

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

تنظیم کننده

رضاپور دستگردان میکروبیولوژیست

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه
افسردگی
اختلالات ارگاسم
درد پشت
ضعف
سر درد تنشی
اسکیزوفرنی
انزال زودرس
ضعف حافظه
ناتوانی جنسی
اختلال خواب
اضطراب

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

مقدمه

خود ارضایی به معنای انجام هرگونه عمل یا افکار جنسی با خود و بدون دخالت همسر یا فرد دیگر است.

این عمل منجر به برون‌ریزی (مخصوصاً در مردان) و احساس ارضای جنسی می‌شود. البته داشتن برون‌ریزی شرط لازم برای انجام عمل خود ارضایی نیست.

در بخش‌های بعدی این مقاله بیشتر در مورد خود ارضایی پسران و دختران صحبت خواهیم کرد آنچه در عمل خود ارضایی اتفاق می‌افتد، تحریکات جنسی، هجوم افکار و تخیلات جنسی و افزایش هورمون‌های جنسی در خون است که همگی پیش‌نیازهای انجام عمل فیزیکی خود ارضایی هستند. بعد از تحریک کامل جنسی، فرد با روش‌های مختلف مانند لمس کردن اندام تناسلی، باعث رسیدن به لذت جنسی و برون‌ریزی می‌شود

نکته مهم این است که خود ارضایی هیچ‌گاه منجر به ارگاسم نمی‌شود و فقط به برون‌ریزی منجر می‌شود. تفاوت زیادی بین ارگاسم و برون‌ریزی وجود دارد.

ارگاسم حالتی از ارضای واقعی و طبیعی جنسی است که بین انسان و همسر خود و در شرایط بسیار آرام‌بخش و بدون احساس گناه یا پشیمانی، اتفاق می‌افتد.

پس از ارگاسم، به علت ترشح زیاد هورمون دوپامین (هورمون عشق)، احساس بسیار خوبی از صمیمیت و عشق تجربه می‌کنند و سطح انرژی بالاتری نسبت به قبل خواهند داشت.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

درحالی‌که برون‌ریزی از طریق خودارضایی، صرفاً باعث تخلیه انرژی روحی و فیزیکی، ایجاد حس پشیمانی، افسردگی، احساس گناه، نفرت از خود و احساس حقارت می‌شود. این نوع برون‌ریزی نه تنها نیاز جنسی انسان را برآورده نمی‌کند، بلکه به علت ایجاد حالت‌های منفی ذکرشده، انسان را بیشتر حریص می‌کند تا مجدداً به انجام این عمل بپردازد.

خودارضایی در پسران و مردان، با تحریک جنسی و سپس تماس با آلت تناسلی آن‌ها انجام می‌شود و در نهایت به برون‌ریزی اسپرم (منی) منجر می‌شود.

نوع دیگری از خودارضایی در پسران، خودارضایی دمر

(Prone Masturbation)

است که فرد روی تخت قرار گرفته و با برقراری تماس آلت خویش با شیء خارجی مثل بالش، تشک و ... باعث ایجاد انزال در خویش می‌شود.

این نوع خودارضایی به مراتب خطرات و مضرات بیشتری نسبت به خودارضایی با دست دارد

با تکرار و مداومت بر انجام این عمل، مرد دچار اعتیاد و وابستگی شدید به این عمل می‌شود و فرد مبتلابه این عمل، حال و روز غم‌انگیزی را تجربه می‌کند. دلیل این امر این است که مرد، مظهر توانایی و قدرت و اقتدار است؛ چه از نظر فیزیکی و چه از نظر روحی. ولی انجام عمل استمنا، به تدریج نه تنها باعث تحلیل رفتن قوای فیزیکی مرد می‌شود، بلکه از نظر روحی نیز وی را تضعیف کرده و اعتماد به نفس مرد را به شدت کاهش می‌دهد.

ریشه‌های خودارضایی در پسران و مردان مجرد متفاوت است. ولی در خیلی از موارد، نداشتن آگاهی‌های لازم در رابطه با مسائل جنسی در سنین پایین، و وجود حس کنجکاوی زیاد نسبت به این مسائل، باعث می‌شود که پسران در سنین نوجوانی و حتی کودکی، این مسائل را از طرق ناصحیح یاد بگیرند.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

مثلا از طریق دیدن فیلم‌های پورنو گرافی و مستهجن، و یا یادگیری عمل خود ارضایی از هم سن و سال‌های خود بدون اطلاع پدر و مادر. انجام عمل خود ارضایی بیشتر در خفا و پنهانی و بدون اطلاع پدر و مادر انجام می‌شود.

بنابراین فرد از نوجوانی شروع به داشتن یک زندگی دوگانه می‌کند. یک روی سکه، زندگی معمولی در کنار خانواده و دوستان و آشنایان است و روی دیگر آن، خلوت و انزوا و انجام عمل خود ارضایی

عمل خود ارضایی در دختران نیز مانند پسران، بسیار مضر و اعتیادآور است. از آنجایی‌که زن‌ها ساختار جنسی و روحی بسیار پیچیده‌ای دارند، مبتلا شدن به خود ارضایی در آن‌ها بسیار پیچیده است و دارای عوارض مختلفی است.

خود ارضایی در دختران و زنان این‌گونه انجام می‌شود که در ابتدا فرد خود را توسط عوامل تحریک‌آمیز مختلف برانگیخته می‌کند. این عوامل می‌تواند دیدن عکس‌ها یا فیلم‌های مستهجن، خواندن مطالب و داستان‌های تحریک‌کننده، گوش دادن به مطالب محرک جنسی، لمس کردن قسمت‌های حساس بدن و یا ترکیبی از این عوامل باشد.

پس از تحریک کامل، فرد با تماس برقرار کردن با اندام تناسلی خویش با استفاده از دست یا ابزارهای خارجی، باعث رساندن خود به ارگاسم می‌شود

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات عمل خود ارضایی در دختران این است که تحریکات اولیه که باعث رساندن فرد به سطح بالای تحریک می‌شوند،

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

همگی بر مبنای شهوت هستند و نه بر مبنای عشق. فرد مبتلا، با دیدن فیلم‌ها و تصاویر مستهجن و یا استفاده از دیگر عوامل تحریک‌زا، میل جنسی خود را به شکل غیرطبیعی و بدون حضور فرد دیگری مانند همسر خویش، تحریک و سپس ارضا می‌کند.

تکرار این فرآیند باعث می‌شود که مغز و سیستم تحریک جنسی وی، فقط به عوامل تحریک‌زای مبتنی بر شهوت واکنش نشان دهد و این الگوی غلط در ذهن و فیزیک وی تشکیل شود که رابطه جنسی مساوی است با شهوترانی. ذهن فرد شرطی می‌شود و این خانم فقط وقتی می‌تواند از لحاظ جنسی تحریک و ارضا شود که مقادیر زیادی عوامل شهوت‌زا را تجربه کرده و خود را برانگیخته کند

مسلماً تشکیل این الگو و شرطی شدن به کیفیتی که گفتیم، اثرات مخربی بر زندگی زناشویی و روابط جنسی این خانم با شوهرش خواهد داشت.

هنگام برقراری رابطه جنسی با شوهر، تحریکاتی طبیعی مثل عشق‌بازی و نوازش‌های همسر، صحبت‌های رمانتیک و زیبا، لمس کردن‌های ظریف و پیش‌نوازی قبل از رابطه جنسی نقش بسیار مهمی در آماده‌سازی زن برای یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش دارد.

ولی تکرار عمل خودارضایی، مخصوصاً اگر به همراه دیدن فیلم‌های مستهجن باشد، اثر تحریک‌کنندگی این‌گونه اعمال را از بین می‌برد، به طوری که این تحریکات به اندازه کافی، قوی نیستند و زن را تحریک نمی‌کنند؛ و حتماً باید در کنار آن‌ها، فیلم‌ها و دیگر اشکال شهوت هم وجود داشته باشند تا آن خانم به اندازه کافی تحریک شود.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

افسردگی

افسردگی از عوارض خودارضایی در بدن انسان است.

افسردگی یک بیماری روانی است که باعث احساس غم و ناراحتی مداوم و از دست دادن علاقه می‌شود. اکثر افراد بعضی از مواقع احساس ناراحتی، افسردگی و غم می‌نمایند، احساس افسرده و غمگین بودن و واکنشی طبیعی بدن به مشکلات زندگی و از دست دادن چیزها و کسانی که به آنها علاقه داریم، می‌باشد. اما زمانیکه این احساس غم و اندوه شدید، بی‌امیدی، بی‌چارگی و بی‌ارزشی بیشتر از چند روز یا چند هفته طول بکشد، شما دچار بیماری افسردگی شده‌اید.

افسردگی بیماری افسردگی بر طرز فکر، احساس و رفتار شما تاثیر می‌گذارد. افسردگی می‌تواند، باعث ابتلای به انواع بیماری‌های جسمی و روانی شود.

افراد افسرده ممکن است در انجام وظایف روزانه ناتوان بوده و حتی احساس کنند، زندگی ارزش زندگی کردن ندارد.

برخلاف تصور افراد افسردگی فقط یک ضعف و ناتوانی نیست و نمی‌توان آنرا به سادگی نادیده گرفت، بلکه یک بیماری مزمن مانند دیابت، فشارخون و ... است که باید برای درمان آن اقدام کرد.

اکثر افراد مبتلا به بیماری افسردگی بعد از مصرف دارو، جلسات مشاوره و یا سایر اشکال درمان، بهبود می‌یابند.

علائم بیماری افسردگی

برطبق انستیتوی ملی سلامت روانی آمریکا، افرادی که دچار اختلال افسردگی هستند، علائم و نشانه‌های یکسانی ندارند. بعضی از علائم معمول و متداول افسردگی شامل

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

مشکل در تمرکز، یادآوری جزئیات و تصمیم‌گیری

خستگی و کاهش انرژی

احساس گناه، بی‌ارزشی و یا درماندگی

بدون امید به آینده و بدبینی

بیخوابی، بیدار شدن صبح زود و یا خواب زیاد

بیقراری و ناآرامی

از دست دادن علاقه به فعالیت‌های لذت بخش، شامل رابطه جنسی و

از دست دادن لذت به زندگی

پر خوری عصبی و یا کاهش اشتها

سردرد، گرفتگی عضلات و یا مشکلات گوارشی

کاهش میل جنسی

گریه کردن بدون هیچ دلیل خاصی

معمولا دلیل ابتلا به افسردگی، ترکیبی از عوامل ژنتیکی، جسمی، محیطی و روانی می‌باشد. بعضی از این عوامل شامل

انتقال دهنده های عصبی. این مواد شیمیایی طبیعی مغزی با حال و حوصله شما ارتباط مستقیم داشته و نقش کلیدی در افسردگی ایفا می‌کند.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

هورمون‌ها. تغییر در سطح هورمون‌های بدن، می‌تواند عامل ابتلا به افسردگی باشد عادات ارثی. افسردگی در افرادی که در خانواده‌شان سابقه افسردگی دارند، شایع‌تر است حوادث زندگی. حوادثی خاص همچون مرگ یا از دست‌دادن کسانی که دوستشان دارید، مشکلات مالی و استرس شدید، می‌تواند باعث ابتلای شما به افسردگی شود

آسیب‌ها و مشکلات کودکی. آسیب‌های و حوادثی شامل، از دست دادن والدین، تجاوز جنسی و ... می‌تواند تاثیرات دائمی بر مغز گذاشته و خطر ابتلای به افسردگی را افزایش دهد

عوارض بیماری افسردگی

افسردگی یک بیماری جدی و مهم است که می‌تواند باعث اثرات وحشتناکی بر روی فرد و خانواده‌ی وی شود. افسردگی درمان نشده، می‌تواند باعث بوجود آمدن مشکلات عاطفی، رفتاری و جسمی شود. این عوارض می‌توانند شامل

اعتیاد به الکل

اعتیاد به مواد مخدر

اضطراب

مشکلات درسی و یا کاری

مشکلات خانوادگی

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

منزوی شدن

خودکشی

آسیب رساندن به بدن، مثلا زخم کردن خود

SYMPTOM OF DEPRESSION

علائم افسردگی

FATIGUE ضعف

LOW ENERGY کاهش وزن

WEIGHTLESS کاهش وزن

DEATH مرگ

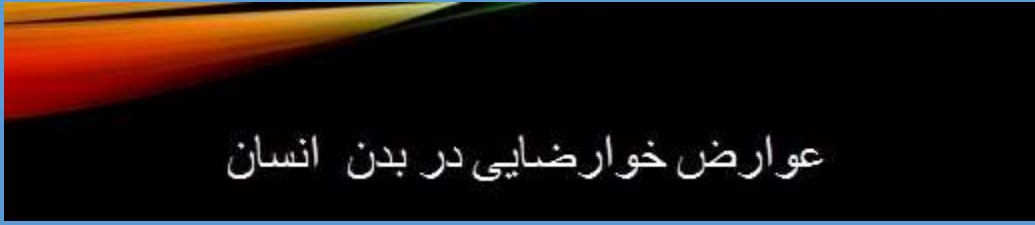
عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

References

1. Braunwald E, et al. Harrison's principles of internal medicine. 15th ed. New York: McGraw-Hill; 2001; pp. 238-459.
2. Beers Mh, Berkow R. The Merck manual of diagnosis and therapy. 17th ed. Whitehouse Station, NJ: Merck and Co 1999; 46-80.
3. Fridman LS. The Liver, Biliary Tract, and Pancreas. In: Tierneryed. New York, NY: McGraw-Hill 2000; 656-97.
4. Ahmed A, Ceung RC, Keeffe EB. Management of gallstones and their complications. Am Fam Physician 2000; 61(6): 1673-80, 1687-8.
5. Bilhartz MH, Horton JD. Gallstone disease and its complications. In: Feldamn M, ed. Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and liver Disease. 6th ed. Philadelphia: WB Saunders: 1998; 948-72.

عوارض خودارضایی در بدن انسان



اختلال ارگاسم

اختلالات ارگاسم از عوارض خودارضایی است

این مرحله ای است که افراد بخاطرش رابطه جنسی برقرار می کنند. ارگاسم و انزال دو مورد کاملاً مجزا از یکدیگر می باشند و به اعتقاد من مشکل عمده آقایان از اینجا آغاز می گردد که این دو مرحله می توانند بدون یکدیگر اجرا شوند.

ارگاسم هم می تواند همانند مرحله انزال کامل و یا ناقص باشد.

ارگاسم یکی از مواردیست که خانمها در آن خیلی موفقتر از آقایان هستند! البته از نظر کمی و نه کیفی! به زبان ساده تر ارگاسم در خانمها خیلی کاملتر از آقایان صورت می پذیرد

چون زنها قدرت آزدسازی خود را براحتی دارا هستند و برای همین گاهی می شنوید که فلان زن مثلاً در صورت ارگاسم شدید لحظاتی اصلاً از حال می رود! اما در مردان بخاطر اینکه از نظر شخصیتی قصد کنترل بر همه چیز را دارند هیچگاه ارگاسم کاملی صورت نمی گیرد.

متأسفانه چون آقایان حتی در طول رابطه نیز مجبور هستند که انزال و ارگاسم را کنترل کنند هیچگاه نمی توانند به لذت بالای 60 درصد در طول رابطه جنسی دست یابند

از سوی بعضی از مردان عنوان می شود که آنها در مدت کمتر از یک دقیقه به انزال می رسند و این برای آنها ناراحت کننده است. دلیل اصلی این است که فرد هنوز به ارگاسم نرسیده و انزال برای وی نشانه پایان رابطه خواهد بود

اگر انزال و ارگاسم در مردان همزمان اتفاق می افتاد مسلماً همین زمان کوتاه نیز برای تحصیل لذت کافی بود ولی بدلیل وجود این فاصله دیگر چنین امکانی شدنی نخواهد بود.

ارگاسم همانطور که در مقالات گذشته ذکر کردم کاملاً موردی روانی می باشد و زندگی و تکنولوژی بشری نیز توانسته در آن کاملاً دخالت کند.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

ارگاسم در یک فرد بومی (یا به زبان خودی جنگلی!) خیلی راحتتر و شیرینتر و کاملتر از فردی است که در شهر زندگی می کند. بعضی از این محیط زیستی ها! دلیل آن را هوای سالم و غذایی سالم میدانند! که به اعتقاد من اینها اصلاً درست نیست

چراکه این موارد در کیفیت انزال نقش دارد و نه در مورد ارگاسم! ارگاسم یک مورد کاملاً روحی بوده و هیچ ارتباطی به موارد یاد شده بالا ندارد.

در صورت رعایت اصول موارد بالا اگر بخواهیم ارگاسم را در مردان مثل تعاریف قدیمی مرحله انزال ندانیم، تعریف ارگاسم در مردان چیز بسیار سختی می گردد.

در واقع به اعتقاد من تعریف ارگاسم در مردان زمان دستیابی به رفتارهای جنسی فرد می باشد و برخلاف زنان این زمان نیز مقطعی نیست

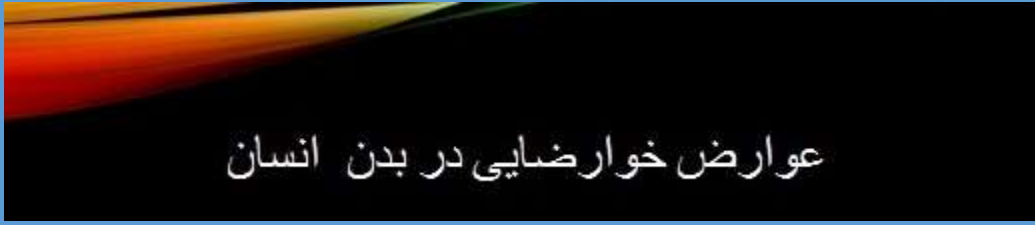
فرایند آمیزش تا حالت رضاء، در زنان آنهم در چندین مرحله همراه است با یکسری تغییرات، علاوه بر تغییرات هرمونی و مغزی، فیزیکی و تدریجی در بدن آنها.

زنان در مرحله اول با پدیده "تراکم رگی" یعنی تجمع فروان خون در سینه ها و واژن خویش مواجه می شوند که این خود منجر به برجسته و برانگیخته و حساس شدن این اندامها می گردد.

و نسبتاً تمام بدنشان در این مرحله نسبت به هر گونه تماس، ملامسه، لیسش و ماساژ واجد یک سری احساسات گرم و داغ و مطبوع می شود، رنگ پستان ها، نوک پستان، و واژن تغییر، نموده، در همان حال واژن آنها مرطوب و لغزنده می شود

زنان در مرحله دوم با پدیده "انقباض عصبی عضلات" مواجه می شوند: یعنی، تولید انرژی در انتهای رشته های عصبی و بافتهای ماهیچه ای و بطور کلی تمام بدن.

عوارض خودارضایی در بدن انسان



”انقباض عصبی عضلات“ همان حدّ از سکس است که دانشمندان آنرا در استشهاده، به زنان قبل از ارضاء پیشنهاد می کنند.

بعداً به تفصیل در باره استشهاده اعمّ از فواید و روشهای مناسب انجام آن مطالب مفیدی را به شما عرضه خواهیم کرد.

فقط در اینجا تاکید باید نمود که ”انقباض عصبی عضلات“ يك حالت بد که در نتیجه احساسات منفی به آدم دست می دهد نیست

شاید شما این انقباض را در خود به عنوان احساس «پُرشدن» یا انقباض در سرتاسر بدن خویش آنهم «ماقبل ارضاء» یا در «نقطه برگشت» حس کنید.

جالب اینجاست که گاه برخی از زنان وقتی در این مرحله، دوّم، يك نوع انقباض شدیدی را در خود احساس کنند دیگر قادر به رهائی خود از تاثیرات بازدارنده آن در سیر به ارضاء خویش نباشند

باید این نکته را در نظر گرفت که هر نوع عدم تمایل به امر آمیزش، بیزاری از فردی که می خواهید با وی سکس داشته باشید(از خودتان گرفته تا شخصی دیگر)،

عدم تمرکز، فشار عصبی، بیماری، دارو (تجویز شده یا غیر آن)، یا اصولاً هر گونه مرضی که بنحوی از انحاء بر جریان خون یا بافت ماهیچه ها و یا سر رشته های عصبی تأثیر بگذارد بالقوه می توانند مانع سیر طبیعی و تدریجی زنان و دختران به سمت رضاء شده و یا حدّاقل منجر به کاهش مدّت و سقف رضاء در آنها بشوند

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

CAUSES OF ORGASM DISORDER

علل ارگاسم غیر طبیعی

دیابت DM

کهن سالی OLD AGE

جراحی ناحیه تناسلی GYNECOLOGICAL SURGERY

جراحی برداشتن رحم HYSTERECTOMY

ضد افسردگی ANTIDEPRESSION

استرس STRESS

Reference

1- Stoelting R., Dierdorf S., Anesthesia and co-existing disease, 3rd ed., New York, Churchill Livingstone, 1993, pp: 137-148.

2- Choi, Jong-Ho, MD Rooke, G. Alec, MD PHD. Reduction in Post-intubation respiratory

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

resistance by isoflurane and Albuterol, Canadian

journal of Anesthesia, July 1997, 44, (7):

717.

3- Kim, Eun, S. MD, Bishop, Michael, J. MD.

Cough During Emergence From Isoflurence

Anesthesia, Anesthesia & Analgesia, November

1998, 87, (5):1170.

journal of Anesthesia, July 1997, 44, (7):

717.

3- Kim, Eun, S. MD, Bishop, Michael, J. MD.

Cough During Emergence From Isoflurence

Anesthesia, Anesthesia & Analgesia, November

1998, 87, (5):1170.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

کمردرد

کمردرد از عوارض خودارضایی است.

افرادی که دارای شغل‌های ساکن و کم تحرک هستند باید هر ساعت یکبار به خود استراحتی داده و از جای خود بلند شوند.

این افراد باید از استفاده از صندلی‌های نرم خودداری کرده و حالت نشستن خود را تا جاییکه ممکن است تغییر دهند.

افرادی که از مشکلات کمر درد یا پشت درد رنج می‌برند باید در حالیکه زانوهایشان با زاویه مناسبی به سمت تنه خم شده است بر روی بالش‌های سفت بر روی دو طرف بدن خود بخوابند

افراد مبتلا به کمر درد یا پشت درد باید مواظب باشند تا هرگز برای بلند کردن هیچ شیئی از کمر به پایین خم نشوند، و به جای این کار باید به شی نزدیک شده، زانوهای خود را خم کرده - اما پشتشان باید صاف باشد - و شی را برداشته و سپس به آرامی بایستند.

کشیدگی گردن که از نشستن برای ساعت‌های طولانی در پشت میز یا پشت ماشین به وجود می‌آید را می‌توان با انجام ورزش‌های مشخصی درمان کرد

این ورزش‌ها شامل چرخاندن گردن در جهت عقربه‌های ساعت و بالعکس می‌باشد که به سر اجازه می‌دهد تا جای ممکن به عقب و جلو خم شود و همچنین شامل چرخاندن سر به چپ و راست تا جای ممکن و برای چندین بار می‌باشد

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

این ورزش‌ها به فرد مبتلا به کمر درد یا پشت درد کمک می‌کند تا ماهیچه‌های منقبض گردن را نرم کرده و در نتیجه میزان رسیدن خون به سر محدود شود.

داروهایی که برای رهایی از کمر درد و پشت درد یا آرام کردن ماهیچه‌های پشت تجویز می‌شوند غالباً مشکلات شایع پشت را درمان نمی‌کنند.

این داروها بعد از مدتی مصرف اعتیاد آور می‌شوند و ممکن است بیماری را در صورت مصرف بیش از حد حتی تشدید نیز کنند.

انجام اقدامات ایمنی مشخص، به خصوص برای افرادی که دارای شغل‌های ساکن و کم تحرک هستند برای رهایی و پیشگیری از پشت درد و کمر درد ضروری به نظر می‌رسد.

مهمترین این اقدامات انجام ورزش است که باعث بهبود فرایند انتقال مواد مغذی به دیسک‌های ستون فقرات می‌شود و در نتیجه فرایند زوال ستون فقرات را که با کهولت سن در انسان به وجود می‌آید و همه را درگیر می‌کند به تاخیر می‌اندازد.

ورزش‌های امنی همچون پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری می‌توانند در پیشگیری از کمر درد و پشت درد بسیار مفید باشند.

کنترل وزن گام مهم دیگری در بهبود پشت درد و کمردرد می‌باشد، زیرا وزن اضافی به شدت فشار را بر بافت‌های نرم پشت افزایش می‌دهد.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

سایر علل کمردرد در بروز آرتروز و فتق دیسک کمر (غضروف بین مهره ها) مشاهده می شود. فتق دیسک در بین عوامل کمردرد شیوع کمتری دارد ولی بهتر شناخته شده است. دیسک بین مهره ها ، فضای نرمی را بین مهره ها ایجاد می کند، گاه این دیسک متورم شده و به اعصاب ناحیه فشار وارد می آورد.

اغلب اعصابی که از ران و بازو می گذرند تحت فشار قرار گرفته و گاه بی حسی، ضعف و مشکلاتی در کنترل ادرار ایجاد می کنند

فتق دیسک مانند سایر علل کمردرد ، خود به خود بر طرف می شود و اغلب نیازی به عمل جراحی نیست.

در حقیقت سی درصد مردم مبتلا به فتق دیسک هستند و هرگز برایشان مشکل جدی ایجاد نمی شود

درمان کمر درد

برای برطرف کردن کمردرد، به پشت بخوابید، يك بالش زیر زانوهایتان قرار دهید. (در حالی که زانوهایتان را جمع کرده اید). این طریقه خوابیدن فشار را از کمر شما بر می دارد. درمان اصلی همه کمردردها کم کردن فعالیت است.

البته این کاهش فعالیت همان طور که قبلاً گفته شد فقط برای چند روز پیشنهاد می شود و پس از آن با نرمش های مخصوص پایین کمر و «عضله چهار سر ران» می توان کمردرد را درمان کرد

در اولین روزها برای کاهش التهاب می توان از یخ در موضع درد استفاده کرد و بعد از چند روز می توانید از گرمای موضعی کمک بگیرید تا انقباض مقاوم عضلات را برطرف کنید.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

همچنین داروهای ضد التهاب مثل ایبوپروفن، کتو پروفن و ناپروکسن در بر طرف کردن درد و التهاب مؤثر هستند.

اگر يك دارو اثر نکرد، نوع دیگری از دارو را مصرف کنید؛ زیرا افراد مختلف نسبت به داروها عکس العمل متفاوتی دارند. به خاطر داشته باشید که داروهای ضد التهاب را حتماً همراه غذا میل کنید تا باعث ایجاد زخم معده شما نشوند.

TYPE OF BACK PAIN

انواع درد پشت

- NERVE DAMAGE آسیب عصبی
- TENDON DAMAGE آسیب تاندون
- SPINE DAMAGE آسیب نخاع
- MUSCLE DAMAGE آسیب عضلات

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

Reference

1- Anesthesia / edite by Ronald D., Miller, 5th ed vol, 1,2, Churchill livingston 2000, PP: 2220-2221.

2- Jun Tang, MD., Robert D., Angelo, MD., paul F., White, PHD FANZCA, et al., the efficacy of RS. 25259, a long-acting selective 5 HT3 Receptor Antagonist, for preventing postoperative Nausea and vomiting after Hysterectomy procedures. Anesth Analg 1998, 87: 462-7.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

ضعف

ضعف از عوارض خودارضایی است.

ضعف بدن یک بیماری نیست بلکه یک شکایت است، ضعف بدن و خستگی احساسی است که توسط فرد و به صور مختلف از جمله : بی حالی ، کسالت و زود خسته شدن ، فقدان انگیزه و نیرو، ازدست دادن میل و علاقه به کارهای روزمره شادابی کم یا احساس یأس و ناامیدی بیان می شود؛ همچنین به صورت احساس باطنی ضعف و میل شدید به استراحت یا خوابیدن نیز بیان می گردد

علائم ضعف در بدن شامل

شامل خستگی، تنبلی، تعریق بیش از حد، کاهش اشتها، عدم تمرکز، و مشکل خواب است.

علت ضعف بدن شامل سیستم ایمنی ضعیف، نوشیدن بیش از حد مشروبات الکلی، حذف وعده های غذایی، استرس عاطفی، و کار فیزیکی بیش از حد است ضعف مداوم را می توان به علت کم خونی، ورم مفاصل، کم کاری تیروئید، اختلال خواب، سرطان، سندرم خستگی مزمن، دیابت و بیماری های قلبی ایجاد می شود

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

در این موارد، علت دقیق این ضعف خیلی مهم است باید دلیلش پیدا شود برای انرژی زیاد داشتن، باید روزانه به مدت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید و ، وزن ایده آل خود را حفظ کرده ، از یک رژیم خوب پیروی کنید، خواب مناسب داشته باشید، در طول روز برای هیدراته کردن بدن آب بنوشید، از مصرف الکل و سیگار پرهیزید.

علل خستگی

خستگی ناشی از کارهای زیاد روزانه یا فعالیت جسمی مداوم امری طبیعی است. خستگی ممکن است در اثر استرس های طولانی مدت هیجانی یا فشارهای عصبی نیز به وجود آید؛ در چنین شرایطی چون

علت خستگی معمولاً برای بیمار روشن است، لذا ندرتاً به پزشک مراجعه می‌کند، با وجود این خستگی مزمن یک حالت طبیعی نیست.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

مهمترین علل خستگی مزمن

الف - خستگی با منشأ روانی (80 درصد علل)

اضطراب و استرس

افسردگی

ب - خستگی با منشأ جسمی (20 درصد علل)

بیماری های عفونی -

(بیماری های تب دار مانند تب مالت، سل، ایدز یا بیماری های وابسته به ایدز، سندروم خستگی بعد

از بیماری های ویروسی)

اختلالات متابولیک و غدد درون ریز: کم کاری تیروئید، پرکاری غده پاراتیروئید، کم کاری هیپوفیز، پایین

بودن قند خون، دیابت، اورمی، کمبود پتاسیم در خون، کمبود سدیم

اختلالات خونی: آنمی، کم خونی، لنفوم و لوسمی (سرطانهای خون)

بیماری های کلیوی: نارسایی حاد کلیه - نارسایی مزمن کلیه

بیماری های کبدی: هپاتیت حاد، هپاتیت مزمن و سیروز کبدی (چروک شدن کبد یا از کار افتادن کبد)

بیماری های التهابی: بیماری های بافت همبند، بیماری های التهابی روده

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

بیماری‌های ریوی مزمن

بیماری‌های قلبی عروقی مزمن

سرطان‌ها

سندرم خستگی مزمن

بیماری‌های عضلانی - عصبی

علل متفرقه: مصرف داروهای مانند آنتی هیستامین‌ها، آرام‌بخش‌ها، داروهای روان‌پزشکی، داروهای ضد فشارخون و سوء مصرف داروها - الکلیسم (مصرف الکل) - درد مزمن - کار بیش از حد - زایمان - رژیم‌های غذایی نادرست.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

CAUSES OF FATIGUE

علل زمینه ساز ضعف بدن

CAFFEINE کافئین

ALCOHOL ABUSE سوء مصرف الکل

LOW SLEEP کاهش خواب

OBESITY چاقی

ANEMIA کم خونی

PAIN درد

FIBROMYALGIA فیبرومیالژی

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.

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 .

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

سر درد تنشی

سر درد تنشی از عوارض خودارضایی است.

بیشتر سردردها تنشی هستند. این گونه سردردها تمایل دارند که هر چند وقت یک بار اتفاق بیافتند. اگر شما تحت فشار و یا استرس باشید فاصله زمانی بروز این گونه سردردها کوتاهتر می شود.

معمولا این گونه سردردها نشانه چیز خطرناکی نیستند. اما می توانند بسیار دردناک و آزاردهنده باشند و باعث اختلال در زندگی روزمره شوند

سر درد تنشی چیست

سر درد های تنشی می توانند از 30 دقیقه تا یک هفته طول بکشند

اگر شما در طول یک ماه بیش از 15 روز و به مدت سه ماه متوالی سردرد داشتید، ممکن است شما به سردرد تنشی مزمن مبتلا شده باشید.

این گونه سردرد می تواند به استرس و افسردگی منجر شود که افسردگی و استرس به نوبه خود می توانند منجر به بروز سردرد بیشتری شوند

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

حدود 4 نفر از هر 100 نفر در ایالت متحده آمریکا به سردرد تنشی مزمن مبتلا هستند. علائم آن می‌تواند از کودکی شروع شود اما بیشتر افراد در سنین میانسالی با این مشکل مواجه می‌شوند برخی از افراد به صورت همزمان از سردرد تنشی و سردرد میگرنی رنج می‌برند

علل سردرد تنشی

پزشکان هنوز مطمئن نیستند که چه چیزی باعث سردرد تنشی می‌شود. کارشناسان پیش از این گمان می‌کردند که تنش یا اسپاسم عضلات گردن، سر و صورت در بروز این سردرد ها نقش دارند. در حال حاضر آنها فکر می‌کنند که تغییراتی در مواد شیمیایی مغز ممکن است به بروز اینگونه سردرد ها بیانجامد

سردرد های تنشی یکی از شایعترین انواع سردرد هستند. این گونه سردرد ها می‌توانند به علت استرس، افسردگی، گرسنگی و یا فشار های عضلانی بروز کنند.

سردرد تنشی ممکن است به صورت ناگهانی و یا به صورت آرام آرام رخ بدهد

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

علائم سردرد های تنشیه عبارتند از

سردرد ثابت است و ضربانی نیست. معمولا درد و فشار در هر دو طرف سر احساس می شود

احساس فشار در سر به گونه ای که شما حس می کنید که سر شما در داخل یک گیره قرار دارد و به آن فشار وارد می شود

احساس درد در شقیقه ها، پشت سر و گردن

این درد با سردرد میگرنی متفاوت است. سردرد میگرنی معمولا به صورت ضربانی است و در یک طرف سر رخ می دهد

سردرد های تنشیه تمایل دارند که هر چند وقت یک بار بروز کنند، به ویژه اگر تحت فشار های کاری و استرس باشید

درد سردرد های تنشیه معمولا آنقدر شدید نمی شود که در کار و یا زندگی اجتماعی شما اختلالی جدی ایجاد کند. البته ممکن است برای برخی افراد بسیار شدید و یا طولانی باشد.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

برای پیشگیری از سردرد تنشی می توانید اقدامات زیر را انجام دهید

سعی کنید استرس را کاهش دهید

مطمئن شوید که خواب، ورزش و تغذیه شما کافی، سالم و برطبق یک برنامه منظم باشد

مطمئن شوید که حالت بدن شما در هنگام نشستن، بلند شدن، ایستادن و راه رفتن مناسب است

سعی کنید در هنگام استفاده از کامپیوتر به چشم های خود فشار نیاورید

اگر با اضطراب و افسردگی مواجه هستید سعی کنید برای درمان آنها اقدام کنید

CAUSES OF TENSION HEADACHE

علل سردرد تنشی

STRESS استرس

ALCOHOL ABUSE سوء مصرف الکل

SMOKING سیگار کشیدن

CAFFEINE ABUSE سوء مصرف کافئین

EMOTIONAL STRESS استرس عاطفی

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

REFERENCE

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; 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.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

اسکیزوفرنیا

اسکیزوفرنی از عوارض خودارضایی در بدن انسان است.

یک اختلال روانی است که مشخصه آن از کار افتادگی فرایندهای فکری و پاسخگویی عاطفی ضعیف می باشد. این بیماری معمولاً خود را به صورت توهم شنیداری، توهم های جنون آمیز یا عجیب و غریب، یا تکلم و تفکر آشفته نشان می دهد، و با اختلال در عملکرد اجتماعی یا شغلی قابل توجهی همراه است.

افرادی که دچار این بیماری هستند ممکن است مدت زمان زیادی را بدون آنکه کار خاصی بکنند سپری کنند و یا این مدت زمان را صرف کار های بیهوده و تکراری بکنند.

افراد مبتلا به اسکیزوفرنی گاهی اوقات ممکن است تا حد زیادی از خودشان غافل شوند.

اسکیزوفرنی کلمه ایست که اکثر مردم آنرا با خشونت و اختلالات رفتاری مرتبط می دانند. رسانه های خبری هم مرتب از این کلمه به این نحو استفاده می کنند که البته اینگونه برداشتی کاملاً غیر عادلانه و غیر واقعی است.

اکثر مردم از اینکه به آنها بگویند اسکیزوفرنی دارند، احساس بسیار ناخوشایندی پیدا میکنند

اسکیزوفرنی حاد

این نوع از اسکیزوفرنی در میان عوام شناخته شده تر است و با شنیدن اسکیزوفرنی، این نوع از اسکیزوفرنی در ذهن آنها تداعی می شود.

به طور کلی افراد مبتلا به اسکیزوفرنی حاد از مکان و زمان به درستی آگاه هستند اما افکار آشفته ی آنها باعث احساس سردرگمی در آنها می شود.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

معمولا در مورد استدلالهای ذهنی پیچیده تر دچار اختلال می شوند و بینش درست و روشنی نسبت به وضعیت خود ندارند. آنها به این نتیجه می رسند که طرح مسائل برای آنها مشکل بوده و نمی توانند خود را سازماندهی کنند

اسکیزوفرنی مزمن

این نوع یک حالت دراز مدت تر بوده که علائم شاخص آن عبارتند از: عدم عقب نشینی بیماری و کم شدن فعالیت و فرار از جامعه

گاهی اوقات در اسکیزوفرنی مزمن شخص بیمار گمان می کند که یک نفر دارد از افکار پریشان او استفاده می کند.

به عنوان مثال، ممکن است شخص گمان کند که یک نفر می خواهد به این افکار دست پیدا کند اما این قضیه باعث ایجاد هیچ گونه واکنش احساسی ای از طرف بیمار نمی شود.

علائم اسکیزوفرنی

این علائم اغلب در دو گروه مثبت و منفی توضیح داده می شوند

علائم مثبت

این تجربیات نا معمول متداول ترین علائم اسکیزوفرنی هستند اما در دیگر اختلالات روحی هم مشاهده می شوند

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

توهم

حالتی را که در آن شما چیزی را که وجود ندارد می بینید، می شنوید، بو می کشید و یا احساس می کنید، توهم می گویند. در اسکیزوفرنی اغلب توهم از نوع شنیدن صدا می باشد.

وهم در حقیقت اعتقاد راسخ به موضوعی است که ممکن است صرفاً بر پایه یک تفسیر غلط و یا برداشت ناصحیح از موقعیت باشد.

در شرایطی که شما هیچ شکی ندارید دیگران اعتقاد شما را اشتباه، عجیب یا غیر واقعی می دانند. آنان نمی توانند در مورد این موضوع با شما بحث کنند.

اگر آنان از شما در مورد دلایلتان بپرسند، دلایل شما برای آنان بی معنی است و یا اینکه شما نمی توانید توضیح دهید و فقط می گوئید: می دانم

چگونگی شروع هذیان

ممکن است شما کاملاً بطور اتفاقی به آن اعتقاد پیدا کنید. ممکن است پس از چند هفته یا ماه احساس کنید که موضوع عجیبی در حال شکل گیری است.

اما نمی توانید راجع به چگونگی آن توضیح دهید. ممکن است شما یک ایده وهم آلود را برای توضیح دادن توهماتتان بسط دهید.

برای نمونه اگر شما صداهایی را می شنوید که در مورد رفتارهای شما توضیح می دهد، ممکن است شما به این نتیجه برسید که توسط حکومت در حال کنترل شدن هستید

گرچه در حدود یک نفر در هر صد نفر به اسکیزوفرنی مبتلا می شوند. یک نفر از هر ده نفر مبتلا به اسکیزوفرنی دارای والدین بیمار است.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

مطالعات بر روی دوقلوها می تواند نشان دهد که چه مقدار مربوط به ژنهاست و چه مقدار مربوط به عوامل دیگر

دقیقا ساختار ژنتیکی یکسانی دارند. اگر یکی از دوقلو دوقلوهای همسان تا آخرین مولکول دی ان ای های همسان مبتلا به اسکیزوفرنی شود، در حدود 50 درصد احتمال ابتلای دیگری وجود دارد. دوقلو های غیر همسان از ساختار ژنتیکی یکسانی برخوردار نیستند. در صورتی که یکی از آنان به اسکیزوفرنی مبتلا شود امکان ابتلای دیگری تنها اندکی بیشتر از دیگر خواهر یا برادران است این نتایج حتی در حالتی که دوقلوها در خانواده های مختلف بزرگ شده باشند نیز صادق است. این موضوع نشان می دهد که این اختلافات منشا ژنتیکی دارد و به شرایط رشد مربوط نیست.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

CAUSES OF SCHIZOPHRENIA

علل اسکیزوفرنی

FAMILY HISTORY سابقه خانوادگی

HIGH STRESS استرس فراوان

AUTOIMMUNE DAMAGE اختلالات خود ایمنی

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, Gagnani 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,

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

1999, 37 (10): 919-925.

3. Sanavio E. Obsessive-compulsive: The Padua Inventory. Behavior Research and Therapy, 1988, 26 (2): 169-177.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

انزال زودرس

انزال زودرس از عوارض خود ارضایی است

از نظر علم روانشناسی : انزالی که بر خلاف میل شخص و بدون کنترل او انجام میگردد را انزال زود رس گویند که بر طبق آن فرد از زمان انزال و کیفیت رابطه ناراضی است و این نارضایتی میتواند یک طرفه یا دو طرفه باشد، به طوریکه حتی اگر شریک جنسی فرد از زمان انزال ناراضی باشد، انزال را زود رس گویند . (مثلا اگر مرد در ۸ دقیقه ارضاء میشود و زن در ۱۰ دقیقه ، انزال را زود رس گویند اما اگر مرد در ۲۰ دقیقه ارضاء شود و زن در ۱۰ دقیقه ، مورد را مربوط به انزال زود رس نمیدانند) از نظر علم پزشکی، انزال کمتر از دو دقیقه که بدون کنترل شخص انجام گیرد را انزال زود رس گویند

دلایل ایجاد انزال زود رس در مردان

عوامل روانی بازدارنده (عواملی مانند اضطراب در حین عمل زناشویی ، احساس گناه یا افسرده گی میتوانند موجب انزال زود رس شوند)

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

فاصله زیاد بین روابط جنسی (وقتی که احساسات جنسی بین زوجین متراکم میشود ، معمولا کنترل يك باره آنها سخت میشود و منجر به انزال زود رس میشود)

تجربه جنسی کم (بیشتر افراد در اوایل زندگی زناشویی دچار این مشکل میشوند و به مرور زمان با تجربه بیشتر مشکل انزال زودرس رفع میگردد)

عوامل پزشکی بازدارنده (عواملی نظیر آسیب جسمی ، تداخلات دارویی در هنگام درمان بعضی بیماری ها و مشکلات هورمونی از جمله عوامل پزشکی هستند که منجر به انزال زود رس میشود)

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

CAUSES OF PREMATURE EJUCATION

علل زمینه ساز انزال زودرس

PHYSICAL PROBLEM اختلالات فیزیکی

POMOLOGICAL DAMAGE اختلالات فیزیولوژیکی

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. Asci R. Sarikaya S. Buyucalpelli R. Yilmaz A. F. Yildiz 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.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

فراموشی

فراموشی از عوارض خودارضایی است

کاهش حافظه متأسفانه امروزه به یک مشکل همه گیر مبدل شده است و دیگر نمی توان گفت تغییرات حافظه و روند فراموشی مخصوص افراد سالمند و میانسال است بلکه جوانان و حتی کودکان هم گاهی دچار مشکل کاهش حافظه می شوند.

بسیاری از این نوع فراموشی ها جدی نیستند.

کمبود خواب، برخی داروها، حتی استرس می توانند باعث ضربه کوتاه مدت به حافظه شوند. ولی خوشبختان مغز انعطاف پذیر است و این شرایط را تغییر و بهبود می بخشد.

مداخلات ساده و قدرتمند می تواند برخی علل تعجب آور کاهش سطح حافظه را رفع کند.

کاهش حافظه

علل اصلی کاهش حافظه و فراموشی

مهم ترین علل کاهش حافظه و فراموشی در جوانی و میانسالی

تیروئید ناکارآمد

اگرچه تیروئید نقش خاصی در مغز ندارد اما از دست دادن حافظه با متوقف شدن کارکرد طبیعی تیروئید اتفاق می افتد.

این غده پروانه ای شکل تقریباً حاکم بر تمام فرایندهای متابولیک بدن شما است.

اگر مشکلاتی در سطح حافظه خود دارید، یک آزمایش ساده تیروئید می تواند تعیین کند که تیروئید شما کم کار است یا پرکار

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

گر گرفتگی

گرگرفتگی بخصوص در دوران یانستگی علاوه بر افسردگی، خستگی، بی حوصلگی و افزایش تحریک پذیری، با کاهش سطح حافظه و سطح کارایی فرد همراه است.

خبر خوب این است که این عارضه یانستگی به هیچ وجه به مغز آسیب نمی زند و بعد از فروکش کردن آن حافظه بهبود می یابد. بی خوابی و آپنه خواب دوران یانستگی کاهش سطح حافظه در این دوران را به دنبال دارد

کمبود خواب

افراد مبتلا به اختلالات محرومیت از خواب دچار خستگی در طول روز، اختلال در توجه، و کاهش سطح حافظه هستند.

توصیه استاندارد بر هشت ساعت خواب شبانه روزی متمرکز است. اما این میزان خواب شاید برای همه کافی نباشد.

اگر شما هنگام بیدار شدن از خواب همیشه خسته هستید، و در طول روز خواب ناخواسته دارید، ممکن است به بیشتر از 8 ساعت خواب شبانه روزی نیازمند باشید.

اضطراب و افسردگی

شواهد قوی نشان می دهد که اضطراب، افسردگی، و بیماری های دو قطبی مدارهای عصبی درگیر در توسعه و بازیابی خاطرات را مختل می کند.

افسردگی شدید اغلب به همراه از دست دادن حافظه است. در مدت زمان طولانی استرس روزمره باعث افزایش سطح کورتیزول در مغز می شود که همین امر از دست دادن سیناپس در سلول های مغزی را به همراه دارد که نتیجه آن ایجاد اشکال در بازیابی خاطرات است.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

خبر خوب این است که از دست دادن حافظه ناشی از اختلالات خلقی برگشت پذیر است و آن هم با بهبود خلق و خو

داروهای تجویزی

بسیاری از داروهای تجویزی شما را فراموشکار می کند. زاناکس، والیوم، و داروهای ضد افسردگی دارای این اثرات هستند.

داروهای قلبی مانند استاتین ها و مسدودکننده های بتا، مسکن های مخدر، و حتی آنتی هیستامین هایی مانند بنادریل اثرات مشابه دارند.

اگر فکر می کنید با مصرف این داروها دچار فراموشی موقت می شوید حتما با پزشک خود مشورت کنید

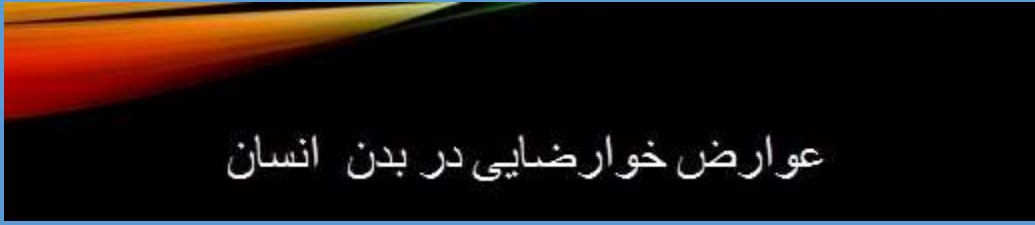
سیگار کشیدن

سیگار کشیدن

مضرات و تاثیر سیگار کشیدن در کاهش حافظه

سیگار فرایند حافظه را دچار خطا می کند و آن هم با مختل کردن جریان خون مغز. کسانی که سیگار می کشند نسبت به دیگران با افزایش سن دچار کاهش سریع تر عملکرد مغز می شوند.

عوارض خودارضایی در بدن انسان



علاوه بر این سیگار تجمع پروتئین غیر طبیعی می شود که توانایی مغز را برای پردازش و انتقال اطلاعات مختل می کند. پس اگر می خواهید آسیبی به حافظه خود نرسانید، سیگار را همین حالا کنار بگذارید

رژیم غذایی پرچرب

این رژیم تنها برای قلب مضر نیست بلکه عوارضی نیز روی حافظه دارد. مطالعات نشان می دهد که رژیم غذایی حاوی چربی، شکر و غذاهای فرآوری شده، به مرور زمان مغز را فرسوده می کنند. مصرف شکر به اندازه ای در کاهش حافظه و قابلیت تفکر موثر است

که محققان آلزایمر را دیابت نوع 3 نامیده اند که مستقیماً با نوع تغذیه مرتبط است. بهترین رژیم برای محافظت از مغز، رژیم مدیترانه ای، شامل چربی های مفید، میوه، سبزیجات، آجیل و ماهی است

کمبود ویتامین ب 12

گیاهخواران در معرض خطر بالاتری از این کمبود هستند. ویتامین ب 12 در غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ، تخم

مرغ، فراورده های لبنی و ... موجود است. علاوه بر خستگی، از دست دادن اشتها، یبوست، از دست دادن وزن و ... کمبود این ویتامین می تواند منجر به مشکلات حافظه شود.

اگر شما گیاه خوار هستید از نظر کمبود ویتامین ب 12 باید حتماً تحت آزمایش قرار بگیرید. مکمل های ویتامین ب 12 شاید مورد نیاز باشند. زنان باردار، سالمندان، افراد کم خون، مبتلایان به اختلالات گوارشی مانند سلیاک و بیماری کرون به این مکمل نیاز دارند.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

میکروب ها

افرادی که در معرض برخی میکروب ها مانند هرپس سیمپلکس نوع 1 یا همان ویروس تبخال هستند، با احتمال بیشتری دچار مشکل حافظه می شوند.

اگرچه هیچ واکسنی برای ویروس تبخال وجود ندارد، واکسیناسیون دوران کودکی در برابر دیگر ویروس ها می تواند به جلوگیری از مشکلات بعدی در زندگی کمک کند.

علاوه بر این ورزش منظم فرد را از قرار گرفتن در معرض عفونت های مکرر دور می کند

CAUSES OF LOSS MEMORY

علل زمینه ساز ضعف حافظه

B12 DEFICIENCY کمبود ب ۱۲

SLEEP DISORDER اختلالات خواب

CHEMOTHERAPY شیمی درمانی

HEAD INJURY جراحت مغزی

BRAIN TUMOR تومور مغزی

PARKINSONISM پارکینسون

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

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.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

ناتوانی جنسی

ناتوانی جنسی از عوارض خودارضایی است

ناتوانی جنسی-ناتوانی جنسی وضعیتی است که در آن مرد نمی‌تواند نعوظ پیدا کرده و قادر نیست که نعوظ خود را به مدت کافی جهت انجام نزدیکی حفظ نماید

اگر چه ناتوانی جنسی در مردان مشکل شایعی برای یک زوج محسوب می‌گردد ولی قابل درمان نیز هست.

ناتوانی جنسی در بسیاری از مردان به صورت نعوظ ناقص و یا اشکال دیگر آن دیده می‌شود ولی می‌تواند به صورت دائمی و مزمن باقی بماند. مواردی مثل بیماری‌های مزمن، داروها، افسردگی، هیجان و تشویش باعث بروز انواع زودگذر ناتوانی جنسی شده و مطمئن باشید که در صورت ابتلا به آن مجبور نیستید تا آخر عمر با آن زندگی نمایید

برای اینکه نعوظ یا راست شدن آلت تناسلی ایجاد شود، باید قسمت‌های مختلف بدن با یکدیگر هماهنگ گردد. یک مرد تنها به این دلیل که می‌خواهد، نمی‌تواند به سادگی نعوظ پیدا کند

جهت ایجاد نعوظ هماهنگی بین روان آدمی، مغز و دستگاه اعصاب مرکزی و محیطی، هورمون‌های خونی، عروق خونی اعم از شریان و ورید جهت ورود جریان خون به داخل آلت و عدم خروج آن از آلت ضروری می‌باشد.

وقتی تمام این دستگاه‌ها با هم کار کنند دو جسم غاری بزرگ شبیه اسفنج موجود در داخل آلت با خون پر شده و بزرگی و سفتی آلت ایجاد می‌گردد

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

ناتوانی جنسی می‌تواند به علت عیوب عضوی و یا روانی ایجاد گردد.

عوامل متعددی در ایجاد نعوظ و اخلاص ایجاد می‌کنند. در ابتلای هر کدام از اعضا و دستگاه‌های دخیل در نعوظ که در بالا ذکر شد ناتوانی جنسی ایجاد می‌شود

مثلاً وقتی مردی استرس و افسردگی داشته و یا نگران این باشد که نمی‌تواند عمل دخول را انجام دهد، دچار ناتوانی جنسی می‌گردد که به آن ناتوانی جنسی روانی می‌گویند.

در بیش از نیمی از موارد، ناتوانی جنسی در مردان به علت بیماری یا جراحی و تصادف منجر به صدمات عروقی عصبی به وجود می‌آید.

داروها و علل هورمونی نیز می‌توانند در ناتوانی جنسی مردان مؤثر باشند

از میان بیماری‌های مؤثر در ناتوانی جنسی در مردان باید از بیماری قند یا دیابت نام برد که ایجاد ضایعات عروقی عصبی کرده و هجوم جریان خون به داخل آلت را در هنگام تقاضای جنسی مختل نموده و ناتوانی جنسی ناشی از مرض قند را ایجاد می‌کند.

حفظ رژیم غذایی، ورزش و کنترل قند خون به وسیله دارو زیر نظر پزشک مربوطه مشکل را حل می‌نماید، ولی در صورت طولانی بودن، ناتوانی جنسی مزمن ایجاد می‌کند که درمان آن مشکل است.

ناتوانی جنسی-یکی دیگر از علل عضوی ناتوانی جنسی در مردان، بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد که در آن جریان خون به داخل آلت کاهش یافته و شخص نعوظ کافی پیدا نمی‌کند.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

به علاوه گهگاه وریدها که وظیفه احتباس خون در داخل آلت را بر عهده دارند به خوبی عمل نکرده و شخص نمی‌تواند نعوظ خود را به مدت کافی جهت انجام نزدیکی پایدار نگاه دارد. به این حالت ناتوانی جنسی وریدی می‌گویند.

جراحی‌های وسیع لگنی که برای کنترل سرطان پروستات، مثانه و روده بزرگ به کارگرفته می‌شود، به علت اینکه در آن جراح سعی در برداشتن کامل تمام بافت‌های اطراف سرطان را دارد، سبب صدمه به عروق و اعصاب مسئول ایجاد نعوظ گردیده و نهایتاً ناتوانی جنسی در مردان را ایجاد می‌کنند

صدمات نخاعی به علت مرکزیت این عضو برای انتقال دستورات مغزی به اعضای بدن می‌تواند باعث ناتوانی جنسی در مردان گردد.

از مواد شیمیایی مؤثر در ایجاد ناتوانی جنسی در مردان باید به داروهای ضد فشار خون و داروهای عصبی و ضد افسردگی اشاره نمود.

به این نوع، ناتوانی جنسی دارویی می‌گویند. البته در اینجا پزشک است که به شما جهت ادامه یا قطع دارو توصیه لازم را خواهد نمود و قطع خود سرانه دارو عوارض دیگری را می‌تواند در پی داشته باشد.

الکل نیز باعث آسیب کبدی، اختلالات هورمونی و صدمات رشته‌های عصبی گردیده و در بعضی از مواقع منجر به ناتوانی جنسی دایمی می‌گردد.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

نارسایی کلیه و کبد نیز به لحاظ ایجاد تغییرات هورمونی اغلب این عارضه ی ناتوانی جنسی را به دنبال خواهند داشت.

CAUSES OF IMPOTENCE

علل ناتوانی جنسی

ANXIETY اضطراب

STRESS استرس

DM دیابت

SLEEP DAMAGE آسیب خواب

NERVE DAMAGE آسیب عصبی

ALCOHOLISM الکلیسم

References

1) WHO. Tuberculosis control and research strategies for the 1990.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

WHO meeting Bull world Health organ. 1992; 70: 17-21.

2) Mathema B, Kurepina NE, Bifani PJ, Kreiswirth BN. Molecular epidemiology of tuberculosis: current insights. Clin Microbiol Rev. 2006; 19(4):658-85.

3) Cheng X, Zhang J, Yang L, Xu X, Liu J, Yu W, et al. A new Multi-PCR-SSCP assay for simultaneous detection of isoniazid and rifampin resistance in Mycobacterium tuberculosis. J Microbiol Methods. 2007;70(2):301-5.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

اختلالات خواب

اختلالات خواب از عوارض خود ارضایی است

بی خوابی عدم توانایی برای دریافت مقدار خواب مورد نیاز برای استراحت و تجدید قوا است .
از آنجا که افراد مختلف به میزان متفاوتی از خواب در شبانه روز نیاز دارند ، بی خوابی کیفیت خواب و احساس شما بعد از بیدار شدن معنی می شود و صرفاً تعداد ساعات خواب را در بر نمی گیرد.
حتی اگر شما هشت ساعت در شب در بستر باشید ، اما در طول روز احساس کسل بودن و خستگی داشته باشید شما بی خوابی را تجربه کرده اید.
تغییرات ساده در سبک زندگی شما و عادات روزانه می تواند به توقف بی خوابی شبانه منجر شود

اگر چه بی خوابی شایعترین شکایت خواب است، اما تنها اختلال خواب نیست. بی خوابی نشانه ای از یک مشکل است که از فردی به فرد دیگر متفاوت است . در فردی می تواند چیز ساده ای مانند نوشیدن کافئین بیش از حد در طول روز بی خوابی ایجاد کند در فرد دیگر بی خوابی نشان دهنده یک بیماری یا اضطراب است

بسیاری از موارد بی خوابی را می توان با تغییراتی در خود ، بدون تکیه بر متخصصان خواب و یا مصرف بیش از حد قرص های خواب آور درمان کرد.

به منظور درمان بی خوابی، باید علل اصلی بی خوابی خود را پیدا کنید. مسائل عاطفی مانند استرس، اضطراب، و افسردگی باعث نیمی از موارد بی خوابی است.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

اما عادت فرد در طول روز، روال خواب ، و سلامت جسمی نیز ممکن است نقش مهمی داشته باشند سعی کنید تمام علل بی خوابی را شناسایی نمایید. هنگامی که ریشه مشکل بدرستی شناسایی شود می توان درمان مناسب را انتخاب کرد

علل شایع جسمی و روانی بی خوابی

گاهی اوقات، بی خوابی فقط چند روز طول می کشد و به خودی خود از بین می رود ، به ویژه هنگامی که بی خوابی به علت های آشکار ، مانند استرس بیش از حد ، فقدان کسی یا چیزی و ... باشد . اما ممکن است بی خوابی سرسخت و مداوم باشد.

بی خوابی مزمن است معمولا به یک موضوع ذهنی یا جسمی خاصی گره خورده است

مشکلات روحی و روانی است که می تواند بی خوابی ایجاد کند : افسردگی، اضطراب، استرس مزمن ، اختلال دو قطبی ، اختلال استرس پس از ضربه

داروهایی که می تواند موجب بی خوابی شود

داروهای ضد افسردگی . سرماخوردگی و آنفولانزا که حاوی الکل؛ داروهای ضد درد حاوی کافئین؛ دیورتیک ها، کورتیکواستروئیدها ، هورمون تیروئید ، داروهای فشار خون بالا است

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

گاهی ممکن است بی خوابی شما را به مصرف قرص های خواب آور و سوسه نماید . باید بدانید مصرف قرص خواب باید آگاهانه و زیر نظر پزشک باشد مشکلات پزشکی است که می تواند منجر بی خوابی شود آسم ، آلرژی ، بیماری پارکینسون، پرکاری تیروئید ، بازگشت اسید به مری ، بیماری های کلیوی ، سرطان، درد مزمن اختلالات خواب است که می تواند منجر بی خوابی شود سندرم آپنه خواب ، حمله خواب ، پاهای بی قرار

CAUSES OF INSOMNIA علل اختلال خواب

خواب دشوار DIFFICULT SLEEP

راه رفتن در خواب WALK IN NIGHT

افسردگی DEPRESSION

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

References

1) WHO. Tuberculosis control and research strategies for the 1990.

WHO meeting Bull world Health organ. 1992; 70: 17-21.

2) Mathema B, Kurepina NE, Bifani PJ, Kreiswirth BN. Molecular epidemiology of tuberculosis: current insights. Clin Microbiol Rev. 2006; 19(4):658-85.

3) Cheng X, Zhang J, Yang L, Xu X, Liu J, Yu W, et al. A new

Multi-PCR-SSCP assay for simultaneous detection of isoniazid

and rifampin resistance in Mycobacterium tuberculosis. J

Microbiol Methods. 2007;70(2):301-5.

4) Harris JC, Cottrell SL, Plummer S, Lloyd D. Antimicrobial

properties of Allium sativum (garlic). Appl Microbiol Biotechnol.

2001; 57(3):282-6.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

اضطراب

اضطراب از عوارض خودارضایی 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. بعضی اوقات اضطراب ناشی از بیماری دیگری بوده و برای درمان اضطراب باید آن بیماری را درمان کرد

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

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

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

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

بی حسی و یا سوزن سوزن شدن دست ها و پاها

تهوع

تنش عضلانی

سرگیجه

تنفس عمیق و سریع

احساس خستگی یا ضعف

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

زن بودن - زنان بیشتری از مردان با ابتلا به این بیماری شناسایی شده اند

رویدادهای کودکی - کودکانی که تحت تجاوز قرار گرفته اند ضربه های روحی دیده اند و یا شاهد وقایع

ناراحت کننده بوده اند، بیشتر در خطر ابتلا به اختلال اضطراب می باشند

استرس ناشی از یک بیماری - ابتلا به بیماری خاص و یا جدی باعث نگرانی شدید در رابطه با

مواردی همچون درمان و یا آینده تان می شود

جمع شدن استرس - واقعه ای بزرگ و یا کم کم جمع شدن استرس های کوچک زندگی می تواند

محرک ابتلا به استرس باشد. (برای مثال نگرانی همیشگی برای وضعیت مالی و یا مرگ عزیزان)

خصوصیات شخصیتی - افرادی که خصوصیات شخصیتی خاصی داشته بیشتر از دیگران در خطر ابتلا

به اضطراب هستند

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خوارضایی در بدن انسان

راهی برای پیش بینی دلایلی که باعث اضطراب شما می شود وجود ندارد. اما با رعایت موارد زیر شدت عوامل اضطراب زا را می توانید بر روی خود کاهش دهید

مصرف محصولات حاوی کافئین همچون قهوه، چای، نوشابه، شکلات و ... را کاهش داده و متوقف کنید

از مصرف الکل و مواد مخدر اجتناب نمایید

زمانیکه حادثه ای ناراحت کننده برای شما اتفاق افتاد، قبل از اینکه تاثیرش بر روی شما بیشتر شده و درمانش سخت تر شود، به پزشک مراجعه نمایید

سابقه خانوادگی اضطراب - افرادی که در خانواده شان سابقه اختلال اضطراب دارند، بیشتر از دیگران در خطر ابتلا به اضطراب می باشند

مواد مخدر و الکل - مصرف و یا سوء مصرف مواد مخدر و الکل می تواند باعث بدتر شدن اضطراب شود.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

SYMPTOM OF ANXIETY

علائم اضطراب

SLEEP PROBLEM مشکلات خواب

MUSCLE PAIN درد عضلات

RESTLESSNESS بی قراری

PANIC وحشت

References :

- 1- Rowley JD. A new consistent chromosomal abnormality in chronic myelogenous leukaemia identified by quinacrine fluorescence and Giemsa staining. Nature 1973;243:290–3.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان

2- de Klein A, van Kessel AG, Grosveld G, Bartram CR,

Hagemeijer A, Bootsma D, et al. A cellular oncogene

is translocated to the Philadelphia chromosome in

chronic myelocytic leukemia. *Nature* 1982;300:765-7.

3- Sessions J. Chronic myeloid leukemia in 2007. *Am J*

Health Syst Pharm 2007;64(24 Suppl 15):S4-9.

عوارض خودارضایی در بدن انسان

عوارض خودارضایی در بدن انسان