



مطالب موجود در این دانشنامه

| |
|-------------------|
| مقدمه |
| سررد |
| کونژکتیویت |
| اضطراب |
| کرامپ عضلات |
| سندرم تونل کارپال |
| سقط جنین |
| آزواسپرمی |
| ترشح چشم |
| زخم پوست |

مقدمه

امروزه کامپیوتر یک وسیله اساسی در زندگی انسانها است .

در تمام نهاد ها و سازمانهای افراد کارمند بیشتر روز را مشغول کار با این وسیله هستند.

همانند هر وسیله دیگری کامپیوتر هم فواید و معایبی دارد .

در این دانشنامه به برخی از عوارض کار با کامپیوتر پرداخته شده است.

سررد

سررد از عوارض کار با کامپیوتر است.

سررد یکی از شایع ترین شکایتهای بیماریها است که در بیشتر موارد عللی خوش خیم دارد و نیاز به

درمان خاصی جز علامت درمانی ندارد، ولی در بعضی از موارد بسیار شدید و غیرقابل تحمل یا

نشانه بیماریهای خطرناک مانند تومور مغزی است.

درمان سررد بستگی به عامل ایجادکننده سررد

دارد، اما در اغلب موارد با مسکن سررد رفع می شود.

سررد به دو دسته اولیه و ثانویه تقسیم می شود. سرردهای اولیه عبارتند از: میگرن، سررد

خوشه ای و سررد مزمن روزانه. سرردهای ثانویه علل و پاتولوژیهای متعددی دارند.

بخش بزرگی از

سرردها عصبی اند، حدود ۹۸ درصدشان خوش خیم و قابل بهبودند و یک تا دو درصد از سرردها

نیز به دلیل تومور مغزی یا ضایعه مغزی رخ می دهند.

سرردهای شایع

باشد و درد تیز و ضربان داری داشته باشد بسیار شبیه به سردرد میگرنی است. به علاوه هنگامی که

سردرد میگرنی متناوباً روی دهد درد آن شبیه به سردرد تنشی احساس خواهد شد.

سردرد خوشه ای

این نوع سردرد شدیدترین درد را به همراه دارد. معمولاً، درد هر روز در یک ساعت معین بروز می کند

و ممکن است روزها، هفته ها یا حتی ماه ها طول بکشد.

در هنگام شروع حمله، دردی شدید و کشنده

در یک طرف سر احساس می شود و ممکن است آبریزش بینی و چشم از همان طرف سر آغاز شود.

سردرد ناشی از مننژیت یا عفونت پرده مغزی

درد در این بیماران به صورت فشرده است و تمام سر را فرا می گیرد، با استراحت کاهش می یابد و با

حرکت بدنی تشدید می شود. وجود علایمی چون تب و سفتی گردن به تشخیص این نوع سردرد

کمک می کند.

سردرد به علت تومور مغزی

سردرد به علت تومور مغزی معمولاً متناوب و در اوایل صبح شدیدتر است و بیشتر ماهیت حمله ای دارد.

با حرکت سر، بلند کردن بار، عطسه و به ویژه سرفه تشدید می شود. معمولاً سردرد همراه با اختلالات خواب همراه است و گاهی بیمار به علت سردرد از خواب بیدار می شود.

سردرد به علت فشار خون بالا

سردرد در این بیماران، معمولاً زمانی آغاز می شود که فشار خون به حدود ۲۰ بر روی ۱۲ رسیده باشد. این نوع سردرد غالباً در ناحیه پس سر است و با درمان فشار خون در اکثر موارد از بین می رود.

سردرد ناشی از بیماری های چشمی

عیوب انکساری چشم سبب پیدایش سردردهای مکرر در ناحیه پیشانی به خصوص هنگام مطالعه یا تماشای تلویزیون می شود.

سردرد ناشی از عفونت دندان

سردرد ناشی از عفونت دندان نیز از ناحیه صورت شروع و به تدریج به تمام سر منتشر می شود و با درمان عفونت دندانی، درد از بین می رود.

سررد آلرژیک

سررد آلرژیک نیز نوع دیگر سررد است که بر اثر تماس فرد با ماده حساسیت زا ایجاد می شود.

معمولاً همراه با این نوع سررد، سایر علایم حساسیت مثل گرفتگی بینی، آبریزش بینی، سرفه،

عطسه و گاهی اسهال دیده می شود و کنترل حساسیت معمولاً به کنترل سررد منجر می شود.

سررد رعدآسا

بعضی از سرردها به طور ناگهانی پدید می آیند که به آن سرردهای رعدآسا گفته می شود و ممکن

است عوامل خطرناکی مانند خونریزی مغزی، ترومیوز سینوس وریدی یا انسداد سینوس های وریدی

به وسیله لخته خون موجب بروز این نوع از سررد شود.

این نوع سرردها شدید است و ممکن

است بیمار دچار ضعف شدید، فلج، کاهش سطح هوشیاری حتی کما و گاهی موجب مرگ بیمار نیز

شود.

سررد التهابی

سررد التهابی (Inflammatory headaches) – این نوع سرردها نشانه سایر اختلالات بوده همچون

عفونت سینوسی، مننژیت و یا سگته مغزی رخ می دهد.

causes headache
علل سررد

- stress استرس
- work by computer کار با کامپیوتر
- muscle pain درد عضلات
- eye problem مشکلات چشمی
- menangitis مننژیت
- dehydration کم آبی

Reference

<http://www.imedisearch.com> imedisearch

<http://www.ipl.org> ipl

<http://www.journaltoocs.hw.ac.uk> journaltoocs

<http://www.jove.com> JOVE

<http://www.magportal.com>

<http://www.medical-journals.com/>

<http://www.medicinenet.com> MedicineNet

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus> MedLine Plus

<http://www.emedicine.medscape.com>

کونژکتیویت

کونژکتیویت از بیماریهای ناشی از کار با کامپیوتر است.

ملتحمه یا کونژکتیویت یک غشاء شفاف و نازک می باشد که بخش قدامی سفیدچشم و سطح داخلی پلک ها را

میپوشاند

به التهاب این قسمت، کونژکتیویت یا التهاب ملتحمه می گویند. کونژکتیویت می تواند

به علت عوامل باکتریایی، ویروسی و یا آلرژیک ایجاد شود.

گاهی تبخال چشمی نیز با علائم کونژکتیویت شروع میشود.

انواع کونژکتیویت

دانشنامه عوارض کار با کامپیوتر

سه نوع کونژنکتیویت وجود دارد

کونژنکتیویت باکتریایی: نوع بسیار مسری کونژنکتیویت بوده که باعث قرمزی چشم به همراه مقدار زیادی ترشح چرکی

میشود. در اغلب موارد صبح ها هنگام بیدار شدن، پلک ها با ترشحات چسبنده بسته شده اند

درد و تورم اطراف گوش

همان سمت نیز شایع می باشد.

قطره های آنتی بیوتیک موجب تسریع بهبودی در این بیماری می شوند. این نوع از التهاب ملتحمه

شایع ترین شکل کونژنکتیویت در کودکان سنین مدرسه بوده و باید توسط قطره های آنتی بیوتیک درمان شود.

کونژنکتیویت ویروسی: این نوع کونژنکتیویت توسط همان ویروس های ایجاد کننده سرماخوردگی ایجاد می شود.

این نوع از

ورم ملتحمه نیز بسیار مسری بوده و باعث قرمزی و ترشحات آبکی از چشم ها میشود

در برخی از انواع مسری و

شدید این بیماری، سطح قرنیه دچار کدورت های پراکنده به نام کراتیت شده که بتدریج برطرف می شوند

علانم

بیماری چند روز تا دو هفته ادامه داشته و خودبخود بهبود می یابند. علایم کونژنکتیویت ویروسی، خفیفتر از نوع

باکتریال بوده

و شایعترین شکل التهاب ملتحمه در بزرگسالان می باشد. برای درمان نیازی به قطره آنتی بیوتیک نیست. با توجه به

مسری بودن

هر دو نوع کونژنکتیویت ویروسی و باکتریال، مبتلایان باید تا بهبود کامل از حضور در اماکن شلوغ پرهیز نمایند.

کونژنکتیویت آلرژیک: این نوع از ورم ملتحمه مسری نمی باشد و در اثر عکس العمل بدن نسبت به یک ماده آلرژی زا

مانند گرده

گل ها ایجاد میشود.

قرمزی و ورم شدید بافت ملتحمه، باعث ایجاد یک نمای شیری در سطح چشم میشود

انواع مختلفی از کونژنکتیویت آلرژیک وجود داشته که شایعترین شکل آن نوع فصلی است و بیمار معمولاً در فصل

بهار دچار علامت میشود

سایر علائم کونژنکتیویت تورم خفیف پلک ها، درد چشم ها، احساس جسم خارجی، خارش پلک ها و تاری دید خفیف به

علت

ترشح موکوس یا چرک می باشند.

درمان

در قدم اول باید از سرایت آن پیشگیری کرد (تصویر 8). هر دو نوع کونژنکتیویت ویروسی و باکتریال به سرعت به افراد

دیگر

سرایت می کنند.

مهمترین مواردی که باعث کاهش انتشار بیماری می شوند عبارتند از

شستشوی مکرر دست ها و خودداری از تماس و مالش چشم ها. پرهیز از استفاده از حوله، بالش و وسایل حمام

مشترک و

شستشوی این وسایل پس از هر بار استفاده

پرهیز از استفاده از قطره های چشمی و مواد آرایشی مشترک و تعویض آن ها پس از بهبود کونژکتیویت

عدم استفاده از لنز تماسی در مدت بیماری و تعویض آن ها پس از بهبود بیماری

Symptom of conjunctivitis

علائم کونژکتیویت

قرمزی چشمredeye

ترشح از چشمdischarg of eye

تورم چشمswelling of eye

نورهراسیphotophobia

Reference

www.aao.org

www.eyecareindia.com

www.opthoguide.com

www.randeye.com

www.lasereyesurgeryfyi.com

اضطراب

اضطراب از عوارض کار با کامپیوتر است.

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

خیلی از

افراد زمانی که 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.

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

اختلال هراس (Panic disorder) – 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 علائم آن هستند، ولی این علائم آنقدر گسترده هستند که افراد فکر می کنند دچار سکت

قلبی شده اند و می ترسند که بمیرند.

اختلال وسواس جبری (OCD) - در این حالت فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار می کند

این بیماری می تواند به صورت وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود.

در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده ای تکراری و مزاحم را از ذهن خود بیرون کند.

افکار وسواسی می توانند بسیار ناراحت کننده، وحشت آور یا وحشیانه باشد. افکار وسواسی می توانند

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 دست ها، بالا کشیدن بینی،... اعمال وسواسی هیچ گونه

توجیه منطقی ندارند.

اختلال تنش زای پس از رویداد (PTSD)

- اختلال تنش زای پس از رویداد را به نام سندرم موج انفجار

نیز می شناسند. این حالت مربوط می شود به حادثه ای

(از قبیل جنگ، تصادفات شدید، سوانح طبیعی،

که با استرس شدید هیجانی همراه است و شدت آن می تواند به هر کسی آسیب برساند.)

یک دوم

افرادی که دچار چنین استرس شدیدی می شوند 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 می دهند.

هرچه اقدام های لازم برای درمان زودتر انجام گیرد، احتمال ابتلا به اختلال

استرس پس از سانحه کمتر می شود. در صورتی که این حالت بیش از چند ماه طول بکشد، احتمال این

که تا آخر عمر با فرد باقی بماند بسیار زیاد می شود.

اختلال اضطراب اجتماعی – این نوع ترس در اواخر کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می شود 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 می شود و فرد

را به انزوا و گوشه گیری می کشاند.

اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر – این حالت در افرادی دیده می شود که به طور مداوم نگران وقوع

اتفاقی هستند.

موضوع این نگرانی ها می تواند بسیار متنوع باشد: نگرانی از بیمار شدن فرزندان،

نگرانی از مرگ یکی از آشنایان، نگرانی از ته گرفتن غذا،... این حالت به مرحله مقاومت استرس شباهت دارد و خطر چندانی ندارد.

از علائم آن می توان تپش قلب، بی قراری، خستگی، بی خوابی، تنگی نفس،

اختلال در تمرکز و حافظه را نام برد.

ترس های خاص (Specific phobias)

ترس های خاص شایع ترین نوع ترس مرضی است که طی آن

فرد از مواجهه با بعضی موقعیت ها، فعالیت ها یا اشیاء اجتناب می کند، مانند بعضی از حیوانات

عنکبوت، موش، مارمولک، بلندی، دریا، خون، مرگ، هر چیزی می تواند باعث این نوع اضطراب

که خطر خاصی به دنبال ندارد بشود. ترس از مکان های 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

می کنند.

این اختلال معمولاً در نوجوانی شروع می شود، ولی سابقه آن می تواند 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، باینحال عموماً 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

درمان خانگی اضطراب

هرچند بیشتر افراد مبتلا به اختلالات اضطراب برای درمان و کنترل مشکل نیاز به روان درمانی و دارو دارند،

تغییرات در سبک زندگی نیز می تواند برای آنها مفید و سودمند باشد. این تغییرات شامل

عبادت و رابطه معنوی

افزایش فعالیت جسمانی و ورزش

اجتناب از مصرف الکل و مواد مخدر

ترک سیگار و کاهش مصرف کافئین و یا عدم مصرف آن

استفاده از تکنیک های ریلکسیشن همچون مدیتیشن و یوگا

خواب کافی و آرامش بخش

رژیم غذایی سالم و مناسب

Symptom of anxiety

علايم اضطراب

وحشت panic

ضربان قلب سريع rapid heart rate

تهوع nausea

تنفس دشوار difficult breath

سرگیجه dizziness

Reference

<http://www.imediseach.com> imediseach

<http://www.journaltoocs.hw.ac.uk> journaltoocs

<http://www.jove.com>

<http://www.magportal.com>

[/http://ip-science.thomsonreuters.com](http://ip-science.thomsonreuters.com)

<http://www.medical-journals.com>

<http://www.medicinenet.com>

<https://www.nlm.nih.gov/>

کرامپ عضلات

کرامپ عضلات از عوارض کار با کامپیوتر است.

از علل کرامپ عضلانی سرما، کاهش سطح کلسیم پلاسما، هیپوناترمی و هیپوکالمی

(کاهش سطح سدیم یا پتاسیم خون) و عوارض دارویی مانند سالبوتامول است

کرامپ عبارت است از انقباضی غیر ارادی، ناگهانی، ممتد و معمولا دردناک در یکی یا چند عضله و

ممکن است از چند ثانیه تا یک ربع ساعت بطول انجامد.

عارضه جدی نمی باشد و به جز در موارد خاص پس از مدت کوتاهی برطرف می گردد.

علل کرامپ عضلات

کار کشیدن بیش از حد از عضلات

انجام دادن تمرینات بدنی شدید و خستگی عضلات

کم آبی بدن

قرار گرفتن عضلات در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی

انجام ندادن حرکات کششی و گرم نکردن بدن پیش از اقدام به فعالیت‌های بدنی

بهم خوردن تعادل مایعات، هورمون‌ها و الکترولیت‌های بدن

تهی شدن عضلات از عناصر منیزیم، کلسیم و پتاسیم که برای انقباض مناسب عضلات ضروری

می باشند

مصرف برخی از داروها مانند مدرها

مصرف مشروبات الکلی

نارسایی کلیه ها، کم کاری تیروئید، حاملگی و اختلالات عصبی

درمان گرفتگی عضلات

انجام حرکات کششی عضلات در گیر

استفاده از کمپرس سرد و یا گرم

نو شیدن آب کافی

ماساژ دادن موضع

risk factor of muscle cramp

ریسک فاکتور کرامپ عضلانی

work by computer

کار با کامپیوتر

poor physical condition

کم تحرکی

poor muscle tone

ضعف تون عضله

muscle injury جراحات عضلات

dehydration کم آبی



Reference

<http://www.oalib.com> Open access library

<http://www.openj-gate.org>

<http://atoz.ebsco.com/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

<http://journals.plos.org/>

سندرم تونل کارپال

سندرم تونل کارپال از عوارض کار با کامپیوتر است.

سندرم تونل کارپال یکی از عارض‌های دست و بازو است که موجب بروز علائمی چون کرختی و گزگز کردن می‌شود.

سندرم تونل کارپال

به دلیل تحت فشار قرار گرفتن عصب مچ دست رخ می‌دهد.

چند عامل در ابتلا به این سندرم مؤثر هستند که از آن جمله می‌توان به

کالبدشناسی مچ دست، مشکلات سلامتی نهفته و زیربنایی خاص و الگوهای احتمالی استفاده از دست اشاره کرد.

تونل کارپال محدود به

استخوان‌ها و لیگامان‌ها (رباط‌ها) گذرگاه باریکی واقع در کف مچ دست است. این تونل از عصب اصلی دست و ۹

تاندون خم‌کننده

انگشتان محافظت می‌کند. فشردگی عصب موجب بروز علائم سندرم تونل کارپال یعنی کرختی، گزگز کردن و در نهایت

ضعف دست می‌شود.

خوشبختانه اکثر بیماران مبتلا به این عارضه معمولاً با دریافت درمان مناسب از حس ناخوشایند کرختی و گزگز کردن

رهایی می‌یابند و

می‌توانند مجدداً از مچ و دست‌شان به صورت طبیعی استفاده کنند.

این عارضه در نتیجه ی فشردگی عصب مدیان رخ می دهد. عصب میانی از ساعد شروع می شود و درون گذرگاهی در
مج دست (تونل کارپال) امتداد می یابد.

این عصب موجب حس دار شدن سمت کف دست شست و انگشتان دیگر به جز انگشت کوچک می شود، و همچنین

سیگنال های عصبی را برای به حرکت درآوردن عضله های پیرامون پایه ی شست (عملکرد حرکتی) منتقل می کند

در مجموع هر آنچه که باعث به هم فشردگی، تحریک یا فشار روی عصب مدیان در فضای تونل کارپال شود به سندرم
تونل کارپال دامن خواهد زد.

برای مثال، شکستن مج دست کاهش احتمالی عرض تونل کارپال و تحریک عصب را به دنبال دارد، یعنی شرایطی را به
دنبال

دارد که می تواند پیامد تورم و التهاب ناشی از آرتريت روماتوئید نیز باشد. در بسیاری از موارد، علت عارضه صرفا
محدود به يك عامل نمی شود، بلکه ترکیبی از علت ها در بروز آن نقش دارد

برخی از این عوامل عبارت اند از

عامل های کالبدشناختی. در رفتن یا شکستگی مج دست در صورت تغییر دادن فضای درونی تونل کارپال، باعث فشار
روی عصب مدیان می شود.

افراد دارای تونل کارپال کوچک تر بیشتر مستعد ابتلا به سندرم تونل کارپال هستند.

جنسیت. سندرم تونل کارپال در میان زنان شیوع بیشتری دارد.

این رواج بیشتر را می توان این گونه توجیه کرد که تونل کارپال در زنان اندکی کوچک تر از مردان است. ضمناً تونل

کارپال زنان مبتلا به این سندرم از زنان دیگر کوچک تر است

عارضه های آسیب زنده به اعصاب. بعضی بیماری های مزمن مانند دیابت احتمال آسیب دیدن اعصاب، از جمله عصب

مدیان، را افزایش می دهند

عارضه های التهابی. بیماری های دامن زنده به التهاب، مانند آرتريت روماتوئید، بر تاندون های مچ دست تأثیر گذارند

و باعث فشار روی عصب مدیان میشود.

به هم خوردن تعادل مایعات بدن. حبس مایع، رایج در دوران بارداری یا یانستگی، فشار درون تونل کارپال را بالا می برد

و عصب میانی را تحریک می کند.

سندرم تونل کارپال مربوط به بارداری معمولاً پس از زایمان به خودی خود برطرف می شود.

دیگر عارضه های پزشکی. عارضه های خاصی چون یانستگی، چاقی، اختلال های تیروئید و ازکارافتادگی کلیه نیز

احتمال ابتلا به این سندرم را افزایش می دهند

این عارضه در صورت تشخیص زودهنگام با روش های غیرجراحی درمان می شود. شماری از این درمان ها

عبارت اند از

فیزیوتراپی

فیزیوتراپی درمان کارآمد برای بیمارانی محسوب می شود که علائم شان در بازه ملایم تا متوسط قرار دارد.

دکتر فیزیوتراپی موارد زیر را مد نظر خواهد داشت.

متحرک سازی استخوان کارپال و کشش لیگامان عرضی مچ یا فلکسور رتیناکولوم برای باز کردن تونل کارپال

نرمش های لغزشی تاندون و عصب برای تضمین حرکت عصبی کامل و نامحدود موجود

افزایش قابلیت کشش بافت نرم و عضله

بررسی مهره های سینه ای و گردنی برای اصلاح هر گونه سندرم ارجاعی یا رادیکولوپاتی گردنی

بررسی گیرایی و فشار دادن دست، دور کردن شست از دست و تقویت ساعد در مراحل پیشرفته عارضه

ارزیابی جامع دامنه حرکتی دست و مچ و بالاتنه و آموزش نرمش های استقامتی جهت افزایش دامنه حرکت

حالت اندامی، حرکت نرم و نرمش های چالاکي

آتل بندی مچ دست

استفاده از آتلی که میج را هنگام خوابیدن بی حرکت نگه می دارد به تسکین علائم شبانه ی گزگز کردن و کرختی کمک می کند.

آتل بندی شبانه گزینه ی درمانی مناسبی برای زنان باردار مبتلا به سندرم تونل کارپال به شمار می رود

داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب (NSAIDs)

این دسته از داروها، برای مثال ایبوپروفن (ادویل، مورتین بی و اقلام مشابه)، برای تسکین موقت درد ناشی از این سندرم مصرف می شوند.

باین وجود، مدرکی دال بر مفید بودن این دسته از داورها برای درمان دردمچ دست موجود نمی باشد.

کورتیکواستروئیدها. احتمال دارد پزشک تزریق دارو های کورتیکواستروئیدی نظیر کورتیزون را برای تسکین درد درون تونل کارپال تزریق کند.

کورتیکواستروئیدها با کاهش التهاب و تورم، فشار روی عصب میانی را از بین می برند.

کورتیکواستروئیدهای خوراکی به اندازه گونه تزریقی

در درمان این سندرم کارآمد نیستند.

اگر سندرم تونل کارپال پیامد آرتروز التهابی، مثلاً آرتريت روماتوئید، باشد، آن گاه احتمالاً درمان آرتروز علائم این

سندرم را از بین خواهد

برد، اگرچه هنوز این موضوع اثبات نشده است.

causes of carpal tunnel Syndrome

علايم سندرم تونل کارپال

work by computer

کار با کامپیوتر

آرتريت

rheumatoid arthritis

آرتريت روماتويد

pregnancy بارداری

hig work کار شديد

Symptom of carpal tunnel Syndrome

علايم سندرم تونل کارپال

درد pain

درد شانه shulderpain

ضعف دست weakness in hand

درد مچ wirst pain

Reference

<http://www.doctorbbs.com/>

<http://www.apothecure.com/>

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

<http://www.docguide.com/>

سقط جنین

سقط جنین از عوارض کار با کامپیوتر است.

سقط جنین (به انگلیسی: Abortion) به معنی از دست رفتن محصول حاملگی (جنین یا رویان) قبل

از هفته ۲۰ بارداری است ولی پزشکان بیشتر از این اصطلاحات برای توصیف هر نوع ختم حاملگی

در سه ماهه اول بارداری استفاده می کنند.

سقط جنین، به معنای پایان یافتن بارداری در هر مرحله ای است که زندگی نوزاد در جریان است،

اگرچه غالباً به لحاظ فنی و تخصصی، خاتمه یافتن بارداری به واسطه جراحی یا خارج کردن جنین

یا رویان از رحم (پیش از آنکه قادر به ادامه حیات باشد) را سقط جنین می گویند.

مرگ جنین اگر

بصورت خود به خود رخ می دهد به آن سقط خودبه خودی گفته می شود

سقطدرمانی سقط در پزشکی هنگامی درمانی گفته می شود که برای حفظ جان زن باردار، پیش گیری از

آسیب به سلامت جسمی یا روحی زن، دلالت نشانه ها بر بالا بودن احتمال ابتلای جنین به بیماری یا

مرگ پیش رس یا معلولیت، یا کاهش انتخابی تعداد جنین ها به منظور پایین آوردن احتمال خطر

برای سلامت جنین در بارداری های چندگانه انجام شود

شایع ترین دلیل سقط جنین غیر عمدی در طول سه ماهه اول بارداری، اختلالات کروموزومی است.

از جمله سایر دلایل می توان به

بیماری های عروقی

(لوپوس)،

دیابت،

سایر مشکلات هورمونی،

عفونت و اختلالات رحمی

بالا رفتن سن

بالا بودن سن مادری و سابقه بیمار در سقط غیر عمدی جنین، به عنوان دو عامل اساسی مرتبط با افزایش ریسک

سقط غیر عمدی شناخته می شوند.

سقط جنین غیر عمدی، هم چنین ممکن است در نتیجه تروما یا ضربه اتفاقی نیز رخ دهد

Symptom of miscarriage

علائم سقط جنین

درد pain

خونریزی bleeding

خونریزی زودهنگام early bleeding

causes of miscarriage

علل سقط جنين

- work by computer
-
- کار با کامپیوتر
- chromosomal abnormality
- آنورمالی کروموزومی
-
- uterin abnormality
- آنورمال رحم
-

Reference

Jauniaux E, Kaminopetros P, El-Rafaey H (1999). "Early pregnancy loss". In Whittle MJ,

Rodeck CH. Fetal medicine: basic science and clinical practice. Edinburgh: Churchill

Livingstone. p. 837. ISBN 978-0-443-05357-3. OCLC 42792567.

"Fetal Homicide Laws". National Conference of State Legislatures.

<http://www.ncsl.org/programs/health/fethom.htm>. Retrieved 2009-04-07.

Thapa, S. R. ; Rimal, D. ; Preston, J. (2006). "Self induction of abortion with

instrumentation". Australian Family Physician 35 (9): 697–698. PMID 16969439

Grimes, DA; Creinin, MD (2004). "Induced abortion: an overview for internists". Ann.

Intern. Med. 140 (8): 620–6. doi:10.1001/archinte.140.5.620. PMID 15096333

Grimes DA (January 2006). "Estimation of pregnancy-related mortality risk by

pregnancy outcome, United States, 1991 to 1999". Am. J. Obstet. Gynecol. 194 (1): 92–4.

doi:10.1016/j.ajog.2005.06.070. PMID 16389015

آزواسپرمی

آزواسپرمی از عوارض کار با کامپیوتر است.

آزواسپرمی (Azoospermia)

در پزشکی به مواردی اطلاق می شود که در آن مایع منی مرد فاقد اسپرم یا به عبارت دیگر تعداد اسپرمهای مرد صفر

می باشد. در اینگونه مردان هیچ اتفاق قابل

تشخیصی در ظاهر مایع منی نمی افتد، چون حدود یک درصد حجم منی را اسپرمها تشکیل می دهند. تشخیص

آزواسپرمی در یک مرد شوک بزرگی برای وی است.

این مردان دارای میل جنسی عملکرد جنسی طبیعی هستند و فقط مشکل باروری دارند.

تشخیص این بیماری فقط با آزمایش میکروسکوپی مایع منی می باشد که باید حداقل در دو آزمایش به فاصله 4 هفته

از همدیگر تائید شود. در ضمن برای تشخیص آزواسپرمی باید از روش

استاندارد آزمایش مایع منی که سازمان بهداشت جهانی توصیه کرده است استفاده نمود.

در بعضی از مردان که آزمایشگاه گزارش آزواسپرمی کرده است، اگر مایع منی سانتریفوژ شود و رسوب

حاصل از سانتریفوژ آزمایش گردد، اسپرم یافت خواهد شد که به آن اسپرم مخفی یا کریپتواسرمی گفته

می شود. آزواسپرمی با فقدان مایع منی متفاوت است. در یک عده از مردان بنا به عللی

پس از انزال مایع منی وجود ندارد،

آزواسپرمی دارای دو علت کلی است

یا انسدادی در مسیری که اسپرم را منتقل می کند وجود دارد که به آن آزواسپرمی انسدادی می گویند و یا اینکه بیضه

ها اسپرم تولید نمی کنند که به آن آزواسپرمی غیر انسدادی می گویند.

اگر اندازه بیضه ها کوچک و میزان هورمون

FSH بالا باشد، به احتمال زیاد

خون به ما کمک می کند که به سرعت تشخیص احتمالی را بدهیم.

اگر اندازه بیضه و اندازه گیری میزان هورمون FSH

بالا باشد فرد دچار آزواسپرمی غیر انسدادی است.

گاهی بعضی از مردان بطور مادرزادی دارای فقدان لوله های منی بر هستند. در این مردان حجم منی فوق العاده

کم و حدود نیم میلی لیتر می باشد

درمان مردان مبتلا به آزواسپرمی غیر انسدادی

در این مردان بیوپسی بیضه نشان می دهد که بیضه ها اسپرم تولید نمی کنند.

اینگونه مردان قاندا تا نابارور مطلق هستند، ولی در سالهای اخیر پیشرفتهائی در این زمینه ایجاد شده است. خود

آزواسپرمی غیر انسدادی یا بد عملکرد بیضه دارای علل بسیار زیادی است، در بعضی از موارد می توان تولید اسپرم

توسط اینگونه بیضه ها را با دارو تحریک کرد.

یکی از موارد از بین رفتن عملکرد بیضه عدم عمل جراحی به موقع بیضه نزول نکرده است. اگر این بیماری دو طرفه

باشد، مرد دچار ناباروری خواهد شد. بعضی از این نوع بیضه ها را نیز می توان با تجویز دارو وادار به تولید اسپرم

کرد

گاهی در مردانی که دارای آزواسپرمی غیر انسدادی هستند، در نمونه برداری از بیضه ها تعدادی اسپرم مشاهده

می شود، علت آزواسپرم بودن این مردان این است که اسپرم در حین انتقال

از بین می رود.

از اسپرمی که از طریق نمونه برداری بدست می آید می توان برای لقاح در آزمایشگاه استفاده کرد

causes of azospermia

علل آزواسپرمی

work by computer

کار با کامپیوتر

kallman syndrome

سندرم کالمن

praderwilli syndrome

سندرم پرادرویلی

gonadotropin deficiency

کمبود گونادوتروپین

Reference

<http://www.elsevier.com/> Essential Links in Medicine

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

<http://www.healthatoz.com/>

<http://www.csgnetwork.com/>

ترشح چشم

ترشح چشم از عوارض کار با کامپیوتر است.

ترشح چشم نشانه چیست

صبح شده است، ولی شما نمی توانید چشمانتان را باز کنید. چشم ها متورمند و پر از ترشحات کبره ای و چسبناکند،

انگار پلک ها را با چسب به هم چسبانده اند.

ترشح چشم به ندرت خطرناک است و بخشی از کار دستگاه دفاعی بدن

به شمار می رود. در اغلب موارد، نشانه این است که چشم مورد حمله باکتری ها، مثلاً از طریق لوازم آرایش آلوده،

قرار گرفته است.

تهاجم باکتری ها می تواند به التهاب لبه پلک ها منجر شود که چرک زرد رنگ پر از باکتری و گویچه سفید

خون تولید می کند.

ترشح چسبناک زرد رنگ که پلک ها را به هم می دوزد نیز پاسخ طبیعی بدن به التهاب باکتریایی یا ویروسی ملتحمه

چشم است.

نوع دیگر ترشح چسبناک که رقیق تر، شفاف، و روان است نشاندهنده سرماخوردگی، حساسیت به گرده

گل، یا شکستن مژه در چشم است. این ترشح با از بین رفتن عامل تحریک کننده برطرف می شود.

درمان ترشح چشم

چسبیدگی پلک ها همراه با تورم نشانه وجود عفونت است و درمان با آنتی بیوتیک چشمی و احتمالاً خوراکی لازم

دارد. چشم را پاک کنید.

اگر پلک ها چسبیده اند، کبره ها را با یک پارچه خیسانده در آب گرم نرم کنید. چشم را

بشوئید.

گلوله ای پنبه ای را در محلولی از نصف قاشق مرباخوری نمک حل شده در یک فنجان آب گرم بخیسانید و آن

را در طول خط مژه ها بمالید.

از محلول های شستشوی چشمی آماده نیز می توانید استفاده کنید.

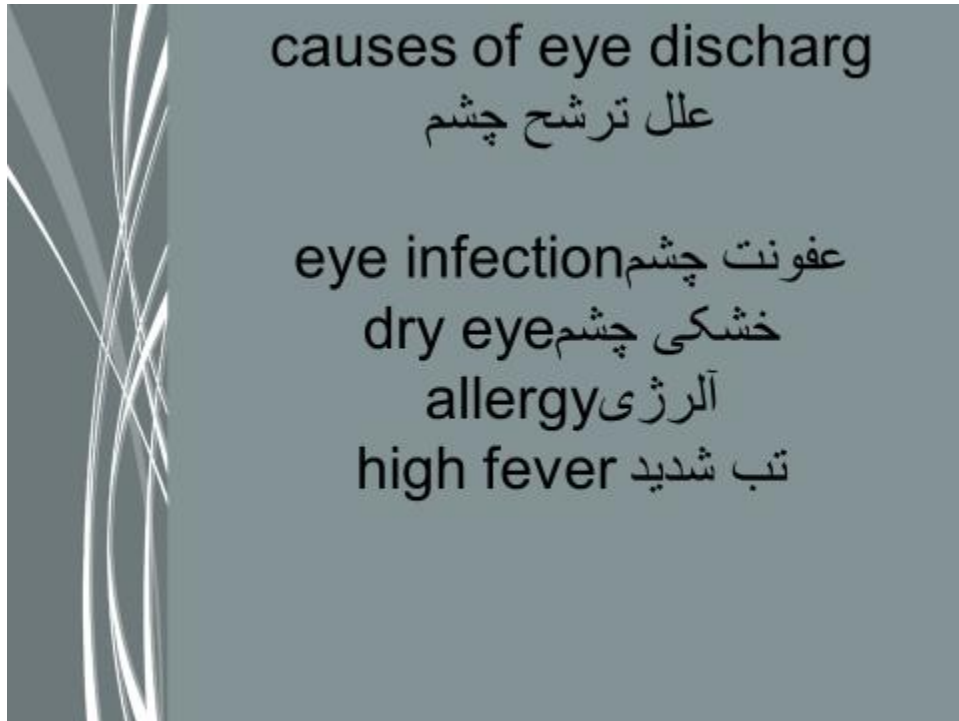
چربی را خارج کنید. اگر علت ترشح التهاب لبه پلک باشد، باید چربی جمع شده در آنجا را خارج کرد.

برای این کار

مژه ها و لبه پلک ها را با شامپوی بچه یا پاک کننده ملایم دیگری بشوئید و با حرکت موجی پلک ها را مالش دهید، مثل

خالی کردن خمیر دندان از لوله آن. این کار را هر شب به مدت یک یا دو هفته تکرار کنید. اگر دچار التهاب مزمن لبه

پلک هستند، پاک کردن و مالش پلک ها را مانند مسواک زدن دندان ها عادت هر روز خود کنید.



Reference

<http://www.medguide.net/>

<http://www.medmark.org/>

<http://www.internets.com/>

<http://www.medsite.com/>

زخم پوست

زخم پوست از عوارض شایع کار با کامپیوتر است.

وقتی زخمی بر پوستتان پیدا شود، معمولاً دستگاه ایمنی بدن خود به التیام و ترمیم آن مشغول می شود.

اما بعضی زخم ها مقاوم تر از بقیه هستند و به آسانی از بین نمی روند

زخم پوست صدها علت دارد که بسیاری از آنها را نمی توان تشخیص داد و حتی درمانشان بسیار مشکل است.

وقتی

زخمی ظاهر زشت خود را نشان دهد، سه احتمال وجود دارد: برخی انواع بیماری ها در پوست روی می دهند؛ گرفتاری

در نقطه دیگری از بدن است و به پوست گسترش یافته است؛ یا پوست با چیزی ناخوشایند برای آن تماس داشته

است.

زشت ترین زخم ها آنهایی هستند که چرک، دلمه، و قرمزی دارند و در اثر عفونت ریزسازواره ها به وجود می آیند

شایع ترین و مسری ترین این ریزسازواره ها باکتری ها هستند.

زخم هایی که باکتری ها به وجود می آورند عبارتند از

(کورک، زردزخم (دانه پوستی قرمز پر از چرک و دلمه دار)، و التهاب فولیکولی مو (عفونی شدن فولیکول مو)

ویروس ها هم بیماری های زخم داری مثل آبله مرغان، تبخل، زونا، و زگیل ایجاد می کنند.

و قارچ ها هم مهاجمانی هستند که گرفتاری هانی مثل ورزشکار و کچلی می آورند

بسیاری از گرفتاری های پوست اگر عفونی شوند ایجاد زخم می کنند. پوست مبتلا به التهاب یا اکزما بسیار مستعد

عفونت پانوی است، مخصوصاً اگر بریدگی در پوست وجود داشته باشد (مثلاً در خاراندن)

اما تنها عوامل عفونی زخم به وجود نمی آورند. چیزهایی مثل لکه های پیری و کیست هم تومورهای خوش خیم

پوستی ایجاد می کنند.

ضایعات پیش سرطانی پوست نیز که به سرطان پوست منجر می شوند اول خود را به صورت

زخم نشان می دهند.

زخم های عمیق، از بین رفتن پوست و زخمی شدن سطح آن ممکن است نشانه وجود بیماری های دیگری در داخل بدن

مثل اختلال گردش خون، بیماری قند، بیماری لایم و ایدز باشد.

درمانی کلی برای زخم های پوستی وجود ندارد، چون علل مختلفی دارند. درمان یک عفونت ویروسی با درمان یک

عفونت باکتریایی کاملاً متفاوت است و درمان اشتباه آنها ممکن است فاجعه به بار آورد.

چون خوددرمانی التیام زخم را به تأخیر می اندازد، درمان زخم های مقاوم را به پزشک واگذار کنید. در زخم های

جزئی هم دستگاه دفاعی بدن توانایی درمان آنها را دارد، فقط باید از آن مراقبت کرد.

زخم را پاک نگاه دارید. بهترین کاری که می توانید بکنید تمیز و پاک نگاه داشتن زخم است. لزومی ندارد آن را

بسائید. فقط روزی یک یا دوبار با آب گرم و صابون آن را بشوئید و به آرامی خشک کنید.

زخم را باز و خشک نگاه دارید. هوای آزاد باعث خشک شدن زخم و از بین رفتن باکتری ها می شود. بستن زخم هم

باعث رشد سریع تر باکتری ها و میکروب های دیگر می گردد. در موارد استثنائی که زخم بزرگ است و چرک، خون،

یا مایع ترشح می کند، آن را باندپیچی کنید تا ترشحات را جذب کرده و میکروب های عفونت زا را از آن دور کند

زخم را نخارانید. هیچ چیز مثل خاراندن زخم به عفونی کردن آن کمک نمی کند. استفاده از ضدحساسیت های

پماد 0/5 تا 1 در صد هیدروکورتیزون استفاده کنید

پماد موضعی، مثل دیفن هیدرامین، خارش آن را تسکین می دهد.

Symptom of skin ulcer

علائم زخم پوست

درد پوست skin pain

خونریزی پوست skin bleeding

حساسیت پوست skin tenderness

تورم پوست skin swelling

تب fever

Reference

<http://www.doctorbbs.com/searchall.htm> APOTHE CURE / Medical Search Engines

<http://www.apothecure.com/patients/search.html> Clini Web

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

Doctor's Guide / Global edition /

<http://www.docguide.com/>

