www.takbook.com

دانشنامه عوارض وای فای روی سلامتی انسان

تنظیم کننده و مترجم
رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست

www.takbook.com

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه
اضطراب
اتیسم
دمانس
فشار خون
ناباروری
اختلال خواب
استرس
سرگیجه

www.takbook.com

مقدمه

افرادی که به لپ تاپ، تلفن همراه هوشمند و تبلت‌ها معتاد هستند در مورد خطرات وای‌فای هشدارها را جدی بگیرند.

بررسی محققان جهانی نشان می‌دهد که استفاده از اینترنت وای‌فای سلامت شما را تهدید می‌کند.

اگر از کاربران مشتاق اینترنت سؤال کنید که یکی از اختراعات مهم بشر چیست، به‌طور حتم بین گزینه‌های مختلف از وای فای هم نام می‌برند.

اینترنت پر سرعت و بدون سیم به راحتی ما را به دنیای مجازی بزرگی متصل می‌کند تا با افراد مختلف در ارتباط باشیم و اطلاعات مورد نیازمان را راحت‌تر و بدون نیاز به کابل و سیم دریافت کنیم. اما در مورد سلامت این اینترنت‌ها حرف و حدیث‌هایی وجود دارد.

شاید برای‌تان جالب باشد بدانید که تکنولوژی وای‌فای برای اولین بار در سال 2007 به دنیای مجازی معرفی شد و از آن زمان تاکنون محققان هم بیکار ننشسته‌اند و تحقیقات مختلفی انجام داده‌اند که نتایج این پژوهش‌ها تا حدودی شما را متعجب می‌کند.

وای‌فای می‌تواند اثرات منفی مختلفی را بر سلامت مغز بر جای بگذارد که این موضوع در مورد کودکان بیشتر اهمیت دارد.

سردرد، خستگی، اختلالات خواب، مشکلات گوارشی، اختلال در عملکرد مغز و حافظه، استرس و حتی افسردگی را به وای فای و اشعه‌های آن نسبت می‌دهند.

پس بعضی از خطرات را جدی بگیرید و خودتان را از صبح تا شب به اینترنت بی‌سیم وای فای وابسته نکنید.

www.takbook.com

ارتباط وای فای با بی‌خوابی

تا به حال برای‌تان پیش آمده که شب‌ها بعد از ساعت‌ها کار کردن با اینترنت گوشی موبایل بی‌خوابی سراغ‌تان آمده باشد؟

البته این موضوع مشکل تازه‌ای نیست و پژوهشگران از سال 2007 درمورد ارتباط بین وای فای و تاثیر آن بر الگوی خواب تحقیقاتی را انجام داده‌اند.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد امواج با طول موج پایین که از تلفن‌های همراه ساطع می‌شود، بر خواب شما تاثیرگذار است.

در واقع افرادی که در معرض اشعه‌های الکترومغناطیسی قرار دارند در الگوی خواب‌شان تغییرات قابل توجهی دیده می‌شود و نسبت به سایرین دیرتر به خواب می‌روند

این پرتوها بر مغز تاثیر می‌گذارند.بنابراین متخصصان به شما توصیه می‌کنند هنگام خواب تلفن همراه باامواج وای فای را نزدیک خودتان قرار ندهید یا هنگام خواب مودم‌تان را خاموش کنید تا هیچ سیگنالی در اطراف شما وجود نداشته باشد

و در برنامه خواب تان مشکلی ایجاد نشود.در بسیاری از افراد کمبود خواب احتمال بروز سایر مشکلات جدی و بیماری‌های دیگری را به دنبال دارد. افسردگی یا فشار خون بالا هم با نداشتن خواب کافی در ارتباط است.

تاثیر منفی بر رشد کودکان

وقتی کودکان به‌طور مداوم در معرض اشعه‌های وای فای قرار می‌گیرند در سیستم رشد آنها اختلالاتی ایجاد می‌شود.

یافته‌های پژوهشگران استرالیایی این گفته را تایید می‌کند. در حقیقت این اشعه‌ها سنتز پروتئین‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و بدین ترتیب در فرآیند رشد مشکلاتی به‌وجود می‌آورد. در نتیجه ممکن است

www.takbook.com

کودکان و نوجوان در سنین رشد پیشرفت قابل توجهی نداشته باشند و نسبت به سایر همسن و سالان‌شان کوتاه‌تر بمانند.

تاثیر در باروری مردان و زنان

شاید به گوش‌تان رسیده باشد که گرمای ایجاد شده در لپ‌تاپ‌ها در طولانی مدت بر قدرت باروری مردان تاثیر می‌گذارد.

در حال حاضر پژوهشگران به مردان هشدار می‌دهند که در زمینه بروز مشکلات باروری فقط لپ‌تاپ‌ها را مقصر ندانند.

نتایج بررسی‌های انجام شده در انسان و حیوانات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض اشعه‌های وای فای تاثیرات منفی بر جای می‌گذارد.

نکته دیگر این است که فقط مردان در معرض ناباروی قرار ندارند، بلکه وای فای قدرت باروری خانم‌ها را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. در نتیجه جنین شکل نمی‌گیرد.

علاوه بر این یک موسسه پژوهشی سوئدی که در این زمینه تحقیقاتی انجام داده به خانم‌های باردار هم توصیه می‌کند که با اینترنت بی‌سیم به دستگاه‌های الکترونیکی مختلف متصل نشوند و خودشان را از محیطهایی که اشعه وای فای وجود دارد دور نگه دارند.

یکی از سؤالاتی که بعضی از کاربران وای فای را نگران کرده در مورد احتمال سرطان‌زا بودن وای فای است.

در واقع سرطان‌زا بودن وای فای هنوز به اثبات نرسیده و در این زمینه اتفاق نظر مشخصی درمیان پژوهشگران و محققان جهانی وجود ندارد.

با این وجود نتایج بررسی‌ها روی نمونه‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض اشعه‌های الکترومغناطیسی احتمال بروز تومورهای سرطانی را افزایش می‌دهد.

www.takbook.com

به هر حال هنوز تحقیقات کمی روی نمونه‌های انسانی صورت گرفته است.

تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد کودکانی که در معرض اشعه‌های وای فای قرار دارند نسبت به سایرین تمرکز کمتری داشته و مغزشان عملکرد پایین‌تری دارد.

دلیلش این است که وای فای، فعالیت‌های مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. البته فقط کودکان نیستند که مغزشان تحت تاثیر اشعه‌ها قرار می‌گیرد، بلکه وای فای زنان را بیش از مردان مورد هدف قرار می‌دهد.

www.takbook.com

اضطراب

اضطراب از عوارض وای فای است.

اضطراب یک اصطلاح عمومی برای چندین اختلال است که موجب عصبانیت، ترس، اضطراب و نگرانی می شود

این اختلالات باعث اختلال در رفتار و رفتار ما می شود و می تواند نشانه های فیزیکی را ایجاد کند. اضطراب خفیف مبهم و ناخوشایند است، در حالی که اضطراب شدید می تواند به طور جدی بر زندگی روزمره تاثیر بگذارد.

اختلالات اضطرابی در ایالات متحده آمریکا 40 میلیون نفر را شامل می شود . این شایع ترین گروه بیماری های روحی در کشور است. با این حال، تنها 36.9 درصد از افراد مبتلا به این بیماری درمانی دریافت می کنند.

مهم است که تفاوت بین احساسات اضطراب طبیعی و اختلال اضطرابی که نیازمند توجه پزشکی است را بدانیم

اضطراب

احساس اضطراب نه تنها طبیعی است، بلکه ضروری برای بقا است

مدت زمان یا شدت احساس اضطراب گاهی اوقات می تواند نسبت به ماشه اصلی یا عوامل استرس زا باشد. علائم فیزیکی مانند افزایش فشار خون و حالت تهوع نیز ممکن است آشکار شود. این پاسخ ها به جای اضطراب به یک اختلال اضطرابی حرکت می کند.

www.takbook.com

اختلالات اضطرابی را می توان به شش نوع اصلی تقسیم کرد. این شامل

(GAD) اختلال اضطراب عمومی

اختلال هراس :

فوبیا

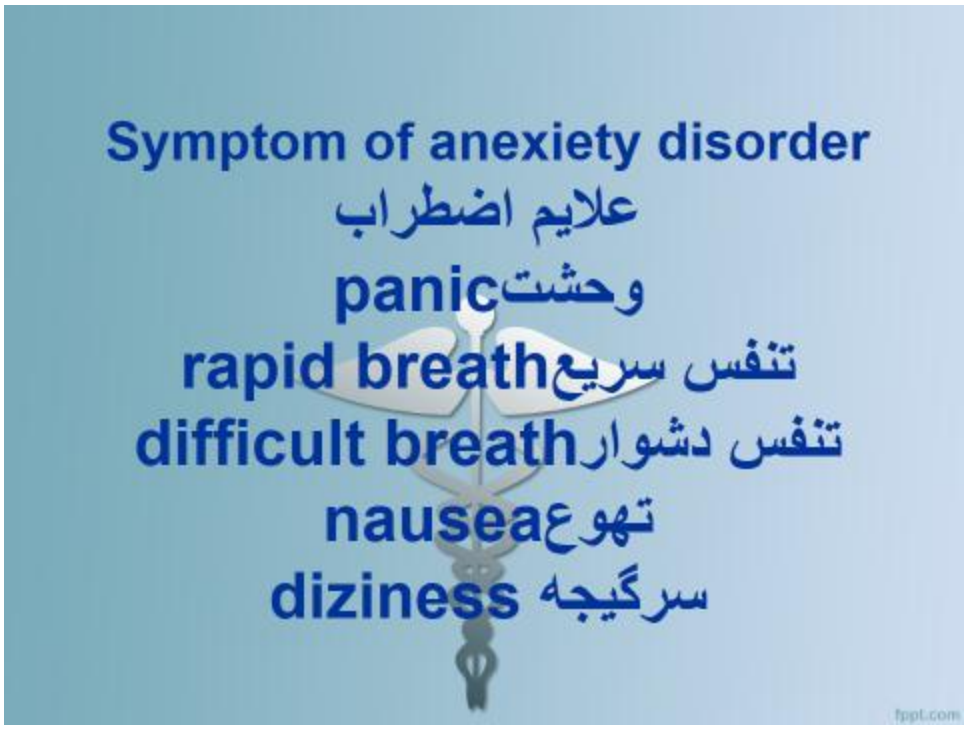
اضطراب اجتماعی

وسواس اجباری

استرس پس از ضربه

اضطراب جدایی

www.takbook.com



REFERENCES

1. Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S, et al. Lifetime and 12-month prevalence of *DSM-III-R* psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. Arch Gen Psychiatry. 1994;51(1):8–19.

2. Weissman MM, Merikangas KR. The epidemiology of anxiety and panic disorders: An update. J Clin Psychiatry. 1986;(47 Suppl):11–17

3. Roy-Byrne PP, Craske MG, Stein MB, et al. A randomized effectiveness trial of cognitive–behavioral therapy and medication

www.takbook.com

for primary care panic disorder. Arch Gen Psychiatry. 2005;62(3):290–298.

4. Stein MB, Sherbourne MG, Craske MG, et al. Quality of care for primary care patients with anxiety disorders. Am J Psychiatry. 2004;161(12):2230–2237.

www.takbook.com

اتیسم

اتیسم از عوارض وافای است.

اوتیسم یا درخودماندگی (به انگلیسی : Autism) نوعی اختلال رشدی (از نوع روابط اجتماعی) است که با رفتارهای ارتباطی، کلامی غیرطبیعی مشخص می شود.

علائم این اختلال تا پیش از سه

سالگی بروز می کند و عّلت اصلی آن ناشناخته است.

این اختلال در پسران شایع تر از دختران است

وضعیت اقتصادی، اجتماعی، سبک زندگی و سطح تحصیلات والدین نقشی در بروز اوتیسم ندارد.

این اختلال بر رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی تأثیر می گذارد

کودکان و بزرگسالان مبتلا به اوتیسم، در ارتباطات کلامی و غیر کلامی، تعاملات اجتماعی و فعالیت های مربوط به بازی، مشکل دارند.

این اختلال، ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان

دشوار می سازد.

در بعضی موارد رفتارهای خودآزارانه و پرخاشگری نیز دیده می شود. در این افراد حرکات تکراری (دست زدن، پریدن) پاسخ های غیرمعمول به افراد، دل بستگی به اشیا و یا مقاومت در مقابل تغییر نیز دیده می شود و ممکن است در حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، بساوایی، بویایی و چشایی) نیز حساسیت های غیر معمول دیده شود. هسته مرکزی اختلال در اوتیسم،

www.takbook.com

اختلال در ارتباط است.

از هر ۶۰ تا ۷۰ تولد زنده در دنیا یک نفر مبتلا به اوتیسم است. کارشناسان زندگی ماشینی و عوامل ناشی از آن مانند استرس را در سیر صعودی ابتلا به این بیماری دخیل می دانند. نتیجه یک مطالعه نشان می دهد زنانی که چاق و یا دیابتی هستند، در صورتی که باردار شوند، بیش از مادران سالم با احتمال تولد نوزاد اوتیسمی روبرو خواهند بود

وجود حداقل ۶ مورد از مواردی که در بندهای اول و دوم و سوم توصیف شده اند، لااقل دو مآده از بند اول و یک ماده از هر یک از بندهای دوم و سوم الزامی است

اختلال کیفی در تعامل های اجتماعی با توجه به وجود دست کم ۲ عنصر از عناصری که در پی می آیند

1-اختلال بارز در به کار بردن رفتارهای غیر کلامی متعدد مانند تماس چشمی، حالت چهره، وضع بدنی و حرکت ها به منظور تنظیم تعامل های اجتماعی

2 -.ناتوانی در ایجاد روابط با همسالان به تناسب سطح تحول.

3-فقدان تمایل خودانگیخته به تقسیم کردن شادی ها، رغبت ها و یا موفقیت های خود با دیگران.

(برای مثال نشان ندادن، نیاوردن یا اشاره نکردن به اشیای مورد علاقه خود)

4 .فقدان تقابل هیجانی یا اجتماعی.

اختلال ارتباطی که براساس وجود دست کم یکی از عناصر زیر برجسته می شود

1تأخیر یا فقدان کامل تحّول زبان گفتاری (بدون آنکه با کوشش برای جبران آن از طریق شیوه های.

www.takbook.com

دیگر مانند حرکت یا حالت های چهره، همراه باشد)

2در افرادی که به قدر کافی از گفتار متناسب برخوردارند، اختلال بارز در آغاز یا حفظ جریان.

محاوره با دیگری

3استفاده قالبی و تکراری از زبان یا وجود زبان غیرمعمولی.

4فقدان بازی های تخّیلی (وانمود کردن) متنّوع و ارتجالی یا بازی های تقلیدی اجتماعی متناسب با.

سطح تحّول

تا کنون هیچ روش قطعی ای برای درمان مبتلایان به اوتیسم یافته نشده است. کارآمدترین روش

درمانی، توانبخشی است

در تحقیقات اخیری که توسط برخی والدین کودکان مبتلا به درخود ماندگی و متخصصین انجام

شده این نتیجه حاصل شده است که در برخی از نمونه های آماری استفاده از شیر شتر به عنوان یک

درمان مؤثر برای این بیماری پذیرفته شده

اوتیسم عمومًا به وسیله یک مجموعه سه تایی از ویژگی ها مشخص می شود

آسیب در تقابلات اجتماعی. 1

آسیب در ارتباط. 2

علائق محدود و رفتارهای تکراری. 3

www.takbook.com

REFERENCES

1. Kolvin I. Studies in childhood psychoses: I. Diagnostic criteria and classification. Brit J Psychiatry. 1971;118:381–4.

2. Klin A. Asperger syndrome: an update. Rev Bras Psiquiatr. 2003;25:103–9.

3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, Inc; 2000. pp. 69–84.

4. World Health Organization. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, 10th Revision. World Health

www.takbook.com

Organization; 2007 Available from: http://www.who.int/classifications/apps/icd/icd10°nline/ [last cited on 2009 Mar 19]

5. Mattila ML, Kielinen M, Jussila K, Linna SL, Bloigu R, Ebeling H, Moilanen I. An epidemiological and diagnostic study of Asperger syndrome according to four sets of diagnostic criteria. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2007;46:636–46.

www.takbook.com

دمانس

دمانس از عوارض وای فای روی بدن انسان است

Dementia

یک اصطلاح جمعی است که برای توصیف علائم مختلف زوال شناختی مانند فراموشی استفاده می شود. این علائم چندین بیماری زمینه ای و اختلالات مغزی است.

Dementia

تنها بیماری نیست بلکه یک اصطلاح عمومی برای توصیف علائم اختلال در حافظه، ارتباطات و تفکر است

در حالی که احتمال ابتلا به زوال عقل با سن افزایش می یابد، بخش عادی پیری نیست.

براساس برآوردهای اخیر، برآورد می شود که 4.7 میلیون نفر در ایالات متحده آمریکا 65 ساله و بالاتر در سال 2010 با بیماری آلزایمر زندگی می کردند. انجمن آلزایمر بر این باور است که فقط بیش از یک دهم افراد 65 سال و بالاتر مبتلا به بیماری آلزایمر هستند

حقایق در مورد زوال عقل

حدود 47.5 میلیون نفر مبتلا به زوال عقل در سراسر جهان وجود دارد

یک مورد جدید دمانس هر 4 ثانیه تشخیص داده می شود

www.takbook.com

زوال عقل بیشتر در افراد سالخورده تاثیر می گذارد اما بخش عادی پیری نیست

علائم زوال عقل عبارتند از:

از دست دادن حافظه، عدم تمرکز و تغییرات خلقی

فرد مبتلا به زوال عقل ممکن است یکی از علائم ذکر شده در زیر را نشان دهد، که بیشتر به دلیل از دست دادن حافظه است

برخی از علائم آنها ممکن است خود را متوجه شوند، بعضی دیگر ممکن است توسط مراقبین مراقبتی یا کارکنان مراقبت های بهداشتی متوجه شوند.

علائم احتمالی زوال عقل

از دست دادن حافظه اخیر ـ نشانه ای از این ممکن است یک سوال را به طور مکرر از شما بپرسد

دشواری در انجام وظایف به عنوان مثال، ساخت یک نوشیدنی و یا پخت و پز غذا

مشکلات برقراری ارتباط ـ مشکل با زبان؛ فراموش کردن کلمات ساده و یا استفاده از آن ها اشتباه است.

مشکلات تفکر انتزاعی

به عنوان مثال فراموش کردن محل اقلام روزمره مانند کلید ها یا کیف پول

تغییر حالت ـ تغییرات ناگهانی و غیر قابل توضیح در چشم انداز یا موقعیت

تغییرات شخصیتی ـ شاید تبدیل به تحریک پذیر، مشکوک یا ترسناک باشد

www.takbook.com

انواع مختلفی از زوال عقل وجود دارد، از جمله

بیماری آلزایمر

دمانس با اجسامLewi

دمانسهای مخلوط

بیماری پارکینسون

بیماری هانتینگتون

علائم اولیه زوال عقل ممکن است شامل موارد زیر باشد

تغییر در حافظه کوتاه مدت

تغییر در خلق و خوی

مشکل پیدا کردن کلمات مناسب

بی تفاوتی

گیجی

تکراری است

مشکل تکمیل کارهای روزمره

احساس ضعف جهت

دشواری سازگاری با تغییرات

www.takbook.com

پیشگیری از زوال عقل

برخی از عوامل خطر شناخته شده است که با علایم دمانس مرتبط هستند. با این حال، سن بزرگترین پیش بینی کننده است. سایر عوامل خطر عبارتند از

سیگار کشیدن و مصرف الکل

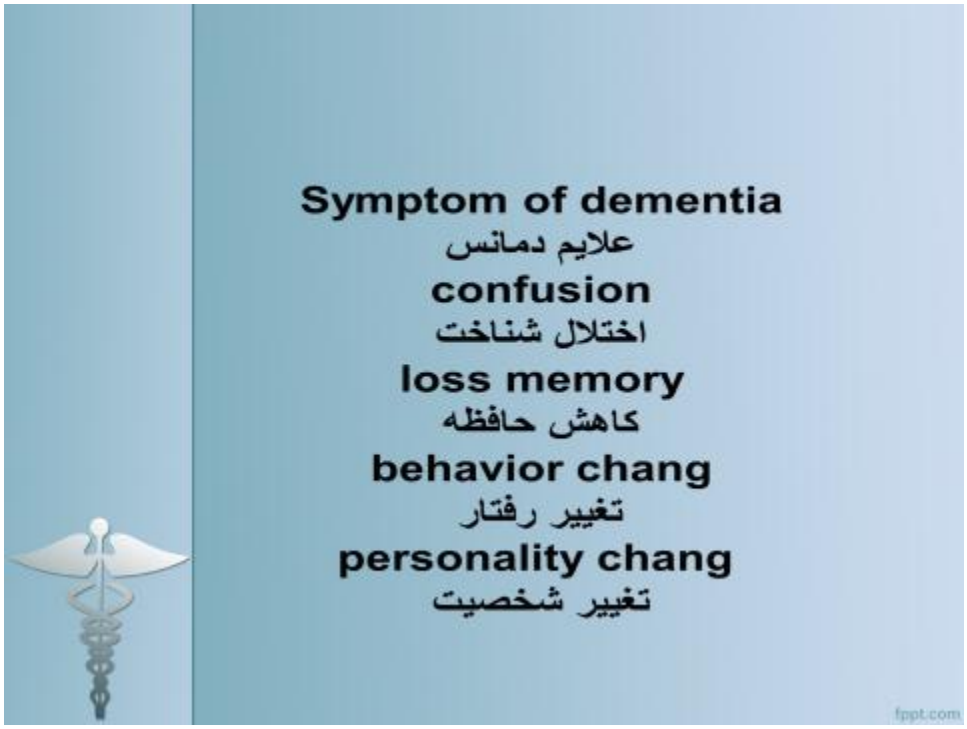
آترواسکلروز (بیماری قلبی عروقی باعث ایجاد شراییني می شود)

سطح بالای کلسترول "بد" (لیپوپروتئین با چگالی کم)

سطوح بالای سطح هموسیستئین (یک نوع اسید آمینه) بالاتر از حد متوسط است

دیابت

اختلال شناختی خفیف گاهی اوقات، اما نه همیشه، منجر به زوال عقل می شود



www.takbook.com

References

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4. American Psychiatric Association; Washington DC, USA: 1994. Dementia of the Alzheimer's type.

2. McKhann G, Drachman D, Folstein M, Katzman R, Price D, Stadlan E. Clinical disgnosis of Alzheimer's disease: report of the NINCDS-ADRDA Work Group. Neurology. 1985;34:939–944

3. Hebert L, Scherr P, Bienias J, Bennett D, Evans D. Alzheimer disease in the US population: prevalence estimates using the census. Arch Neurol. 2003;60(8):1119–1122

4. Biller J. Practical Neurology. 2. Lippincott Williams & Wilkins; PA, USA: 2002.

5. Folstein M, Folstein S, McHugh P. Mini-mental state: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. J Psychiatr Res. 1975;12(3):189–198.

www.takbook.com

فشار خون

فشار خون از عوارض وای فای روی بدن انسان است.

فشار خون طبیعی برای زندگی حیاتی است.

بدون فشاري كه نيروي خون ما را در برابر سيستم گردش خون جريان ميدهد هيچگونه اكسيژن يا مواد مغذي از طريق شريان ما به بافتها و ارگانها تحويل نمي شود

با این حال، فشار خون می تواند خطرناک باشد و همچنین می تواند خیلی پایین باشد.

فشار خون نیرویی است که خون را از طریق سیستم گردش خون ما منتقل می کند

این یک نیروی مهم است زیرا اکسیژن و مواد مغذی در اطراف سیستم گردش خون ما تحرک نمی شود تا بافت و اندام بدون فشار خون را تغذیه کند.

همان طور که اکسیژن و مواد مغذی را فراهم می کند، خون تازه ای که تحویل می شود، قادر است مواد زائد سمی متابولیسم را از بین ببرد، از جمله دی اکسید کربن که با هر نفس کشیدن، و سموم هایی که ما از طریق کبد و کلیه ها شفاف می کنیم.

دستورالعمل ها برای پزشکان لیست اقدامات زیر را که بیماران می توانند برای کمک به حفظ فشار خون سالم

وزن بدن سالم را حفظ کنید

خوردن یک رژیم غذایی غنی از میوه ها، سبزیجات و محصولات لبنی کم چرب

www.takbook.com

سدیم را در رژیم غذایی کاهش دهید

تمرین هوازی منظم، مانند پیاده روی سریع، حداقل 30 دقیقه در روز، اکثر روزهای هفته

مصرف الکل خود را کنترل کنید

زنان و مردان با وزن کمتر بدن باید حداکثر یک نوشیدنی الکلی در روز مصرف کنند

با در نظر گرفتن این مراحل می توانید خطر ابتلا به مشکلات سلامتی را به سمت پایین کاهش دهید

www.takbook.com

reference

- **Poulter NR, Prabhakaran D, Caulfield M. Hypertension. Lancet May 27, 2015 [Epub ahead of print].**

- **IQWiG health information is written with the aim of helping people understand the advantages and disadvantages of the main treatment options and health care services.**

  Because IQWiG is a German institute, some of the information provided here is specific to the German health care system. The suitability of any of the described options in an individual case can be determined by talking to a doctor. We do not offer individual consultations.

  Our information is based on the results of good-quality studies. It is written by a team of health care professionals, scientists and editors, and reviewed by external experts. You can find a detailed description of how our health information is produced and updated in our methods.

www.takbook.com

ناباروری

ناباروری از عوارض وای فای در بدن انسان است.

ناباروری اتفاق می افتد زمانی که یک زن و شوهر نمی توانند پس از داشتن رابطه جنسی به طور منظم محافظت نشده باردار شوند

اغلب پس از 12 ماه از مقاربت جنسی منظم بدون استفاده از کنترل و روش پیشگیری اگر زوج باردار نشوند مشکل نازایی مطرح میگردد

در ایالات متحده، حدود 10 درصد از زنان 15 تا 44 ساله تخمین زده می شود که مشکل در بارداری یا باردار شدن را داشته باشند.

در سراسر جهان، 8 تا 12 درصد از زوج ها مشکلات باروری را تجربه می کنند. فکر می کنم بین 45 تا 50 درصد موارد از عواملی است که بر مرد تاثیر می گذارد.

علل زمینه ساز ناباروری در مردان

تعداد اسپرم پایین: انسان تعداد کمی اسپرم را تخریب می کند. تعداد اسپرم کمتر از 15 میلیون نفر در نظر گرفته شده است. حدود یک سوم از زوج ها به علت کم بودن تعداد اسپرم، مشکل باروری دارند

تحرک اسپرم پایین (حرکتی):در این اختلال اسپرم نمیتواند شنا کند و در رسیدن به تخمک و بارور کردن تخمک مشکل دارد.

اسپرم غیر طبیعی: اسپرم ممکن است شکل غیر معمولی داشته باشد، ونتواند تخمک را بارور نماید.

www.takbook.com

اختلالات انزال: اگر مجاری انزالی مسدود شوند، زمینه ساز بروز ناباروری است.

استروئیدهای آنابولیک: با مصرف بیش از حد بدنسازان و ورزشکاران، مصرف طولانی مدت می تواند به طور جدی میزان اسپرم و تحرک را کاهش دهد

شیمی درمانی: بعضی از انواع آن ممکن است میزان اسپرم را به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

مواد مخدر غیر قانونی: مصرف ماری جوانا و کوکائین می تواند میزان اسپرم را کاهش دهد

مصرف الکل بیش از حد: این ممکن است باروری مردان را کاهش دهد.

سوء مصرف الکل نشان داده است که باروری در اغلب مردان کاهش می یابد،

سیگار کشیدن: سیگار کشیدن به طور قابل توجهی خطر ناباروری را در مردان و زنان افزایش می دهد

و ممکن است اثرات درمان باروری را کاهش دهد.

سیگار کشیدن در دوران بارداری احتمال ابتلا به بارداری را افزایش می دهد. سیگار کشیدن منفعل نیز با باروری پایین تر مرتبط است.

الکل: هر مقدار مصرف الکل ممکن است احتمال شکست در باروری را تحت تأثیر قرار دهد

چاقی یا اضافه وزن: این می تواند خطر ناباروری در زنان و مردان را افزایش دهد

اختلالات خوردن: اگر یک اختلال خوردن منجر به کاهش وزن شدید شود، مشکلات باروری ممکن است بوجود آید.

رژیم غذایی: فقدان اسید فولیک ، آهن، روی و ویتامینB-12

بر روی باروری تاثیر می گذارد.

زنانی که در معرض خطر هستند، از جمله افرادی که در رژیم گیاهخوار قرار دارند، باید از پزشک درباره مکملها سوال کنند.

www.takbook.com

نارسایی زودرس تخمدان: در این اختلال تخمدانها قبل از 40 سالگی کار را متوقف می کنند

(PCOS) سندرم تخمدان پلی کیستیک

تخمدان غیر طبیعی عمل می کند و تخمک گذاری ممکن نیست

هیپرپرولاکتینمی:

اگر سطح پرولاکتین بالا باشد و زن باردار یا شیردهی نداشته باشد، ممکن است تخمک گذاری و باروری را تحت تاثیر قرار دهد.

www.takbook.com

References

1. European Society for Human Reproduction and Embryology. Guidelines to the prevalence, diagnosis, treatment and management of infertility, 1996. *Hum Reprod*1996;11:1775–1807.

2. Cahill DJ, Wardle PG. Management of infertility. *BMJ* 2002;325:28–32.[3. Liu J, Larsen U, Wyshak G. Prevalence of primary infertility in China: in-depth analysis of infertility differentials in three minority province/autonomous regions. *J Biosoc Sci* 2005;37:55–74.

4. Lunenfeld B, Van Steirteghem A; Bertarelli Foundation. Infertility in the third millennium: implications for the individual, family and society: condensed meeting report from the Bertarelli Foundation's second global conference. *Hum Reprod Update*2004;10:317–326.

www.takbook.com

اختلال خواب

اختلالا خواب از عوارض وای فای روی بدن انسان است.

بی خوابی یک اختلال خواب است که به طور مرتب میلیون ها نفر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می دهد.

به طور خلاصه، افراد مبتلا به بی خوابی خواب رفتن یا خوابیدن را دشوار می دانند.

اثرات این اختلال می تواند ویرانگر باشد

بیخوابی معمولا موجب خواب آلودگی روزانه، بی حالی و احساس عمومی ناخوشایند می شود، هم از لحاظ ذهنی و هم جسمی. نوسانات حالت، تحریک پذیری و اضطراب علائم مشترک است

بی خوابی نیز با یک خطر بالقوه بیماری های مزمن همراه است. با توجه به بنیاد ملی خواب، 30-40 درصد از بزرگسالان آمریکایی گزارش می دهند که در 12 ماه گذشته علائم بی خوابی داشته اند

و 10-15 درصد بزرگسالان ادعا می کنند که بی خوابی مزمن دارند.

حدود 30-40 درصد از آمریکایی ها هر سال گزارش بی خوابی می کنند

اغلب بی خوابی ناشی از علت ثانویه، مانند بیماری یا شیوه زندگی است

علل بیخوابی شامل عوامل روحی، داروها و سطوح هورمون هستند

درمان بی خوابی می تواند پزشکی یا رفتاری باشد.

www.takbook.com

علل

بی خوابی ناشی از عوامل فیزیکی و روانی می باشد. گاهی اوقات یک بیماری زمینه ای است که باعث بی خوابی مزمن می شود، در حالی که بیخوابی گذرا ممکن است به دلیل یک رویداد یا واقعه اخیر باشد.

بی خوابی معمولا ناشی از

اختلال در ریتم شبانه روزی -تغییر شغل، ارتفاع زیاد، سر و صدای محیطی، گرمای شدید یا سرد

مسائل روانشناختی - اختلال دوقطبی ، افسردگی ، اختلالات اضطرابی یا اختلالات روانپریشی

بیماری های مزمن - درد مزمن، سندرم خستگی مزمن ، نارسایی احتقانی قلب ، آنژین ، ریفلاکس اسید بیماری مزمن انسدادی ریه، آسم ، آپنه خواب، بیماری های پارکینسون و آلزایمر، هیپرتیروئیدی ، آرتریت ، ضایعات مغزی، تومور، سکته مغزی

هورمون ها - استروژن ، هورمون در طول قاعدگی تغییر می کند

داروهای زیر می توانند در برخی از بیماران باعث بیخوابی شوند

کورتیکواستروئیدها

استاتین ها

مسدود کننده های آلفا

مسدود کننده های بتا

SSRI ضد افسردگی

www.takbook.com

علائم و نشانه ها

دشواری خواب رفتن در شب است

بیدار شدن در طول شب

بیدار شدن از قبل مورد نظر

هنوز احساس خستگی پس از خواب شب

خستگی روزانه یا خواب آلودگی

تحریک پذیری، افسردگی، یا اضطراب

غلظت ضعیف و تمرکز

عدم هماهنگی، افزایش اشتباهات و حوادث

سردرد تنش (مانند یک باند تنگ اطراف سر)

دشوار بودن اجتماعی شدن

نشانه های دستگاه گوارش

نگرانی در مورد خواب

www.takbook.com

درمان های پزشکی برای بی خوابی عبارتند از

قرصهای تجویزی

داروهای ضد افسردگی

آنتی هیستامین ها

بعضی افراد بیشتر به بی خوابی مبتلا می شوند. این شامل

مسافران، به ویژه از طریق چندین منطقه زمانی

کارگران با تغییرات مکرر در تغییرات (روز در مقابل شب)

سالمندان

کاربران مواد مخدر غیر قانونی

نوجوانان یا دانش آموزان بالغ جوان

زنان حامله

زنان یائسه

کسانی که با اختلالات روانی روبرو هستند

www.takbook.com

References

1. Mellinger GD, Balter MB, Uhlenhuth EH. Insomnia and its treatment. Prevalence and correlates. Arch Gen Psychiatry. 1985;42:225–32.

2. Carney PR, Berry RB, Geyer JD. Insomnia: Causes and treatment. Clinical Sleep Disorders. Philadelphia: Lippincott William and Wilkins; 2005. pp. 157–91.

3. Ancoli-Israel S, Roth T. Characteristics of insomnia in the United States: Results of the 1991 National Sleep Foundation Survey. I. Sleep. 1999;22:S347–53.

www.takbook.com

4. Roth T. New developments for treating sleep disorders. J Clin Psychiatry. 2001;62:3–4.

www.takbook.com

استرس

استرس از عوارض وای فای روی بدن انسان است.

استرس همیشه بد نیست در دوزهای کوچک، می تواند به شما کمک کند فشار را تحت فشار قرار دهید و انگیزه را برای انجام بهتر کارها ایجاد کند.

استرس راه بدن شما برای پاسخگویی به هر گونه تقاضا یا تهدید است. هنگامی که شما در معرض خطر هستید – استرس پاسخ طبیعی بدن شما می باشد.

استرس بدن راه محافظت از شما است.

هنگامی که به درستی کار می کنید، به شما کمک می کند تا متمرکز، پر انرژی و هشیار بمانید.

در شرایط اضطراری، استرس می تواند زندگی شما را نجات دهد ـ به عنوان مثال، به شما قدرت بیشتری می دهد تا از خود دفاع کنید، یا به شما کمک می کند تا از ترمز استفاده کنید تا از تصادف جلوگیری شود.

استرس همچنین می تواند شما را برای رسیدن به چالش ها کمک کند.

استرس کمک میکند تمرکز خود را افزایش می دهید،

اما فراتر از یک نقطه خاص، استرس باید متوقف شود

استرس طولانی شروع به ایجاد صدمات زیادی برای سلامت شما، خلق و خوی شما، بهره وری شما، روابط شما و کیفیت زندگی شما دارد

www.takbook.com

بدن شما ممکن است در بسیاری از موارد در وضعیت شدید استرس باشد. و این می تواند به مشکلات جدی سلامتی منجر شود.

استرس مزمن تقریبا هر سیستم در بدن شما را مختل می کند.

این می تواند سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب، سیستم های گوارش و تولید مثل را ناراحت کند،

خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد و روند پیری را سریع تر می کند.

استرس مداوم به روان شما آسیب میرساند.

مشکلات بهداشتی باعث ایجاد یا تشدید استرس می شوند

افسردگی و اضطراب

درد هر نوع

مشکلات خواب

بیماری های خود ایمنی

مشکلات گوارشی

شرایط پوستی مانند اگزما

بیماری قلبی

مشکلات وزن

مسائل مربوط به تولید مثل

مشکلات فکر و حافظه

www.takbook.com

شرایط و فشارهایی که باعث استرس می شوند، به عنوان عوامل استرس شناخته می شوند. ما معمولا از عوامل استرس زا به عنوان منفی فکر می کنیم، مانند یک برنامه کاری خسته کننده و یا یک رابطه سنگی. با این حال، هر چیزی که خواسته های شما را بالا می برد، می تواند شدید باشد.

این شامل رویدادهای مثبتی از قبیل ازدواج، خرید یک خانه، رفتن به کالج یا دریافت تبلیغات است

البته، تمام تنش ها ناشی از عوامل خارجی نیست. استرس همچنین می تواند به صورت داخلی یا خود تولید شود، زمانی که بیش از حد در مورد چیزهایی که ممکن است یا ممکن است رخ ندهد، یا افکار غیر منطقی و بدبینانه در مورد زندگی نگران باشید

در نهایت، چه چیزی سبب استرس می شود، حداقل تا حدی، درک شما از آن است. چیزی است که به شما فشار آور است، ممکن است فرد دیگری نباشید؛ آنها حتی از آن لذت می برند.

www.takbook.com

Reference

1. **Adams DB, Bacelli G, Mancia G, Zanchetti A. Cardiovascular changes during naturally elicited fighting behavior in the cat. Am. J. Physiol. 1968;216:1226–1235.**
2. **Adams MR, Kaplan JR, Koritnik DR. Psychosocial influences on ovarian, endocrine and ovulatory function in *Macaca fascicularis*. Physiol. Behav. 1985;35:935–940.**
3. **Affleck G, Urrows S, Tennen H, Higgins P, Pav D, Aloisi R. A dual pathway model of daily stressor effects on rheumatoid arthritis. Ann. Behav. Med. 1997;19:161–170.**

www.takbook.com

4. **American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV-TR. 4th ed. Washington, DC: Am. Psychiatr. Assoc.; 2000.**
5. **Angst J, Vollrath M. The natural history of anxiety disorders. Acta Psychiatr. Scand. 1991;84:446–452.**

www.takbook.com

سرگیجه

سرگیجه از عوارض وای فای روی سلامتی انسان است.

سرگیجه به احساس دورانی در سر اشاره دارد

این علامت ناشی از طیف وسیعی از شرایط است.

زمانی که یک مشکل در گوش داخلی، مغز، یا مسیر عصبی حسی وجود دارد سرگیجه نمایان میشود

اختلالات زمینه ساز بروز سرگیجه

مشکلات تعادل و سرگیجه

یک حس بیماری حرکت

تهوع و استفراغ

وزوز گوش

یک احساس کامل در گوش

سردرد

محدود کردن نمک و مصرف داروهای دیورتیک برای کاهش حجم مایع حفظ شده در بدن که می تواند در گوش داخلی ایجاد کند ودر کنترل سرگیجه مفید است

اجتناب از کافئین، شکلات، الکل و سیگار کشیدن سیگار در کنترل سرگیجه مفید است

www.takbook.com

شرایطی که می تواند انواع مختلف سرگیجه را ایجاد کند عبارتند از

Labyrinthitis

Vestibular

Cholesteatoma

بیماری منیر

انواع سرگیجه

سرگیجه محیطی معمولا زمانی اتفاق می افتد که اختلال در اندام های تعادل گوش داخلی وجود دارد

سرگیجه مرکزی ناشی از اختلال در یک یا چند قسمت مغز است که به عنوان مسیر عصبی حسی شناخته می شود

www.takbook.com

References

1. Neuhauser HK. Epidemiology of vertigo. Curr Opin Neurol. 2007;20:40–46.

2. Brandt T, Dieterich M, Strupp M. Vertigo - Leitsymptom Schwindel. Darmstadt: Steinkopff; 2003.

3. Karlberg M, Hall K, Quickert N, Hinson J, Halmagyi GM. What inner ear diseases cause benign paroxysmal positional vertigo? Acta Otolaryngol. 2000;120:380–385

4. Brandt T, Steddin S. Current view of the mechanism of benign paroxysmal positioning vertigo: cupulolithiasis or canalolithiasis? J Vestib Res. 1993;3:373–382

5. Semont A, Freyss G, Vitte E. Curing the BPPV with a liberatory maneuver. Adv Otorhinolaryngol. 1988;42:290–293.

www.takbook.com