

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه
سر درد
فوبیا
اضطراب
تشنج
ترس از فضای بسته
پوکی استخوان
فراموشی
سندرم روده تحریک پذیر

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



مقدمه

یوگا فرایند کشف خود شناسی را در پی دارد. و علاوه بر فوایدی که برای افراد دارد برای جامعه نیز می تواند مفید باشد.

در واقع نمی توان گفت یوگا فقط یک ورزش بدنی است چون پژوهشهای علمی ثابت می کند که یوگا نه تنها بر جسم انسان تا ثیر می گزارد بلکه در تنظیم نیروی پرانیک یا انرژی حیاتی و جریان آن و همچنین بر ضمیر انسان نیز موثر می باشد.

یوگا علم حیرت انگیزی است که تفکر استدلال و منطق را در سطح عالی به انسان هدیه می کند. یوگا به معنی اتحاد است و منظور از یوگا اتحاد و یگانگی با وجود درونی است.

برای رسیدن به این اتحاد تعداد حالات و وضعیت هایی وجود دارد که آسانا نامیده می شود. که با حرکات یا تمرینات ژیمناستیک نرمشها و بدن سازی نباید اشتباه گرفت

برنامه آموزشی یوگا به گونه ای طرح ریزی شده که به توسعه بافت شخصیت منتهی می شود

آسانا به علت گششهای عضلانی و ماساژ اعضا و غدد داخلی و ایجاد هماهنگی بین اعضاء بدن و سیستم اعصاب برای ایجاد سلامتی و رفع بیماری ها بسیار موثر بوده و به تمرین کننده سلامتی اعطا می کند و بطور خارق العاده ای در تسکین و بهبود بسیاری از بیماریها و حتی بیماریهای غیر قابل علاج مفید واقع میشود. و میتواند درد را از بین ببرد یا قابل تحمل نماید.

هدف از تمرینهای ورزشی = حفظ سلامت و کسب قدرت بدنی از طریق تقویت جسم و عضلات و استخوانهاست.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



تمرینات جسمی علاوه بر سرعت حرکت نیازمند تنفس زیاد است که کار قلب و سیستم تنفسی را زیاد میکند و در نتیجه خستگی و کم شدن انرژی حیاتی را موجب می شود.

ورزشکاران جوان در حین تمرینات ورزشی خود را سالم احساس می کنند اما با رشد تدریجی بدن زمان اعضای بدن به علت کهنلت کارایی خود را نسبت به وظایفی که دارند از دست می دهند .

آنگاه دچار مشکلات تنفسی یا بیماری های روماتیسمی می شوند و این بدان دلیل است که بیشتر از حد معمول از محل های ارتباط و اتصال استخوانها با هم استفاده شده است

و عضلات نیز بیش از حد رشد کرده اند از اینرو سختی و استحکام خود را از دست داده اند و شل شده اند. این تغییر باعث میشود که بافت عضلانی به چربی مبدل گردد .

اگر بمدت کوتاهی تمرینات ورزشی و بدن سازی قطع شود چربی زیادی در عضلات جمع می شود. ورزش های سنگین برا همه افراد میسر نیست اما آسانهای یوگا برای همه سنین امکان پذیر است

چینی ها معتقدند سلامتی ترکیبی از سلامت روح . ذهن و جسم می باشد و سلامت کامل با تعادل این سه سیستم امکان پذیر است .

آنان معتقدند تعادل بسیار حیاتی و مهم است و هر عضوی با اعضا ء مرتبط دیگر باید در حال تعادل باشد تا انرژی مثبت در همه بدن ایجاد شود و سلامت کامل برقرار شود

برخی تمرینات یوگا قدرتی بوده و به بهبود توانایی عضلات کمک می کنند.

حرکات ایستاده موجب افزایش قدرت عضله پشت ران و عضلات شکم می شوند

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



یوگا به بهبود حالت بدن کمک می کند

با افزایش انعطاف پذیری و قدرت، حالت بدن بهتر می شود.

یکی دیگر از مزایای یوگا افزایش آگاهی بدن است. به این معنی که در صورت خمیده شدن و قوز

کردن، شما سریع متوجه حالت بدن شده و آن را اصلاح می کنید

یوگا تنفس را بهبود می بخشد

به دلیل تنفس عمیق در حین تمرینات یوگا، ظرفیت ریه و توانایی ورزش افزایش می یابد، اثرات آدرنالین (هورمون استرس) خنثی می شود و در نتیجه موجب تمدد اعصاب و ریلکسیشن می گردد.

اما یوگا شامل تمرینات هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری نیست.

حتی پس از اولین جلسه کلاس یوگا، شما قادرید کم شدن استرس را حس کنید.

برخی تمرینات یوگا شامل تکنیک های مدیتیشن است که موجب تنفس عمیق، تسلط بر ذهن و توقف

صدای ذهن که معمولا به دلیل استرس ایجاد می شود، می گردد

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



خصوصیت ضد استرس یوگا یک پاسخ بیوشیمیایی است. کاهش کاتکول آمین ها (هورمون هایی که در پاسخ به استرس و توسط غدد آدرنال یا فوق کلیوی تولید می شوند) و کاهش سطح واسطه های عصبی از جمله دوپامین، نور اپی نفرین و اپی نفرین در نتیجه تمرینات یوگا ، موجب احساس آرامش می شود

در برخی تحقیقات به ارتباط بین یوگا و افزایش هورمون اکسی توسین اشاره شده است. این هورمون به نام هورمون اعتماد و ارتباط مشهور است و موجب افزایش آرامش و بهبود ارتباط با دیگران می شود.

یوگا موجب کاهش فشار خون و آرام شدن ضربان قلب می شود که برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون، بیماری های قلبی- عروقی و سکتة یک اثر درمانی به شمار می رود.

در مطالعات بیوشیمیایی، از یوگا به عنوان یک عامل آنتی اکسیدان یاد شده است که موجب کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون و همچنین تقویت سیستم ایمنی می شود.

اثرات یوگا بر بیماری ها

اثرات درمانی یوگا به خوبی مشخص شده اند. این ورزش موجب بهبود بیماری های مزمن از جمله می شود آسم، کمر درد، التهاب مفاصل، بی خوابی و ام اس

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



سایر مزایای یوگا

برخی مطالعات نشان می دهند که یوگا اثرات مثبتی بر یادگیری و حافظه، کند شدن روند پیری، افزایش اعتماد به نفس، بهبود روابط و ارتقای سطح انرژی دارد.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



سر درد

سر درد از اختلالاتی است که یوگا در آن مفید است

سر درد به دلیل فعال شدن و تحریک ساختمان‌هایی که درد را حس می‌کنند، ایجاد می‌شود. در موارد تومورهای مغز درد علامت دیر هنگامی است و در این مواقع درد به طور کلی زمانی احساس می‌شود که تومور آن قدر بزرگ شود که بتواند به استخوان‌ها آسیب رساند یا عروق خونی یا اعصاب را تحت کشش قرار دهد.

مشکلات در ناحیه گردن نیز می‌توانند موجب درد شوند که در این حالت درد از گردن به پشت سر و غالباً از آنجا به سر و یک چشم تیر می‌کشد.

لیکن عفونت یا التهاب سینوس‌ها (که معمولاً بخشی از یک واکنش حساسیتی‌اند) جزء علت‌های غیر شایع سردردهای عودکننده‌اند

نکته جالب این که راجر کدی و کرتیس اشنایدر از «مرکز مراقبت‌های سردرد» در مونتانا دریافته‌اند ۲۵ تا ۳۰ درصد کسانی که از میگرن رنج می‌برند، علائمی را در بین طول دوره‌های شدت سردرد گزارش می‌کنند و نزدیک ۹۸ درصد کسانی که تصور می‌کردند دچار سردردهای سینوسی هستند، در واقع میگرن داشتند

شایع‌ترین انواع سردردهای مزمن، میگرن و انواع سردردها از نوع تنشی هستند.

میگرن سردردی دوره‌ای است که معمولاً بین ماهی یک بار تا دو بار در هفته روی می‌دهد و هر دوره‌اش بین هشت تا ۱۲ ساعت به طول می‌انجامد.

میگرن اغلب به صورت درد یک طرفه ضربانی احساس می‌شود که فعالیت‌ها را محدود می‌کند و ممکن است با تهوع و حساسیت به نور صدا و بو همراه باشد

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



درد تنشی بیشتر پیش می‌آید و درد - که به طور معمول به صورت درد فشاری میهمی در دو طرف سراساس می‌شود - فعالیت‌ها را کم می‌کند.

این درد گاه تا چندین روز ادامه پیدا می‌کند. هر دو نوع سردرد در پاسخ به قرار گرفتن در معرض عوامل آغازگر داخلی یا خارجی، مثل تغییرات هورمونی، محرومیت از خواب، گرسنگی یا تنش پیش می‌آیند.

قرار گرفتن در معرض این آغازگرها، مغز را وادار می‌سازد که پیام‌ها و اشاراتی به مراکز درد بفرستد که موجب ترشح پیامبرهای شیمیایی گوناگون، منجمله سروتونین و نوراپینفرین شده نهایتاً عروق مننژها (پرده‌های) اطراف مغز را گشاد می‌کند.

حاصل این گشاد شدن عروق افزایش جریان خون است که موجب می‌شود عروق دو طرف بیرون سر پر خون، برجسته و تا حدی دردناک شوند

با تورم و بزرگ تر شدن عروق خونی، اعصابی که در اطراف آنها قرار گرفته کشیده می‌شود که همین موجب می‌شود علائمی به سیستم سه قلو- ناحیه ای از مغز که پیام‌های درد را به سر و صورت می‌فرستد - بفرستند.

فعال شدن سیستم سه قلو در اکثر موارد موجب درد اطراف چشم‌ها و گونه‌ها می‌شود، همان احساس کاذب درد «سینوس» است.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



همچنین سیستم سه قلو پیام هایی نیز به هیپوتالاموس- ناحیه ای در مغز که مسئول فعالیت های ما برای به دست آوردن غذا است - و بخش فوقانی طناب نخاعی می فرستد که همین موجب گرفتگی عضلات در ناحیه گردن می شود.

همین که مسیر سردرد به طور کامل فعال شد، دیگر درمان ها چندان کارگر نخواهند بود

کاری که رami برستاین از دانشگاه هاروارد بر روی موش ها و انسان ها انجام داد، نشان داد که برای آن که داروها موثر واقع شوند باید هر چه زودتر در مسیر پیشرفت بیماری از آنها استفاده کرد. بیماران میگرنی اغلب متوجه می شوند که سردردشان با احساس ضربان و سپس افزایش حساسیت پوست آغاز می شود.

این افزایش حساسیت پوست می تواند به شکل دردناک بودن کف سر، موهای دردناک یا احساس درد به هنگام شانه کردن موهای سر یا انداختن گوشواره یا زدن عینک درآید.

اگر بتوانیم علائم سردرد را به دقت در دفتری ثبت کنیم برآورد خوبی راجع به اینکه معمولاً چه موقع درد صورت یا پوست سر شروع می شود، می تواند به فرد کمک کند که بداند چه وقت باید داروها را شروع تا حداکثر تسکین درد را به دنبال داشته باشد.

گرچه بیشتر سردردهای مزمن خطرناک نیستند، ولی هر تغییر مهمی در الگوی سردرد، بلا اثر شدن دارویی که تاکنون موثر بوده، یا به وجود آمدن مشکل دیگری علاوه بر سردرد، پزشک را موظف می سازد که وضعیت را مجدداً بررسی کند.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



causes headache

علل سردرد

stress استرس

muscle tension آسیب عضلات

dental problem مشکلات دندان

infection عفونت

eye problem مشکلات چشم

nerve damage آسیب عصبی

menangitis مننژیت



REFERENCES

1. Geo f . Brooks, janet s . Butel, Stephen A . Morse jawetz Medical Microbiology , 23 th ed , lange Medical

Books : Mc Graw – Hill . 2005 ; P: 403-417.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



2. Ellen jo. Baron, Sydney M . Finegold , Bailey & scott's Diagnostic Microbiology, 10th ed, Mosby company.

2004;P:641-680.

3. J.Versteeg , Making a virus diagnosis , In : A Colour Atlas of virology , Wolf Medical publications ,

1995;P:9-37 .

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



فوبیا

فوبیا از مواردی است که یوگا در آن مفید است.

ترس یک واکنش هیجانی طبیعی است که انسان را از خطرات احتمالی حفظ می‌کند و برای حفظ بقا ضروری است.

اگر این ترس طبیعی به ترسی بیش از حد و در واکنش به اشیا و موقعیت‌های بی‌خطر بروز کند یک ترس مرضی است که فوبیا یا هراس نامیده می‌شود و موجب مختل شدن روند عادی زندگی می‌گردد.

فوبیا چیست

فوبی یا فوبیا شهرت (phobia) ترس شدید یا بیمارگونه که در روانشناسی به هراس، هراس‌زدگی دارد عبارت است از نوعی بیمارگونه و پایدار از ترس در فرد که باعث اختلال در زندگی روزمره وی می‌شود.

بر خلاف ترس معمولی که واکنشی زودگذر و طبیعی به یک عامل خطرناک خارجی است، هراس بیشتر ترس از قرار گرفتن در یک موقعیت خطرناک است مانند ترس از پرواز یا ماشین‌سواری. در برخی موارد، فرد هرگز در تماس با چیزی که از آن می‌ترسد نبوده‌است

در واقع با اینکه فرد می‌داند ترسش نامعقول است ولی توانایی کنترل آن را ندارد و اگر در معرض آنچه که از آن هراس دارد، قرار بگیرد موجی از اضطراب، ترس شدید و حتی وحشت‌زدگی بر او چیره می‌شود و این تجربه چنان برایش ناخوشایند است که سعی می‌کند همیشه از آن مورد هراس دور دوری کند.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



در میان اختلالات اضطراب، هراس‌ها از همه شایع‌ترند.

سالانه ۷,۸٪ از بزرگسالان آمریکایی از یکی از انواع هراس‌زدگی رنج می‌برند و هراس‌های بیمارگونه، شایع‌ترین اختلال روانشناختی در میان زنان و دومین اختلال شایع در میان مردان سنین بالای ۲۵ سال است.

اکثر فوبی‌های ساده در دوران کودکی شروع می‌شوند و مواردی نظیر ترس از هواپیما، مکان‌های بسته، یا ارتفاع ممکن است در اوایل بزرگسالی نیز ایجاد شوند.

فوبی اجتماعی نیز معمولاً در اواخر کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می‌شود.

معمولاً فوبی‌هایی که در دوران کودکی شروع می‌شوند، تا سنین بزرگسالی دوام خواهند داشت و احتمالاً شدت آنها نیز نسبتاً ثابت خواهد ماند و با نوسان اندکی همراه خواهد بود.

نشانه‌های هراس‌زدگی

نشانه‌های جسمی هراس با نشانه‌های واکنش «مبارزه یا فرار» بدن در رویارویی با یک خطر واقعی، یکسان است. گستره اضطراب و ترس می‌تواند از یک دلهره و ترس متوسط تا یک حمله تمام عیار وحشت‌زدگی متفاوت باشد. نشانه‌های شایع بدین قرارند

نفس تنگی یا احساس خفگی

تپش قلب

درد یا ناراحتی در ناحیه قفسه سینه

لرزش

عرق کردن

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



حالت تهوع و دل آشوبه

سرگیجه یا حتی غش

ترس از دست دادن کنترل و دیوانه شدن

کرختی و گزگز

برخی از مشهورترین فوبیها عبارتند از

آگورافوبیا: ترس از اماکن عمومی

سوشیال فوبیا: چیزی ماورای خجالتی بودن

کلاستروفوبیا: ترس از فضاهای تنگ

زوفوبیا: ترس از حیوانات

برونتوفوبیا: ترس از رعد

آکروفوبیا: ترس از ارتفاع

آنروفوبیا: ترس از پرواز

کارسینوفوبیا: ترس از سرطان

گاموفوبیا: ترس از ازدواج

ترس از تاریکی

ترس از تنهایی

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



هراس از چیزهای جدید و قدیمی

ترس از خون، تزریق یا آسیب دیدگی

ترس از آمپول

ترس‌های ماورا طبیعی

برای درمان این اختلال نیز ترکیبی از درمان‌های غیردارویی و دارویی موثر شناخته شده است. تقریباً تمام روانشناسان از مکاتب مختلف عقیده دارند که بیمار فوبیک را باید با موضوعی که از آن هراس دارد مواجه کرد.

فرار از موقعیت وضع را مشکل‌تر می‌کند، فرانکل در زمینه درمان ترس معتقد بود اجتناب از نگرانی خود موجب افزایش نگرانی می‌شود.

بهترین روش درمان این اختلال، رفتار درمانی است که مهمترین تکنیک آن مواجهه و حساسیت زدایی نسبت به ترس می‌باشد.

در این روش با گذشت زمان از حجم ترس کم می‌شود و فرد شروع به بدست آوردن اعتماد به نفس می‌کند. معمولاً اینگونه درمان‌ها با کمک گفتار درمانی و شناسایی عوامل، پیشرفت خوبی دارند و در ۹۰ درصد موارد افراد مبتلا به هراس، درمان می‌شوند.

سایر روش‌های درمانی نظیر روانکاوی، خانواده درمانی و نیز استفاده از داروها از سوی روان پزشکان توصیه شده‌اند که با بهبود قابل توجه این اختلال توأم بوده است.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



Symptom of phobia

علامت فوبی

blushing skin پوست سرخ

fast breath تنفس سریع

nausea تهوع

dry mouth خشکی دهان

stomach pain درد معده



دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



treatment of phobia

درمان فوبی

یوگا youga

رفتار درمانی behavior therapy

دiazepam دیازپام

بنزودیازپین benzodiazepin



References

1. Looker AC, Dallman PR, Carroll MD. Prevalence of iron deficiency in the United States. JAMA 1997; 277: 973-6.
2. Schultink W, Vander Ree M, Matulesi P, Gross R. Low compliance with an iron supplementation: a study among pregnant woman in Jakarta, Indonesia. Am J Nutr 1993;

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



57: 135-139.

3. Atukorala T, Silva LD, Dechering WH, Dassenaieike TS, Pereva RS. Evaluation of effectiveness of iron-folate supplementation and anthelmintic therapy against in pregnancy: a study in Plantation Sector of Sirilanka. Am J Clin Nutr 1994; 60(2): 289-92.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



اضطراب

اضطراب از موارد کاربرد یوگا 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.

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.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



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

– (Panic disorder) اختلال هراس

این افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی می شوند که معمولاً چند

دقیقه یا گاهی بیشتر به طول می انجامد. این حملات بسیار اتفاقی بوده و طوری رخ می دهند که عامل تحریک کننده اصلی مشخص نیست.

افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند. احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه، تپش شدید قلب، عرق کردن، لرزش، گیجی، احساس از دست دادن تعادل،... از علائم آن هستند، ولی این علائم آنقدر گسترده هستند که افراد فکر می کنند دچار سکته قلبی شده اند و می ترسند که بمیرند

– (OCD) اختلال وسواس جبری

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.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



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

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

– (PTSD) اختلال تنش‌زای پس از رویداد

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

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



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

علائم و نشانه‌های ابتلا به اختلالات اضطرابی بسته به نوع اختلال متفاوت است، بااینحال عموماً شامل برخی از موارد زیر می‌شود

احساس هراس، ترس و تشویش

افکار وسواسی غیرقابل کنترل

بیادآوری مکرر تجربیات ناراحت کننده

کابوس‌های شبانه

احساس ناتوانی

رفتارهای تشریفاتی، مانند شستن مکرر دست

دست‌های (پاها) سرد و یا عرق کرده

تنگی نفس

تپش قلب

ناتوانی در آرام بودن و لرزش

خشکی دهان

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



Symptom of anxiety

علائم اضطراب

depression افسردگی

headache سردرد

personality disorder مشکلات شخصیت



دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



causes of anxiety

علل اضطراب

ژنتیک genetic

گرفتگی قلب heart attack

سکته مغزی stroke

تنگی نفس copd

الکل alcohol

تنباکو tobacco



دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



Reference

- 1. Cherlene SM, Pedirck RN. Obsessive-compulsive. National Center of Continuing Education, 2003,
from URL [http:// www. google.com](http://www.google.com).**
- 2. Macini F, Gragnani A, Orazi F, Pietrangeli MG. Obsessions and compulsion s:
normative data on
the Padua Inventory from an Italian non-clinical adolescent sample. Behaviour
research and therapy,
1999, 37 (10): 919-925.**
- 3. Sanavio E. Obsessive-compulsive: The Padua Inventory. Behavior Research
and Therapy, 1988, 26 (2): 169-177.**
- 4. Van Oppen P. Obsession and compulsions: dimensional structure, reliability,
convergent and
divergent validity of the Padua Inventory. Behaviour Research and Therapy,
1992, 30: 631-637**

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



تشنج

تشنج از مواردی است که یوگا در آن مفید است.

همانند فرآیندی که به اندازه کافی برق برای روشن نگه داشتن یک لامپ تولید می کند. تشنج زمانی اتفاق می افتد که در سیستم قطعی برق اتفاق بیفتد.

در این مطلب نکاتی وجود دارد که شما را از این عملکرد غیر طبیعی بدن آگاه می کند

صرع، شایع ترین علت تشنج

صرع شرایطی است که باعث تشنج های مکرر می شود.

تشنج ممکن است باعث عدم کنترل عضلات، حرکات، گفتار، بینایی و یا آگاهی شخص شود. این تشنج معمولاً خیلی طولانی نیست، اما می تواند ترسناک باشد.

خبر خوب این است که معمولاً با درمان مناسب می توان تعداد تشنج ها و شدت آنها را کاهش داد.

صرع یک بیماری روانی و یا معلولیت فکری نیست و بر روی فکر و یادگیری فرد تاثیری ندارد. اگر در مقابل یک فرد مصروع قرار بگیرید، دچار صرع نخواهید شد. علائم صرع عبارتند از

خوب کار نکردن حواس، برای مثال متوجه بو و یا صدای عجیب نشدن

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



عدم کنترل عضلات

افتادن روی زمین و حرکت ناگهانی و سریع

خیره شدن به هوا

بی هوش شدن

تشنج کردن همیشه نشانه بیماری صرع نیست. تحت شرایط خاصی هر کسی می تواند یک حمله تشنجی را تجربه کند.

تشنج گاهی در افرادی رخ می دهد که تا حد زیادی از خواب محروم بوده اند، از داروهای مخدر استفاده می کنند، از آسیب مغزی رنج می برند، حمله اضطراب دارند، قندخونشان پایین است و یا دچار غش می شوند

کودکان ۶ ماهه تا ۵ ساله در صورتی که تب آن ها بالا باشد، در معرض خطر تب و تشنج هستند. در افراد مسن نیز تشنج می تواند نشان دهنده تومور مغزی، سکته مغزی و یا بیماری ام اس باشد

مهمترین علت های بروز تشنج - بیماری صرع

تشنج در اثر کمبود خواب

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد کمبود خواب یکی از عوامل رایج تشنج غیرصرعی محسوب می‌شود. در واقع مشکلات روحی ناشی از اختلالات خواب باعث بروز تشنج بی‌دلیل می‌شود.

محققان مشاهده کردند تشنج بین افرادی که کمبود خواب دارند و اغلب در طول شب از خواب بیدار می‌شوند رایج است.

به عنوان مثال اکثر دانشجویان اعلام می‌کنند که اولین حمله تشنج را بعد از چند شب بیدار ماندن و مطالعه در طول جلسه امتحان تجربه کرده‌اند.

تشنج به علت افت قند خون

بیماران دیابتی زمانی که انسولین بیش از اندازه و قند اندکی در خون شان باشد، در معرض تشنج و بیهوشی قرار می‌گیرند.

افت قند خون بعد از فعالیت بدنی شدید، حذف وعده غذایی یا تزریق بیش از اندازه انسولین بروز می‌کند.

اگر دچار افت قند خون هستید و احساس سرگیجه و حالت تهوع می‌کنید ممکن است که دچار حمله تشنجی شوید.

مصرف فوری قند می‌تواند به تثبیت قند خون و جلوگیری از تشنج و غش کمک کند.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



تشنج مرتبط با استرس و تروماتیسیم

بدون شک می دانید که استرس تاثیر منفی روی سلامت ذهنی و جسمی دارد. اما متخصصان اعلام کرده اند که استرس می تواند فعالیت الکتریکی مغز را به خطر انداخته و باعث بروز حملات تشنجی از نوع صرع شود. در واقع نتایج بررسی ها نشان می دهد که استرس مزمن ناشی از تروماتیسیم (آسیب و جراحت) نیز می تواند باعث ایجاد گیجی، کرختی و تشنج شده و در حدود ۲۰ درصد بیماران به اشتباه صرع تشخیص داده شود

مهمترین علت های بروز تشنج - تشنج مرتبط با استرس و تروماتیسیم

تشنج ناشی از مصرف داروهای خاص

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا اعلام کرده است

که بین مصرف برخی داروهای ضدافسردگی (زیبان و ولبوترین) و تشنج در بیمارانی که تحت درمان اختلالات خلق و خوی هستند ارتباط وجود دارد

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



حتی برخی از داروهای ضد درد (اولترام یا ترامادول) و پنی سیلین هایی (متی سیلین و اوگزاسیلین) که برای درمان عفونت های پوستی، عفونت های مجاری ادراری، عفونت گوش و مجاری تنفسی استفاده می شوند نیز احتمال بروز تشنج را افزایش می دهند

تشنج ناشی از ترک ناگهانی اعتیاد به الکل

زیاده روی در مصرف الکل و قرار داشتن طولانی مدت در معرض ترکیبات آن می تواند باعث اختلال در مغز و اعتیادی غیرقابل کنترل به الکل شود.

در این صورت ترک ناگهانی الکل می تواند بسیار خطرناک باشد. در واقع بررسی محققان نشان

می دهد که ترک ناگهانی الکل بعد از یک دوره طولانی مدت اعتیاد به آن باعث بروز اضطراب، تشنج، حملات و حتی مرگ در طی ۴۸ ساعت می شود

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



causes of epilepsy

علل تشنج

brain injury جراحی مغزی

stroke سکته مغزی

brain infection عفونت مغز

genetic ژنتیک

abnormal brain انورمالی مغز



Reference

1. Aljuburi A. Pranikoff K. Daugherty K.A. Urry R. L. Cockett A. T. Alteration of Semen Quality in Dogs after

Creation of Varicocele . Urology , 1979 May, 13(5): 535-9.



2. Ascı R. Sarıkaya S. Buyucalpelli R. Yılmaz A. F. Yıldız S. The effect of experimental varicocele on testicular histology and fertility in monorchic adult rats . BGU Int 1999 Mar. 83(4): 493-7.
3. Choi H. Kim .K. S. Kim K.M. The effect of experimental varicocele on the testes of adolescent rats . J. Urol. 1990 Aug, 144(22): 499-501; discussion, 512-3.
4. Dandia S. D. Bagree M. M. Vyas C. P. Singh H. Pendse A. K. Joshi K. R.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



ترس فضای بسته

ترس فضای بسته از موارد کاربرد یوگا است.

تنگناهراسی یا همان کلاستروفوبیا، به ترس از گیر کردن در یک مکان تنگ و راه گریز نداشتن در مکان‌های تنگ گفته می‌شود.

تنگناهراسی شدید اغلب به عنوان یک اختلال اضطرابی دیده می‌شود و می‌تواند به وحشت‌زدگی منجر شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهند که حدود ۵ تا ۷ درصد از مردم جهان دچار تنگناهراسی هستند ولی تنها درصد کمی از آن‌ها از درمان روان‌پزشکی برخوردار شده‌اند.

اتاق‌های کوچک و یا قفل‌شده، تونل، آسانسور، مترو و جمعیت‌های شلوغ، هریک به تنهایی می‌توانند محرکی برای شروع علائم ترس باشند.

فردی که در مواجهه با یکی از این شرایط دچار بروز علائم می‌شود، معمولاً در مواجهه با سایر شرایط نیز دچار این حالت خواهد شد.

احساس ترس شدید از گيرافتادن و محدودیت، ترس شدید از خفه‌شدن، تمایل شدید به رفتن به مکان‌ها باز، اضطراب و نگرانی، احساس تنگی نفس، نفس نفس زدن، تپش قلب، تعریق و ضعف از شایع‌ترین نشانه‌های کلاستروفوبیا محسوب می‌شوند.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۵ تا ۷ درصد از مردم جهان دچار تنگناهراسی اند ولی تنها درصد کمی از آن‌ها به متخصص مراجعه و درمان شده‌اند.

شاید یکی از معروف‌ترین اشخاص مبتلا به این ترس، هیتلر باشد. افراد حزب نازی به مناسبت تولد ۵۰ سالگی هیتلر خانهای به نام آشیانه عقاب بر بلندای شش هزار پایی کوه‌های آلپ به او تقدیم کردند. نازی‌ها که از بیماری هیتلر اطلاع داشتند آسانسور را با فلز برنج صیقل خورده ساختند که باعث می‌شد تا نور، منعکس شده و آسانسور بزرگتر به نظر برسد.

اتاق‌های کوچک و به ویژه قفل‌شده مثل زندان معمولی و انفرادی، انباری کوچک، تونل، آسانسور، اتومبیل، هواپیما، مترو، جمعیت‌های شلوغ، نشستن در یونیت دندانپزشکی و قرار گرفتن در اتاقک تصویربرداری ام آر آی و سی تی اسکن و نیز افتادن در آب برای کسی که شنا بلد نیست هریک به تنهایی می‌تواند محرکی برای شروع علایم باشد.

فردی که در مواجهه با یکی از این شرایط دچار بروز علایم می‌شود، معمولاً در مواجهه با سایر شرایط نیز دچار این حالت می‌شود.

این افراد ممکن است حتی با فکر کردن در مورد این مکان‌ها نیز دچار دلهره شوند.

بدیهی است که این افراد از عواقب اجتماعی و روانی خاصی برخوردار خواهند بود، زیرا دائماً در حال فرار از موقعیت‌های محرک خواهند بود.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



آنها فکر می کنند در این مکان ها و شرایط خاص ممکن است از ترس بمیرند. افراد مبتلا به این فوبیا از قرار گرفتن در فضاهایی که موجب ترس آنها و به وجود آمدن اضطراب در وجودشان می شود، اجتناب می کنند.

همچنین سعی می کنند این فوبیا را مخفی نگه دارند تا دیگران متوجه نشوند و برای آنها مشکلی ایجاد نشود.

برخی افراد که برای اولین بار در یک فضای بسته دچار حمله اضطرابی می شوند، در آینده این ترس در آنها شرطی سازی می شود و این باعث می شود تا از همه فضاهای بسته، ترس و هراس داشته باشند.

به عنوان مثال ترس از قرار گرفتن در دستگاه ام آر آی باعث شده تا پژوهشگران موفق به ساخت یک دستگاه ام آر آی باز شوند که می توان از بیماران مبتلا به کلاستروفوبیا، بدون نیاز به داروی آرام بخش و بیهوشی تصویربرداری کرد.

بیماران می توانند در طول مدت تصویربرداری یکی از اقوام خود را در کنار داشته باشند تا از ترس آنها هنگام تصویربرداری کاسته شود

پایه ژنتیکی این بیماری نیز اثبات شده است؛ به طوری که در بستگان درجه اول مبتلایان به این اختلال، شیوع بیماری سه برابر افراد دیگر است.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



عموماً پدیده یادگیری در فرزندان و پایه ژنتیکی، هر دو می‌توانند در ابتلا به این ترس در کودکان مؤثر باشند.

اگر کودکی به عنوان تنبیه در حمام یا انباری قرار گیرد و به طور اتفاقی دچار حمله اضطرابی شود ممکن است با پدیده شرطی‌سازی، ترس از فضای بسته برای همیشه در او به وجود آید.

به همین دلیل به والدین توصیه می‌شود برای تنبیه فرزندان اگر می‌خواهید آنها را در اتاقی قرار دهید بهتر است در اتاق را باز بگذارید و مورد نظارتان باشد ولی به او بگویید اجازه ندارد از اتاق خارج شود.

البته این نوع تنبیه باید موقت و کوتاه‌مدت باشد. اگر رد فوبی‌ها را بگیریم به زمانی می‌رسیم که فرد با موقعیت ترسناک مواجه شده، از آن ضربه خورده و ترسیده است.

علائم

احساس ترس شدید از گيرافتادن و محدودیت

ترس شدید از خفه‌شدن

تمایل شدید به رفتن به مکان‌ها باز

اضطراب و نگرانی

احساس تنگی نفس

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



نشانه‌ها

نفس‌نفس‌زدن (تاکی‌پنه)

تپش‌قلب (پالپیتیشن)

تعریق

ضعف

درمان تنگناهراسی از طریق دارو درمانی، روان‌درمانی (حساسیت‌زدایی منظم، غرقه‌سازی، سرمشق‌گیری و تنش‌کاربردی)، هیپنوتیزم و خانواده‌درمانی امکان‌پذیر است.

درمان با داروهای ضد اضطراب مانند بنزودیازپین‌ها، بتا بلاکرها و مهارکننده‌های مونو آمینو اکسیداز و سایر داروها مانند بوسپیرون امکان‌پذیر است.

همچنین می‌توان از نوروفیدبک و بیوفیدبک نیز در درمان غیر دارویی هراس به عنوان روش مکمل دارو درمانی یا در موارد مقاوم به درمان دارویی استفاده کرد.

با این حال، بیرون آوردن فرد از شرایط محرک بهترین درمان است. برای مثال بیرون آوردن از محل شلوغی و تراکم جمعیت. در فاز حاد تجمع در اطراف فرد تشدید کننده علایم است.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



درمان مواجهه سازي يا غرقه سازي، براي درمان تنگنا هراسي مي تواند مفيد باشد.

به اين شکل که فرد را در موقعیت استرس و هراس قرار می دهند و برای ماندن در آن موقعیت مورد نظر به فرد فشار وارد می کنند تا زمانی که حمله اضطراب از بین برود.

اما خوشبختانه این هراس قابل درمان است و رفتار درمانی شناختی با استفاده از تصویر ذهنی و انجام گام به گام تمرین های خاص، فرد مبتلا را کمک خواهد کرد تا بر این هراس خود غلبه کند

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



Symptom of cluster phobia

علايم ترس فضای بسته

nausea تهوع

over breath تنگی نفس

weakness ضعف

tenderness حساسیت

high heart rate ضربان قلب بالا



دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



treatment of cluster phobia

درمان ترس فضای بسته

یوگا youga

ضد افسردگی antidepressant

رفتار درمانی behavior therapy



Reference

1. H. S. Nalwa, "Handbook of nanostructured Materials and Nanotechnology", Vol. 1 (Synthesis and Processing) ,

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



Academic Press, San Diego, 2000.

2. [www. wikipedia. org](http://www.wikipedia.org), April 2007.

3. Deendayal Mandal, M. E. Bolander, D. Mukhopadhyay, Gobinda Sarkar and Priyabrata Mukherjee, “The use of microorganisms for the formation of metal nanoparticles and their application”, Applied Microbiology and Biotechnology, November 2005.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



پوکی استخوان

پوکی استخوان از مواردی است که یوگا در آن مفید است

پوکی استخوان بیماری است که کاهش تراکم استخوان، کاهش استحکام آن و در نتیجه ضعیف و سست شدن استخوان ها را به بار می آورد.

این بیماری در عمل منجر به استخوان های سوراخ سوراخ غیرنرمالی می شود که مانند اسفنج می توان آنها را فشار داد.

این اختلال اسکلت بدن باعث تحلیل رفتن استخوان ها و شکستگی های متعدد در استخوان ها می شود. در این بیماری استخوان نسبت به یک استخوان عادی تراکم کمتری دارند. استخوان در حالت نرمال شامل پروتئین، کلاژن و کلسیم می شود که همگی باعث استحکام استخوان ها می شود. استخوان هایی که دچار بیماری پوکی استخوان می شود با کوچکترین آسیبی دیدگی می شکنند، آسیبی دیدگی ها که در حالت عادی باعث شکستگی استخوان نمی شدند. شکستگی هم می تواند به صورت ترک (مثل شکستگی لگن) باشد هم شکستگی خرد و له شده (مانند شکستگی فشاری ستون فقرات) می شود.

ستون فقرات، لگن و مچ دست نواحی از بدن هستند که در اثر پوکی استخوان می شکنند، اگر چه شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان تقریباً در هر استخوانی ممکن است بوجود بیاید.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



از آنجا که پوکی استخوان یک بیماری تراکم استخوان است ، ممکن است موجب شود مهره برای جبران یکپارچگی ساختاری ستون فقرات، ضعیف شود و منجر به بروز علائم گودی کمر گردد .

در این مقاله به بحث علائم و علل پوکی استخوان می پردازید

عواملی که باعث افزایش احتمال ابتلا و علت پوکی استخوان می شود ارائه شده است

پوکی استخوان در زنان شایعتر است

سفید پوست ها و آسیایی ها

داشتن اندام باریک و کوچک

سابقه پوکی استخوان در بین اعضای خانواده (برای مثال اگر مادر شما این بیماری را داشته باشد

احتمال ابتلای شما به آن دوبار می شود)

سابقه شکستگی استخوان در بزرگسالی

سیگار کشیدن

مصرف بیش از حد مواد الکلی

ورزش نکردن

رژیم غذایی کم کلسیم

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



تغذیه و وضعیت سلامت نامناسب

بدجذبی (مواد غذایی به خوبی توسط دستگاه روده و معده جذب نمی شوند) ناشی از بیماری هایی مثل سلیاک

(سطوح کم تستوسترون در مردان (هیپوگنادیسم

شیمی درمانی که به دلیل عوارض جانبی که بر تخمک ها دارد باعث یائسگی زودتر از موعد شود و احتمال ابتلا به پوکی استخوان در زنان را زیاد می کند.

بیماری پوکی استخوان در زنان بیشتر از مردان شایع می باشد. این بیماری معمولا تا زمان بروز شکستگی بطور مثال در لگن، ستون فقرات، مچ دست و مهره های کمر علایم خاصی ندارد، اما راههایی برای جلوگیری از پوکی استخوان وجود دارد.

اگر شما جزو افرادی هستید که عوامل خطر ابتلا به این بیماری را دارید بهتر از روش های جلوگیری استفاده کنید.

درمان پوکی استخوان با قرص دارو، ورزش و... به منظور پیشگیری از ایجاد شکستگی صورت می گیرد، بهتر است با مشاهده علایم پوکی استخوان به پزشک مراجعه کنید و در صورت بارداری باید تحت نظر پزشک باشید.

ورزش و پوکی استخوان یکی از بحث های درمانی است که بسیار مورد توجه بیماران می باشد در صورت صلاحیت پزشک، ورزش و تناسب اندام نیز برای حفظ تراکم استخوان و کاهش احتمال زمین خوردگی تجویز می شود. پزشکان در ابتدا پوکی استخوان را به صورت زیر درمان می کنند

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



مطمئن می شوند که بیمار روزانه میزان کلسیم کافی را مصرف می کند و در صورتی که منابع غذایی فرد برای تامین کلسیم کافی نباشند، مکمل کلسیم تجویز می کند

تجویز ویتامین د

ورزش های استقامتی را توصیه می کنند

عوامل خطر دیگر را اصلاح می کنند

تحرك داشتن باعث سالم نگه داشتن استخوان ها و عضلات شما می شود. با یادگیری نحوه تحرك بدون ایجاد خطر برای بدن، می توانید به خود کمک کنید تا در طول زندگی سالم بمانید.

در صورتی که مبتلا به بیماری پوکی استخوان هستید، باید حرکات ورزشی جدیدی به ویژه ورزش های استقامتی (هر نوع حرکت ورزشی که به صورت ایستاده انجام می دهید) را یاد بگیرید که به ایجاد و حفظ استخوان های محکم کمک می کند. همچنین باید بدانید کدام حرکات ورزشی یا دستگاه های وزنه را به منظور جلوگیری از آسیب دیدگی نباید انجام دهید.

برای مثال، دستگاه های ورزشی یا حرکات ورزشی که باعث چرخش بالا تنه شما می شود در واقع احتمال شکستگی ستون مهره ها را افزایش می دهند

به منظور جلوگیری از پوکی استخوان عواملی که برای سالم نگه داشتن استخوان ها در طول عمر ضروری هستند را رعایت کنید، این عوامل از قرار زیر می باشند

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



مصرف کلسیم کافی

مصرف ویتامین د

ورزش منظم

risk factor in osteoporosis

ریسک فاکتور یوکی استخوان

کاهش کلسیم low calcium

کاهش ویتامین D low D vitamin

کنترل سیگار control smoking

یانسگی زودهنگان early menopause

کاهش فعالیت بدن low physical activity



دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



treatment of osteoporosis

درمان یوگی استخوان

yoga یوگا

biphosphonate بیفسفونات

osterogen استروژن

hormone therapy هورمون درمانی





References:

1. Brion LP, Satlin LM, Edelmann CM. Renal disease. In: Avery GB, Fletcher MA (Editors).

Neonatology. 5th ed., Lippincott Williams & Wilkins. 1999; pp907- 16.

2. Vogt BA, et al. The kidney and urinary tract. In: Marthin RJ, Fanaroff AA (Editors). Neonatalperinatal

Medicine. 8th ed., Mosby, 2006; PP: 1668-7.

3. Ashraf RN, Jalil F, Aperia A, Lindblad BS. Additional water is not needed for healthy breast- fed

babies in a hot climate. Acta Paediatr 1993; 82(12): 1007-11.

4. Lorenz JM, Kleinman LI, Kotagal UR, Reller MD. Water balance in VLB infants.

J Pediatr 1982;

101(3): 423-32.

5. Aggarwal A, Kumar P, Chowdhary G, Majumdar S, Narang A. et al. Evaluation of renal functions in

asphyxiated newborns. J Trop Pediatr 2005; 51(5): 295-9.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



فراموشی

فراموشی از موارد کاربرد یوگا است.

از دست دادن حافظه که فراموشی نیز نامیده می‌شود، زمانی اتفاق می‌افتد که فردی توانایی یادآوری اطلاعات و حوادثی را که معمولاً باید به یاد آورند، از دست می‌دهد.

اتفاق می‌تواند چند ثانیه یا چند دقیقه قبل رخ داده باشد و یا رویدادی به یاد ماندنی باشد که در گذشته رخ داده است.

از دست دادن حافظه ممکن است بطور ناگهانی شروع شود، یا ممکن است در طی یک سال گذشته یا بیشتر، بدتر شده باشد.

اینکه با بالا رفتن سن کمی فراموشکار می‌شوید امری طبیعی است. با این حال، فراموشی می‌تواند نشانه‌ای از مشکلی جدی‌تر باشد و باید توسط یک متخصص مغز و اعصاب بررسی شود.

فراموشی می‌تواند برای فردی که تحت تاثیر قرار گرفته است و خانواده وی آزار دهنده و ناراحت‌کننده باشد.

انواع حافظه

خاطرات بسته به آنچه که هستند و اهمیت آنها برای فرد، ممکن است در حافظه کوتاه مدت یا بلند مدت ذخیره شوند

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



حافظه کوتاه مدت اطلاعات کمی که فرد به صورت موقت نیاز دارد، مانند لیستی از چیزهایی که برای خرید در فروشگاه مواد غذایی می‌خواهد، را حفظ می‌کند

حافظه‌ی بلند مدت، همانطور که از نامش پیدا است خاطرات (مانند نام دبیرستان) را برای مدت طولانی‌تری ذخیره می‌کند

حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت در قسمت‌های مختلف مغز ذخیره می‌شوند. حافظه بلند مدت در بسیاری از نواحی مغز ذخیره می‌شود.

یک قسمت از مغز (هیپوکامپ) اطلاعات جدید را مرتب می‌کند و آن را با اطلاعات مشابه که از قبل در مغز ذخیره شده‌اند، مرتبط می‌کند. این فرآیند خاطرات کوتاه مدت را به خاطرات بلند مدت تبدیل می‌کند. فراموشی می‌تواند ناشی از شرایط عصبی باشد، از جمله

آلزایمر: فراموشی به طور فزاینده‌ای با بیماری آلزایمر بدتر می‌شود و در نتیجه فرد مبتلا، در مراحل بعدی قادر به تشخیص اعضای خانواده خود نیست

دمانس عروقی

بیماری پارکینسون دمانس

حمله ایسکمیک گذرا یکی از عواملی است که موجب فراموشی می‌شود. حمله ایسکمیک گذرا بیماری است که در آن بیمار علائم سکته مغزی را دارد، اما مانند سکته مغزی نیست.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



در طی این رخداد، بیمار می‌تواند فراموشی یا سردرگمی موقتی داشته باشد.

اگر احساس نگرانی خاصی در مورد چیزی دارید، ممکن است متوجه شوید که در حفظ خاطرات نیز دچار مشکل هستید. اضطراب می‌تواند یک مشکل همه‌گیر و بسیار گیج‌کننده باشد، بنابراین اینکه برای یادآوری آنچه که در جهان وسیع اطراف شما اتفاق می‌افتد دچار مشکل هستید، جای تعجب ندارد.

فقدان خواب

کمبود خواب و خستگی بر حافظه تاثیر می‌گذارد، زیرا زمانی که خواب هستیم مغز ما خاطرات را یکی کرده و ذخیره می‌کند.

اگر به اندازه‌ی کافی نخوابید، مغز شما به سادگی نمی‌تواند رویدادها و اتفاقاتی که در آن روز اتفاق می‌افتد را ذخیره کند.

داروی بیهوشی

گاهی اوقات داشتن یک عمل جراحی که تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود، می‌تواند به مشکلات حافظه منجر شود

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



داروها

برخی داروها می‌توانند باعث از دست رفتن حافظه شوند، بنابراین در صورتی که اخیراً متوجه مشکلاتی در حافظه شده‌اید و شروع به مصرف داروی خاصی کرده‌اید با پزشک مشورت کنید

(B1 و B12) کمبود ویتامین

می‌تواند توانایی حافظه را تحت تاثیر قرار B1 و B12 فقدان بعضی ویتامین‌های، به ویژه ویتامین‌های دهد

سوء مصرف الکل و مواد مخدر

الکل بر هیپوکامب، بخشی از مغز که نقش مهمی در شکل‌گیری، ذخیره و ایجاد خاطرات و انتقال حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت ایفا می‌کند تاثیر می‌گذارد.

موارد زیر علائم رایج فراموشی هستند

توانایی یادگیری اطلاعات جدید مختل شده باشد (فراموشی جلو رونده)

توانایی یادآوری رویدادهای گذشته و اطلاعات آشنا در گذشته مختل می‌شود (فراموشی عقب رونده)

خاطرات غیر واقعی: این خاطرات ممکن است بطور کامل ابداع شده باشند یا شامل خاطرات واقعی

باشند که زمان آنها جابه‌جا شده است

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



حرکات غیر هماهنگ، گاهی رعشه و مشکلات عصبی

سردرگمی یا بی‌نظمی

مشکلات حافظه کوتاه مدت

از دست دادن جزئی از حافظه

از دست دادن کل حافظه

عدم تشخیص چهره

ناتوانی در تشخیص مکان‌ها

انجام معاینه فیزیکی

این آزمایش ممکن است شامل معاینه‌ی موارد زیر باشد

واکنش‌ها

عملکرد حسی

تعادل

بررسی فعالیت مغز

حافظه‌ی کوتاه مدت

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



حافظه‌ی بلند مدت

تشخیص آسیب مغزی

متخصص مغز و اعصاب ممکن است برای آگاهی از این که آسیب مغزی وجود دارد یا خیر از این دستگاه‌ها استفاده کنید

اسکن ام آر آی

سی‌تی اسکن: سی‌تی اسکن در تشخیص خونریزی مغز (به ویژه از آسیب) خوب عمل می‌کند

نوار مغزی به پزشک اجازه می‌دهد تا محل و شدت فعالیت مغز را تعیین کند

در حال حاضر هیچ دارویی برای بازگرداندن حافظه در بیماران مبتلا به فراموشی وجود ندارد. از

است، آنجایی که فراموشی در اثر کمبود تیامین (ویتامین ب1) رخ می‌دهد

تغذیه هدفمند می‌تواند کمک کند. غلات سبوس‌دار، حبوبات (لوبیا و عدس)، آجیل، گوشت بدون چربی و مخمر منابع سرشاری از تیامین هستند.

در زیر لیستی از داروهای رایج مورد استفاده برای درمان یا کاهش علائمی که موجب فراموشی

می‌شوند، آمده است

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



تزریق آتیوان

تزریق دیازپام

نورازپام در 0.9 درصد سدیم کلراید داخل وریدی

نورازپام در دکستروز 5٪ داخل وریدی

میدازولام

پیشگیری

عادت‌های سالم زیر می‌تواند خطر ابتلا به از یاد بردن چیز بخصوص، آسیب‌های سر، دیوانگی، سکته مغزی و سایر علل احتمالی از دست دادن حافظه را کاهش دهد

از مصرف زیاد الکل و مواد مخدر اجتناب کنید

هنگام ورزش کردن، زمانی که در خطر ریسک بالای ضربه خوردن به سر هستید، از سرپوش محافظ استفاده کنید

در طول زندگی خود از نظر ذهنی فعال بمانید. برای مثال، کلاس بروید، مکان‌های جدید را بگردید، کتاب‌های جدید بخوانید و بازی‌های چالش برانگیز انجام دهید

از لحاظ جسمی در طول زندگی خود فعال باشید

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



از یک رژیم غذایی برای سلامت قلب، از جمله میوه‌ها، سبزیجات، غلات سبوس‌دار و پروتئین‌های کم چربی استفاده کنید

به اندازه کافی آب بنوشید

Symptom of amnesia

علائم فراموشی

memory loss کاهش حافظه

confusion اختلالات شناخت



دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



causes of amnesia

علل فراموشی

high fever تب بالا

head injury جراحت مغزی

seizure تشنج

hysteria هیستری

alcohol damage آسیب الکل

alzheimer آلزایمر



Reference

1. Haenle M M, Brockmann O S, Kron M, Bertling U, Mason A R, Steinbach G & et al. Overweight, physical activity, tobacco and alcohol consumption in a cross-sectional random sample of



German adults. BMC Public Health 2006; 6: 233.

2. Hughes K, Choo M, Kuperan P, Ong C N, Aw T C.

Cardiovascular risk factors in relation to cigarette smoking: a population-based survey among Asians in Singapore,

Atherosclerosis 1998; 137: 253-58.

3. Immaura H, Tanaka A, Hirae C, Futagami T, Yushimura Y,

Uchida K, Kobata D. Relationship of cigarette smoking to

blood pressure & serum lipid & lipoprotein in men. Clin Exp

Pharmacol Physiol 1996; 23: 397-402.

4. Slama K. Current challenges in tobacco control. Int J Tuberc

Lung Dis 2004; 8: 1160–72.

5. World Health Organization: Process for a Global Strategy on

Diet Physical Activity and Health Geneva: World Health

organization; 2003

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



سندرم روده تحریک پذیر

سندرم روده تحریک پذیر از موارد کاربرد یوگا است.

(IBS) سندرم روده تحریک پذیر

یک بیماری معمول بوده که در روده بزرگ رخ می دهد. سندرم روده

تحریک پذیر علایمی همچون درد و گرفتگی شکم، نفخ شکم، اسهال و یبوست دارد. باینکه این

بیماری مشکلات آزاردهنده برای فرد ایجاد می کند، اما آسیبی دائمی به روده بزرگ

نمی رساند

اکثر افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر با یادگیری روش های کنترل آن بهبود یافته و بیماری زیاد آزارشان نمی دهد، این بیماری خیلی بندرت ممکن است باعث از کار افتادگی شود.

خوشبختانه برخلاف بیشتر بیماری های جدی روده ای همچون بیماری کرون، کولیت اولسراتیو و سندرم روده ملتهب، این بیماری باعث التهاب، تغییر در لایه های روده و یا سندرم روده تحریک پذیرافزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ (سرطان کولون) نمی شود.

در بیشتر موارد با مدیریت رژیم غذایی، سبک زندگی و استرس می شود، سندرم روده تحریک پذیر را کنترل و درمان نمود

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



علائم سندرم روده تحریک پذیر

نشانه ها و علائم سندرم روده تحریک پذیر، بین افراد مختلف متفاوت بوده و بعضی اوقات علائم آن با سایر بیماری ها اشتباه گرفته می شود معمول ترین این علائم شامل

درد در ناحیه پایین شکم

نفخ و باد شکم

اسهال یا یبوست و یا هر دو آنها

وجود بلغم و مخاط در مدفوع

احساس نیاز سریع به مدفوع صبح ها و یا بعد از غذا

تسکین درد بعد از اجابت مزاج

احساس اینکه همه مدفوع خالی نشده است

بالای ۶۰ درصد افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر، دچار مشکلات روانی و ذهنی همچون افسردگی، اضطراب هم می شوند. بعضی از افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر میزان کمی سروتونین در بدن خود دارند.

سندرم روده تحریک پذیر بر جذب مواد مغذی توسط بدن تاثیر می گذارد، به همین دلیل ممکن است افراد مبتلا به این بیماری همه مواد مغذی لازم بدنشان را دریافت ننمایند

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



برای بیشتر افراد سندرم روده تحریک پذیر بیماری ای مزمن بوده ولی گاهی اوقات علایم آن شدید تر و یا ضعیف تر می شود. از آنجاییکه علایم این سندرم با سایر بیماری های خطرناک مشترک است، مراجعه به پزشک برای مشخص کردن نوع بیماری ضروری است.

درمان دارویی

برای کاهش درد و آرام کردن ماهیچه های (Anticholinergic) استفاده از داروهای آنتی کلی نرژیک روده

برای کاهش گاز روده ها (Antiflatulents) استفاده از داروهای ضد گاز

استفاده از داروهای ضد اسهال، برای کاهش و توقف اسهال

استفاده از مکمل های حاوی فیبر، برای کمک به درمان یبوست و اسهال

استفاده از داروهای ضدافسردگی، برای کاهش درد و یا درمان افسردگی ناشی از سندرم روده تحریک پذیر

درمان با تغییرات سبک زندگی

در خیلی از موارد تغییرات ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می تواند برای درمان سندرم روده تحریک پذیر مفید باشد. توجه کنید که استفاده از این درمان سریع نبوده و مدتی طول می کشد تا بدن به این نوع از درمان عادت نماید.

دانشنامه یوگا و موارد کاربرد آن



پیشگیری از سندرم روده تحریک پذیر

شما نمی توانید از ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر پیشگیری نمایید، اما با رعایت موارد مختلفی که در قبل گفته شد و همچنین ترک سیگار، اجتناب از مصرف کافئین و سایر غذاهایی که شدت بیماری را بدتر می کنند و ورزش منظم، می توانید شدت بیماری را کاهش داده و فاصله بین حملات بیماری را افزایش دهید.

Symptom of IBs

علائم سندرم روده تحریک پذیر

abdomen pain درد شکم

diarrhea اسهال

constipation یبوست

nausea تهوع

mucus in stool موکوس در مدفوع





References

1- Braunwald F., Wilson I., Kasper M., et al.

Principles of internal Medicine, 14th Edition. 1998;

1:1125-7.

2- Hosking C.S., Pyman C., Wilkins. The never

deaf child-intrauterine rubella or not? Arch Dis

Child. 1983; 58(5):327-9.

3- Givens, K.T., Lee D.A., Jones T., et al.

Congenital rubella syndrome: Ophthalmic

manifestation and associated systematic disorders.

Br J Ophthalmol. 1993; 77(6):358-63.