میکشد. پس از انجام تست ممکن است کودک تا 1-2 روز در

زمان ادرار کردن احساس ناراحتی نماید و لکه های کوچک خون مشاهده گردد.

در صورت درد ممتد یا بروز تب با پزشک تماس بگیرید. این عکس شکل مثانه، مجرا و گردن

مثانه را نمایش میدهد



## References

Brunzel NA. Fundamentals of urine and body fluid analysis. 3rd ed. St. Louis, Mo.: Elsevier Saunders; 2013:97.

McPherson RA, et al. Henry's Clinical Diagnosis and Management by Laboratory Methods. 22nd ed. Philadelphia. Pa.: Saunders Elsevier; 2011.

<https://www.clinicalkey.com>. Accessed Aug. 5, 2013.

Bope ET, et al. Conn's Current Therapy. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2013. <http://www.clinicalkey.com>. Accessed Aug. 5, 2013.

Shirasu M, et al. The scent of disease: Volatile organic compounds of the human body related to disease and disorder. The Journal of Biochemistry. 2011;150:257.

## گیاهان دارویی مفید در سرفه

سرفه‌های مزمن یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه مردم به پزشک است. سرفه مزمنی که 8 هفته یا بیشتر ادامه پیدا کند، نه تنها آزاردهنده است، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد.

این سرفه‌ها می‌تواند وضعیت جسمی شما را با مشکل مواجه کند، همکاران و اعضای خانواده را اذیت کرده و حتی داشتن خوابی راحت را نیز از شما بگیرد.

در نتیجه شما هم دائم احساس خستگی و عصبانیت می‌کنید

گاهی تشخیص علت اصلی سرفه‌های مزمن کمی مشکل است. اما شایع‌ترین علل بروز چنین مشکلی ترشحات پشت بینی، برگشت اسید معده و آسم هستند.

البته هر وقت بیماری زمینه‌ای بهبود یابد، این سرفه‌ها هم خوب خواهند شد

سرفه‌های مزمن ممکن است با نشانه‌هایی دیگر نیز همراه باشند. آبریزش یا گرفتگی بینی، خلط گلو، خس‌خس سینه و تنگی نفس، سوزش سر دل یا ترش کردن غذا و در موارد نادری نیز ممکن است در سرفه‌های فرد، خون هم وجود داشته باشد

زمانی که محرکی مانند اسید معده، عطر، اسپری یا حتی غذایی تند موجب تحریک اعصاب دستگاه تنفسی شوند، سرفه شروع می‌شود.

البته سرفه‌های گاه به گاه مشکلی ندارد و طبیعی است. اما سرفه‌ای که مدتی طولانی ادامه یابد،

نشانه مشکل دیگری است که باید آن را برطرف کرد

آبریزش و ترشحات بینی، آسم، بیماری ریفلکس معده، عفونت دستگاه تنفسی، داروهای فشار

خون، برونشیت مزمن و سرطان ریه از جمله دلایلی هستند که ممکن است این مشکل را به

وجود آورند.

اگرچه ممکن است هر کسی با این مشکل مواجه شود، اما سیگار کشیدن می‌تواند شرایط را

وخیم سازد.

حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران نیز می‌تواند منجر به آسیب ریه و باعث سرفه

شود

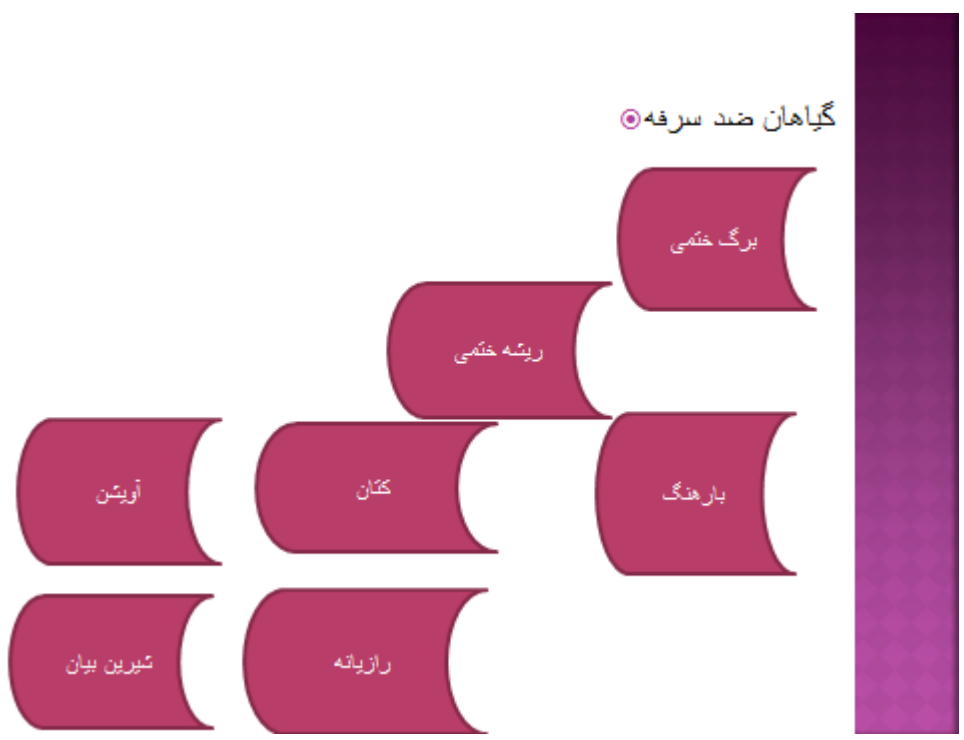
همچنین جالب است بدانید خانم‌ها هم بیشتر از آقایان در معرض سرفه‌های مزمن قرار دارند.

سرفه مداوم شما را خسته می‌کند، انرژی شما را کاهش می‌دهد و خواب راحت را از شما

می‌گیرد

همچنین می‌تواند باعث ایجاد سردرد، سرگیجه، عرق کردن بیش از حد و بی‌اختیاری ادرار شود





References

Cough. National Heart, Lung, and Blood Institute.

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/cough/cough\\_all.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/cough/cough_all.html).

Accessed April 26, 2013.

Bope ET, et al. Conn's Current Therapy. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier;

2013.

[http://www.mdconsult.com/books/about.do?about=true&eid=\\$eid&isbn=](http://www.mdconsult.com/books/about.do?about=true&eid=$eid&isbn=978-1-4557-0295-4&uniqlid=398813857-1936)

978-1-4557-0295-4&uniqlid=398813857-1936. Accessed April 26, 2013.

Silvestri RC, et al. Evaluation of subacute and chronic cough in adults.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed April 26, 2013.

Benich JJ, et al. Evaluation of the patient with chronic cough. American

Family Physician. 2011;84:887.

## گیاهان دارویی ضد استفراغ

بعضی وقت‌ها بچه‌ها (یا بزرگترها) دچار بیماری‌هایی می‌شوند که با حالت تهوع همراه است. حالت تهوع می‌تواند باعث استفراغ کردن شود.

وقتی که تو استفراغ می‌کنی، چیزهایی که قبلاً خورده بودی در واقع مسیر برعکس طی می‌کنند و از معده‌ی تو وارد مری و دهانت شده و بعد، به شکل استفراغ از دهانت خارج می‌شوند. مرکز کنترل استفراغ در مغز علاوه بر نظارت بر جریان خون و دستگاه گوارش از نظر وجود سم، ناحیه‌ای دارد که تعادل و حواس بویائی، چشائی، و بینائی را زیر نظر می‌گیرد.

نتیجه این همکاری مغزی این است: وجود کمترین مقدار سم در بدن می‌تواند همان اثر دیدن یک عمل جراحی بر مغز شما داشته باشد.

استفراغ یک عمل کاملاً پیچیده است. ولی در مقابل یک محرک واقعی، تقریباً قادر به مقابله با استفراغ نیستید.

البته عوامل دیگری هم باعث استفراغ می‌شوند، مثلاً پرخوری، مسمومیت و بیماری حرکت و شاید شایع‌تر از همه یک ویروس معدی می‌تواند مرکز استفراغ همیشه بیدار را گول زده و شما را وادار به استفراغ کند. (ولی استفراغ ویروس را از بین نمی‌برد).

از علل دیگر استفراغ زخم مزمن گوارشی، سنگ کیسه صفرا، مراحل اولیه آبستنی و شیمی درمانی است

گرچه استفراغ چیز ناخوشایندی است، ولی هر چه بیشتر جلو آن را بگیرید، ناراحتی طولانی‌تر می‌شود. بهترین کار این است که بگذارید استفراغ کنید.

ظرف ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد ناراحتی به‌کلی از بین می‌رود. اگر باز هم دچار استفراغ شدید، نزد پزشک بروید

مایعات بیاشامید. با استفراغ مقدار زیادی مایع از دست می‌دهید و بدن بی‌آب می‌شود. کمی بعد از

استفراغ باید این کمبود مایعات را با خوردن آب، آب معدنی، و چیزهای دیگر جبران کنید

سعی کنید مایعات دارای قند بنوشید. قند به جذب آب کمک می‌کند. اگر بعد از نوشیدن باز هم

استفراغ کردید، چند ساعت صبر کنید تا تهوع فروکش کند و بعد دوباره مایعات بخورید

چیزی نخورید. از خوردن چیزهای جامد خودداری کنید تا لااقل شش ساعت از استفراغ بگذرد.

بعد از آن هم این خوردن را با پرخوری جبران نکنید.

باید به‌تدریج رژیم غذایی خود را از سر بگیرید. با چیزهایی مثل برنج، نان سوخاری، و موز

شروع کنید. از روز دوم تقریباً می‌توانید همه چیز بخورید

لبنیات نخورید. به جز در هنگام وجود اسهال بعد از استفراغ، بهتر است تا چند روز از خوردن لبنیات خودداری کنید. استفراغ، مخصوصاً اگر در اثر ویروس باشد، موقتاً توانایی هضم قند شیر را از بین می‌برد

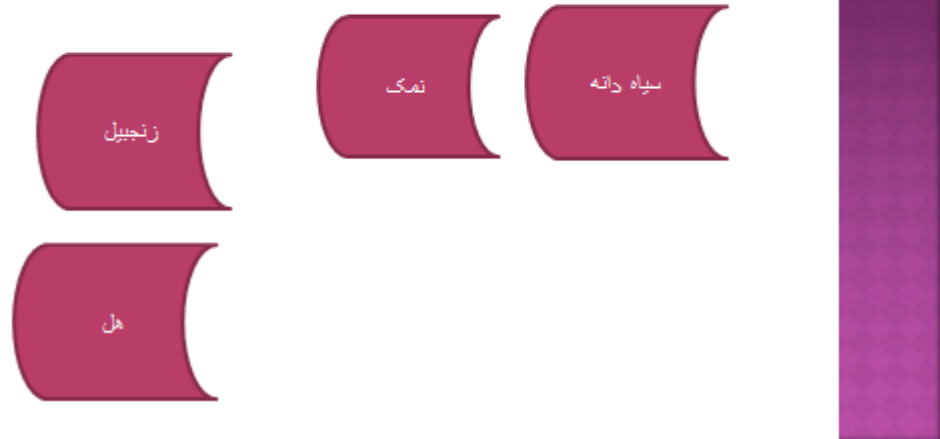
سالیسیلات بیسموت بخورید. خوردن آرام‌کننده‌های بدون نسخهٔ معده مثل شربت پیتو – بیسمول به معده آرامش می‌بخشد

ضد اسید بخورید. استفراغ ناشی از وجود زخم گوارشی گاهی با خوردن قرص یا شربت ضد اسید آرام می‌گیرد

آدامس بجوید. جویدن آدامس، که برای رفع گوش درد در مسافرت هوایی توصیه می‌شود، به جلوگیری از استفراغ ناشی از آن هم کمک می‌کند

دارو بخورید. در موارد شدید استفراغ، مثلاً در درمان سرطان، پزشک داروهای ضدتهوع تجویز می‌کند

گیاهان ضد استفراغ



## References

Longstreth GF. Approach to the adult with nausea and vomiting.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed Aug. 1, 2014.

Di Lorenzo C. Approach to the infant or child with nausea and vomiting.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed Aug. 1, 2014.

Seller RH. Differential Diagnosis of Common Complaints. 6th ed.

Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2012.

<https://www.clinicalkey.com/#!/ContentPlayerCtrl/doPlayContent/3-s2.0->

B9781455707720100229. Accessed Aug. 1, 2014.

## گیاهان دارویی مفید در سرما خوردگی

سرماخوردگی گروهی از علائم در دستگاه تنفسی فوقانی است که توسط تعداد زیادی از ویروس

ها ایجاد می شود که معمولاً به رینو ویروس یا کرونا ویروس معروف می باشد

طسه، خارش گلو و آبریزش بینی- هر کسی می داند نخستین نشانه های آزاردهنده ی

سرماخوردگی اینها هستند.

سرماخوردگی گروهی از نشانه ها در دستگاه تنفسی فوقانی است که توسط شمار فراوانی از

ویروس های متفاوت ایجاد می شود.

هر چند بیش از 200 ویروس می توانند باعث سرماخوردگی شوند، متهم اصلی معمولاً

رینوویروس است که متهم به ایجاد 10 تا 40% سرماخوردگی ها است. همچنین کروناویروس

10% (RSV) ها حدود 20% سرماخوردگی ها را ایجاد می کنند و ویروس تنفسی همگام

سرماخوردگی ها را ایجاد می کند

هر چند سرماخوردگی معمولاً خفیف است، بیشترین عامل مراجعه به پزشک و غیبت از مدرسه

و محل کار در میان است. طبق نظر مرکز کنترل بیماری سالانه در ایالات متحده 22 میلیون

روز مدرسه به خاطر سرماخوردگی از دست می روند.



برخی تخمین ها ابراز می‌کند که آمریکایی ها هر ساله از یک میلیارد سرماخوردگی رنج

می‌برند

سرماخوردگی چگونه آغاز می‌شود

در سرماخوردگی شما ویروس را از فرد دیگری می‌گیرید که آلوده به ویروس است. این معمولا

با لمس یک سطح آلوده به میکروب های سرماخوردگی- برای مثال صفحه کلید رایانه، دستگیره

در و ظرف غذا- و بعد لمس بینی یا دهانتان رخ می‌دهد.

با برخورد با ترشحات فرد مبتلا به سرماخوردگی هم که در هوا عطسه کرده است هم به

سرماخوردگی مبتلا می‌شوید.

سرماخوردگی زمانی آغاز می‌شود که ویروس سرماخوردگی به سطح داخلی بینی یا گلو شما

می‌چسبد. سیستم ایمنی شما گلبول های سفید خون را برای حمله به این میکروب به بیرون

می‌فرستد.

حمله‌ی نخست شکست می‌خورد و بدن شما گلبول های سفید را برای تقویت می‌فرستد، مگر

آنکه پیش‌تر دقیقا با همان گونه‌ی ویروس مواجه شده باشید. بینی و گلو شما متورم می‌شود و

خلط فراوانی تولید می‌کند.

چون بیشتر انرژی جسم شما در جهت مبارزه با این ویروس سرماخوردگی هدایت می‌شود،

احساس خستگی و بی‌رمقی رها می‌کنید

با اینکه احساس سرما و رطوبت علت سرماخوردگی‌ها نیست، عواملی وجود دارد که شما را

بیشتر مستعد ابتلا به ویروس سرماخوردگی می‌کند.

برای مثال اگر دچار خستگی مفرط هستید، تشویش هیجانی دارید و حساسیت‌هایی با نشانه‌های

بینی و گلو دارید، احتمال سرماخوردگی شما بیشتر است

نشانه‌های سرماخوردگی

هنگام سرماخوردگی ممکن است نشانه‌های سرماخوردگی مانند خارش یا گلو درد همراه با

عطسه، گرفتگی بینی، آمدن آب از چشم‌ها و ریزش خلط داشته باشید. نشانه‌های جدی‌تر مانند

تب بالا یا درد عضلات نشان می‌دهد شما آنفولانزا دارید نه سرماخوردگی

به خاطر داشته باشید سرماخوردگی‌ها ویروسی هستند نه باکتریایی. با این وجود بسیاری از

افراد هنگامی که عذاب سرماخوردگی را تجربه می‌کنند، هنوز از پزشکان خود آنتی‌بیوتیک

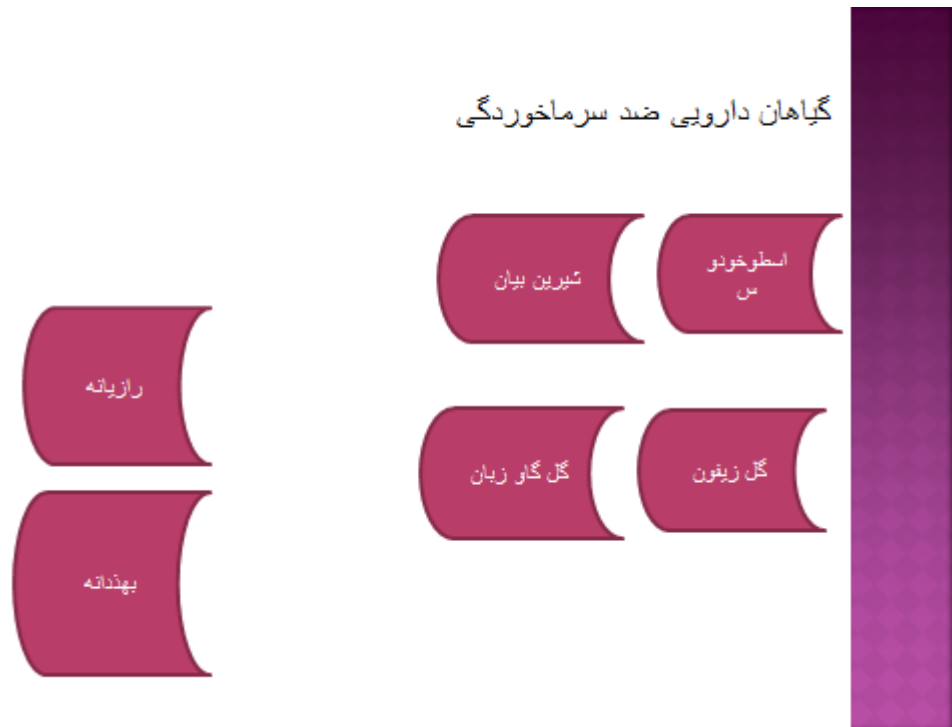
می‌خواهند.

آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌ها را می‌کشند نه ویروس‌ها را. آنتی‌بیوتیک‌ها نمی‌توانند به یک عفونت

ویروسی مانند سرماخوردگی کمک کنند

با اینکه بیشتر سرماخوردگی ها حدود 7 تا 10 روز طول می‌کشند، اگر نشانه های شما ادامه یافت باید به پزشک مراجعه کنید.

گاه سرماخوردگی ها می‌توانند به عفونت های باکتریایی در ریه ها، سینوس ها یا گوش های شما منتهی شوند که نیازمند درمان پزشکی مانند آنتی‌بیوتیک ها است



## References

Fashner J, et al. Treatment of the common cold in adults and children.

American Family Physician. 2012;86:153.

Goldman L, et al. Cecil Medicine. 24th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2012. <http://www.mdconsult.com/das/book/body/191371208-2/0/1492/0.html#>. Accessed Jan. 9, 2013.f

Pappas DE, et al. The common cold in children: Clinical features and diagnosis. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Jan. 9, 2013.

Kliegman RM, et al. Nelson Textbook of Pediatrics. 19th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2011.

## گیاهان دارویی مفید در چربی خون

در خون، چربی‌های مختلفی وجود دارد. دوتای آنها که از نظر سلامتی اهمیت بیشتری دارند

عبارتند از: 1- کلسترول 2- تری‌گلیسیرید

کلسترول جزء ضروری ساختمان سلول‌های بدن بوده و وجود آن برای عملکرد طبیعی بسیاری

از بافت‌های بدن جنبه حیاتی دارد.

قسمت عمده کلسترول در کبد یا جگر سیاه ساخته شده و وارد خون می‌گردد و قسمت کمتر آن

نیز از طریق مواد غذایی وارد بدن می‌شود. مقدار طبیعی آن در خون در حالت غیر ناشتا کمتر

از 200 واحد یا دو گرم در یک لیتر خون است

تری‌گلیسیرید منبع مهم سوخت بدن می‌باشد و عمدتاً برای تأمین انرژی فعالیت‌های روزانه به

کار می‌رود. تری‌گلیسیرید نیز چون کلسترول، هم در کبد ساخته شده و هم از طریق مواد غذایی

وارد خون می‌شود.

افزایش بیش از حد آن در بدن موجب می‌شود تری‌گلیسیرید در زیر جلد و یا در بافت‌های چربی

دیگر نخیره گردد.

مقدار تري گلیسیرید خون يك ساعت بعد از هر وعده غذايي پر چرب، شدیداً افزایش یافته و بعد به

تدریج در بافت‌هاي چربي ذخيره شده و يا ممکن است مورد سوخت و ساز قرار گرفته و کم

گردد

اما مقدار کلي آن بعد از يك شب ناشتا بودن نباید از 200 تا 250 واحد يعني 2 تا 2/5 گرم در

لیتر تجاوز کند.

بنابراین هر نوع افزایش در مقدار تري گلیسیرید و يا کلسترول خون که بیشتر از مقادير فوق

باشد به عنوان چربي خون بالا شناخته مي‌شود

حدود بيست درصد از افراد جامعه به نوعي افزایش چربي خون دارند، ولي چون غالباً نشانه

واضحی ندارد اکثراً از آن بي اطلاعند

علل افزایش چربی خون

علل تغذیه ای

کمبود مصرف غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزی) -

(fast food) افزایش مصرف غذاهای چرب و به ویژه غذاهای آماده -

افزایش سهم استفاده از «سرخ کردن» به عنوان یک روش طبخ به جای سایر روشهای پخت و -

پز

افزایش مصرف خوراکی هایی مانند برنج، ماکارونی، تخم مرغ، آجیل های بوداده، انواع -

نوشابه ها، سس های چرب و .... که اثر منفی بر کارکرد صحیح کبد دارند

استفاده از روغن های ناسالم(جامد و مایع) به جای روغن های سالم(دنبه، حیوانی، زیتون )

به نظر می رسد که عمده علایم افزایش چربی خون ناشی از دو عامل است؛ یکی سنگین و غلیظ

شدن خون که باعث کندی حرکت آن در عروق می شود ولذا باعث اختلال خونرسانی و کمبود

نسبی اکسیژن در بافتها خواهد شد و دیگری، افزایش حرارت بدن در اثر افزایش صفرا. این

علایم به طور خلاصه عبارتند از

احساس سنگینی، خستگی یا کوفتگی در بدن

خواب آلودگی

سوزش و احساس افزایش حرارت نقاط مختلف بدن به خصوص کف پا که معمولاً در شب تشدید

می شود

دردهای نسبتاً مقاوم به درمان در ناحیه ساق و کف پا(و گاهی هم در سایر نواحی بدن)

سردردهایی که معمولاً به صورت سنگینی سر خودنمایی می کند

خشکی و یا تلخی دهان

سرگیجه و گاهی وزوزگوش

سردرد، سرگیجه، سنگینی، خواب آلودگی، طپش قلب و علایمی از این دست، پس از مصرف

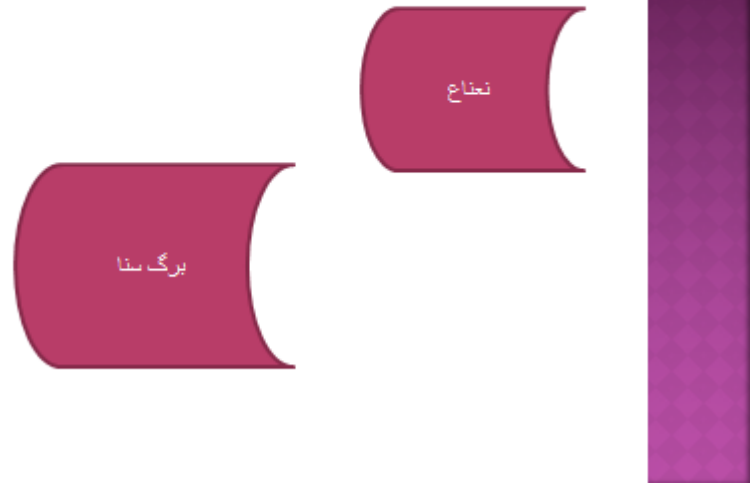
غذاهای چرب؛ و تسکین این علایم با مصرف موادی مثل آبغوره، آبلیمو یا سرکه

افزایش تعریق بدن

ورم و پف کردن صورت



## گیاهان دارویی کاهشده چربی خون



## References

Why cholesterol matters. American Heart Association.

[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/WhyCholesterolMatters/Why-Cholesterol-Matters\\_UCM\\_001212\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/WhyCholesterolMatters/Why-Cholesterol-Matters_UCM_001212_Article.jsp). Accessed Dec. 13, 2012.

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

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbc/>. Accessed Dec. 13, 2012.

Third report of the Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). Bethesda, Md.: National Heart, Lung, and Blood Institute.

<http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol>. Accessed Dec. 13, 2012.

Arsenault BJ, et al. Beyond low-density lipoprotein cholesterol: Respective contributions of non-high-density lipoprotein cholesterol levels, triglycerides, and the total cholesterol/high-density lipoprotein cholesterol ratio to coronary heart disease risk in apparently healthy men and women. *Journal of the American College of Cardiology*. 2009;55:35.

## گیاهان دارویی مفید در تصلب شرایین

تصلب (سخت شدن) شرایین (سرخرگ ها) یا آترواسکلروز

(atherosclerosis)

عبارت از سخت و ضخیم شدن دیواره سرخرگ ها

اگر پرفشاری خون به مدت چند سال ادامه یابد و تحت درمان قرار نگیرد، به تدریج دیواره

داخلی سرخرگ ها آسیب می بیند. به نظر می رسد سرخرگ های آسیب دیده، توده های چربی

ذخیره شده یا پلاک ها را که به آن آتروم

(atheroma)

گفته می شود به خود جذب می کنند.

به این وضعیت تصلب شرایین گفته می شود. فشاری خون بالا، دیواره های داخلی سرخرگ های

متوسط و بزرگ را تحت استرس قابل ملاحظه قرار می دهد.

با گذشت زمان، پارگی های کوچک یا تضعیف دیواره های سرخرگ ایجاد می شوند. توده های

سلول چربی خونو کلسترول به تدریج به دیواره مناطق آسیب دیده می چسبند.

پس از چند سال، این توده ها به شکل یک پلاک سخت رشد می کنند. این فرآیند علایمی ایجاد

نمی کند.

در تصلب شرایین سرانجام پلاک سرخرگ را تنگ می کند یا به طور کامل می بندد و موجب قطع جریان خون به منطقه ای که به وسیله سرخرگ خون رسانی می شود خواهد شد

چند عامل خطر در ارتباط با پرفشاری خون و تصلب شرایین وجود دارند

کشیدن سیگار علت شماره یک قابل پیشگیری تصلب شرایین و بیماری قلبی است.

سیگار با تنگ کردن سرخرگ ها فشار خون را بالا می برد و برای دیواره های سرخرگ سمی محسوب می شود.

سیگار مقدار کلسترول خون را افزایش می دهد و نیز موجب غلیظ شدن خون می شود و در نتیجه احتمال تشکیل لخته در اطراف پلاک و تصلب شرایین را افزایش می دهد

( HDL ) ، چربی ها را به جریان خون می برد درحالی که کلسترول خوب (LDL) کلسترول بد چربی ها را به کبد می برد تا در آنجا مورد پردازش قرار گیرند و از بدن دفع شوند.

مقادیر بالای LDL

و مقادیر پایین HDL

خطر ایجاد تصلب شرایین را افزایش می دهند

مقدار زیاد چربی های اشباع شده (حیوانی) رژیم غذایی منجر به پرفشاری خون، چاقی و

افزایش کلسترول و تصلب شرایین می شود

مصرف مقدار زیاد الکل از علل تصلب شرایین و فشاری خون بالا است

چاقی و افزایش وزن، از علل عمده پرفشاری خون و تصلب شرایین هستند

دیابت شیرین با افزایش احتمال پرفشاری خون و تصلب شرایین ناشی از آسیب عروقی دراز

مدت ناشی از بالا بودن مقدار گلوکز خون همراه است

شیوه زندگی غیر فعال موجب افزایش فشار خون می شود. ورزش، فشار خون را کاهش می دهد

و می تواند از ایجاد تصلب شرایین محافظت به عمل آورد

### گیاهان کنترل کننده تصلب شرایین



## References

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

[http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Atherosclerosis/Atherosclerosis\\_All.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/Atherosclerosis/Atherosclerosis_All.html). Accessed Oct. 2, 2013.

Atherosclerosis. American Heart Association.

[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/WhyCholesterolMatters/Atherosclerosis\\_UCM\\_305564\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/WhyCholesterolMatters/Atherosclerosis_UCM_305564_Article.jsp). Accessed Oct. 2, 2013.

Zhao X. Pathogenesis of atherosclerosis. <http://www.uptodate.com/home>.

Accessed Oct. 2, 2013.

## گیاهان مفید در درد قاعدگی

قاعدگی انقباضات قاعدگی و به اصطلاح عامیانه (( درد زیر شکم )) به علت تولید ماده شیمیایی

بنام (( پروستاگلاندین )) در جدار داخلی رحم می باشد. این ماده به انقباض ماهیچه های رحم

کمک می کند تا بافت های تخریب شده به راحتی بتوانند از رحم خارج شوند

چنانچه مقدار این ماده شیمیایی زیاد باشد ماهیچه های رحم منقبض شده و درد ایجاد می شود

با رعایت توصیه های زیر می توان درد را تسکین داد

برنامه غذایی خود را تغییر دهید : گر چه یک رژیم غذایی مناسب، گرفتگی و انقباضات را

درمان نمی کند با این حال در بهبود حال عمومی و کاهش علائم به نحو مؤثری عمل خواهد کرد

برای این منظور از مصرف غذاهای پر نمک و شیرین پرهیز کنید و در عوض از سبزیجات،

میوه، مرغ و ماهی استفاده نمایید و بجای مصرف سه وعده غذایی سنگین در سراسر روز، از

وعده های کوچک غذا، ( پنج یا شش بار در روز ) استفاده کنید

ویتامین مصرف کنید : استفاده از مکملهای مواد معدنی و ویتامینها مانند

(( مولتی ویتامین مینرال )) پس از صرف غذا، می تواند مشکل گرفتگی و درد را تسکین دهد

خوردن یک کپسول بطور روزانه کفایت می کند

مواد معدنی نظیر کلسیم، پتاسیم و منیزیم نیز نقش تسکین دهنده دارند

بنابر گفته پزشکان، زنانی که کلسیم مصرف می کنند نسبت به آنهایی که مصرف نمی کنند درد

کمتری را متحمل می شوند

منیزیم نیز از آنجاییکه به جذب کلسیم کمک می کند ضروری می باشد

پس بهتر است قبل از قاعدگی و همچنین در طی این دوره کلسیم و منیزیم مصرف کنید

از مصرف کافئین اجتناب کنید : کافئین قهوه، چای، شکلات می تواند با ایجاد تحریک عصبی در

افزودن کردن درد سهیم باشد، بنابراین از مصرف آنها خودداری کنید و همچنین از مصرف

موادی نظیر نمک و الکل نیز پرهیز نمایید

خود را گرم نگه دارید : گرما، جریان خون را افزایش داده و ماهیچه ها را شل می کند



برای این منظور چندین بار در روز، و هر بار چند دقیقه یک کیسه آب گرم روی شکم خود

قرار دهید

ورزشهای سبک انجام دهید : پیاده روی سبک قبل از قاعدگی و همچنین انجام ورزشهای ملایم

بسیار مؤثر خواهد بود

انجام حرکات یوگا : کششهای یوگا در ضمن دوران قاعدگی می تواند مفید باشد، برای این

منظور روی زمین زانو بزنید و روی پاشنه های پایتان بنشینید، پیشانی خود را به زمین بچسبانید

و بازوان خود را در امتداد زمین و در برابر بدن قرار دهید

حال چشمهایتان را ببندید و تا زمانیکه احساس آرامش می کنید

در همین وضع بمانید

مصرف داروها : (( آسپرین )) و (( استامینوفن )) و همچنین داروهایی نظیر (( ایبوپروفن )) و

(( مفنایک اسید )) برای تسکین درد نافع می باشند

مکانیسم عمل این داروها جلوگیری از تولید (( پروستاگلاندینها )) است

هنگام درد و گرفتگی می توانید از این داروها استفاده کنید

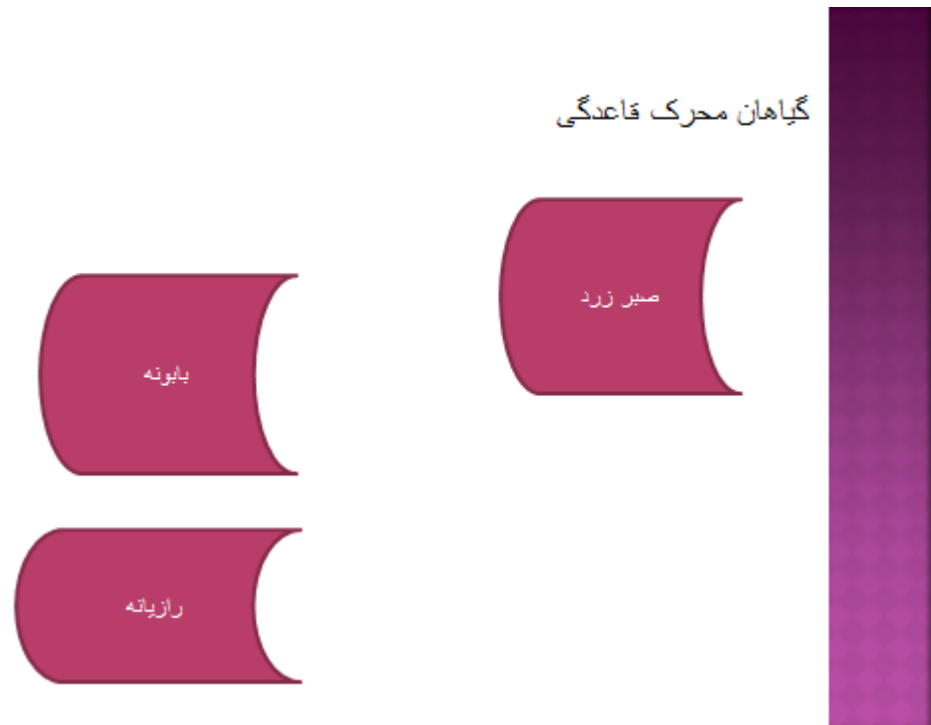
این داروها را به همراه مقداری شیر و یا غذا برای ممانعت از سوزش معده مصرف کنید  
و تا بر طرف شدن گرفتگی عضلات رحم مصرف آنها را ادامه دهید

تغذیه نامناسب و فقر غذایی و نیز وجود علائم شیمیایی موجود در محیط مانند حشره کش ها و

سموم نیز می توانند در ایجاد

PMS و تشدید آن دخیل باشند

همچنین استرس و افسردگی نیز می توانند علائم را تشدید میکند



## References

Yonkers KA, et al. Clinical manifestations and diagnosis of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder.

<http://www.uptodate.com/index>. Accessed Nov. 26, 2012.

Casper RF, et al. Treatment of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. <http://www.uptodate.com/index>. Accessed Nov. 26, 2012.

Lopez LM, et al. Oral contraceptives containing drospirenone for premenstrual syndrome. Cochrane Database of Systematic Reviews. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD006586.pub4/abstract>. Accessed Nov. 26, 2012.

## گیاهان دارویی مفید در اضطراب

اضطراب احساسی طبیعی در انسان هاست، که هرکسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می کند.

خیلی از افراد زمانیکه در کار دچار مشکل شده، قبل از امتحان دادن و یا قبل از گرفتن تصمیم های حساس عصبی و مضطرب می شوند.

باینحال افراد مبتلا به اختلالات اضطراب ترس غیرمنطقی و نگرانی بیش از حد نسبت به شرایط روزمره دارند. این احساسات باعث اختلال در زندگی روزمره شده، بسختی کنترل می شوند و برای مدت طولانی باقی می مانند.

اضطراب ممکن است از کودکی در افراد ظاهر شده و تا بزرگسالی آنها ادامه یابد

انواع مختلفی از اختلالات اضطراب وجود داشته که بعضی از آنها اختلال هراس و ترس، اختلال وسواس جبری، اختلال تنش زای پس از رویداد، اختلال اضطراب اجتماعی، فوبیا و اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر می باشند

درمان اضطراب شامل نوعی روان درمانی که به شما یاد می دهد به چتر موقعیت های چالش برانگیز را نوعی دیگر دیده و به آن پاسخ دهید، تغییرات سبک زندگی و اگر لازم بود درمان دارویی می شود. بعضی اوقات اضطراب ناشی از بیماری دیگری بوده و برای درمان اضطراب باید آن بیماری را درمان کرد

بدون توجه به اینکه شما مبتلا به کدام نوع اضطراب هستید، بدانید که درمان بشما کمک می کند

## انواع اختلال اضطراب

چندین نوع شناخته شده اختلال اضطراب وجود دارند، که بعضی از آنها شامل

### (Panic disorder) اختلال هراس

این افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی می شوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول می انجامد. این حملات بسیار اتفاقی بوده و طوری رخ می دهند که عامل تحریک کننده اصلی مشخص نیست. افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند.

احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه، تپش شدید قلب، عرق کردن، لرزش، گیجی، احساس از دست دادن تعادل،... از علایم آن هستند، ولی این علایم آنقدر گسترده هستند که افراد فکر می‌کنند دچار سکنه قلبی شده‌اند و می‌ترسند که بمیرند

### (OCD) اختلال وسواس جبری

در این حالت فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار می‌کند. این بیماری می‌تواند به صورت وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود. در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده‌ای تکراری و مزاحم را از ذهن خود بیرون کند. افکار وسواسی می‌توانند بسیار ناراحت کننده، وحشت‌آور یا وحشیانه باشد.

افکار وسواسی می‌توانند باعث شوند که فرد به سمت عادات وسواسی گرایش پیدا کند، یعنی عمل یا اعمالی را به طور مکرر انجام دهد (وسواس عملی). مانند شستن مکرر دست‌ها، بالا کشیدن بینی،... اعمال وسواسی هیچ‌گونه توجیه منطقی ندارند

### (PTSD) اختلال تنش‌زای پس از رویداد

اختلال تنش‌زای پس از رویداد را به نام سندرم موج انفجار نیز می‌شناسند. این حالت مربوط می‌شود به حادثه‌ای (از قبیل جنگ، تصادفات شدید، سوانح طبیعی،...) که با استرس شدید هیجانی همراه است و شدت آن می‌تواند به هر کسی آسیب برساند.

یک دوم افرادی که دچار چنین استرس شدیدی می‌شوند علایم مربوط به آن را (مانند خوابهای تکراری، خاطراتی مبهم ولی فراگیرنده، از دست رفتن تعادل و پرخاشگری شدید،...) پس از گذشت حدود سه ماه از دست می‌دهند.

هرچه اقدام‌های لازم برای درمان زودتر انجام گیرد، احتمال ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه کمتر می‌شود. در صورتی که این حالت بیش از چند ماه طول بکشد، احتمال این که تا آخر عمر با فرد باقی بماند بسیار زیاد می‌شود

اختلال اضطراب اجتماعی – این نوع ترس در اواخر کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می‌شود و ترس و شرمساری از اشتباه کردن، صحبت کردن در جمع، غذا خوردن، سرخ شدن یا لرزش صدا و... در برابر جمع است و و با خجالت ساده تفاوت دارد.

این حالت اضطراب مانع شناخت افراد جدید می‌شود و فرد را به انزوا و گوشه‌گیری می‌کشاند

اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر – این حالت در افرادی دیده می‌شود که به‌طور مداوم نگران وقوع اتفاقی هستند.

موضوع این نگرانی‌ها می‌تواند بسیار متنوع باشد: نگرانی از بیمار شدن فرزندان، نگرانی از مرگ یکی از آشنایان، نگرانی از ته‌گرفتن غذا،... این حالت به مرحله مقاومت استرس شباهت دارد و خطر چندانی ندارد.

از علائم آن می‌توان تپش قلب، بی‌قراری، خستگی، بی‌خوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و

حافظه را نام برد

### (Specific phobias) ترس های خاص

ترس‌های خاص شایع‌ترین نوع ترس مرضی است که طی آن فرد از مواجهه با بعضی

موقعیت‌ها، فعالیت‌ها یا اشیاء اجتناب می‌کند، مانند بعضی از حیوانات (عنکبوت، موش،

مارمولک،...)، بلندی، دریا، خون، مرگ،... هر چیزی می‌تواند باعث این نوع اضطراب (که

خطر خاصی به دنبال ندارد) بشود. ترس از مکان‌های بسته، ترس از اجتماع و ترس از

مکانهای باز (که افراد مبتلا به آن از حضور در فضای باز و پر ازدحام و شلوغ و خروج از

محیط منزل خودداری می‌کنند. این اختلال معمولاً در نوجوانی شروع می‌شود، ولی سابقه آن

می‌تواند به دوران کودکی و تجربه اضطراب جدایی در آن زمان برگردد.) از این نوع اضطراب

هستند

علائم ابتلا به اضطراب

علائم و نشانه های ابتلا به اختلالات اضطرابی بسته به نوع اختلال متفاوت است، بااینحال

عموما شامل برخی از موارد زیر می شود

احساس هراس، ترس و تشویش

افکار وسواسی غیرقابل کنترل



بیادآوری مکرر تجربیات ناراحت کننده

کابوس های شبانه

احساس ناتوانی

رفتارهای تشریفاتی، مانند شستن مکرر دست

دست های (پاها) سرد و یا عرق کرده

تنگی نفس

تپش قلب

ناتوانی در آرام بودن و لرزش

خشکی دهان

بی حسی و یا سوزن سوزن شدن دست ها و پاها

تهوع

تنش عضلانی

سرگیجه

تنفس عمیق و سریع

احساس خستگی یا ضعف

شما باید زمانیکه احساس می کنید زیادی نگرانید، احساس افسردگی می کنید، فکر می کنید اضطرابتان با بیماری مرتبط است و یا بخودکشی فکر می کنید، به پزشک مراجعه نمایید

### دلایل ابتلا به اختلال اضطراب

دلیل اصلی اختلالات اضطرابی هنوز معلوم نیست، با این حال اختلالات اضطرابی همانند سایر بیماری های ذهنی حاصل ضعف شخصی، نقص شخصیت و یا تربیت نامناسب فرد نمی باشد. هرچه دانشمندان بیشتر بر روی بیماری های ذهنی تحقیق می کنند، واضح تر می شود که خیلی از اختلالات ذهنی و روانی ناشی از ترکیب عواملی همچون تغییر در فشار و استرس مغز و محیط است

مانند سایر بیماری های مغزی، اختلال اضطراب نیز ممکن است بدلیل مشکلات عملکرد مغز در زمینه های ترس و احساسات باشد. استرس زیاد و عوامل دیگر می تواند باعث ابتلای افراد به اضطراب گردد

گیاهان آرام بخش



## References

Anxiety disorders. In: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

DSM-5. 5th ed. Arlington, Va.: American Psychiatric Association; 2013.

<http://www.psychiatryonline.org>. Accessed Oct. 11, 2013.

Highlights of changes from DSM-IV-TR to DSM-5. American Psychiatric Association. <http://www.dsm5.org/Documents/changes%20from%20dsm-iv-tr%20to%20dsm-5.pdf>. Accessed Oct. 8, 2013.

Anxiety disorders. National Institute of Mental Health. <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>. Accessed Oct. 11, 2013.

Facts for families: The anxious child. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

## گیاهان دارویی مفید در تپش قلب

### تپش قلب

### (Heart palpitations)

مشکلی است که در آن فرد احساس می کند قلبش سریع، لرزان و یا کوبنده، می تپد. تپش قلب می تواند حاصل استرس و اضطراب، ورزش، سیگار کشیدن، مصرف کافئین، مصرف دارو یا در موارد خاص بدلیل بعضی از انواع بیماری ها رخ دهد.

هرچند تپش قلب در موارد خاص می تواند نگران کننده باشد (مثلا بعضی از اوقات نشانه آریتمی قلبی است)، اما در اکثر موارد مشکلی جدی نمی باشد

### دلایل تپش قلب

گاهی اوقات دلیل ابتلا به ضربان قلب قابل یافتن نیست، دلایل معمول تپش قلب شامل

واکنش های شدید عصبی همچون استرس و اضطراب، شک و یا ترس

ورزش شدید

مصرف کافئین (موجود در چای، قهوه، شکلات و نوشابه های مشکی)

مصرف نیکوتین

تب و کم آبی بدن

قند خون پایین

کم خونی

تغییرات هورمونی مربوط به قاعدگی، بارداری و یائسگی

مصرف داروهای سرماخوردگی که حاوی پزودوافدرین

اند

مصرف بعضی از داروهای استنشاقی بیماری آسم که حاوی محرک هستند

داروهای مسدود کننده بتا و ضد احتقان ها

(decongestants)

مواد مخدر همچون آمفتامین ها و کوکائین

هرچند معمولاً تپش قلب بدلیل سایر بیماری ها نیست، اما در مواردی خاص تپش قلب حاصل

ابتلا به سایر بیماری ها از جمله پرکاری تیروئید و آریتمی قلبی باشد

## افراد در خطر تپش قلب

شما ممکن است در خطر ابتلا به تپش قلب باشید، اگر

فردی شدیداً استرسی هستید

دچار اضطراب و یا سایر مشکلات روانی هستید

داروهای حاوی محرک همچون داروهای آسم و سرماخوردگی مصرف می‌نمایید

دچار پرکاری تیروئید هستید

سابقه ابتلا به سایر بیماری‌های قلبی همچون آریتمی قلبی، نارسایی قلبی و یا سکته قلبی دارید

## گیاهان دارویی کاهش‌دهنده تپش قلب



## References

Overview of arrhythmias. The Merck Manual for Health Care Professionals.

[http://www.merckmanuals.com/professional/cardiovascular\\_disorders/arrhythmias\\_and\\_conduction\\_disorders/overview\\_of\\_arrhythmias.html?qt=arrhythmias&alt=sh](http://www.merckmanuals.com/professional/cardiovascular_disorders/arrhythmias_and_conduction_disorders/overview_of_arrhythmias.html?qt=arrhythmias&alt=sh). Accessed May 8, 2014.

What is an arrhythmia? National Heart, Lung, and Blood Institute.

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/arr/>. Accessed May 8, 2014.

Heart diseases and disorders. Heart Rhythm Society.

<http://www.hrsonline.org/Patient-Resources/Heart-Diseases-Disorders#a>.  
May 8, 2014.



## گیاهان دارویی مفید در بی خوابی

صطلاح پزشکی

### INSOMNIA

که امروزه بین مردم باب شده نوعی اختلال در خوابیدن یا استراحت محسوب می شود.

این طور که پزشکان معتقدند، نشانه های این بیماری معمولاً خود را به آسانی نمایان نمی کنند،

اما در عین حال باید توجه داشت بیدار شدن در نیمه های شب و بروز مشکل برای خوابیدن

دوباره می تواند علایمی از ابتلا به این عارضه باشد

هر کس ممکن است در طول دوران زندگی خود با اختلالات خواب مواجه شود و نتواند به هنگام

شب به سادگی بخوابد، اما این عارضه معمولاً کوتاه مدت است و پس از مدتی از بین می رود.

به هر حال، طبق یک تخمین معتبر، از هر 10 نفر در دنیا یک فرد به اختلالات خواب برای

مدت زمان طولانی که بی خوابی مزمن نام دارد مبتلا می شود.

بی خوابی ها بیشتر در سنین بالا و بزرگسالی و همچنین در افراد پرتنش و پراسترس بروز می

کند

روز مشکل برای خوابیدن، بیشتر به دنبال بروز فشارهای عصبی و نگرانی های شدید به وجود

می آید.

دیگر عواملی که این عارضه را به دنبال دارند شامل بیماری های فیزیکی که دردهای شدید را به همراه دارند، سر و صداها، محیط، کافئین، الکل، عوارض ناشی از مصرف برخی داروها، افسردگی و شیفت های کاری شبانه می شود.

اگر افراد در طول روز فعالیت بدنی شدیدی انجام دهند و بسیار خسته شوند، این روند می تواند آنها را با مشکلات عدیده ای مواجه نماید و به هنگام شب و خوابیدن آنها را با مشکل مواجه می کند

بهترین روش برای خوابیدن

اگر شما هم از بی خوابی رنج می برید سعی کنید هنگام شب به موقع به رختخواب بروید و مثل سایرین، هنگام صبح از خواب بیدار شوید.

توجه داشته باشید برای آنکه این اختلال در شما از بین برود نباید وقتی که در رختخواب هستید تلویزیون تماشا کنید، مطمئن شوید که محل خواب شما راحت است و اتاقی که در آن به سر می برید کاملاً تاریک شده است

شما باید از مصرف محرک هایی که می تواند بی خوابی را در شما به دنبال داشته باشد خودداری کنید.

این محرک ها می توانند شامل کافئین، نیکوتین و الکل شوند. افزایش میزان نرمش در طول روز، نوشیدن شیر گرم پیش از رفتن به رختخواب، و مصرف گیاهانی نظیر سنبل الطیب و بابونه می تواند به افراد کمک کند تا هنگام شب آسان تر به خواب بروند

توجه داشته باشید، اگر می خواهید بی خوابی و عوارض ناشی از آن در شما از بین برود باید عوامل مشکل ساز را هرچه سریع تر از خود دور کنید. برای مثال، سعی کنید عوامل استرس زا را از خود دور کنید و در آرامش کامل به سر ببرید، همچنین مطمئن شوید که محل خوابتان کاملا راحت است و مشکلی در آن وجود ندارد. قرص های خواب می توانند در کوتاه مدت مورد استفاده قرار گیرند و به صورت موقت عارضه کم خوابی را در شما درمان کنند

قطع ناگهانی برخی داروها که اثر خواب آور دارند، با بی خوابی توأم می شود، از جمله باید به «باربیتوراتها» اشاره کرد.

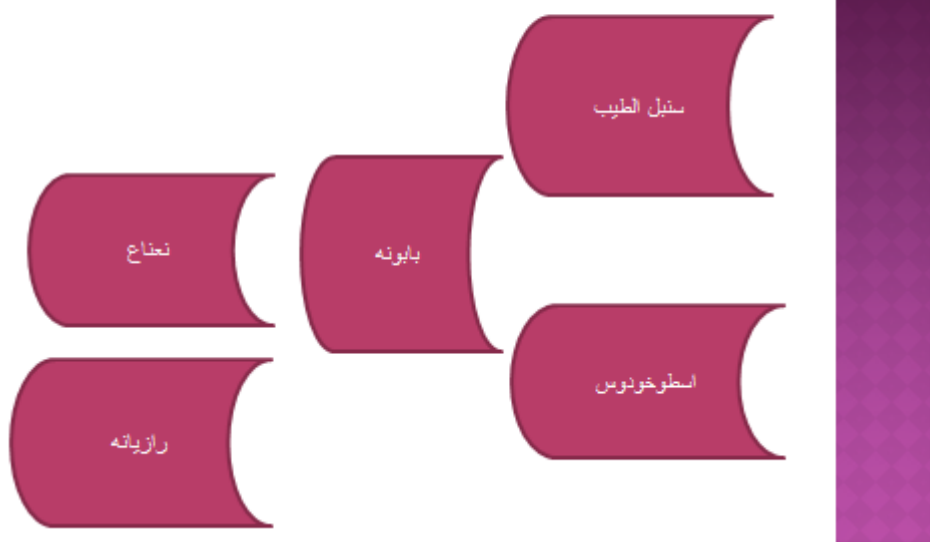
البته در ایران تنها یکی از این گروه داروها به نام فنوباربیتال به کار می رود که کاربرد ضدتشنجی دارد و داروی بسیار مناسبی نیز هست و به هر حال قطع آن فقط باید طبق توصیه پزشک انجام گیرد.

به دنبال قطع ناگهانی بعضی از آرام بخش های ضعیف مانند دیازپام هم ممکن است برای چند شب بی خوابی پدید آید. از این رو قطع این داروها باید به تدریج صورت پذیرد

پرکاری تیروئید باعث خواب‌های کوتاه مدت و گسیخته می‌گردد. اما کم‌کاری تیروئید موجب

خواب‌آلودگی زیاد می‌شود

گیاهان دارویی جهت رفع بی‌خوابی



## References

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

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

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

Approach to the patient with a sleep or wakefulness disorder. The Merck Manuals: The Merck Manual for Health Care Professionals.

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

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

## گیاهان دارویی کنترل کننده سردرد

سردرد یکی از شایع ترین شکایات ها در جامعه امروزی است. به طوری که 99 درصد افراد،

دست کم يك بار سردرد را در طول زندگي خود تجربه مي کنند.

ممکن است سردرد از اهمیت پزشکی اندکی برخوردار باشد یا بالعکس، نشانه ای از يك بیماری

تهدید کننده زندگي باشد

ساز و کارهای اصلی مکانیسم ها سردرد عبارتند از

- گشاد شدن عروق داخل و خارج جمجمه

- التهاب عروق داخل و خارج جمجمه

- عفونت عروق داخل و خارج جمجمه

- انقباض ممتد عضلات کاسه سر و گردن

- تغییر فشار داخل جمجمه

سردردهای مکرر می تواند زنگ خطری برای شروع بیماری های وخیم مغزی باشد

سردرد یک بیماری نیست بلکه نشان دهنده طیف وسیعی از بیماری هاست که از یک

سرماخوردگی ساده شروع و به امراض جدی مثل تومورهای بدخیم مغزی ختم می شود

بیشترین سردردها مربوط به بیماری میگرن و عوامل تنش زاست و سردردهای تنشی ناشی از کار زیاد و هیجانات تنشی است که با توجه به ماهیت فشارنده دورتا دور سر را فرا می گیرد و روزها ادامه می یابد

ماهیت سردردهای میگرنی یک طرفه است و این سردردها به نور و صدا حساس و با تهوع و استفراغ همراه است و می تواند چندین ساعت و حتی چندین روز ادامه داشته باشد سردردهای مکرر می تواند زنگ خطری برای شروع بیماری های وخیم مغزی باشد و در صورت عدم مراجعه به موقع به پزشک معالج، درمان به سختی و حتی غیر ممکن خواهد بود به بیماران توصیه می شود هنگام مواجه با سردردهای مکرر و طولانی مدت به پزشک متخصص مراجعه کنند

مصرف بی رویه قرص های مسکن بدون نسخه پزشک عوارض زیادی دارد و مسکن ها باعث مشکلات عروقی، سکته قلبی و سکته مغزی می شود

همچنین مصرف بی رویه مسکن های گروه آسپیرین از جمله ایبوپروفن نیز منجر به بیماری های گوارشی و پوکی استخوان می شود و مصرف این گونه مسکن ها تنها باید با دستور پزشک باشد

## انواع اصلی سردرد

- میگرن کلاسیک : معمولاً پانزده تا سی دقیقه قبل از شروع این نوع سردرد، علایمی مثل

ظهور نقاط نورانی در جلو چشم، تاری دید و منگی پدیدار می شود؛ آرام آرام با از بین رفتن این

علایم سردرد یک طرفه ای به صورت مبهم و در یک سمت ناحیه گیجگاهی ظاهر می شود، به

تدریج شدت درد افزایش می یابد و سردرد حالت ضرباندار به خود می گیرد، در این مرحله

بیمار رنگ پریده و دچار تهوع و استفراغ شدیدی می شود؛ بسیاری از بیماران در این مرحله

ترس از نور پیدا می کنند و ترجیح می دهند در اتاق تاریک استراحت کنند و پاره ای دیگر

تعریق شدید و تکرر ادرار پیدا می کنند.

درد بین چند ساعت تا یک روز طول می کشد و بالاخره بیمار به خواب فرو می رود. پس از

اینکه بیمار از خواب بیدار شد، سردرد تسکین می یابد.

این نوع سردرد در زنان بیشتر دیده می شود و استعداد ارثی به بروز حملات در بین افراد

وجود دارد



- سردرد عصبی: تقریباً ۹۰ درصد از بیماران مبتلا به سردرد دچار این نوع سردرد هستند.

علت پیدایش این نوع سردرد، انقباض عضلات کاسه سر، گردن، شانه و صورت بوده و

مهمترین دلیل پیدایش این انقباض ها، هیجانات عصبی است. درد معمولاً از ناحیه پیشانی،

گردن یا شانه شروع می شود و به تدریج تمام کاسه سر را فرا می گیرد.

این درد ماهیت فشاری داشته ولی خاصیت ضربانی ندارد. بیمار از اینکه سرش سنگین است

شکایت دارد، ممکن است تهوع پیدا کند اما به استفراغ دچار نمی شود

- سردرد به علت عفونت مننژ (پرده های مغزی): درد در این بیماران به صورت فشرده بوده و

تمام سر را فرا می گیرد، با استراحت کاهش می یابد و با حرکت تشدید می شود. وجود علائمی

چون تب و سفتی گردن به تشخیص کمک می کند.

- سردرد به علت تومورهای مغزی: این نوع سردرد ها معمولاً متناوب بوده و در اوایل صبح

شدیدتر است، بیشتر ماهیت حمله ای دارد، با حرکت سر، بلند کردن بار، عطسه و به خصوص

سرفه تشدید می شود. معمولاً سردرد همراه با اختلالات خواب همراه است و گاه بیمار به علت

سردرد از خواب بیدار می شود

- سردرد به علت فشار خون بالا: سردرد در این بیماران، معمولاً زمانی ظاهر می شود که

فشارخون حداکثر به حدود ۲۰۰ و فشارخون حداقل به حدود ۱۲۰ میلی متر جیوه رسیده باشد؛

این نوع سردرد غالباً در ناحیه پس سر متمرکز بوده، و با درمان فشارخون در اکثر موارد از بین می رود

- سردرد ناشی از بیماریهای چشم: عیوب انکساری چشم ، سبب پیدایش سردردهای مکرر در ناحیه پیشانی بخصوص به هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون می شود ، اما سردرد ناشی از آب سیاه با چشم درد شدید همراه بوده و معمولاً در ناحیه پیشانی متمرکز می شود و اغلب با تهوع و استفراغ همراه است

- سردرد ناشی از بیماریهای سینوس: سردردهای ناشی از التهاب و عفونت سینوسها اغلب در ناحیه پیشانی متمرکز می شود؛ این دردها با حرکت سر و دراز کشیدن تشدید می شود و پس از بیدار شدن از خواب به حداکثر شدت خود می رسد؛ این سردردها با درمان التهاب یا عفونت سینوس ها مرتفع می شوند

- سردرد ناشی از عفونت های دندان: این نوع سردرد ها غالباً از ناحیه صورت شروع و بتدریج به تمام کره سر منتشر می شود و با درمان عفونت دندان، درد از بین می رود

- سردردهای آلرژیک: این نوع سردردها متعاقب تماس فرد بیمار با ماده حساسیت زا ایجاد می شود؛ معمولاً همراه با این نوع سردرد سایر علائم حساسیت مثل احتقان بینی، آبریزش از بینی ، سرفه، عطسه و گاهی اسهال دیده می شود وکنترل حساسیت معمولاً به کنترل سردرد منجر می شود



## References

Ferri FF. Ferri's Clinical Advisor 2013: 5 Books in 1. Philadelphia, Pa.: Mosby Elsevier; 2012. <http://www.mdconsult.com/books/about.do?eid=4-u1.0-B978-0-323-08373-7..00002-9&isbn=978-0-323-08373-7&about=true&uniqlId=343863096-23>. Accessed April 17, 2013.

Goldman L, et al. Cecil Medicine. 24th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2012. <http://www.mdconsult.com/das/book/body/191371208-2/0/1492/0.html#>. Accessed April 17, 2013.

Secondary headaches. American Headache Society Committee for Headache Education. 2004;24(suppl):9.

## داروهای گیاهی مفید در رماتیسم

رماتیسم بیماری است که استخوان ها و مفاصل و بافت همبند را درگیر می کنند به کار می رود.

روماتیسم مفصلی به آرتریت روماتوئید و روماتیسم قلبی به تب روماتیسمی گفته می شود.

این بیماری ها در زنان شایع تر از مردان است. ولی برخی از انواع آن مثلا روماتیسم ستون

فقرات در مردان شایع تر است

مهمترین علائم روماتیسم مفصلی یا آرتریت روماتوئید درد و خشکی صبحگاهی مفاصل بدن

بخصوص دست همراه با احساس ضعف و خستگی است که بصورت تدریج در عرض چند هفته

تا چند ماه ایجاد شده و شدت میابند

علائم روماتیسم مفصلی به سه دسته تقسیم میشوند

علائم عمومی

در 70 درصد موارد شروع روماتیسم مفصلی با علائم عمومی مانند ضعف، کاهش اشتها، درد

مبهم عضلات و احساس خستگی است. بیمار ممکن است ماهها قبل از اینکه دچار درد و تورم

مفصل شود این علائم را داشته باشد

علائم رماتیسم ، رماتیسم چیست ، روماتیسم مفصلی

علائم مفصلی رماتیسم

علائم مفصلی

در 30 درصد موارد شروع روماتیسم مفصلی با بروز علائم مفصلی است که عبارتند از

درد مفصل که با حرکت آن یا فشار بر آن بیشتر میشود

تورم مفصل

در مواردی که مفاصل اندام تحتانی درگیر میشوند بیمار در حین راه رفتن دچار لنگش میشود

احساس خشکی مفصل که در صبح بیشتر است و بعد از گذشت چند ساعت بهتر میشود

قرینه بودن مفاصل درگیر

شایعترین مفاصل درگیر ، مفاصل انگشتان دست، مچ دست، پا و مچ پا هستند. با این حال هر

مفصلی در بدن امکان آسیب پذیری از این بیماری را دارد. زانو، مفصل ران، شانه، آرنج و

گردن هم در این بیماری درگیر میشوند.

از خصوصیات ابتلا مفاصل در این بیماری اینست که مفاصل بصورت دوطرفه درگیر میشوند

مثلا مچ هر دو دست یا انگشتان هر دو دست

در فرد مبتلا به روماتیسم مفصلی یا آرتریت روماتوئید احتمال وجود مشکلات خاصی بیش از

افراد عادی است که عبارتند از

بیماری های قلبی عروقی مانند حمله قلبی که هم میتواند به علت افزایش فشار خون و کاهش سطح فعالیت بدنی در این بیماران باشد و هم میتواند به علت مصرف داروهایی باشد که بیمار مجبور به استفاده از آنها است

### کم خونی

عفونت مفصلی یا عفونت در دیگر نقاط بدن که هم میتواند به علت خود بیماری ایجاد شود و هم به علت مصرف داروهایی باشد که بیمار مصرف میکند

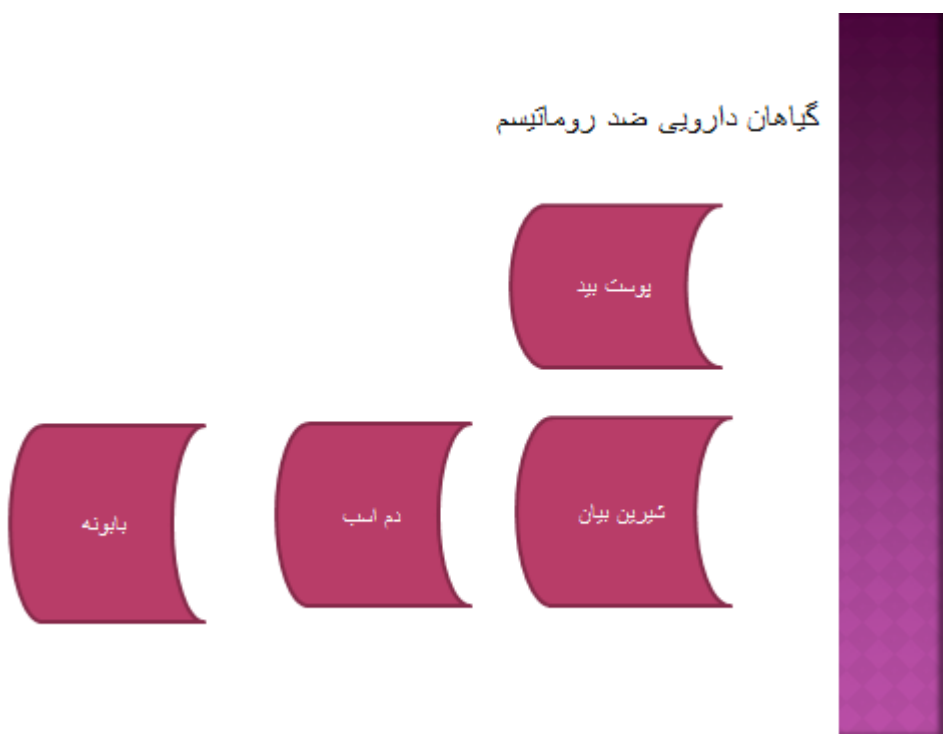
پوکی استخوان که هم میتواند به علت خود بیماری ایجاد شود و هم به علت مصرف داروهایی باشد که بیمار مصرف میکند.

همچنین بیمار مبتلا به روماتیسم مفصلی به علت وجود درد فعالیت بدنی کمی دارد و همین کاهش فعالیت بدنی میتواند موجب بروز پوکی استخوان یا استئوپروز شود

سندروم کانال کارپ

پارگی تاندون های پشت مچ دست

جابجایی و دررفتگی مهره های بالایی گردن و بدنبال آن فشار به نخاع و بروز علائم عصبی



References

Kermani TA, et al. Polymyalgia rheumatica. The Lancet. 2013;381:63.

AskMayoExpert. Polymyalgia rheumatica. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2015.

Bhaskar D, et al. 2012 provisional classification criteria for polymyalgia rheumatica: A European League Against Rheumatism/American College of



Rheumatology collaborative initiative. Arthritis & Rheumatism.

2012;64:943.

Kermani TA, et al. Advances and challenges in the diagnosis and treatment

of polymyalgia rheumatica. Therapeutic Advances in Musculoskeletal

Disease. 2014;6:8.

## داروهای گیاهی مفید در نقرس

نقرس بیماری است که بر اثر تجمع زیاد ماده ای به نام اسید اوریک

### Uric acid

در بدن ایجاد شده و میتواند موجب بروز علائمی مثل درد و تورم در مفاصل شود. بروز نقرس

میتواند ارتباط نزدیکی با مصرف زیاد غذاهای پر پروتئین بخصوص گوشت داشته باشد

همانطور که گفته شده علت اصلی نقرس تجمع اسید اوریک در بدن است. اسید اوریک در واقع

پسماند متابولیسم و سوختن پروتئین در بدن است.

گاهی اوقات بر اثر تولید زیاد این ماده در بدن و یا ناتوانی کلیه در دفع آن این ماده بطرز غیر

طبیعی در مایعات بدن جمع شده و بدنبال آن بلورهای این ماده در مفاصل بدن رسوب میکند.

رسوب بلورهای اسید اوریک در بدن موجب تحریک سلول های ایمنی شده و بدنبال آن موجب

التهاب و درد مفصل میشود

تشکیل کریستال های اسید اوریک در مفصل موجب میشوند تا سلول های ایمنی بدن آنها را

مهاجم تلقی کرده و بخورند. بدنبال آن این سلول ها مواد شیمیایی خاصی بنام پروستاگلاندین و

لوکوترین از خود ترشح میکنند که این مواد موجب ایجاد علائم التهاب در مفاصل (درد و تورم)

میشوند

علائم ابتلا به بیماری نقرس

نشانه های و علائم ابتلا به این بیماری تقریباً شدید بوده و معمولاً ناگهانی و در شب اتفاق

می افتند، این نشانه ها شامل

درد شدید مفاصل. نقرس معمولاً انگشت شست پا را تحت تاثیر قرار می دهد، اما ممکن است در

مفاصل دیگر از جمله مفاصل پا، زانو، آرنج و یا دستهایتان هم رخ دهد. درد ایجاد شده توسط

نقرس معمولاً در 12 تا 24 ساعت اولیه در بیشترین حد خود است

باقی ماندن درد مفاصل. بعد از فارام شدن درد شدید اولیه، بعضی از مفاصل ممکن است از چند

روز تا چند هفته ملتهب و دردناک باشند. هرچه این حملات این بیماری قدیمی تر شود، درد آن

بیشتر باقی می ماند

التهاب و سرخی. مفاصل و یا مفاصل مبتلا متورم، حساس و قرمز می شوند

بعضی از عواملی که باعث بوجود آمدن این کریستال ها می‌شوند، عبارتند از

چاقی

مصرف الکل

مصرف زیاد خوراکی های حاوی اسید اوریک شامل گوشت قرمز، سیرابی، ماهی کولی، شاه

ماهی، مارچوبه و قارچ

بیماریهای خاص شامل فشارخون بالای درمان نشده، بیماری های مزمن مانند دیابت، چربی یا

کلسترول بالای خون و باریک شدن رگها نیز می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به نقرس شود

بعضی از داروها شامل دیورتیک ها (برای درمان فشارخون استفاده می‌شوند)، آسپرین و

داروهایی که برای افرادی که پیوند عضو انجام داده‌اند، تجویز می‌شوند

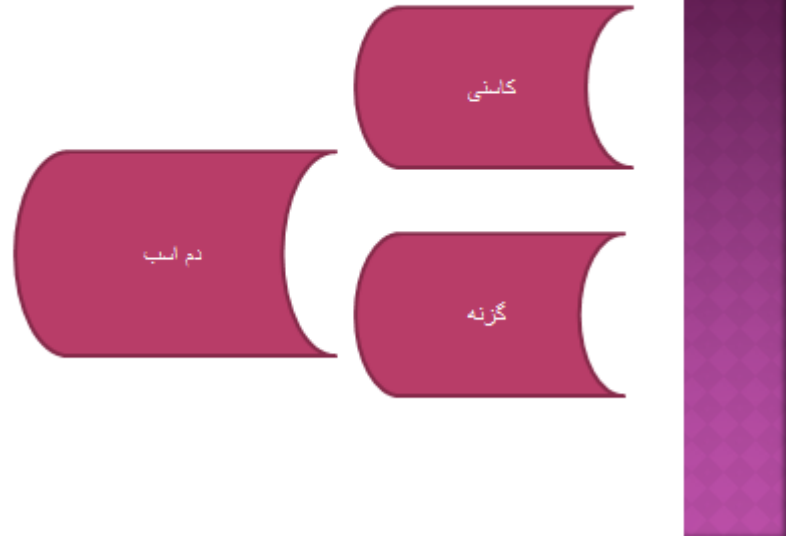
سابقه خانوادگی

سن و جنس. نقرس در مردان بیشتر از زنان رخ می‌دهد، هرچند که در زمان یائسگی خطر

ابتلای هر دو جنس به نقرس یکسان می‌شود. همچنین سن ابتلای مردان به نقرس عموماً بین 40

تا 50 سالگی بوده در حالیکه خانم ها معمولاً بعد از یائسگی به این بیماری مبتلا می‌شوند

## گیاهان دارویی ضد نفرس



## References

Hochberg MC, et al. Rheumatology. 6th ed. Philadelphia, Pa.: Mosby

Elsevier; 2015. <http://www.clinicalkey.com>. Accessed Oct. 20, 2014.

Pluta RM, et al. Gout. The Journal of the American Medical Association.

2010;304:2314.

Ferri FF. Ferri's Clinical Advisor 2015: 5 Books in 1. Philadelphia, Pa.: Mosby Elsevier; 2015. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed Oct. 20, 2014.

Gout. American College of Rheumatology.

[http://www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases\\_And\\_Conditions/Gout/](http://www.rheumatology.org/Practice/Clinical/Patients/Diseases_And_Conditions/Gout/) . Accessed Oct. 20, 2014.

Questions and answers about gout. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases.

[http://www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Gout/default.asp](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Gout/default.asp). Accessed Oct. 20, 2014.

## داروهای گیاهی کاهنده اسهال

اسهال عبارت است از افزایش در تعداد دفعات دفع مدفوع یا کاهش قوام مدفوع (بیشتر آبکی شدن مدفوع). اگرچه تغییرات در تعداد دفعات دفع مدفوع و آبکی شدن مدفوع از یکدیگر متفاوت و به هم وابسته نیستند ولی اغلب اوقات این دو با هم هستند

اسهال را می توان بر اساس اصطلاحات مطلق و نسبی بر اساس تعداد دفعات دفع و یا قوام (آبکی بودن) مدفوع تعریف کرد

تعداد دفعات دفع. اسهال به معنی مطلق داشتن تعداد دفعات دفع بیش از حد طبیعی است. بنابر این از آنجایی که در افراد سالم حداکثر تعداد دفعات دفع مدفوع ۵ بار در روز است، اسهال را می توان تعریف کرد اگر تعداد دفعات دفع بیش از ۵ باشد. اسهال نسبی به معنی داشتن دفعات دفع بیش از معمول است. بنابر این، اگر فردی که معمولاً یک بار دفع مدفوع روزانه دارد، دچار

۳

دفع روزانه شود، می گوئیم دچار اسهال شده است، اگر چه بیش از ۵ بار در روز نیست و به معنی مطلق اسهال نیست

قوام مدفوع. تعریف اسهال به معنی مطلق کلمه بر اساس قوام مدفوع مشکل است ، چون قوام مدفوع در افراد سالم بر اساس نوع غذا تغییر می کند. بنابراین، افرادی که از سبزیجات بیشتر استفاده می کنند مدفوع شل تری در مقایسه با افرادی که از سبزیجات کمتری استفاده می کنند دارند.

مدفوع شل و آبکی معمولاً غیر طبیعی است و باید به عنوان اسهال قلمداد کرد. تعریف نسبی اسهال بر اساس قوام مدفوع ساده تر است. بنابراین، فردی که دارای مدفوع آبکی نسبت به قبل می شود دارای اسهال است، اگرچه مدفوع در اندازه طبیعی با در نظر گرفتن قوامش باشد

شایعترین علل اسهال حاد عفونتهای ویروسی، باکتریایی، و پارازیتی است. باکتری ها همچنین می توانند موجب مسمومیت غذایی حاد شوند. سومین علت مهم اسهال حاد داروها هستند

گاستروانتریت(اسهال) ویروسی

گاستروانتریت ویروسی(عفونت ویروسی معده و روده کوچک)، شایعترین علت اسهال حاد در جهان است.

علائم گاستروانتریت ویروسی(حالت تهوع، استفراغ، دردهای پیچشی شکمی ،اسهال) به صورت مشخص ۴۸ تا ۷۲ ساعت طول می کشد. برخلاف عفونت باکتریایی انتروکولیت(عفونت باکتریایی



روده کوچک و کولون)،بیماران با گاسترو انتریت ویروسی خون و عفونت در مدفوع ندارند و یا کم دارند اگر تب در کار نباشد

گاستروانتریت ویروسی می تواند به صورت انفرادی (در یک فرد) و یا به صورت اپیدمی ( در میان دسته ای از افراد) اتفاق می افتد. موارد انفرادی اسهال احتمالاً به وسیله چند ویروس مختلف ایجاد می شود و معتقد به این هستند که در اثر تماس فرد با فرد انتقال می یابد. شایعترین علت اسهال اپیدمیک (مانند آنچه در کشتی های مسافرتی رخ می دهد) کالسی ویروسها

(calciviruses)

هستند. کالسی ویروسها به وسیله غذای آلوده که توسط منتقل کننده های بیمار صورت میگرد یا به وسیله تماس مستقیم فرد به فرد انتقال می یابد

مسمومیت غذایی

مسمومیت غذایی یک ناخوشی ساده است که به وسیله سمی که توسط باکتری ها تولید می شود ایجاد می گردد.سم موجب دل درد(دل پیچه) و و استفراغ و همچنین موجب می شود که روده کوچک مقدار زیادی آب ترشح کند که منجر به اسهال می گردد.علائم مسمومیت غذایی معمولاً کمتر از ۲۴ ساعت طول می کشد.با بعضی از باکتری ها سم در غذا قبل از اینکه خورده شود تولید می شود ،در حالی که با دیگر باکتری ها، سم در روده تولید می شود بعد از اینکه غذا خورده شد.

علائم معمولاً در عرض چند ساعت ظاهر می شود زمانی که مسمومیت غذایی به علت سم شکل گرفته در غذا قبل از خوردن آن باشد. علائم دیر تر پیدا می شود زمانی که سم در روده شکل بگیرد (چون که باکتری برای تولید سم احتیاج به زمان دارد). بنابراین، در مورد اخیر ، علائم معمولاً بعد از ۷ تا ۱۵ ساعت ظاهر می شود

IBS سندرم کولون تحریک پذیر

یکی از علل کارکردی اسهال یا یبوست است .

هیچ التهابی وجود ندارد. ممکن است به وسیله چند مسئله زیر ساختی بوجود بیاید، ولی اعتقاد بر این است که شایعترین علت عبور سریع محتویات روده ای از کولون است

بیماریهای عفونی. معدودی از بیماریهای عفونی هستند که می توانند موجب اسهال مزمن گردند،

Giardia lamblia به عنوان مثال ژیااردیا

افراد با بیماری AIDS

اغلب عفونتهای مزمن در روده خود دارند که موجب اسهال می گردد

زیاد رشد کردن باکتری در روده کوچک به علت مسائل روده کوچک باکتری های فلور طبیعی روده بزرگ به داخل روده کوچک گسترش یافته .

آنها در موقعیتی قرار دارند که غذا را هضم کرده که روده کوچک

وقت کافی برای هضم و جذب غذا را ندارد. مکانیزمی که منجر به اسهال در رشد بیش از

باکتری می شود شناخته شده نیست

### (dehydration) کاهش آب بدن

زمانی اتفاق می افتد که مقدار زیادی آب و مواد معدنی (الکترولیتها) از بدن به علت

اسهال، همراه یا بدون استفراغ دفع شوند. کاهش آب بدن در بین بیماران بالغ با اسهال حاد که

مقدار زیادی مدفوع دارند شایع است، به خصوص زمانی که دریافت مایعات به علت بیحالی

کاهش یافته و یا همراه با استفراغ و حالت تهوع است.

این همچنین در بین نوزادان و بچه های کوچک که دچار گاسترو انتریت ویروسی و عفونتهای

باکتریال می شوند شایع است.

بیماران با کاهش آب بدن ملایم ممکن است فقط تشنگی و خشکی دهان را تجربه می کنند. کاهش

syncope آب بدن متوسط تا شدید همراه با کاهش فشار در حالت ایستادن همراه با غش

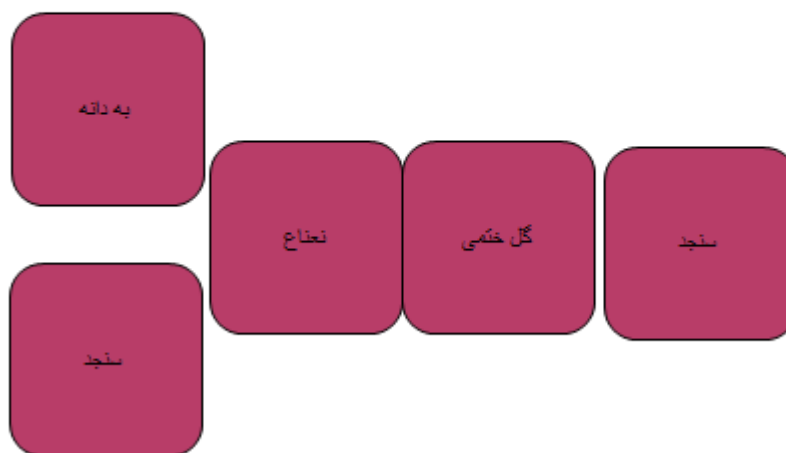
ضعف کردن در حال ایستادن به خاطر کاهش حجم خون، که موجب افتادن فشار خون در زمان

ایستادن می گردد، کاهش حجم ادرار، ضعف شدید، شوک، نارسایی کلیه، پریشانی، اسیدوز

(مقدار زیاد اسید در خون)، و بیهوشی است

الکترولیت‌ها(املاح) در زمانی که اسهال طولانی و شدید است، از دست می رود. و کمبود الکترولیت‌ها اتفاق می افتد. شایعترین کمبود های الکترولیتی باسدیم و پتاسیم اتفاق می افتد. میزان کلر و بیکربنات نیز ممکن است غیر طبیعی شود در نهایت، سوزش مقعد به علت عبور مکرر مدفوع آبی که حاوی مواد تحریک کننده است

### داروهای گیاهی کاهشده اسهال



## References

Feldman M, et al. Sleisenger & Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease: Pathophysiology, Diagnosis, Management. 9th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2010.

<http://www.mdconsult.com/books/about.do?eid=4-u1.0-B978-1-4160-6189-2..X0001-7--TOP&isbn=978-1-4160-6189-2&about=true&uniqId=229935664-2192>. Accessed April 5, 2013.

Diarrhea. National Institute for Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/diarrhea/index.htm>.

Accessed April 5, 2013.

## گیاهان دارویی مفید در دیابت

دیابت بر اثر قطع تولید انسولین و یا عدم کارکرد مناسب آن در بدن به وجود می آید. انسولین هورمونی است که مواد غذایی قندی و نشاسته و... را در بدن به انرژی تبدیل می نماید. تاکنون علت بروز این بیماری کشف نشده است ولی گمان می رود که زمینه مساعد ژنتیکی و عوامل محیطی همچون چاقی و بی تحرکی در ابتلا به این بیماری نقش موثری داشته باشد.

زمانی که غذا می خوریم، لوزالمعده در به طور خودکار میزان مناسب انسولین را تولید می نماید، که قند را از خون به سلولها حرکت می دهد.

در افراد دیابتی، یا لوزالمعده انسولین کافی نمی سازد یا اصلاً انسولین تولید نمی کند، یا سلولها به شکل مناسبی به انسولین تولید شده پاسخ نمی دهند.

در نتیجه مقدار زیادی گلوکز در جریان خون وارد شده که توسط کلیدها به ادرار ریخته شد و از بدن خارج می شود، که توسط گلوکز در خون ساخته شده به جریان خون می ریزد در ادرار وارد می شود و از بدن خارج می شود. بنابراین بدن منبع اصلی سوخت خود را که حاوی مقادیر زیادی گلوکز است، از دست می دهد.

## ■ دیابت نوع ۱

نوع ۱ دیابت یک نوع بیماری خود ایمنی است. این بیماری زمانی بوجود می آید که دستگاه مبارزه بدن با عفونتها (دستگاه ایمنی) علیه بخشی از خود بدن فعال می شود. در دیابت، دستگاه ایمنی به سلولهای بتای لوزالمعده که انسولین تولید می کنند، حمله می کند و آنها را از بین می برد. بنابراین لوزالمعده انسولین کمی تولید می کند یا اصلاً تولید نمی کند. فردی که دیابت نوع ۱ دارد برای تمام عمر باید انسولین دریافت نماید

در حال حاضر دانشمندان دقیقاً نمی دانند چه عاملی باعث می شود، بدن به سلولهای بتا حمله کند، اما باور دارند که عوامل ژنتیکی، ایمنی و محیطی مانند احتمالاً ویروسها ( در این روند ) درگیر هستند.

نوع ۱ دیابت ۵ تا ۱۰ درصد موارد دیابت تشخیص داده شده در آمریکا را شامل می شود. معمولاً در بچه ها و نوجوانان دیده می شود اما می تواند در هر سنی بروز نماید  
نشانه های دیابت نوع ۱ معمولاً در زمانی کوتاه بروز می کنند، گرچه نابودی سلولهای بتا می تواند زودتر آغاز شود.

نشانه‌ها شامل افزایش تشنگی و تکرر ادرار، گرسنگی دائمی، از دست دادن وزن، تاری دید و خستگی شدید است. اگر این مشکل تشخیص داده نشده و با انسولین درمان نشود، فرد مبتلا به

دیابت نوع ۱ می‌تواند به یک کمای (بیهوشی) تهدیدکننده زندگی به نام کمای کتو اسیدوز

دیابتی (بیهوشی ناشی از اسیدهای کتونی مرض قند) فرو برود

## ■ دیابت نوع ۲

شایعترین نوع دیابت، دیابت نوع ۲ است. حدود ۹۰ تا ۹۵ درصد افراد دیابتی، به این نوع از

بیماری مبتلا هستند. این شکل از دیابت همراه با سن بالا، چاقی، سابقه خانوادگی دیابت، سابقه

قبلی دیابت حاملگی، عدم فعالیت بدنی، و نژاد است. حدود ۸۰ درصد افرادی که دیابت نوع ۲

دارند دچار اضافه وزن هستند

نوع ۲ دیابت در حال افزایش در میان بچه‌ها و نوجوانان است. زمانی که دیابت نوع ۲ تشخیص

داده می‌شود، معمولاً لوزالمعده میزان کافی انسولین را ترشح میکند اما به دلایل ناشناخته،

بدن نمی‌تواند به شکل موثری از انسولین استفاده نماید و این وضعیتی است که به آن مقاومت به

انسولین گفته می‌شود.

بعد از چند سال از تولید انسولین کاسته می‌شود و نتایج مشابه دیابت نوع ۱ است. گلوکز ساخته

می‌شود و به خون می‌ریزد ولی بدن نمی‌تواند از این منبع اصلی سوخت استفاده کافی کند. نشانه



ها می تواند شامل خستگی یا تهوع، پر ادراری، تشنگی غیر طبیعی، کاهش وزن، تاری دید، عفونتهای مکرر و کاهش سرعت بهبودی زخمها می شود. بعضی افراد هیچ نشانه ای ندارند

#### ■ دیابت حاملگی

دیابت حاملگی فقط در زمان حاملگی بروز می یابد. مانند دیابت نوع ۲ بیشتر در زنانی که سابقه خانوادگی دیابت را دارند بروز می کند. زنانی که دیابت حاملگی دارند ۲۰ تا ۲۵ درصد شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ را در عرض ۵ تا ۱۰ سال دارند

#### آزمایشاتی برای تشخیص دیابت نوع ۲

گلوکز (قند) ناشتای سرم آزمایش ترجیحی برای تشخیص دیابت نوع ۱ و ۲ است. زمانی که در صبح انجام شود قابل اعتماد تر است. به هر حال تشخیص دیابت می تواند بعد از نتایج مثبت در هر یک از سه آزمایش زیر بوده ولی می بایست حتماً توسط آزمایش دوم ( جواب مثبت ) در یک روز دیگر تأیید شود

گلوکز خون تصادفی (در هر زمانی از روز گرفته شده) بیش از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر، همراه با حضور علائم دیابت

میزان قند خون بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر پس از ۱۸ ساعت ناشتا بودن

یک آزمایش تحمل گلوکز ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر که نمونه خون ۲ ساعت پس از آنکه فرد نوشیدنی حاوی ۷۵ گرم گلوکز حل شده در آب را مصرف نمود گرفته می شود.

این آزمایش در آزمایشگاه انجام می شود و در یک دوره ۳ ساعته میزانهای قند خون اندازه

گیری می شود

دیابت حاملگی بر اساس اندازه های گلوکز پلاسما در طی انجام آزمایش تحمل خوراکی گلوکز

ارزیابی می شود. سطوح قند خون به طور طبیعی در زمان حاملگی پایین تر است، بنابراین

مقادیر آستانه برای تشخیص دیابت در حاملگی پایین تر است.

اگر زنی دو مقدار گلوکز خون مساوی یا بیشتر از هر یک از ارقامی که ذکر می شود داشته

باشد، مبتلا به دیابت حاملگی است. قند ناشتای خون ۹۵ میلی گرم در دسی لیتر، قند یکساعت

بعد ۱۸۰ میلی گرم در دسی لیتر، قند ۲ ساعت بعد ۱۵۵ میلی گرم در دسی لیتر، قند سه ساعت

بعد ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر

دیگر اقسام اختلال متابولیسم گلوکز (پیش دیابت)

افراد پیش دیابتی، حالتی بین حالت طبیعی و دیابت داشته و در خطر ابتلا به دیابت، حمله قلبی و

مغزی هستند. به هر حال مطالعات پیشنهاد می کنند که از دست دادن وزن و افزایش فعالیت بدنی

می تواند از دیابت پیشگیری کند یا آن را به تعویق بیندازد. دو شکل از پیش دیابت وجود دارد

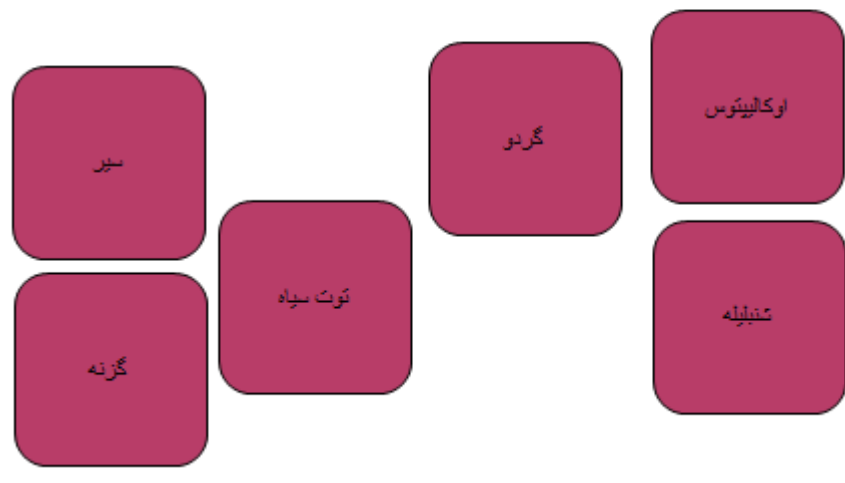
اختلال گلوکز ناشتا

فردی دچار قند خون ناشتای غیر طبیعی است که قند ناشتای خون او بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر باشد. این میزان از میزان طبیعی بالاتر است ولی هنوز به سطحی که مطرح کننده دیابت باشد نرسیده است

آزمایش تحمل گلوکز مختل

تست مختل تحمل گلوکز به معنای این است که میزان قند خون در طی انجام تست تحمل خوراکی گلوکز از میزان طبیعی بیشتر است اما آنقدر زیاد نیست که تشخیص دیابت داده شود. تحمل گلوکز مختل وقتی تشخیص داده می شود که سطح گلوکز ۱۴۰ تا ۱۹۹ میلی گرم در دسی لیتر ۲ ساعت بعد از آن است که فرد مایعی حاوی ۷۵ میلی گرم گلوکز را بنوشد

### گیاهان دارویی ضد دیابت



## References

Papadakis MA, ed., et al. Current Medical Diagnosis & Treatment 2014.

53rd ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2014.

<http://accessmedicine.mhmedical.com/book.aspx?bookId=330>. Accessed April 27, 2014.

Standards of medical care in diabetes — 2014. Diabetes Care. 2014;37:s14.

Diabetes mellitus (DM). The Merck Manual for Health Care Professionals.

[http://www.merckmanuals.com/professional/endocrine\\_and\\_metabolic\\_disorders/diabetes\\_mellitus\\_and\\_disorders\\_of\\_carbohydrate\\_metabolism/diabetes\\_mellitus\\_dm.html](http://www.merckmanuals.com/professional/endocrine_and_metabolic_disorders/diabetes_mellitus_and_disorders_of_carbohydrate_metabolism/diabetes_mellitus_dm.html). Accessed April 29, 2014.

Atkinson MA, et al. Type 1 diabetes. The Lancet. 2014;383:69.

What is gestational diabetes? American Diabetes Association.

<http://www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/what-is-gestational-diabetes.html>. Accessed May 9, 2014.

## گیاهان دارویی مفید در سنگ کلیه

سنگ کلیه ، قطعه ای از مواد جامد است که در داخل کلیه ها سوای از مواد درون ادرار تشکیل می شود.

سنگهای بزرگ ممکن است در حالب ، مثانه، یا پیشابراه گیر کنند. همین عامل می تواند سبب انسداد و جلوگیری از خروج ادرار شود

شایعترین فرم آنها حاوی کلسیم می باشد. در بسیاری از افراد کلیه ها قادر به شستن کلسیم اضافی در ادرار هستند اما در بعضی دیگر کلسیم در داخل کلیه ها رسوب می کند.

سپس این کلسیم همراه با سایر ترکیبات مخلوط شده و سنگ ها را ایجاد می کند

سنگهای استروویتی که ثانویه به بعضی عفونتهای ادراری ایجاد می شوند.

این سنگها حاوی منیزیم و آمونیاک می باشند

سنگهای اسید اوریکی که بخصوص زمانیکه ادرار خیلی اسیدی است ایجاد می شوند. در

صورت وجود این سنگها مصرف گوشت در فرد باید محدود شود

سنگهای سیستئین که بسیار نادر می باشد. سیستئین بطور عمده در عضلات و بعضی قسمتهای

دیگر بطور طبیعی تولید می شود. این مولکول نیز می تواند در ادرار تجمع یافته و منجر به

تشکیل سنگ شود

بیماری که منجر به بروز سنگهای سیستئین می شود، بیشتر بصورت فامیلی می باشد

سنگهای کلیه می توانند بسیار کوچک به اندازه یک شن باشند یا اینکه بزرگ بوده و به اندازه

یک مروارید باشند.

گاهی نیز به حدی بزرگ می شوند که به اندازه توپ پینگ پنگ خواهند شد. سنگها می توانند

صاف یا ناصاف باشند و معمولاً به رنگ زرد یا قهوه ای هستند

بهترین راه برای یافتن نوع سنگ، آزمایش خود سنگ می باشد. اگر احساس می کنید که دارید

سنگ دفع می کنید، بعد از دفع حتماً سنگ خود را نگه دارید

بعلاوه با آزمایش ادرار یا خون نیز می توان به ماهیت سنگ پی برد. جهت آزمایش ادرار باید

ادرار 24 ساعته جمع آوری شود

بسیاری از سنگها بدون کمک پزشک از بدن دفع می شوند

در صورت وجود درد شدید در پشت یا پهلوها و در صورت ادامه دار شدن این درد به پزشک -

مراجعه کنید

در صورت وجود خون در ادرار نیز به پزشک مراجعه کنید -

جهت جلوگیری از تشکیل سنگ تا حد ممکن آب بنوشید -

گیاهان دارویی ضد سنگ کلیه



## References

Goldman L, et al. Goldman's Cecil Medicine. 24th ed. Philadelphia, Pa.:

Saunders Elsevier; 2012. <https://www.clinicalkey.com>. Accessed Dec. 10, 2014.

Kidney stones in adults. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

<http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/stonesadults/index.htm>.

Accessed Dec. 10, 2014.

Diet for kidney stone prevention. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.

<http://kidney.niddk.nih.gov/KUDiseases/pubs/kidneystonediet/index.aspx>.

Accessed Dec. 10, 2014.



## گیاهان مفید در کاهش میل جنسی

بسیاری از بیماری‌ها کیفیت میل جنسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و به عنوان بارزترین

عوارض بیماری قابل توجه است

با توجه به این حقیقت می‌توان اذعان کرد که اگر دچار کاهش میل جنسی و یا هر نوع اختلال دیگر در این عملکرد هستید بهتر است به پزشک مراجعه نمایید تا دلیل اصلی آن مشخص شود

در ادامه به بعضی از مهم‌ترین بیماری‌هایی که میل جنسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد اشاره

می‌کنیم

بیماری عروقی

چندین اختلال عروقی در قالب مشکلات جنسی خود را نشان می‌دهد. به مرور زمان رگ‌های

خونی را تحت تاثیر قرار داده، شریان‌ها را سخت و باریک می‌کند و همین مسئله خون‌رسانی

به دستگاه تناسلی را کاهش می‌دهد.

این عارضه در مردان منجر به عدم توانایی نعوظ و در زنان منجر به عدم روانی دستگاه می شود. گزارش شده است که 50 تا 70 % از عدم توانایی نعوظ در مردان ناشی از اختلالات

عروقی است

دیابت

اغلب مشکلات جنسی ناشی از بیماری دیابت است که با مشکلات دیگری نظیر آسیب های عصبی و بیماری های عروقی همگام می شود.

از جمله عوارض دیابت در مردان اختلال در نعوظ و انزال می باشد و در زنان این عارضه به شکل کاهش میل جنسی و یا عدم رسیدن به اوج لذت جنسی بروز می کند.

البته این عوارض با کنترل قند خون، فشار خون و سطح کلسترول قابل جبران می باشد

افسردگی

اغلب به دنبال افسردگی اختلالات جنسی بروز می کند. زیرا مغز بزرگترین ارگان جنسی نامیده می شود که میل جنسی و تمایل به آن از همین ارگان سرچشمه می گیرد.

اگر مواد شیمیایی مغز و یا هورمون ها و ترانسفرهای عصبی در وضعیت متعادلی نباشند ، میل

جنسی، انگیختگی جنسی و اوج لذت جنسی(ارگاسم) را تحت تاثیر قرار می دهد. و داروهای

ضد افسردگی باعث کاهش میل جنسی می شود. البته خوشبختانه داروهای با فرمول مشابه  
ویاگرا و یا خود ویاگرامی تواند به بهبود این وضعیت کمک موثری کند

## یائسگی

میل جنسی زنان به موازات تغییر در هورمون های خاص افول می کند. افت مقدار استروژن که  
در انگیختگی جنسی موثر است، باعث خشکی واژن و دردناکی امیزش می شود.  
تستسترون - هورمونی که در میل جنسی هر دو جنس نقش دارد- با افت فعالیت تخمدان ها کاهش  
می یابد و در جمع این مسئله باعث کاهش میل جنسی می شود

## تأثیرات جانبی داروها

داروهای بیشماری هستند که چنین تأثیر ناخواسته ای رابه همراه خواهند داشت. علاوه بر  
داروهای ضد افسردگی که روی رسپتورهای سروتونین تأثیر می گذارد ، داروهای فشار خون و  
حتی داروهای ضد بارداری می تواند میل جنسی را تحت تأثیر قرار دهد.

ام اس

این بیماری که باعث تخریب سیستم عصبی مرکزی می شود بر روی عملکرد امیزش تاثیر می گذارد. عدم خشنودی از آمیزش و یا فقر میل جنسی و رسیدن به اوج لذت جنسی در زنان می تواند دال بر ابتلا به این بیماری باشد.

بیماری های عصبی دیگری نظیر پارکینسون نیز چنین تاثیر مشابهی را به همراه دارد

آندومتروز

بیش از 5 میلیون زن در شمال امریکا دچار این اختلال هستند. بیماری آندومتروز که بافت رحمی را تحت تاثیر قرار می دهد. علاوه بر این علائم دردناک این بیماری نظیر گرفتگی های شکمی دردناک، قاعدگی های شدید و درد مزمن لگنی امکان آمیزش را به سختی فراهم می کند و تجربه ای ناخوشایند خواهد بود

## کیست های تخمدانی

امیزش های دردناک می تواند علامتی از کسیت های رحمی باشد. بیماری التهاب لگن و یا سرطان لگن نیز چنین علامتی را به همراه دارد. به طور کلی آمیزش های دردناک را نباید نادیده

## گرفت

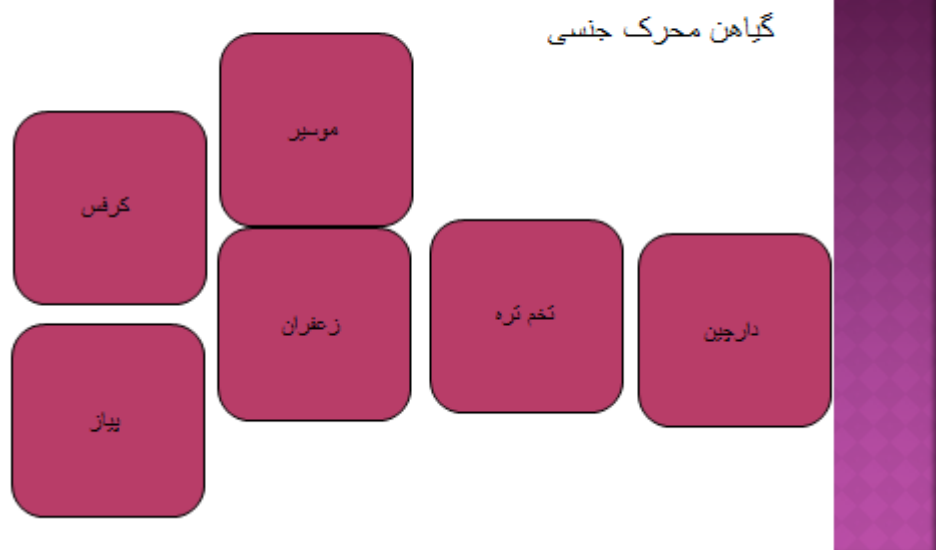
## اختلالات تیروئیدی

تیروئید غده ای پروانه ای در جلوی گردن می باشد که نقش مهمی در حیات و سلامت فرد ایفا می کند. مدیریت فرآیند متابولیسم ، از دما تا وزن و همچنین سلامت جنسی از فعالیت های غده تیروئید می باشد.

هر نوع اختلال در هورمون های تولیدی این غده باعث بروز مشکلاتی در نعوظ، انزال، تغییر میل جنسی و انگیزگی جنسی و رسیدن به اوج لذت در زنان می شود

یکی از عوارض داروهای آرام بخش و خواب آور، ضدافسردگی ها، داروهای ضدروان پریشی، موادمخدر و محرک و داروهای قلبی و ضدفشارخون، کاهش میل جنسی است، نباید به این علت

از مصرف دارو خودداری کرد. بلکه لازم است مشکل را با متخصص در میان گذاشت تا اقدام های لازم را انجام دهد. افسردگی پیامدهای بسیار مخربی در روابط، شغل و فعالیت های خلاقانه دارد و در صورت درمان نشدن باعث بروز مشکلات مهمی از جمله اختلال جنسی خواهد شد



## References

AskMayoExpert. Radical prostatectomy. Rochester, Minn.: Mayo

Foundation for Medical Education and Research; 2014.

Klein EA, et al. Radical prostatectomy for localized prostate cancer.

<http://www.uptodate.com/home>. Accessed Feb. 8, 2015.

Cunningham GR, et al. Transurethral procedures for treating benign prostatic hyperplasia. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Feb. 8, 2015.

Wein AJ, et al., eds. Radical retropubic and perineal prostatectomy. In: Campbell-Walsh Urology. 10th ed. Philadelphia, Pa.: Saunders Elsevier; 2012. <http://www.clinicalkey.com>. Accessed Feb. 8, 2015.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

