www.takbook.com

دانشنامه چای سبز و فواید مصرف آن

تنظیم کننده رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست

www.takbook.com

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه
فشار خون بالا
پوکی استخوان
افزایش قند خون
اضطراب
کاهش حافظه
آکنه روزاسه
آلزایمر
کلسترول بالا
پسوریازیس
ام اس

www.takbook.com

مقدمه

چاي سبز فوايد زيادي دارد . چاي سبز پيشگيري كننده از حمله قلبي و سرطان شناخته شده است و يك تونيك

(تقويت كننده) بسيار مفيد است. اين چاي داراي خاصيت ضد چربي (از هر نوع آن)و مقوي اعصاب بوده و قدري نيز

خاصيت تب بري دارد.

چاي سبز باعث تقويت معده شده و ضمن دفع سموم بدن، نفخ معده را نيز برطرف مي كند .

چاي سبز باعث تقويت حافظه شده و براي افراد افسرده يك داروي ضد افسردگي است. زيرا نوشيدن چاي سبز باعث نشاط

و سرزندگي مي شود.

بيشترين بهره براي زنان

در پي يك مطالعه فوايد چاي سبز ظاهرا براي زنان بيشتر بود.

زناني كه روزانه پنج فنجان يا بيشتر چاي سبز مي نوشيدند - در مقايسه با كساني كه يك فنجان يا كمتر مصرف مي كردند

كمتر با خطر مرگ در اثر بيماري قلبي روبرو بودند.

اما در اين مطالعه رابطه اي ميان مصرف چاي سياه و كاهش خطر مرگ در اثر بيماري قلبي نيافت

www.takbook.com

خواص كلي چاى سبز

كاهش وزن

پلي فنولهاي چاي سبز فعاليت آميلاز بزاق(آنزيم تجزيه كننده قندها) را مهار مي‌كند.

جالب است بدانيد كه چاي بدون داشتن عوارض خطرناك داروهاي كاهنده وزن ميتواند موجب كاهش وزن، اندازه دور كمر و تري گليسريد خون مبتلايان به چاقي شود.

پوسيدگي دندان

عصاره برگ چاي سبز داراي اثرات ضد ميكروبي است و از ايجاد پلاك و پوسيدگي دندان جلوگيري مي‌كند.

حفاظت از قلب

دانشمندان ماده اي شيميايي را در چاي سبز شناسايي كردند كه در حفاظت از قلب در برابر آسيب هاي مختلف موثر است

كارشناسان "موسسه بهداشت كودكان انگليس" در مطالعه روي تركيبات چاي سبز موفق به شناسايي ماده اي شيميايي به نام "اپيگالوكاتچين سه گاليت" شدند كه مي تواند مرگ سلول ها را پس از حمله قلبي يا سكته كاهش دهد.

اين دانشمندان اعلام كردند: ماده شيميايي موجود در چاي سبز مانع از فعاليت پروتئيني به نام "استات يك" مي شود كه پس از رويدادهاي استرس آميز نظير حمله قلبي يا سكته در درون سلول فعال مي گردد.

همچنين روند بهبود سلول هاي قلبي را سرعت مي بخشد و موجب كاهش صدمه به آن مي شود. "

از طرفي يكي از عوامل اصلي امراض و حمله هاي قلبي، وجود كلسترول بالا در خون انسان است.

www.takbook.com

چاي سبز علاوه بر داشتن ويتامين هاي

A و C

آنتي اكسيدان هاي قوي، باعث كاهش كلسترول در خون نيز مي گردد

كه اين موضوع خطر احتمال حمله قلبي و امراضي از اين قبيل را پايين مي آورد.

كاهش تري گليسيريد

كاتچين موجود در چاي سبز، فعاليت آنزيم ليپاز را (آنزيم مسئول هضم چربي ها) در لوزالمعده مهار مي كند، در نتيجه، شكستن چربي با سرعت بسيار كمي صورت مي گيرد و چربي خون با سرعت كمي بالا مي رود.

با توجه به اين كه افزايش تري گليسيريد خون بعد از مصرف هر وعده غذايي يك عامل خطر در بروز بيماري قلبي است مصرف چاي سبز در بين وعده هاي غذايي روشي مناسب جهت كاهش تري گليسيريد خون است.

كاهش فشار خون

مصرف نيم تا ٢/٥ فنجان چاي سبز در روز احتمال بروز پُرفشاري خون را تا ٤٦ درصد كاهش مي دهد.

جلوگيري از ديابت

چاي سبز قادر است از عوارض ناشي از ديابت مانند آب مرواريد و بيماري هاي كليوي به طور معجزه آسايي جلوگيري كند.

www.takbook.com

چاي سبز با مهار كردن فعاليت آنزيم آميلاز بزاق و روده كه مسئول هضم نشاسته است، باعث مي شود كه نشاسته با سرعت آهسته تري بشكند و در نتيجه قند خون با سرعت كمي بالا برود.

www.takbook.com

کنترل فشار خون بالا از فواید مصرف چای سبز است

فشار خون بالا خصوصاً در افراد مسن بسیار شایع است.تقریباً در حدود یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می برند.

در بیماران جوانتر در مردان شایعتر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا افزایش می یابد.

علت ایجاد فشار خون بالا چیست؟ علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است .

در بیشتر موارد افزایش مقاومت محیطی عروق مسئول افزایش فشار خون است که خود علل متفاوتی دارد.

عوامل مستعد کننده

بیشتر مردم (نزدیک به نود و پنج درصد آنها) از نوعی افزایش فشار خون رنج می برند که علت مشخصی برای آن یافت نشده است.

به این فرم، افزایش فشار خون اولیه گفته می شود. عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند

سن : در مطالعات مختلف نشان داده شده است که سیر پیشرونده افزایش فشار خون با افزایش سن ارتباط دارد

ژنتیک : به خوبی اثبات شده است که عوامل ژنتیکی که به ارث می رسند با افزایش فشار خون ارتباط دارند

نژاد : سفید پوستان ونژاد هندواروپایی بیشتر دچار افزایش فشار خون می شوند

www.takbook.com

عوامل محیطی : مانند چاقی، الکل، نمک زیاد و استرس نیز موثر هستند. پنج درصد باقی مانده مبتلایان به فشار خون افزایش یافته علت مشخصی برای بیماری خود دارند.

به این نوع، افزایش فشار خون ثانویه گفته می شود. عوامل زیر در بروز این نوع افزایش فشار خون موثر هستند

بیماری کلیوی : به دلیل احتباس آب و نمک در بدن موجب بالا رفتن فشار خون می شود. این افزایش، خود می تواند باعث ایجاد بیماری کلیوی شود و یا آن را بدتر کند.

بیماریهای غدد درون ریز : (مانند سندرم کوشینگ، هایپرپلازی آدرنال و فئوکرومو سایتوما).

داروها و سموم : افزایش فشار خون می تواند عارضه جانبی استروئیدها، الکل، کوکائین، سیکلوسپورین و اریتروپوئیتین باشد. مصرف مواد حاوی تیروزین مانند برخی از پنیرها در افرادی که از داروهای ضد افسردگی خاصی استفاده می کنند ممکن است منجر به حمله افزایش فشار خون در این افراد شود.

خطر افزایش فشار خون در زنانی که از قرصهای ضد بارداری استفاده می کنند، بیشتر است.

اشکال در سیستم عصبی خودکار و یا سیستم هورمونی کلیه (رنین آنژیوتانسین). مقاومت به انسولین فشار بالا در اوایل بارداری ممکن است نشان دهنده افزایش فشار خون اولیه باشد.

فشار خون بالا در نیمه دوم حاملگی پره اکلامپسی نامیده می شود که معمولاً اگر کنترل شود، پس از زایمان از بین می رود و مشکل جدی ایجاد نمی کند.

فشار خون بالا یک عامل خطر مهم در ایجاد نارسایی قلبی است. همچنین می تواند موجب نارسایی کلیه، مشکلات عروق محیطی، تخریب عروق شبکیه چشم، سکته مغزی و حمله قلبی شود به همین دلیل پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است.

www.takbook.com

اگر میزان فشار خون به سرعت بالا رفته و به حدود ۲۰۰/۱۳ برسد به آن فشار خون بدخیم گفته می شود که آسیب زیادی ایجاد می کند و موجب مرگ و میر می شود.

میزان فشار خون : فشار خون در چند نوبت و در شرایط استاندارد اندازه گیری می شود.

عکس قفسه سینه : ممکن است علائم نارسایی قلبی و بزرگ شدن قلب را نشان دهد.

نوار قلب : ممکن است بزرگی بطن چپ یا کم خونی موضعی (ایسکمی) را نشان دهد.

آزمایش خون : اوره و الکترولیتها برای بررسی عملکرد کلیه و همچنین چربی و قند خون.

آزمایش ادرار : برای یافتن بیماری کلیوی

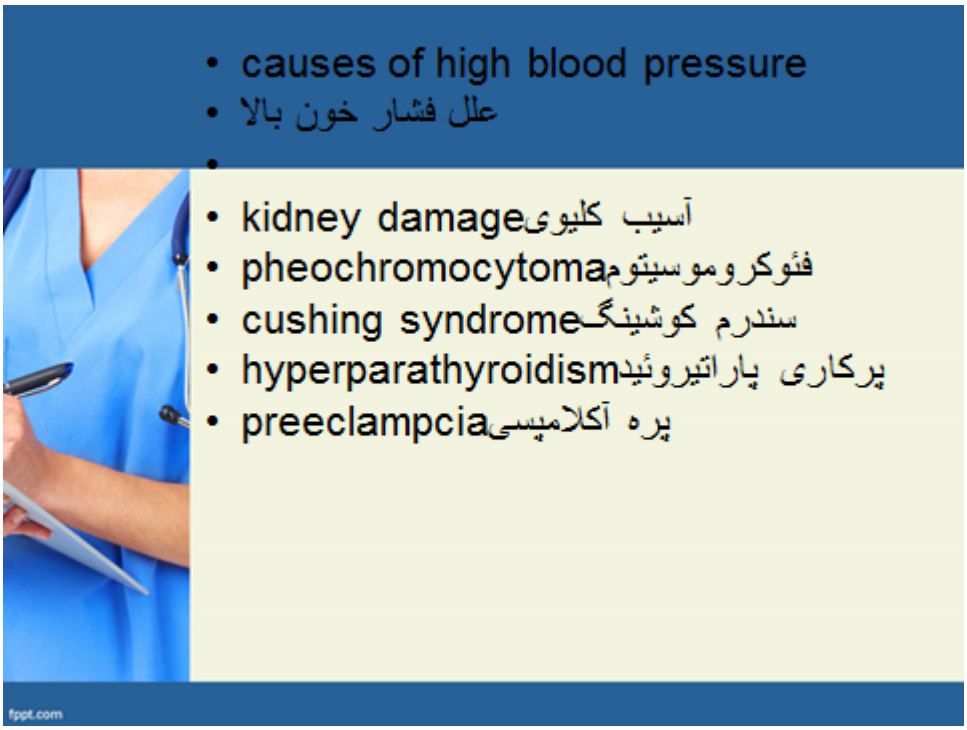
هدف از درمان رساندن فشار خون به کمتر از ۱٤۰/۹۰ در افراد معمولی و کمتر از۱۳۰/۸۵ در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی یا دیابت است.

با این هدف که در دراز مدت خطر عوارض وخیمی که گفته شد کاهش پیدا کند.

برای کمک به کاهش عوارض بهتر است: *سیگار ترک شود تا آسیب عروقی کمتر گردد.

* کاهش وزن با رژیم غذایی و یا ورزش. * کاهش مصرف نمک و اجتناب از مصرف غذاهایی که شور تهیه می شوند. *افزایش فعالیت بدنی و ورزش منظم. *کاستن از استرس. برای کنترل فشار خون پزشک ممکن است داروهای مختلفی تجویز کند که مکانیسمهای متفاوتی دارند.

www.takbook.com



References

Kaplan NM. Systemic hypertension: therapy. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Zipes DP. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine . 8th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2007:chap 41.

Victor RG, Kaplan NM. Systemic hypertension: mechanisms and diagnosis. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Zipes DP. Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine . 8th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2007:chap 40.

www.takbook.com

کنترل پوکی استخوان از فواید مصرف چای سبز است

Osteoporosis پوکی استخوان یا استئوپروز

به معنی کم شدن تراکم استخوان است که بدنبال آن قدرت استخوان کم شده و شکننده میشود و شکننده شدن استخوان موجب میشود احتمال بروز شکستگی در آن بیشتر شود.

پوکی استخوان معمولاً بتدریج پیشرفت میکند و هیچ علامتی از خود بروز نمیدهد تا وقتی که شکستگی بوجود میاید.

پوکی استخوان میتواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود ولی معمولا در ستون مهره، لگن، مچ دست و دنده ها بیشتر دیده میشود.

برای فهم بهتر پوکی استخوان ابتدا باید بدانیم جنس استخوان از چیست.

بافت استخوان از دو قسمت تشکیل شده

یک داربست سه بعدی شبکه مانند از جنس پروتئین که به آن ماتریکس میگویند

رسوب کلسیم بر روی این داربست پروتئینی در قالب مولکول های هیدروکسی آپاتیت

در سمت راست بافت استخوانی پوک و در سمت چپ یک بافت استخوانی سالم دیده میشود

استخوان یک بافت زنده است. استخوان رگ خونی و سلول زنده دارد. همین زنده بودن است که به آن امکان میدهد رشد کند و خود را ترمیم کند.

www.takbook.com

در طول عمر، بافت استخوانی بدن مرتبا به توسط سلول های خورنده ای که در آن است (به اسم استئوکلاست) جذب شده و در همان حال استخوان جدید به توسط سلول های استئوبلاست بر روی آن جایگزین میشود.

به این ترتیب بافت همه استخوان های بدن مرتبا در حال نو شدن است

در سنین بچگی و جوانی ساخته شدن بیش از جذب شدن است ولی در سنین بالا بیش از اینکه استخوان ساخته شود جذب میشود

ولی حتی در شدیدترین حالات پوکی استخوان، بدن از ساخت استخوان جدید دست نمیکشد و فقط مقدار آن کم میگردد. بیشترین مقدار تراکم استخوان در حدود سن بیست سالگی است.

هورمون های بدن بر روی پدیده جذب و تولید مداوم استخوان تاثیر دارند. مهمترین هورمون های تاثیرگذار در این روند، هورمون زنانه استروژن و هورمون مردانه تستوسترون و هورمون پاراتیروئید است.

در این بین استروژن بیشترین تاثیر را دارد. زمینه های ژنتیکی و تفاوت های فردی هم در جذب و تولید استخوان و در نتیجه نهایی آن یعنی قدرت و تراکم استخوان تاثیرگذار است.

اکثر استخوان های بدن از یک بدنه اصلی تشکیل شده اند که مانند اسفنج مشبک و متخلخل است و به آن استخوان اسفنجی میگویند و روی آن را لایه ای از استخوان سفت و سخت و بدون سوراخ و بدون تخلخل فرا گرفته است

که به آن استخوان کورتیکال میگویند. در قسمت کورتیکال، استخوان بصورت لایه لایه و بسیار متراکم است.

در بعضی استخوان های بدن قسمت اسفنجی بیشتر است و در بعضی دیگر قسمت کورتیکال.

ساختار سه بعدی و مشبک استخوان به این علت ایجاد شده که استخوان در عین محکم بودن سبک هم باشد.

www.takbook.com

در پوکی استخوان یا استئوپروز تخلخل استخوان اسفنجی بیشتر میشود بطوریکه حفرات داخل آن بزرگتر شده و فاصله بین میله های داربست بیشتر شده

و میله های داربست نازکتر میشوند. همچنین قسمت کورتیکال روی استخوان نازک تر میشود

مهمترین عواملی که زمینه ساز بروز استئوپروز یا پوکی استخوان هستند عبارتند از

پیری

استخوان یک بافت زنده است و در درون آن سلول های مختلفی فعالیت میکنند.

دسته ای از این سلولها بنام استئوبلاست

مرتباً در حال استخوان سازی هستند و دسته ای دیگر بنام استئوکلاست

وظیفه جذب استخوان را دارند. پس استخوان های بدن ما دائماً در حال جذب شدن و جایگزین شدن با مواد نو است

در سنین جوانی استخوان بیشتر ساخته میشود تا جذب شود ولی حدوداً بعد از ۳۵ سالگی به ازای موادی که از استخوان برداشته میشوند مواد کمتری جایگزین میشوند و این فرایند موجب میشود

که بتدریج مقدار ماده تشکیل دهنده استخوان و در نتیجه تراکم و استحکام آن کاهش یابد. بعد از سنین جوانی و با افزایش سن، کل توده استخوانی بدن کاهش یافته و خطر شکستگی افزایش میابد.

در سنین یائسگی شدت پیشرفت روند از دست دادن تراکم استخوان، به ناگهان زیاد میشود بطوریکه خانمها در ده سال اول یائسگی ممکن است نیمی از تراکم استخوان های بدنشان را از دست بدهند.

www.takbook.com

در تصویر سمت چپ استخوان سالم در مهره و در سمت راست یک استخوان پوک با استئوپروز مشاهده میشود

ژنتیک

در کسانی که سابقه خانوادگی شکستگی دارند، افراد لاغر اندام و افراد با پوست خیلی روشن احتمال استئوپروز یا پوکی استخوان بیشتر است. نژاد آفریقایی استخوان های سفت تری تا نژاد سفید دارند.

تغذیه

کاهش دریافت کلسیم و ویتامین دی از طریق مواد غذایی، موجب پوکی استخوان میشود

عادات

کسانی که کار پشت میز نشینی دارند و ورزش و فعالیت بدنی کمی دارند و کسانی که عادت به مصرف سیگار یا الکل دارند بیشتر مبتلا به پوکی استخوان و استئوپروز میشوند.

رادیوگرافی یک ستون مهره در فرد با پوکی استخوان

دارو

مصرف داروهای حاوی کورتیکوستروئید و مصرف هپارین و فنی توئین میتواند موجب پوکی استخوان شوند.در کسانی که به علت ابتلا به سرطان تحت شیمی درمانی هستند پوکی استخوان بیشتر دیده میشود.

بیماری

در بیماری های زیر احتمال پوکی استخوان بیشتر است

www.takbook.com

بیماری گوارشی منجر به سوء جذب

سطح پایین تستوسترون در مردان

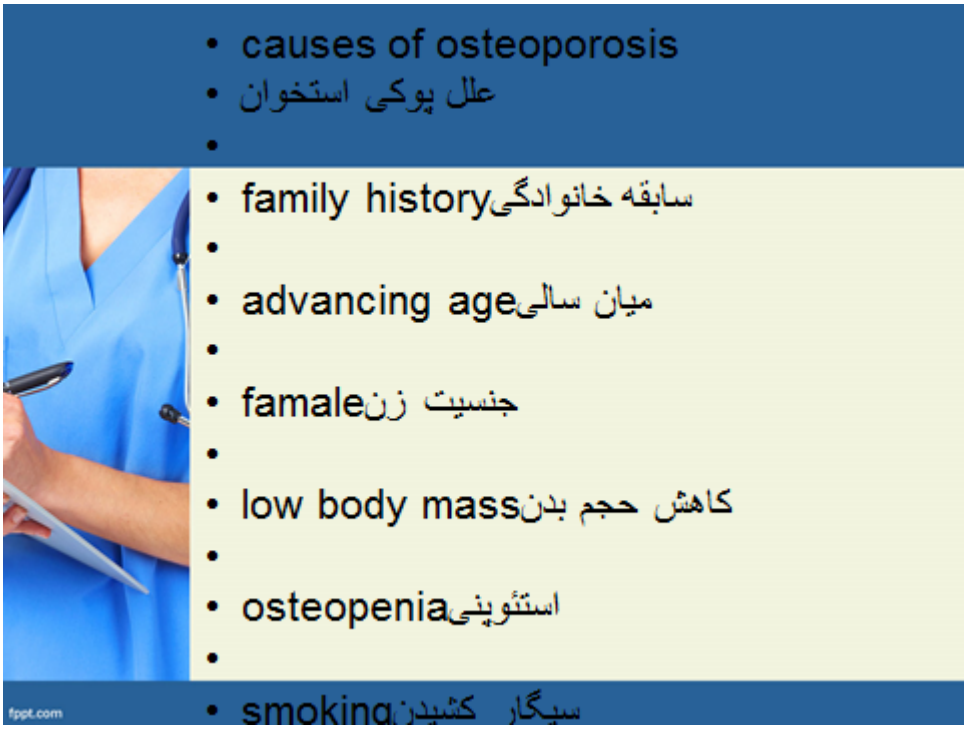
آمنوره (قطع عادات ماهانه در زنان)

وجود بیماری مزمن مانند روماتیسم مفصلی یا نارسایی مزمن کبد

کم کاری غده تیروئید

بیحرکت یطولانی مدت مانند کسی که سکته مغزی کرده است

پرکاری غده پاراتیروئید



www.takbook.com

References

Lewiecki EM. In the clinic. Osteoporosis. Ann Intern Med . 2011;155(1):ITC1-1-15;quiz ITC1-16.

National Osteoporosis Foundation. Clinician's Guide to Prevention and Treatment of Osteoporosis . Washington, DC: National Osteoporosis Foundation; 2010.

North American Menopause Society. Management of osteoporosis in postmenopausal women: 2010 position statement of The North American Menopause Society. Menopause . 2010 Jan-Feb;17(1):25-54.

Park-Wyllie LY, Mamdani MM, Juurlink DN, Hawker GA, Gunraj N, Austin PC, et al. Bisphosphonate use and the risk of subtrochanteric or femoral shaft fractures in older women. JAMA . 2011;305(8):783-789.

www.takbook.com

کنترل قند خون از فوای مصرف چای سبز است

گلوکز سوخت بسیار مهمی برای تمام سلول‌های بدن محسوب می‌شود، اما تا زمانی که سطح آن در خون طبیعی باشد.

گلوکز می‌تواند به‌صورت یک سم مهلک نیز عمل کند

افزایش زیاد سطح قند خون، توانایی سلول‌های پانکراس را در تولید انسولین کاهش می‌دهد.

افزایش قند خون باعث می‌شود، پانکراس به میزان زیادی انسولین ترشح کند. در طول زمان پانکراس به‌صورت دائمی آسیب می‌بیند.

افزایش قند خون به مرور زمان باعث آسیب‌دیدگی رگ‌ها می‌شود و دیواره آن‌ها را سخت‌تر می‌کند، بیماری‌ای که پزشکان آن را آترواسکلروز می‌نامند.

تقریباً از افزایش قند خون، تمام ارگان‌های بدن می‌توانند آسیب ببینند

آسیب رگ‌های خونی، باعث مشکلاتی زیادی می‌شود از قبیل

بیماری‌های کلیوی یا نارسایی کلیه‌ها، نیاز به عمل دیالیز

سکته مغزی

حمله قلبی

از دست دادن بینایی یا نابینایی

تضعیف سیستم ایمنی بدن، افزایش خطر عفونت

اختلال در عملکرد جنسی

www.takbook.com

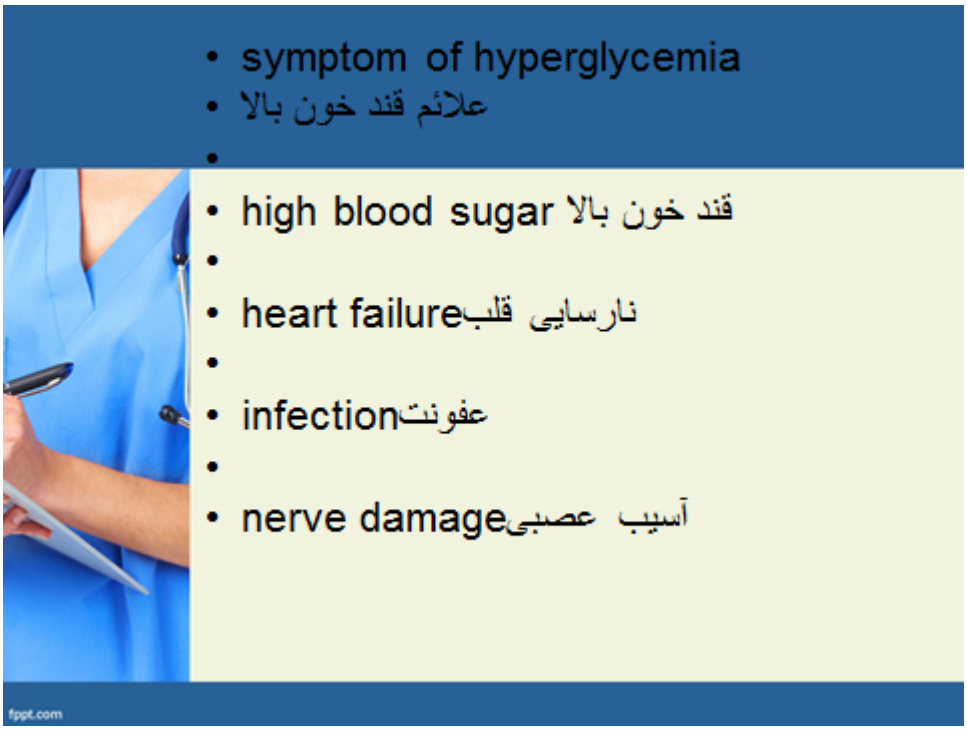
آسیب‌های عصبی، که نوروپاتی نامیده می‌شود

و باعث علائمی همچون: احساس سوزن سوزن شدن، درد یا بی حسی در دست‌وپاها، می‌شود

گردش خون ضعیف در پا و ساق‌ها

کند شدن بازسازی زخم‌ها و در موارد نادر احتمال قطع عضو

بنابراین سطح قند خون خود را در محدوده طبیعی حفظ کنید تا از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری به عمل‌آورید.



www.takbook.com

References

Torres VE, Grantham JJ. Cystic diseases of the kidney. In: Taal MW, Chertow GM, Marsden PA, et al, eds. Brenner and Rector's The Kidney . 9th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 45.

www.takbook.com

کنترل اضطراب ازفواید مصرف چای سبز است

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.

بااینحال 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 تنش‌زای 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 چطر 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.

www.takbook.com

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 می‌شوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول می‌انجامد. این حملات بسیار اتفاقی بوده و طوری رخ می‌دهند که عامل تحریک‌کنندهٔ اصلی مشخص نیست.

افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند. احساس تنگی و فشردگی در قفسهٔ سینه، تپش شدید قلب، عرق کردن، لرزش، گیجی، احساس از دست‌دادن تعادل،... از علایم آن هستند،

ولی این علایم آنقدر گسترده هستند که افراد فکر می‌کنند دچار سکته 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.

www.takbook.com

(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 مرحلهٔ مقاومت استرس شباهت دارد و خطر چندانی ندارد.

از علایم آن می‌توان تپش قلب، بی‌قراری، خستگی، بی‌خوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و حافظه را نام برد

www.takbook.com

ترس های خاص (Specific phobias)

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

علایم ابتلا به اضطراب

علایم 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

www.takbook.com

ناتوانی در آرام بودن و لرزش

خشکی دهان

بی حسی و یا سوزن سوزن شدن دست ها و یا 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 برروی 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.

www.takbook.com

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

عوامل که خطر اضطراب ر

عوامل زیر خطر ابتلای شما به اختلالات اضطرابی را افزایش می دهد

زن بودن – زنان بیشتری از مردان با ابتلا به این بیماری شناسایی شده‌اند

رویدادهای کودکی – کودکانی که تحت تجاوز قرار گرفته اند ضربه های روحی دیده‌اند و یا شاهد وقایع ناراحت کننده بوده‌اند، بیشتر در خطر ابتلا به اختلال اضطراب می باشند

استرس ناشی از یک بیماری – ابتلا به بیماری خاص و یا جدی باعث نگرانی شدید در رابطه با مواردی همچون درمان و یا آینده تان می شود

جمع شدن استرس – واقعه ای بزرگ و یا کم کم جمع شدن استرس های کوچک زندگی می تواند محرک ابتلا به استرس باشد. (برای مثال نگرانی همیشگی برای وضعیت مالی و یا مرگ عزیزان)

خصوصیات شخصیتی – افرادیکه خصوصیات شخصیتی خاصی داشته بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به اضطراب هستند.

سابقه خانوادگی اضطراب – افرادیکه در خانواده شان سابقه اختلال اضطراب دارند، بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به اضطراب می باشند

موادمخدر و الکل – مصرف و یا سوءمصرف مواد مخدر و الکل می تواند باعث بدتر شدن اضطراب شود

www.takbook.com

عوارض ابتلا به اختلال اضطراب

ابتلا به اضطراب می تواند باعث ابتلا به سایر بیماری های ذهنی و یا درصورت ابتلا بدتر شدن آنها گردد، این بیماری های شامل

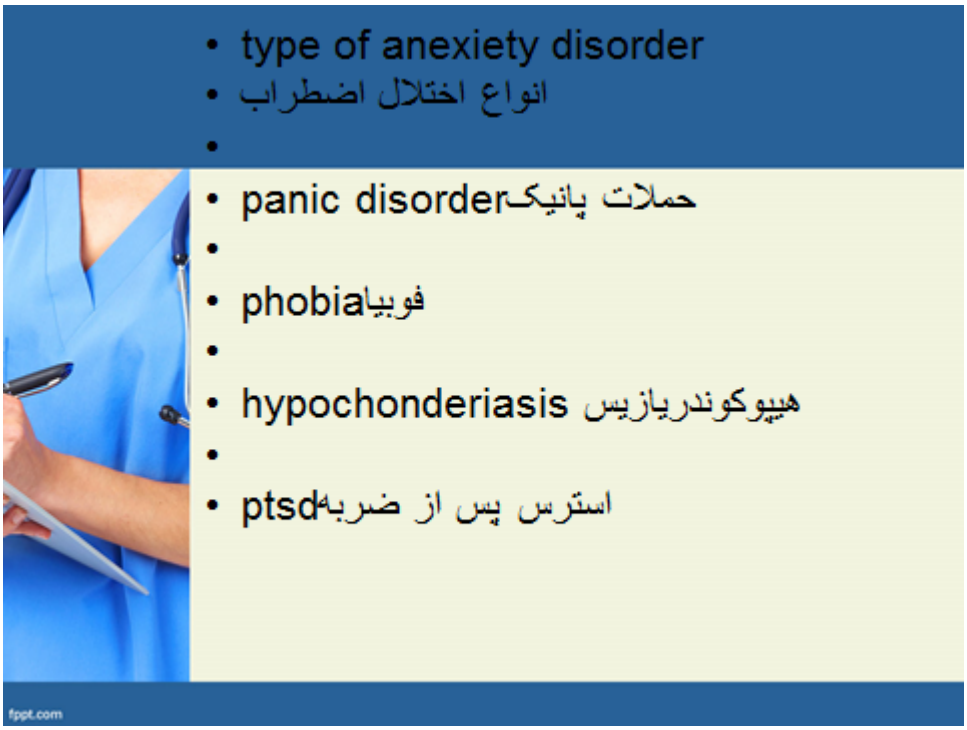
افسردگی (که اغلب با اختلال اضطراب رخ می دهد)

اعتیاد به موادمخدر

سردرد

دندان قروچه

مشکلات روده ها و دستگاه گوارش



www.takbook.com

References

Larzelere MM, Jones GN. Stress and health. Prim Care . 2008;35:839-856.

Ahmed SM, Lemkau JP, Hershberger PJ. Psychosocial influences on health. In: Rakel RE, ed. Textbook of Family Medicine . 8th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 3.

www.takbook.com

کنترل کاهش حافظه از موارد مصرف چای سبز است

فراموشی (در زبان یونانی به معنی نبودن حافظه) مشکلات حافظه ناشی از صدمه به مغز، بیماری یا آسیبهای روانی است.

فراموشی همچنین می تواند به طور موقت وبا استفاده از آرام بخش های مختلف وداروهای خواب آور ایجاد شود

اساسا، فراموشی از دست دادن حافظه است. حافظه می تواند به صورت کاملا یا تا حدی از دست برود

با توجه به میزان خسارتی که میبیند دو نوع اصلی فراموشی وجود دارد

فراموشی رترو و فراموشی آنترو

فراموشی رترو، ناتوانی در بازیابی اطلاعات است ،در برخی موارد ، فرد ممکن است بعد از گذشت چند ماه ، حافظه اش را بدست آورد

فراموشی آنترو ، ناتوانی در انتقال اطلاعات ازحافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت است. افراد مبتلا به این نوع از فراموشی نمی توانند همه چیز را برای مدت زمان طولانی به یاد داشته باشند

www.takbook.com

هر دو نوع فراموشی می توانند در درون یک بیمار در یک زمان رخ دهند.

مطالعات موردی نشان می دهد که هر دو نوع از فراموشی به طور همزمان می تواند رخ دهد.

مطالعات موردی نشان می دهد که فراموشی معمولا با آسیب به لوب میانی تمپورال در ارتباط است.

حافظه فرار: یکی از شایع ترین انواع فراموشی هاست که در آن آموخته ها و دانسته ها در وطل زمان فراموش می شوند. به طور کلی ذهن انسان تمایل دارد اطلاعات را بلافاصله پس از یادگیری فراموش کند,

به همین دلیل هرچه بیشتر از دانسته ها و اطلاعات استفاده کنیم کمتر فراموششان می کنیم.

شاید در نگاه اول این مساله یک ضعف به نظر برسد اما یک موهبت است چون باعث می شود اطلاعات به درد نخور از ذهن پاک شوند و فضا برای اطلاعات جدیدتر و کاربردی تر باز شود

حواس پرتی: شایع ترین نوع فراموشی است که در اثر عدم تمرکز ایجاد می شود؛ مثلا به این دلیل یادمان می رود که کارت ملی مان را کجا گذاشته ایم که از همان ابتدا به محلی که آن را قرار می دهیم توجه کافی نمی کنیم.

وقتی هنگام انجام کاری به موضوع دیگری می اندیشیم و یا حتی به هیچ چیز دیگری فکر نمی کنیم, ذهن نیز اطلاعات را درست کدبندی نمی کند؛ بنابراین هنگام بازیابی به مشکل برمی خورد.

بلوکه شدن ذهن: وقتی می گویید: «نوک زبانم است ولی...» دقیقا دچار بلوکه شدن حافظه شده اید؛

یعنی چیزی را می دانید اما نمی توانید در آن لحظه درباره اش فکر کنید و نمی توانید یک خاطره یا اطلاعات خاص را بازیابی کنید.

گاهی شباهت دو خاطره یا اطلاعات باعث می شود به جای آنچه دنبالش هستید, موارد مشابه را به خاطر بیاورید و دیگر پس از آن تا مدتی نتوانید به خاطره و اطلاعات اصلی دسترسی داشته باشید.

www.takbook.com

این مساله با افزایش سن بیشتر رخ می دهد و به همین دلیل است که بیشتر سالمندان نمی توانند اسامی را درست به خاطر بیاورند

یادآوری ناقص: نوعی از فراموشی است که اگرچه کل ماجرا را به یاد می آوریم اما نمی توانیم جزئیاتش را به خاطر بیاوریم.

نوع دیگر این فراموشی زمانی است که فکر می کنیم یک ایده بکر و تازه به ذهن مان خطور کرده است اما بازتاب چیزی است که قبلا خوانده, دیده یا شنیده ایم اما کاملا فراموشش کرده ایم.

بعضی از سرقت های ادبی غیرعمد به این دلیل رخ می دهند

فراموشی پنهان: واضح ترین خاطره ها نیز صد درصد با واقعیت منطبق نیستند چون هنگام به خاطر سپردن آنها تفسیرها, تجربه ها, باورها و وضعیت روحی در چگونگی ذخیره شدنآنها تاثیر می گذارند.

این مساله باعث می شود خاطره ها و اطلاعات با نوعی فیلتر شخصی در ذهن کدبندی شوند, به همین دلیل موقع بازیابی آنها را طوری به یاد می آوریم که خودمان ذخیره کرده ایم,

نه آن طور که واقعا رخ داده اند. با این حساب, بخشی از واقعیت را فراموش می کنیم بدون اینکه خودمان از آن با خبر باشیم

دلیل شایع فراموشی 10

افسردگی: افسردگی شدید می تواند باعث فراموشی شود. وقتی ضربه روحی شدیدی را تجربه کرده ایم, ارتباطمان با دنیای اطراف مخدوش می شود و دچار نوعی حواس پرتی می شویم. اگرچه با گذر زمان و کم رنگ تر شدن احساسات, فراموشی ناشی از آن نیز برطرف می شود اما در صورت عدم رسیدگی به موقع, ممکن است با عمیق تر شدن افسردگی, فراموشی نیز شدیدتر شود

www.takbook.com

عوارض جانبی داروها: هر دارویی عوارض جانبی خود را دارد؛ فراموشی یکی از عوارض جانبی بعضی از داروهاست که در بیشتر مواقع با قطع مصرف دارو خود به خود بهبود پیدا می کند

کمبود ویتامین ب

افرادی که در رژیم غذایی شان ویتامین

B12

کافی وجود ندارد, ممکن است در دراز مدت به فراموشی دچار شوند چون این ویتامین نقش مهمی در سلامت مغز دارد. عدم توجه به این مساله در دراز مدت می تواند باعث آسیب های مغزی دائمی و غیرقابل برگشت شود

بیماری های غده تیروئید: فراموشی یکی از نشانه های مشکلات مربوط به تیروئید است که کمتر کسی به آن توجه

می کند. کم کاری غده تیروئید باعث اختلال در حافظه می شود زیرا بدن قادر به جذب مواد مغذی خوراکی های مصرف شده نیست.

خوشبختانه بیماری های تیروئید با یک آزمایش ساده خون قابل تشخیص هستند و درمان آنها نیز ساده است؛ بنابراین با درمان این بیماری ها فراموشی ناشی از آنها نیز برطرف می شود

کم خوابی و بی خوابی: کم خوابی و بی خوابی باعث می شود نتوانیم روی جزئیات

و کارهای روزمره به خوبی تمرکز کنیم و به دنبال آن دچار فراموشی می شویم. راه حل؟ خوب بخوابید

تداخل دارویی: گاهی خود داروهای مصرفی فراموشی ایجاد نمی کنند اما وقتی با داروهای دیگری مصرف می شوند, به خصوص در سالمندان که مجبورند چند نوع دارو را با هم مصرف کنند, باعث بروز این مشکل می شوند.

در این صورت بهترین راه مشورت با پزشک برای تغییر داروهای مصرفی است

www.takbook.com

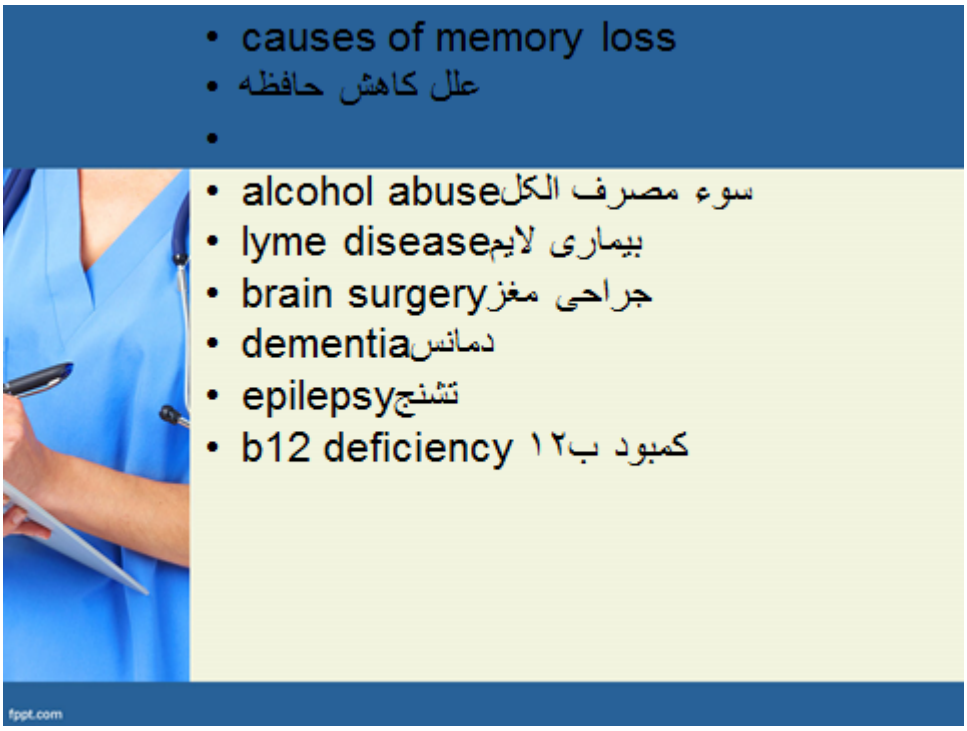
کم آبی: از دست دادن آب بدن, به خصوص در سالمندان باعث بروز علائمی شبیه زوال مغزی می شود؛ بنابراین مصرف روزانه آب کافی, به خصوص در فصل های گرم سال خیالتان را از بابت حداقل این نوع فراموشی راحت می کند

ضربه به سر: ضربه شدید به سر در اثر سقوط از ارتفاع یا سوانح رانندگی می تواند باعث فراموشی شود اما نه با آن اغراقی که در بیشتر فیلم ها یا سریال های تلویزیونی می بینیم.

هر ضربه ای به سر باعث فراموشی نمی شود اما اگر شدت این ضربه به قدری زیاد باشد که به سلول های مغز آسیب جدی برساند, حتی ممکن است فراموشی غیرقابل برگشت ایجاد کند

زوال مغز: زوال مغز یکی از دلایل شایع فراموشی است که در سالمندان بالای ٦٠ سال دیده می شود. اگرچه همه سالمندان در خطر زوال مغز و فراموشی نیستند اما بالا رفتن سن, اختمال ابتلا به آن را بسیار افزایش می دهد

تومورهای مغزی: تومورهای مغزی گاهی علائم شبیه زوال مغزی ایجاد می کنند چون همزمان با رشد خود, سلول های مغز را از بین برده و فراموشی ایجاد می کنند. بنابراین بسته به بزرگی و محل تومور شدت فراموشی نیز متفاوت است



www.takbook.com

References

Larzelere MM, Jones GN. Stress and health. Prim Care . 2008;35:839-856.

Ahmed SM, Lemkau JP, Hershberger PJ. Psychosocial influences on health. In: Rakel RE, ed. Textbook of Family Medicine . 8th ed. Philadelphia, Pa: Saunders Elsevier; 2011:chap 3.

www.takbook.com

کنترل آکنه روزاسه از فواید مصرف چای سبز است

روزاسه بيماري شايع پوستي است كه سبب قرمزي و تورم صورت مي شود.

اين بيماري كه اغلب از آن با نام «آكنه بزرگسال» نيز ياد مي شود، ممكن است در ابتدا تنها به شكل قرمزي و برافروختگي چهره در مواقع مختلف خود را نشان دهد

و حالتي گذرا داشته باشد. بتدريج اين بيماري به سبب قرمزي پايدار در ميانه چهره پيشرفت مي كند و ممكن است رفته رفته گونه ها، پيشاني، چانه و بيني را هم مبتلا كند.

روزاسه حتي ممكن است گوش ها، قفسه سينه و پشت را هم درگير نمايد.

با پيشرفت بيماري، بتدريج عروق خوني كوچك و جوش هاي ظريفي در روي منطقه قرمز رنگ پوست ايجاد مي شوند. ولي برخلاف آكنه، در اين بيماري جوش هاي سرسياه وجود ندارد

در اوايل پيدايش، روزاسه ممكن است خودبخود ايجاد شده و سپس برطرف شود. ولي با گذشت زمان وقتي پوست ديگر به رنگ طبيعي خود برنمي گردد و يا ساير نشانه ها از قبيل جوش هاي ريز و عروق خوني بزرگ نمايان مي شوند، بهترين كار مراجعه به پزشك است.

اين بيماران به ندرت بهبودي كامل مي يابند و ممكن است بيماري آنها سال ها باقي بماند يا در صورت عدم درمان مي تواند و خيم تر هم بشود.

علایم شایع

پوست روی بینی و گونه‌ها به شکل نازیبایی قرمز و ضخیم می‌شود

رگهای کوچکی روی سطح پوست قابل مشاهده هستند

گاهی جوشهای کوچک قرمز رنگ و جوشهای کوچک چرکی سفید رنگ روی پوست صورت ظاهر می‌شوند

www.takbook.com

برافروختگی و قرمزی مداوم روی بینی، گونه‌ها و پیشانی

صورت به هنگام لمس دردناک است

علل

علت بروز این بیمار، ناشناخته است. اما به تجربه ثابت شده است که بیماری در اثر استرس، نوشیدنی‌های گرم، غذاهای داغ یا پر ادویه، و الکل تشدید می‌شود. گرما یا سرمای شدید، یا نور آفتاب نیز ممکن است باعث تشدید آن شوند.

عواقب مورد انتظار

علایم را می‌توان با درمان تحت کنترل در آورد. آکنه روزاسه بیماری است که در سیر آن مرتباً فروکش کردن و شعله‌ور شدن رخ می‌دهد

جوش هاي روزاسه به صورت برجستگي هاي كوچك و قرمز در چهره پديد مي آيند كه بعضي از آنها ممكن است محتوي چرك هم باشند.

همراه با اين جوش ها، تعداد زيادي عروق خوني نازك هم ممكن است بر روي سطح پوست نمايان شوند و قرمزي چهره حالت پايداري به خود بگيرد

در موارد خيلي پيشرفته روزاسه، حالتي ممكن است پيش بيايد كه به اصطلاح «رينوفيما» گفته مي شود.

در اين حالت، غدد چربي روي بيني و گونه ها بزرگ شده و بيني وگونه ها حالتي بزرگ، برآمده و پف آلود پيدا مي كنند. برجستگي هاي ضخيمي در نيمه تحتاني بيني و تا حدودي در گونه ها پديد مي آيند.

رينوفيما در مردان نسبت به زنان بسيار شايع تر است. حدود ۵۰ درصد از بيماران مبتلا به روزاسه، درگيري چشمي هم دارند.

بعضي از اين بيماران دچار قرمزي و احساس سوزش در چشم ها مي شوند.

www.takbook.com

اين حالت تحت عنوان التهاب ملتحمه شناخته مي شود و اگر براي درمان آن اقدامي نشود، ممكن است سبب پيدايش مشكلات خيلي جدي تر براي چشم ها گردد

عوارض احتمالی

استرس روانی ناشی از ظاهر ناخوشایند صورت

اختلالات خود ایمنی در چشم (نادر است)

چه كساني در معرض ابتلا به روزاسه هستند

بزرگسالاني كه پوست روشن دارند، بخصوص خانم هاي بين سنين ۳۰ تا ۵۰ سال خيلي بيش از سايرين مستعد ابتلا به روزاسه هستند. اما اين بيماري همراه با شروع يائسگي بوده است.

سير بيماري تدريجي است و مدت ها به طول مي انجامد. اوايل ممكن است بيماري فقط به صورت گلگون شدن چهره و برافروختگي گذرا و يا حساسيت شديد به مواد آرايشي خود را نشان دهد.

گرفتاري، درگيري و يا فشار شديد روحي هم مي توانند سبب شروع برافروختگي شوند

پیشگیری

اجتناب از عوامل تشدیدکننده مثل نوشیدنی‌های داغ، غذاهای داغ یا پرادویه، الکل، و استرس. گاهی ممکن است گرما یا سرمای شدید و نور آفتاب باعث تخفیف بیماری شوند

بايدها و نبايدها در روزاسه

دليل قطعي بيماري روزاسه هنوز ناشناخته است. بهترين پيشگيري شايد اجتناب از حالات و اعمالي باشد كه سبب قرمزي يا برافروختگي چهره مي شوند

www.takbook.com

از نوشيدني هاي داغ (مثل چاي)، غذاهاي تند، نوشيدني هاي كافئين دار والكلي بپرهيزيد

از خودتان در برابر نور خورشيد بخوبي محافظت كنيد. اين محافظت شامل رعايت موارد زير است

محدود كردن زمان تماس با نور خورشيد، استفاده از كلاه و بكار بردن ضدآفتاب هاي مناسب با

SPFبرابر با ۱۵

يا بيشتر، دوري از محيط هاي خيلي داغ يا خيلي سرد كه مي توانند سبب تشديد علايم روزاسه شوند

از خاراندن، مالش دادن و ماساژ دادن پوست صورت بپرهيزد. مالش دادن و ماساژ دادن پوست صورت بپرهيزيد. مالش پوست سبب بدتر شدن قرمزي و برافروختگي چهره مي شود

درمحيط هاي خنك به ورزش بپردازيد. از گرم شدن زياد بدنتان جلوگيري كنيد

از مصرف مواد آرايشي و كرم هاي تحريك كننده پوست بپرهيزيد. اسپري هاي مو را بر روي پوست نپاشيد

هر وقت دچار برافروختگي چهره شديد، مورد را در دفترچه اي يادداشت كنيد. در هر مورد علل برانگيزنده از قبيل غذاها، مواد مختلف، حالات روحي، داروها و... ار نيز ثبت كنيد

عوامل افزايش دهندة خطر

استفاده بيش از حد از كرم‌های كورتيكواستروييدی برای درمان ساير بيماريهای پوستی

عصبی بودن و استرس

پوست سفيد

سوءمصرف الكل

www.takbook.com

References

Zaenglein AL, Thiboutot DM. Acne vulgaris. In: Bolognia JL, Jorizzo JL, Schaffer JV, et al, eds. Dermatology . 3rd ed. Philadelphia, PA: Elsevier Mosby; 2012:chap 36.

www.takbook.com

کنترل بی خوابی از فواید مصرف چای سبز است

بیماری بیخوابی احساس و شکایت از خواب ناکافی یا خواب بی کیفیت به دلیل یکی از علل پایین می باشد

سخت بخواب رفتن

مکرراً طی شب از خواب بیدار شدن و دوباره به سختی به خواب رفتن

صبح زود از خواب بیدار شدن

خوابی که خستگی از بدن خارج نشود

مرض بیخوابی با تعیین چند ساعتی که فرد می خوابد یا چند ساعت طول می کشد که فرد بخوابد ، تعریف نمی شود

نیاز افراد به خواب و احساس رضایت آنها از مقداری که می خوابند فرق می کند

بیخوابی ممکن است منجربه مشکلاتی مثل خستگی ، کمبود انرژی ، به سختی تمرکز کردن و کج خلقی در طی روز شود

بیخوابی از علل متفاوت و متعددی می تواند بوجود آید

INSOMNIA افرادی را که از مرض بیخوابی رنج می برند

یا بیخواب می نامند افراد بی خواب می توانند در هر سنی

هر جنسیتی یا طبقه اجتماعی و ملیتی باشند

بعضی از افراد دچار موارد نادر بیخوابی یا بیخوابی دائمی می شوند و هرگز نمی توانند بخوابند این وضعیت خیلی به ندرت پیش می آید

www.takbook.com

که در کل جهان ۳ الی ۴ نفر از این مورد رنج می برند که در این مورد می توان به مردی از سانفرانسیسکو در سال ۱۹۸۶ اشاره کرد

که از جنگ جهانی دوم نخوابیده است و مصرف قرص های خواب آور تنها او را خواب آلود و کسل می کند

انواع مختلف بیخوابی

بیخوابی را به چند دسته متفاوت می توان تقسیم کرد بیخوابی که

یا یا بیخوابی کوتاه نامیده می شود حدوداً از یک شب تا ۳ الی ۴ هفته بطول می انجامد ولی وقتی تقریباً به یک ماه برسد مزمن می شود

بیخوابی کوتاه و گذرا که متناوباً طی ماهها و سالها دوباره سراغ فرد آید را بیخوابی

تناوبی می نامند

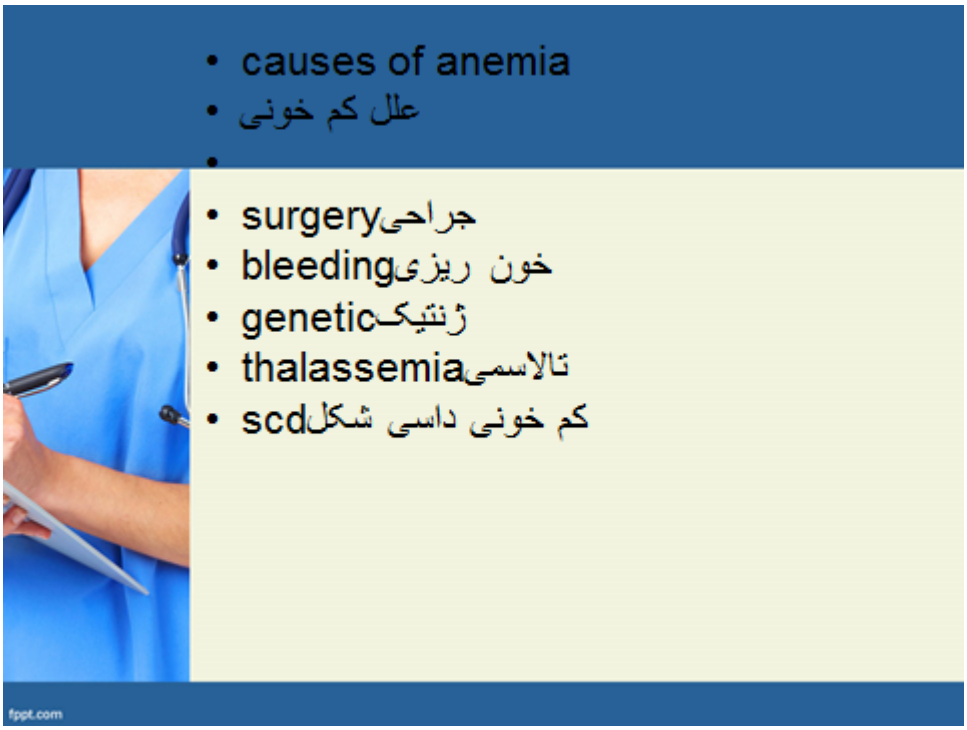
علل بیخوابی

بیخوابی علل متفاوتی دارد .بیشترین وضعیتی که ممکن است بیخوابی پیش آید ، فرد مسن باشد یا زنانی که سابقه افسردگی دارند .

اکثر بیخوابی در افرادی که بالای ۶۰ سال هستند رخ می دهد و حدودا ۴۰ درصد یا بیشتر در زنان بالای ۴۰ سال این بیماری شیوع می یابد .

۲ دسته عمده بیخوابی عبارتند از : ۱- بیخوابی موقت ۲- بیخوابی مداوم

www.takbook.com



Reference

Do I have insomnia (2014). Retrieved from http://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/insomnia/symptoms

How is insomnia diagnosed? (2014). Retrieved from http://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/insomnia/diagnosis

What is insomnia (2011, December 13). Retrieved from http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso/

Who is at risk for insomnia (2011, December 13). Retrieved from http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/inso/atrisk.html

www.takbook.com

کنترل آلزایمر از فواید مصرف چای سبز است

بیماری آلزایمر به مغز آسیب می رساند. این بیماری باعث از دست رفتن تدریجی و مداوم مغز شده و می تواند بر روی صحبت کردن، فکر کردن و انجام فعالیت های روزانه تاثیر بگذارد.

بیماری آلزایمر به مرور زمان بدتر شده و میزان تحلیل مغز بیشتر می شود اما سرعت این تحلیل در بیماران مختلف متفاوت است.

برخی از افراد در همان مراحل ابتدایی بیماری توانایی انجام فعالیت های روزانه خود را از دست می دهند. اما برخی دیگر از افراد ممکن است در مراحل بعدی بیماری با این مشکلات مواجه شوند.

از دست دادن خفیف حافظه در افراد بالای ۶۰ سال شایع است. ممکن است این قضیه به این معنا نباشد که شما به بیماری آلزایمر مبتلا شده اید.

اما اگر با مشکلات حافظه مواجه شدید حتما به پزشک مراجعه کنید. اگر بیماری شما آلزایمر باشد، ممکن است درمان به شما کمک کند.

علل بیماری آلزایمر

بیماری آلزایمر به علت تغییراتی که در مغز بروز می کند، اتفاق می افتد. این تغییرات عبارتند از پایین آمدن سطح انتقال دهنده های عصبی یا پیام رسان های شیمیایی که به مغز کمک می کنند تا درست کار کند.

اینکه چه چیزی باعث این کاهش می شود هنوز به صورت روشن مشخص نیست

خطر ابتلا به آلزایمر با بالا رفتن سن افزایش می یابد اما این به آن معنا نیست که تمام افراد به آلزایمر مبتلا می شوند.

www.takbook.com

۳۵

نفر از هر ۱۰۰ نفر افراد بالای ۸۵ سال از نوعی از زوال عقل رنج می برند.

این به آن معناست که ۶۵ نفر از هر ۱۰۰ نفر با این مشکل مواجه نمی شوند. بروز زوال عقل در سنین پایین تر از ۶۰ سال نادر است

داشتن یک خویشاوند مبتلا به آلزایمر می تواند خطر ابتلای شما به این بیماری را افزایش دهد اما بسیاری از افراد مبتلا، هیچ گونه سابقه خانوادگی ندارند

علائم آلزایمر

برای بسیاری از افراد، اولین علامت بیماری آلزایمر از دست دادن حافظه می باشد.

اغلب، فردی که با مشکل حافظه مواجه می شود، متوجه مشکل خود نمی باشد اما خانواده و دوستان وی می توانند این مشکل را تشخیص دهند

در مراحل پیشرفته تر بیماری آلزایمر، بیمار ممکن است با علائم زیر مواجه شود

مشکل در تصمیم گیری

اشتباه کردن در تشخیص روز های هفته، ماه و یا حتی ساعت

گم شدن در مکان هایی که قبلا به خوبی با آن مکان ها آشنا بوده و ممکن است حتی سالها در آن منطقه ها زندگی کرده باشد

مشکل در یادگیری و به یاد آوردن اطلاعات جدیدی که به حافظه سپرده شده اند

مشکل با پیدا کردن لغت یا عبارت صحیح برای بیان کردن منظور خود در هنگام صحبت کردن

مشکل در انجام کار های روزانه مانند غذا پختن و پرداخت صورت حساب ها

www.takbook.com

علائم بیماری آلزایمر به آرامی و به صورت مداوم بدتر می شوند. افرادی که در کمتر از چند ساعت و یا چند روز با این مشکلات مواجه شده اند و یا افرادی که علائم آنها به صورت ناگهانی بدتر شده است باید حتما به پزشک مراجعه کنند زیرا ممکن است مشکل دیگری وجود داشته باشد

با بدتر شدن بیماری آلزایمر، ممکن است مبتلایان به این بیماری، علل خصوص در اواخر روز و در شبها، احساس بی قراری و سرگردانی کنند.

با گذشت زمان، ممکن است فعالیت های آنها تغییرات بسیاری داشته باشد. ممکن است چیزهایی را ببینند و یا بشنوند که وجود خارجی ندارند.

ممکن است از خانواده و دوستانشان کناره گیری کنند. ممکن است فکر کنند که دیگران به آنها دروغ می گویند و یا می خواهند سوء استفاده کنند و یا سر او را کلاه بگذارند و به او آسیب بزنند

پس از آن و با بدتر شدن بیماری آنها، ممکن است دیگر قادر به مراقبت از خودشان نباشند. حتی ممکن است دیگر کسانی را که سابق بر این عاشقانه دوست میداشتند را نیز به یاد نیاورند

ممکن است فراموش کنند که چگونه باید غذا خورد، استحمام کرد، لباس پوشید، به دستشویی رفت و یا حتی از تخت و یا صندلی بلند شد و راه رفت.

تشخیص بیماری آلزایمر

برای تشخیص بیماری آلزایمر، پزشک سوالاتی در مورد سوابق پزشکی شما خواهد پرسید و شما را معاینه خواهد کرد. ممکن است پزشک از شما چند تست حافظه و آزمون مهارت های ذهنی ساده را به عمل بیاورد.

همچنین ممکن است پزشک از شما سوالاتی در مورد توانایی های شما در انجام کارهای روزانه تان بپرسد

معمولا برای اینکه بتوانند سایر علل احتمالی بروز این اختلالات حافظه را رد و یا تائید کنند، از فرد بیمار آزمایش خون به عمل می آید. همچنین ممکن است آزمایشاتی مانند

CT scan و MRI

www.takbook.com

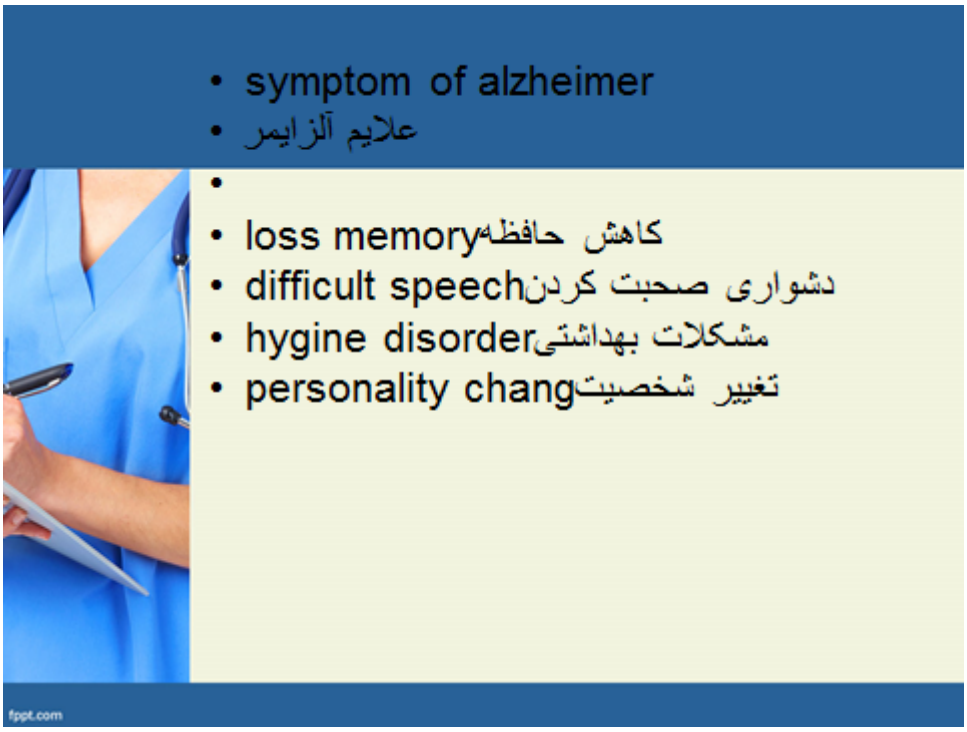
نیز انجام شوند. البته این آزمایش ها به خودی خود نمی توانند ابتلای فرد را به بیماری آلزایمر تائید کنند

درمان بیماری آلزایمر

در واقع هیچ درمانی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد. اما داروهایی وجود دارند که ممکن است سرعت پیشرفت علائم را کم کرده و زندگی را برای بیمار آسانتر کنند.

ممکن است این دارو ها برای همه موثر نباشند و یا اینکه تاثیر کمی داشته باشند. با این حال کارشناسان معتقدند ارزش امتحان کردن را دارد

با بدتر شدن بیماری، ممکن است فرد با بیماری افسردگی، عصبانیت و ناراحتی مواجه شود. ممکن است پزشک برای مقابله با این بیماری ها نیز داروهای ویژه ای تجویز کند



www.takbook.com

Reference

About dementia: Warning signs. (2016, January). Retrieved from http://www.alzfdn.org/AboutDementia/warningsigns.html

Alzheimer’s disease: Diagnosis. (2015, December). Retrieved from http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/diagnosis-treatment/diagnosis/dxc-20167109

Alzheimer's disease fact sheet. (2016, January). Retrieved from https://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/alzheimers-disease-fact-sheet

Alzheimer’s disease: Symptoms and causes. (2015, December). Retrieved from http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/symptoms-causes/dxc-20167103

Alzheimer’s disease: Treatment. (2015, December). Retrieved from http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/diagnosis-treatment/treatment/txc-20167132

www.takbook.com

مصرف چای سبز از کلسترول بالا جلوگیری میکند

کلسترول یک ماده چربی مانند و مومی است که در کبد و سایر سلول‌ها ساخته شده و در بعضی از انواع غذاهای خاص از جمله لبنیات، تخم مرغ و گوشت یافت می‌شود.

بدن برای عملکرد عادی و مناسب به میزان مناسبی کلسترول نیاز دارد.

دیواره ها و غشاء سلولی بدن برای تولید هورمون، ویتامین د

و اسیدهای صفراوی که به هضم چربی کمک می‌کند نیاز دارد، البته این نیاز مقدار محدودی بوده و اگر خیلی بیشتر از میزان مورد نیازتان دریافت کنید، بدنتان در خطر انواع بیماری از جمله بیماری های قلبی قرار می‌گیرد.

کلسترول خوب و بد خون

کلسترول و بیماری های قلبی

زمانیکه میزان زیادی کلسترول در خون شما موجود باشد، ممکن است این کلسترول ها رسوب کرده باعث تنگ شدن رگهای شما و در نتیجه کاهش خون‌رسانی به قلب می‌شود.

در گذر زمان این باریک شدن رگها باعث تصلب شریان و درنتیجه ابتلا به بیماری های قلبی می‌شود.

زمانیکه خون حاوی اکسیژن کافی به قلب نرسد، فرد دچار درد قفسه سینه و در نتیجه آنژین می‌شود.

اگر خونرسانی به بخشی از قلب کاملا قطع شود، فرد دچار بیماری عروق کرونر و در نتیجه سکته قلبی می‌شود

www.takbook.com

انواع کلسترول

کلسترولی که درون خون شما حرکت می‌کند، به پروتئین ها می‌چسبد و تشکیل بسته‌ای بنام لیپوپروتئین می‌دهد.

لیپوپروتئین ها به چند دسته پرچگالی، کم چگالی و یا خیلی کم چگالی بسته به ترکیب میزان چربی و پروتئین تقسیم می‌شوند

(LDL)لیپوپروتئین کم چگالی

یا کلسترول بد معروف است، می‌تواند باعث رسوب در دیواره رگها شده و رگ ها را باریک میکند و زمینه ساز

خطر بیماری قلبی در افراد بیشتر می‌شود.

HDL) لیپوپروتئین پرچگالی

به بدن در دفع کلسترول بد کمک میکند

تری گلیسیرید. تری گلیسیرید نوع دیگری چربی خون است که در خون موجود است و از انواع خیلی کم چگالی می‌باشد.

کالری اضافی، الکل یا قندخون موجود در بدن به تری گلیسیرید نبدیل شده و در سلول‌های چربی درون بدن ذخیره می‌شوند

چه عواملی بر سطح کلسترول خون تاثیر دار

طیف مختلفی از عوامل متفاوت می‌تواند بر سطح کلسترول خون تاثیر بگذارد. این عوامل شامل

www.takbook.com

رژیم غذایی. چربی های اشباع و کلسترول موجود در خوراکی‌ها سطح کلسترول خون را افزایش می‌دهد. سعی به کاهش مصرف خوراکی‌های حاوی چربی اشباع و کلسترول نمایید

وزن بدن. اضافه وزن و چاقی علاوه بر اینکه خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد، باعث افزایش سطح کلسترول میشود

سن و جنس. هرچه سن ما بیشتر می‌شود سطح کلسترول خون نیز افزایش می‌یابد. قبل از سن یائسگی زنان سطح کلسترول کم تری نسبت به مردان دارند، اما بعد از دوران قاعدگی سطح کلسترول خون زنان نسبت به مردان هم سن خود افزایش می‌یابد

قندخون. دیابت کنترل نشده باعث افزایش سطح کلسترول خون می‌شود. با کنترل قندخون می‌توان به کاهش سطح کلسترول خون نیز کمک نمود

عوامل ارثی. کلسترول بالای خون می‌تواند ارثی و ژنتیکی باشد

سیگار کشیدن. سیگار کشیدن به دیواره رگ‌های خونی آسیب رسانده و آنها را برای رسوب کردن کلسترول آماده می‌کنند.

سایر دلایل. بعضی از داروها و بیماری‌های خاص می‌توانند سطح کلسترول خون را افزایش دهند

بسته به سطح کلسترول خون شما می‌بایست از ترکیب تغییرات سبک زندگی و درمان‌های پزشکی استفاده نمود. درمان های پزشکی بسته به شرایط شما توسط پزشک تجویز می‌شوند، بعضی از داروهای مورد استفاده پزشکان برای درمان کلسترول خون شامل

استاتین ها

نیاسین

آسپرین

www.takbook.com

داروهای درمان فشار خون بالا

و تغییرات سبک زندگی که می‌تواند به شما در کاهش کلسترول خون کمک کند شامل

ورزش کردن و افزایش فعالیت بدنی

خوردن میوه، سبزی، غلات کامل و رعایت رژیم غذایی سالم

اجتناب از غذاهای حاوی چربی اشباع که در غذاهای سرخ کرده و غیره قرار دارد

مصرف روغن ها و چربی های مناسب مانند روغن زیتون، کانولا و ...(مصرف چربی نباید بیشتر از ۱۰ درصد کل کالری دریافتی شما در روز باشد)

خواب کافی

کاهش وزن

اجتناب از مصرف الکل

ترک سیگار

خوردن ماهی های خاص از جمله ماهی تن و سالمون

پیشگیری از افزایش سطح کلسترول خون

همان تغییراتی که برای سبک زندگی بیان کردیم، می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون هم کمک نماید. برای پیشگیری از ابتلا به کلسترول خون شما می‌توانید

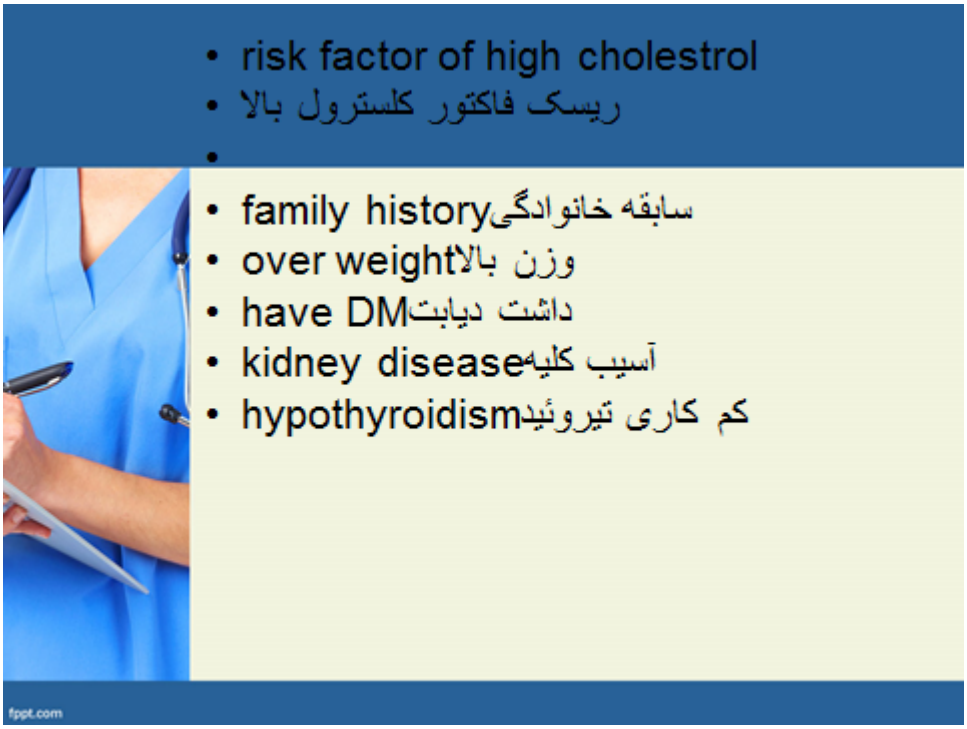
www.takbook.com

وزن خود را کاهش دهید و به سطحی مناسب برسید

ترک سیگار

مصرف چربی و نمک را کاهش داده و از میوه و سبزی در رژیم غذایی خود استفاده نمایید

حداقل ۳۰ دقیق در روز ورزش نمایید



Reference

Hypercholesterolemia. (2016, January 25). Retrieved from

http://ghr.nlm.nih.gov/condition/hypercholesterolemia

Learning about familial hypercholesterolemia. (2013, December 26). Retrieved from

http://www.genome.gov/25520184

www.takbook.com

Mayo Clinic Staff. (2015, August 15). Triglycerides: Why do they matter? Retrieved from http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/triglycerides/art-20048186

www.takbook.com

کنترل پسوریازیس از فواید مصرف چای سبز است

بیماری پسوریازیس، یک بیماری شایع پوستی است که، چرخه زندگی سلول‌های پوستی را بهم می‌زند.

پسوریازیس با افزایش سرعت ساخت سلول بر سطح پوست ، باعث بوجود آمدن تکه های نقره ای ضخیم و خارش دار، خشک و یا تکه های قرمز که گاهی اوقات دردناک هم هستند، می‌شود.

این تکه ها بیشتر در نقاط اطراف پوست سر، آرنج و زانو ظاهر می‌شوند.

برای بعضی از افراد بیماری پسوریازیس فقط آزاردهنده است، اما برای بعضی دیگر این بیماری بخصوص اگر با ورم مفاصل همراه باشد، باعث از کار افتادگی می‌شود

علایم ابتلا به بیماری پسوریازیسپسوریازیس

:علایم پسوریازیس می‌تواند بین افراد مختلف، متفاوت باشد و شامل یک یا چندتا از نشانه های زیر شود

تکه های قرمز روی پوست که با فلس‌های نقره‌ای پوشیده شده است

نقاط کوچک پوسته پوسته شده (معمولا در کودکان دیده می‌شود)

پوست خشک و ترک خورده که ممکن است خونریزی هم بکند

خارش، سوزش و یا درد در نقاطی از پوست

ناخن ضخیم، سوراخ شده و یا برآمده

مفاصل متورم و سفت شده

www.takbook.com

نواحی مبتلا به پسوریازیس می‌توانند شامل قسمت‌های کوچک شوره مانند تا تکه های بزرگ که کاملا قسمت درگیر

(مثلا دستها) را می‌پوشانند، باشد. انواع متعادل پسوریازیس فقط آزاردهنده هستند، درحالیکه انواع سخت و شدید آن باعث

ازکار و شکل افتادگی ناحیه می‌شود

دلایل ابتلا به پسوریازیس

دلیل اصلی ابتلا به پسوریازیس هنوز معلوم نیست، اما عواملی که در ادامه بیان می‌شوند، معمولا بیشترین تاثیر را در

ابتلا به بیماری پسوریازیس داشته‌اند، این عوامل شامل

سابقه خانوادگی و ژنتیک

عفونت از جمله عفونت گلو یا برفک دهان

صدمه به پوست، ازجمله بریدن ست و یا نیش حشرات

استرس

هوای سرد

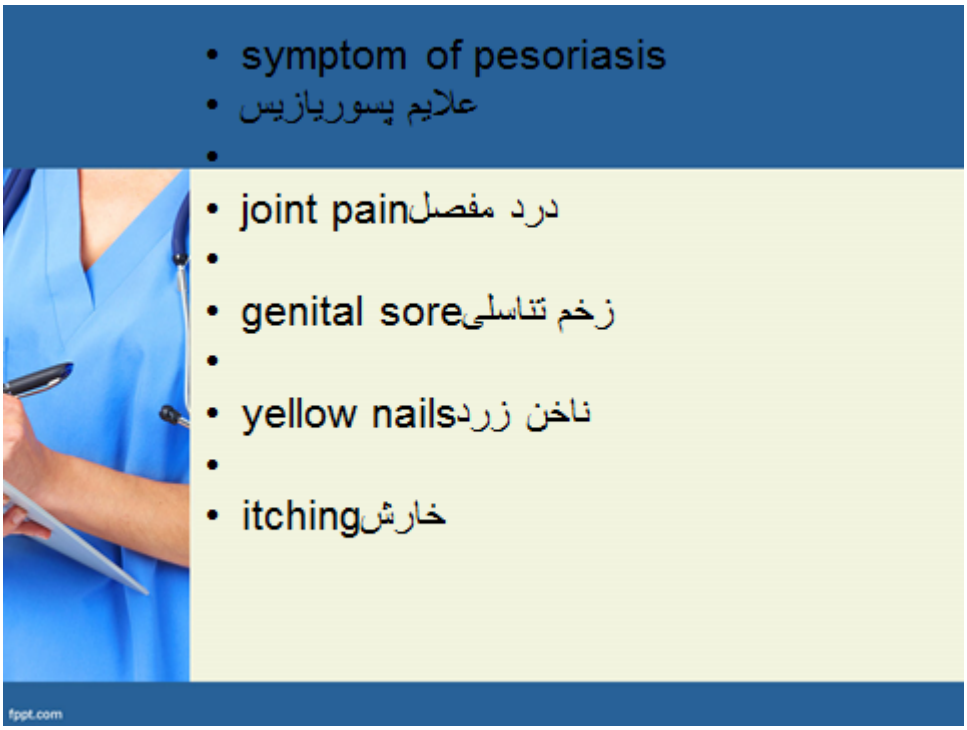
سیگارکشیدن

مصرف زیاد الکل

داروهایی خاص از جمله داروهای درمان بیماری دوقطبی، فشارخون بالا، داروهای ضدمالاریا و

چاقی

www.takbook.com



References:

Questions and answers about psoriasis. (2013, October). Retrieved from http://www.niams.nih.gov/health_info/Psoriasis/default.asp

About psoriasis. (2015). Retrieved from https://psoriasis.org/about-psoriasis

Psoriasis. (n.d.). Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMHT0022696/

Skin treatments for chronic plaque psoriasis. (2011, February 2). Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0013188/

www.takbook.com

Scalp psoriasis: Who gets and causes. (2015). Retrieved from https://www.aad.org/dermatology-a-to-z/diseases-and-treatments/q---t/scalp-psoriasis/who-gets-causes

Skin diseases & treatments. (n.d.). Retrieved from http://www.deadseaguide.com/psoriasis

www.takbook.com

کنترل ام اس از فواید مصرف چای سبز است.

(Multiple sclerosis) بیماری ام اس

یک بیماری ناتوان‌کننده است که مغز و نخاع را تحت تاثیر قرارداده و باعث از

دست‌دادن کنترل، دید، تعادل و حواس (بی حسی) می‌شود.

در بیماری ام اس اعصاب مغز و نخاع توسط سیستم ایمنی بدن آسیب می‌بینند، که به این اختلال بیماری خودایمنی می‌گویند.

بیماری های خودایمنی بیماری هایی هستند که در آن‌ها سیستم ایمنی بدن که وظیفه‌شان حفاظت از بدن و نابودکردن آسیب رسان‌های خارجی همچون باکتری هاست، اشتباها شروع به حمله به بافت‌های بدن می‌نمایند.

در بیماری ام اس، سیستم ایمنی بدن شروع به حمله به مغز و نخاع دوتا از اجزاء مهم که سیستم مرکزی اعصاب را کنترل می‌کنند، کرده و باعث فلج شدن و از کارافتادگی آنها می‌شود.

سایر بیماری‌هایی خودایمنی شامل لوپوس و آرتریت روماتوئید می‌شود

آسیب دیدن اعصاب در بیماری ام اسسیستم مرکزی اعصاب از میلیون‌ها عصب تشکیل شده که وظیفه انتقال پیام‌ها بین مغز و اجزای بدن را برعهده دارند. این اعصاب پوشیده از لایه‌ای محافظ بنام

myelin

که از تداخل اعصاب باهم جلوگیری می‌نماید(کاری که لایه محافظ سیم‌های الکتریکی انجام می‌دهد). در بیماری ام اس سیستم ایمنی بدن شروع به آسیب رساندن به این جربی ها کرده و با این کار باعث می‌شود،

انتقال پیام توسط این اعصاب مختل شده و مغز قدرت کنترلی خود بربدن را از دست دهد. در این شرایط بدن دچار کاملا فلج و ناتوان می‌شود

www.takbook.com

هرچند که شفایی برای بیماری ام اس وجودندارد، اما با درمان و مراقبت می‌توان حملات ام اسی و سرعت پیشرفت بیماری را کاهش داد.

برطبق انجمن ملی ام اس آمریکا حدود ۴۰۰۰۰۰ آمریکایی به این بیماری مبتلا هستند و این بیماری بین زنان دو تا سه برابر شایع‌تر از مردان است. همچنین بیشترین خطر ابتلا به این بیماری بین نوجوانی و سن ۵۰ سالگی می‌باشد.

علایم ابتلا به بیماری ام اس

نشانه‌ها و علایم ابتلا به ام اس بین افراد مختلف، مکان اعصاب تحت‌تاثیر و در زمان‌های مختلف متفاوت بوده و می‌توانند تغییر یابند، علایم ام اس شامل

ضعف و یا بحسی یکی یا تعدادی از اعضای بدن

ازدست دادن نسبی و یا کامل بیناییمعمولا در یک چشم بعلاوه درد در حرکت دادن چشم(اختلال عصب بینایی)

دوبینی یا تاری دید

سوزن سوزن شدن و یا درد در بعضی از بخش‌های بدن

شک الکتریکی هنگام بعضی حرکات خاص سر

لرزش بدن و یا عدم هماهنگی بدن

لکنت زبان

خستگی

گیجی

www.takbook.com

حساسیت به گرما در افراد مبتلا به ام اس عادی بوده و کمی افزایش دمای بدن می‌تواند محرک و یا بدترکننده بیماری ام اس باشد

افراد در ابتدای ابتلا به بیماری عودکردن گه‌گاه این علایم و سپس ناپدید شدن موقتی این علایم را احساس می‌کنند.

بعضی از افراد مبتلا به نوع خوش‌خیم این بیماری بوده و بعد از حمله اولیه دچار حمله دیگری نشده و بیماری‌شان پیشرفت نمی‌کند

دلایل ابتلا به ام اس

هیچ کس در مورد دلایل اصلی اشتباه سیستم ایمنی بدن برای حمله به اعصاب در بیماری ام اس نمی‌تواند نظر قطعی دهد. بعضی از دانشمندان معتقدند ترکیبی از ژنتیک و چیزی در محیط زیست می‌تواند باعث ابتلا به این بیماری شود. افرادیکه بیشتر از بقیه در خطر ابتلا به ام اس قراردارند، شامل

افردیکه در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی قرار دارند در بیشترین خطر هستند

زنان دو برابر بیشتر از مردان در خطر ابتلا به بیماری ام اس قراردارند

اگر والدین و یا برادر و خواهر شما به بیماری ام اس مبتلا باشند، خطر ابتلای شما به ام اس بین ۱ تا ۳ درصد افزایش می‌یابد

عفونت ها و ویرس های خاص از جمله ویروس ابشتاین بار می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد

افراد سفیدپوست، بخصوص خانواده‌های ساکن اروپای شمالی در بیشترین خطر ابتلا به این بیماری قراردارند. نژادهای آسیایی، آفریقایی یا بومی آمریکا در بین سایر نژادها در کم‌ترین خطر ابتلا به این بیماری هستند

www.takbook.com

در کشورها و مناطق جغرافیایی خاص از جمله اروپا، کانادای جنوبی، آمریکای شمالی، نیوزلند و استرالیای جنوبی خطر ابتلا به بیماری ام اس بیشتر از سایر مناطق جهان است

درصورتیکه شما مبتلا به سایر بیماری‌های خودایمنی از جمله بیماری تیروئید، دیابت نوع ۱ یا بیماری التهابی روده هستید، خطر ابتلای شما به اماس افزایش می‌یابد

عوارض ابتلا به ام اس

دربعضی مواقع افراد مبتلا به ام اس به سایر مشکلات زیر مبتلا می‌شوند

خشکی و یا گرفتگی عضلات

فلج شدن بخصوص فلج شدن پاها

مشکلات مثانه، شکم و یا مشکلات جنسی

مشکلات ذهنی، ازجمله فراموشی و یا عدم تمرکز

افسردگی

صرع یا بیهوشی

چگونگی درمان بیماری ام اس

طیف گسترده‌ای از داروهای مختلف وجوددارند که می‌توانند شدت و تکرار علایم بیماری ام اس را کاهش دهند. همچنین بعضی از انواع داروها می‌توانند سرعت پیشرفت بیماری را کاهش دهند. سایر داروها می‌توانند.

www.takbook.com

حملات بیماری را کوتاه کنند

علایم و مشکلات ام اس را بهبود بخشند(مانند درد، مشکلات ادراری و خشکی ماهیچه‌ها)

Reference

Adelman, G., Rane, SG., & Villa, KF. (2013, March 7). The cost burden of multiple sclerosis in the United States: A systematic review of the literature. Journal of Medical Economic,16(5), 639-647 Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23425293

Diagnosing MS. (n.d.). Retrieved from http://www.nationalmssociety.org/Symptoms-Diagnosis/Diagnosing-MS

Facts about MS. (n.d.). Retrieved from http://www.msfocus.org/Facts-About-MS.aspx

www.takbook.com

Frequently asked questions about multiple sclerosis. (2014, October 23). Retrieved from http://www.mymsaa.org/about-ms/faq/

Mayo Clinic Staff. (2014, July 10). Risk factors for MS. Retrieved from http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/multiple-sclerosis/basics/risk-factors/con-20026689

Medications. (n.d.). Retrieved from http://www.nationalmssociety.org/Treating-MS/Medications

MS the disease. (n.d.). Retrieved from http://www.nationalmssociety.org/About-the-Society/Press-Room/MS-the-Disease

- See more at: http://www.healthline.com/health/multiple-sclerosis/facts-statistics-infographic#overlaySources