

## دانشنامه فواید مصرف سویا



تنظیم کننده و مترجم  
رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست

## دانشنامه فواید مصرف سویا

فصل های موجود در این دانشنامه

مقدمه
آلزایمر
سرطان روده
سرطان سینه
کلسترول بالا
دیابت
فشار خون
پوکی استخوان
بیماری پائت
ریکتزیا

## مقدمه

سویا لوبیا حاوی آنتی اکسیدان ها هستند. این ترکیبات سلول ها را از آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کند.

اعتقاد بر این است که این رادیکال های آزاد برای بسیاری از سرطان ها و پیری زودرس موثر هستند.

لوبیا سویا دارای خواص کاهش کلسترول است. آنها

LDL لیپوپروتئین کم تراکم را پایین میآورد

HDL لیپوپروتئین با چگالی بالا را افزایش می دهد

لوبیا سویا می تواند تراکم مواد معدنی استخوان را افزایش دهد و باعث کاهش میزان کلسیم در زنان سالمند شود.

لوبیا سویا حاوی هورمون های طبیعی گیاهی شناخته شده به عنوان ایزوفلاون ها هستند. این ایزوفلاون ها همچنین فیتواستروژن ها نامیده می شوند.

فیتواستروژن ها شبیه به استروژن هایی هستند که بدن ما به طور طبیعی تولید می کند. در طی یانسگی بدن کمتر استروژن تولید می کند.

با این حال، فیتواستروژن هایی که در داخل لوبیا سویا قرار می گیرند می توانند توسط بدن جذب شوند و به همین ترتیب استروژن را تقلید کنند.

حفاظت در مقابل سرطان. مطالعات نشان داده اند که جمعیت هایی که رژیم غذایی غنی از محصولات سویا را مصرف می کنند، کانسر سینه، اندومتر کولون، تخمدان و سرطان پروستات کاهش می یابد این به علت اثرات آنتی اکسیدانی ژنیستین، یکی از اجزای فعال سویا است.

## دانشنامه فواید مصرف سویا

حفاظت در برابر بیماری استخوان شیوع پوکی استخوان در افرادی که غذای غنی از سویا را مصرف می کنند، کمتر است.

این به دلیل توانایی سویا برای کاهش میزان کلسیم و افزایش تراکم معدنی استخوان است.

درمان جایگزینی هورمون طبی. با توجه به عملکرد فیتواستروژن ها که درون سویا قرار دارد، میزان بروز علائم یائسگی در زنان کمتر است. در ژاپن، گرگرفتگی بسیار غیر معمول است و حتی یک کلمه ای که آنها را توصیف نمی کند

محصولات متنوعی از سویا تهیه شده است. برخی از نمونه ها عبارتند از

لوبیا سویا لوبیا از شیر سویا تهیه شده است. گاهی اوقات به عنوان پنیر سویا شناخته می شود.

پروتئین سویا با پروتئین بافتی متشکل از آرد سویا خشک شده است که برای ساخت یک بافت مشابه اسفنج مورد استفاده قرار می گیرد. این می تواند طعم شبیه گوشت است. این معمولاً به همبرگرهای گیاهی، سوسیس و غذاهای کنسرو شده اضافه می شود.

رنده سویا لوبیا تره فرنگی. این یک بافت جوشی است و می تواند به عنوان جایگزین گوشت در دستور العمل استفاده شود

مخلوط مزه منجمد از سویا، دانه، نمک و آب ساخته شده است. استفاده شده برای عطر و طعم به سوپ، خورش ها، نخود فرنگی و سس

## دانشنامه فواید مصرف سویا

سس سویا - لوبیا سویا تخمیر شده با گندم، نمک و آب گوشت چرخ کرده

شیر سویا - به عنوان جایگزینی برای شیر لبنی استفاده می شود

## دانشنامه فواید مصرف سویا

### آلزایمر

آلزایمر از اختلالاتی است که بامصرف سویا کنترل می شود.

### (AD) بیماری آلزایمر

توسط ضعف شناختی مشخص می شود که معمولاً با ناراحتی ناشناخته و شکست حافظه شروع

می شود و به آرامی شدت می یابد

و در نهایت زمینه ساز ناتوانی میگردد

سایر یافته های رایج شامل سردرگمی، قضاوت ضعیف، اختلال زبان، آشفتگی، عقب ماندگی و توهمات است. گاه، تشنج، ویژگی های پارکینسونی، افزایش شدت عضله، میوکولونوس، بی اختیاری و

ناشنوایی رخ می دهد

مرگ معمولاً ناشی از خستگی عمومی، سوء تغذیه و پنومونی است

علائم بالینی دمانس به آرامی پیشرونده است

### CT و MRI

برای شناسایی بعضی از این علل دیگر دمانس، از جمله نئوپلاسم ها، هیدروسفالی عادی

فشار خون و بیماری عروق مغزی مفید هستند

سابقه خانوادگی سه نسل با توجه دقیق به تاریخ افراد مبتلا به زوال عقل باید بدست آید. برای هر فرد مبتلا به سن ابتلا به زوال عقل باید توجه کرد. به طور کلی افراد مبتلا به سنین بالای 65 سالگی مبتلا

نوع دیررس می شوند

## دانشنامه فواید مصرف سویا

اگر زیر 65 سال مبتلا شود نوع زودرس آلزایمر است.

بسیاری از افراد مبتلا به بیماری زودرس مبتلا به آلزایمر تشخیص داده شده اند یکی دیگر از اعضای

خانواده تحت تاثیر قرار گرفته است

### Symptom of alzheimer علائم آلزایمر



- loss memory کاهش حافظه
- difficult language دشواری تکلم
- chang emotional تغییر احساس
- personality damage تغییر شخصیت

## risk factor in alzheimer

### ريسك آلزایمر



- old age کهن سالی
- genetic ژنتیک
- alcohol abuse سوء مصرف الکل
- DM2۲ دیابت نوع ۲
- smoking سیگار کشیدن

lap.com

#### References

American College of Medical Genetics/American Society of Human Genetics Working Group on ApoE and Alzheimer's disease. Statement on use of apolipoprotein E testing for Alzheimer's disease. Available online. 1995. Accessed 9-16-15.

Committee on Bioethics, Committee on Genetics, and American College of Medical Genetics and Genomics Social, Ethical, Legal Issues Committee. Ethical and policy issues in genetic testing and screening of children. Available online. 2013. Accessed 9-16-15.

National Society of Genetic Counselors. Position statement on genetic testing of minors for adult-onset disorders. Available online. 2017. Accessed 9-16-15.



Post SG, Whitehouse PJ, Binstock RH, Bird TD, Eckert SK, Farrer LA, Fleck LM, Gaines AD, Juengst ET, Karlinsky H, Miles S, Murray TH, Quaid KA, Relkin NR, Roses AD, St George-Hyslop PH, Sachs GA, Steinbock B, Truschke EF, Zinn AB. The clinical introduction of genetic testing for Alzheimer's disease: an ethical perspective. JAMA. 1997;277:832–6.

## سرطان روده

سرطان روده از اختلالات قابل پیشگیری با مصرف سویا است.

سرطان کولورکتال ( روده ) یکی از شایع ترین انواع سرطان در بسیاری از کشورها است.

نام " سرطان کولورکتال " برای توصیف سرطان روده ای که از کولون ( روده بزرگ ) یا رکتوم شروع می شود، استفاده می شود. سرطان روده کوچک بسیار نادر است.

سرطان کولورکتال تقریباً همیشه از رشدی که به نام پولیپ های کولورکتال ایجاد شده است تشکیل می شود که در پوشش روده بزرگ شکل می گیرد . اما به هیچ وجه تمام پولیپ ها سرطانی نیستند و اگر پولیپ سرطانی شود، سالها طول می کشد. یکی از راه های جلوگیری از سرطان کولورکتال ، داشتن کولونوسکوپی است که به پزشکان اجازه می دهد تا پولیپ ها را از بین ببرند.

داشتن سرطان کولورکتال می تواند یک تجربه زندگی در حال تغییر باشد

که به عوامل مختلف، از جمله مرحله سرطان بستگی دارد. در مراحل اولیه سرطان کولورکتال، تومور فقط نیاز به جراحی دارد. در مراحل پیشرفته، ممکن است درمان های دیگری مانند شیمی درمانی یا پرتودرمانی در نظر گرفته شود.

## علائم

سرطان کولورکتال اغلب در ابتدا هیچ علائم ایجاد نمی کند، بنابراین ممکن است برای مدتی نادیده گرفته شود.

گاهی اوقات به درد شکمی و یا تغییر در حرکات روده منجر می شود. به این معنی است که فرکانس حرکت روده یا زمان معمول روز در هنگام رفتن به توالت ممکن است تغییر کند یا ممکن است شروع به داشتن یبوست یا اسهال کنید .

ممکن است مدفوع سیاه و یا خیلی تیره با اثرات خون ایجاد شود و همچنین می تواند نشانه ای از سرطان کولورکتال باشد. ه

نگامی که سرطان کولورکتال پیشرفته تر شده است، می تواند باعث کاهش وزن، حالت تهوع و از دست دادن اشتها شود

سرطان کولورکتال زمانی رخ می دهد که سلول ها در تخریب مخاطی روده تغییر (جهش) یافته و پس از آن از کنترل خارج شوند.

این رشد سلول بافت های اطراف را تحریک می کند .

تعدادی از علل احتمالی این گونه تغییرات، از جمله آلودگی یا تابش، است اما اغلب آنها به سادگی اتفاق می افتند.

سیستم ایمنی بدن می تواند به طور معمول با این سلول های بدخیم مقابله کند، اما نه همیشه.

همانطور که ما بزرگتر میشویم، اشتباه در تقسیم سلولی افزایش می یابد در حالی که توانایی بدن برای تعمیر این مشکلات کاهش می یابد. به همین دلیل است که اکثر انواع سرطان در افراد مسن بیشتر رایج است.

## دانشنامه فواید مصرف سویا

فاکتورهایی وجود دارد که کمی خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را افزایش می دهد . به عنوان مثال، افرادی که شرایط روده التهابی مزمن مانند بیماری کرون و کولیت اولسراتیو دارند، در معرض خطر ابتلا به سرطان کولورکتال قرار دارند.

عوامل دیگری مانند رژیم غذایی، دیابت یا داشتن اضافه وزن، تاثیر کمتر دارند

### شیوع

خطر سرطان کولورکتال با سن افزایش می یابد: بسیاری از افراد مبتلا به سرطان کولورکتال در حال حاضر بیش از 75 سال سن دارند. سرطان کولورکتال در افراد زیر سن 50 سال بسیار نادر است گاهی اوقات به عنوان یک بیماری شناخته می شود که معمولا بر مردان تاثیر می گذارد، اما این درست نیست. اگر چه در مردان شایع تر است و اغلب در سن زودتر شروع می شود، زنان همچنین می توانند سرطان کولورکتال دچار شوند

توصیه های زیادی در مورد پیشگیری از این بیماری وجود دارد: این شامل ورزش کافی، خوردن میوه ها، سبزیجات و فیبر زیاد و اجتناب از گوشت قرمز و الکل است.

برخی از مطالعات قبلا به بررسی اینکه آیا مصرف طولانی مدت داروهای مانند استیل اسلسیلیک اسید (دارو در آسپیرین ) می تواند از سرطان کولورکتال جلوگیری کند.

اما استفاده از این داروها به این روش توصیه نمی شود، زیرا مشخص نیست که آیا آنها واقعا از سرطان کولورکتال جلوگیری می کنند و یا می توانند باعث عوارض جانبی شوند

## risk in bowel cancer

### ریسک سرطان روده



- colitis التهاب كولون
- alcohol abuse سوء مصرف الكحل
- smoking سیگار کشیدن
- old age کهن سالی
- genitic ژنتیک

## Symptom of bowel cancer

### علائم سرطان روده



- blood in stool
- خون در مدفوع
- abdominal pain
- درد شکم
- weakness
- ضعف
- constipation
- یبوست
- diarrhea
- اسهال

lapf.com

#### References

1. What is colorectal cancer? [Internet] Cancer.org; 2016 [17 May 2016].

Available from:

<http://www.cancer.org/cancer/colonandrectumcancer/detailedguide/colorectal-cancer-what-is-colorectal-cancer>.

2. Valastyan S, Weinberg RA. Tumor metastasis: molecular insights and evolving paradigms. Cell. 2011;147:275–92. [PMC free article]

3. Colorectal Cancer: Overview [Internet] Cancer.net; 2015 [19 October 2015].

Available from:<http://www.cancer.net/cancer-types/colorectal-cancer/overview>.

**4. Cancer Facts & Figures 2016 [Internet] Cancer.org; 2016 [17 May 2016].**

**Available from:**

**<http://www.cancer.org/acs/groups/content/@research/documents/document/acspc-047079.pdf>.**

**5. Cancer of the Colon and Rectum - SEER Stat Fact Sheets [Internet]**

**Seer.cancer.gov; [17 May 2016]. Available from:**

**<http://seer.cancer.gov/statfacts/html/colorect.html>.**

**6. Browse the SEER Cancer Statistics Review 1975-2013. [Internet]**

**Seer.cancer.gov; [17 May 2016]. Available from:**

**[http://seer.cancer.gov/csr/1975\\_2013/browse\\_csr.php?sectionSEL=6&pageSEL=sect\\_06\\_table.09.html](http://seer.cancer.gov/csr/1975_2013/browse_csr.php?sectionSEL=6&pageSEL=sect_06_table.09.html).**

## سرطان سینه

سرطان سینه از اختلالات قابل پیشگیری با مصرف سویا است.

سرطان پستان شایع ترین علت سرطان در زنان است و دومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در زنان است

سرطان پستان به سرطان های ناشی از بافت پستان اشاره می کند، بیشتر از کانتینر داخلی لوله های شیر یا لوبول هایی که کانال ها را شیر می دهند بروز میکند

در سرتاسر جهان، سرطان سینه 10.4 درصد از همه موارد ابتلا به سرطان را در میان زنان تشکیل می دهد و این دومین شایع ترین نوع سرطان غیر سرطان (بعد از سرطان ریه) و پنجمین علت مرگ و میر ناشی از سرطان است.

پستان از دو نوع اصلی از بافت ها تشکیل شده است یعنی بافت های غدد لنفاوی و بافت های استروما (حمایت).

بافت های غدد لنفاوی، غده های تولید شیر (لوبول ها) و کانال ها (شیارهای شیر) را در خود جای می دهند،

در حالی که بافت های استرومائی شامل بافت های ارتباطی چربی و فیبرهای سینه هستند.

پستان همچنین از بافت سیستم ایمنی بافت لنفاوی تشکیل شده است که مایعات و زباله های سلولی را از بین می برد



## دانشنامه فواید مصرف سویا

انواع مختلفی از تومورها وجود دارند که ممکن است در مناطق مختلف پستان ایجاد شوند. بیشتر تومورها نتیجه تغییرات خوش خیم (غیر سرطانی) درون پستان است.

به عنوان مثال، تغییر فیبروکیستیک یک بیماری غیر سرطانی است که در آن زنان کیست ها را تشکیل می دهند (بسته های مایع مایع)، فیبروز (تشکیل بافت همبند مانند اسکار)، تومور و مناطق ضخیم شدن، حساسیت به لمس یا درد پستان اکثر سرطان های پستان در سلول هایی که کانال ها را تشکیل می دهند (سرطان های مجاری) آغاز می شوند.

بعضی از سلولها شروع میشوند که لوبولها را تشکیل میدهند (سرطانهای لوبولار)، در حالی که تعداد کمی از دیگر بافتها شروع میشود

سرطان های پستان کمتر اتفاق می افتد

کارسینوم مدولار : کارسینوم مدولر سرطان سینه تهاجمی است که مرز مشخصی بین بافت تومور و بافت طبیعی ایجاد می کند. تنها 5٪ از سرطانهای پستان، کارسینوم مدولری هستند.

کارسینومای متخلخل : همچنین کارسینوم کلونیدی نامیده می شود ، کارسینوم جهنمی یک سرطان نادر پستان است که توسط سلول های سرطانی تولید می شود. زنان مبتلا به سرطان متخلخل به طور کلی پیش آگهی بهتر نسبت به زنان با انواع شایع سرطان مهاجم دارند.

کارسینوم لوله ای : کارسینوم لوله ای نوع خاصی از سرطان پستان نفوذی (تهاجمی) است. زنان مبتلا به کارسینوم لوله معمولاً پیش آگهی بهتر نسبت به زنان با انواع شایع سرطان مهاجم دارند. کارسینومای لوله ای حدود 2٪ از تشخیص سرطان پستان را تشکیل می دهد

## دانشنامه فواید مصرف سویا

### سرطان پستان التهابی

سرطان التهابی پستان، ظهور سینه های التهابی (قرمز و گرم) با لبه ها و / یا لبه های ضخیم ناشی از سلول های سرطانی است که مسدود کردن عروق لنفاوی یا کانال ها در پوست بیش از پستان است. اگرچه سرطان پستان التهابی نادر است (تنها 1٪ از سرطان های پستان را تشکیل می دهد)، آن بسیار سریع رشد می کند

سابقه خانوادگی به عنوان یک عامل خطر برای سرطان پستان شناخته شده است. هر دو بستگان مادری و پدرانه اهمیت دارند.

این خطر اگر نسل متولد شده سرطان پستان را در سن جوانی داشته باشد بیشتر است.

اگر سرطان در هر دو سینه داشته باشد و اگر بستگان درجه اول (مادر، خواهر، دختر) مبتلا شوند ریسک ابتلا بالا است

### علل هورمونی

تغییر در سطح هورمون ها در هورمونها ممکن است سرطان سینه را به خطر بیندازد. این ممکن است با شروع و توقف دوره (دوره قاعدگی)، بارداری در اوایل، درمان جایگزینی هورمونی، استفاده از قرص های خوراکی و غیره مورد استفاده قرار گیرد

### سبک زندگی و علت رژیم غذایی

سبک زندگی روزمره، مصرف بالای غذا چاقی چاقی به ویژه در زنان یائسه ممکن است موجب سرطان سینه شود.

## دانشنامه فواید مصرف سویا

استفاده از الکل یکی دیگر از علل سرطان پستان است. این خطر با میزان مصرف الکل افزایش می یابد. زنانی که دو تا پنج نوشیدنی الکلی مصرف می کنند در معرض خطر يك و نیم برابری از افراد غیر مبتلا به سرطان پستان هستند

علامت کلاسیک برای سرطان سینه یک توده در پستان یا زیر بغل است.

انجام آزمایش خودآزمایی سینه ماهانه

یک روش عالی برای شناخت بافت، تغییرات سیکل، اندازه و وضعیت پوست است.

ویژگی های عمومی هشدار دهنده سرطان پستان مانند

تورم یا توده (جرم) در پستان، تورم در زیر بغل (گره های لنفاوی)، تخلیه نوک پستان (واضح یا خونین)، درد در نوک پستان، نوک پستان معکوس (عقب افتاده) پوست پوسیدگی بر روی نوک پستان، حساسیت مداوم پستان، و درد ناگوار یا ناراحتی سینه.

وقوع سرطان پستان در خانم ها تنها در 5٪ موارد با توده بدخیم موجود در درد سینه مشاهده

می شود.

سایر علائم مانند

بی حرکتی، تغییرات پوست

ضخیم شدن، تورم و قرمزی) یا اختلالات نوک پستان (به عنوان مثال، زخم خونین خود به خودی) .  
نیز ممکن است در همان زمان وجود داشته باشد.

## دانشنامه فواید مصرف سویا

امروزه رویکردهای بسیاری وجود دارد که می توان برای درمان سرطان سینه مانند جراحی، شیمی درمانی پرتو درمانی، درمان هورمونی و اخیراً فناوری نانو و ژن درمانی استفاده کرد. با پیشرفت در غربالگری، تشخیص و درمان، میزان مرگ و میر برای سرطان سینه کاهش یافته است. در واقع، حدود 90٪ از زنان تازه تشخیص داده شده با سرطان سینه حداقل برای 5 سال زنده ماندن. تحقیقات در حال انجام است تا برنامه های غربالگری و حتی درمان موثرتر را توسعه دهند.

### risk in breast cancer ریسک سرطان سینه



- obesity چاقی
- family history سابقه خانوادگی
- hormone therapy هورمون درمانی
- alcohol abuse سوء مصرف الکل
- old age سن بالا
- elderly menopause یائسگی دیر هنگام
-

## Symptom of breast cancer

### علائم سرطان سینه



- ترشح نوک سینه discharge of breast
- درد سینه pain in breast
- تغییر نیپل پستان change in nipple
- 

lspt.com

### References

1. Ferlay J, Shin HR, Bray F, Forman D, Mathers C, Parkin DM. Estimates of worldwide burden of cancer in 2008: GLOBOCAN 2008. *Int J Cancer*. 2010;127:2893–2917.
2. Coleman MP, Quaresma M, Berrino F, Lutz JM, De Angelis R, Capocaccia R, Baili P, Rachet B, Gatta G, Hakulinen T, et al. Cancer survival in five continents: a worldwide population-based study (CONCORD) *Lancet Oncol*. 2008;9:730–756.
3. Anderson BO, Yip CH, Smith RA, Shyyan R, Sener SF, Eniu A, Carlson RW, Azavedo E, Harford J. Guideline implementation for breast healthcare in low-

income and middle-income countries: overview of the Breast Health Global Initiative Global Summit 2007. *Cancer*. 2008;113:2221–2243.

4. Siegel R, Naishadham D, Jemal A. Cancer statistics, 2013. *CA Cancer J Clin*. 2013;63:11–30.

## کلسترول بالا

کلسترول بالا از اختلالاتی است که با مصرف سویا کنترل میشود.

بسیاری از مردم در مورد کلسترول خود نگران هستند زیرا سطح کلسترول بالا در خون می تواند خطر بیماری قلبی عروقی را افزایش دهد.

هنگامی که سطوح خاصی تجاوز می شود افراد به عنوان کلسترول بالا ("هیپروکلسترولمی") در نظر گرفته می شوند.

سطح کلسترول بالا به خودی خود یک وضعیت پزشکی نیست.

همچنین، نظرات در مورد آنچه که بیش از حد در نظر گرفته می شود متفاوت است

مهم است که به یاد داشته باشید که کلسترول بالا فقط یکی از عوامل خطر برای بیماری های قلبی عروقی است .

سطح کلسترول به طور عمده به ژن ها و شیوه زندگی شما بستگی دارد

برخی از افراد در حال حاضر به دلیل ژن هایشان کلسترول بسیار بالا

این هیپر کلسترولمی خانوادگی یا اولیه شناخته میشود

انواع مختلفی از این نوع مشکل وجود دارد که گاهی اوقات خطر جدی برای سلامتی را ایجاد می کند

اما در اکثر افراد، میزان کلسترول به طور عمده تحت تاثیر عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی و عادات ورزشی قرار می گیرد

## عوامل خطر

به عنوان یک قاعده کلی، سطح کلسترول بالاتر، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی بالاتر است. اما کلسترول تنها عامل خطر نیست. بسیاری از چیزهای دیگر می توانند تأثیر داشته باشند

سن: خطر بیماری قلبی عروقی با سن افزایش می یابد

جنسیت: مردان در معرض خطر بیشتری نسبت به زنان هستند

سابقه خانوادگی: در صورت بروز یک برادر یا پدر که قبل از 55 سالگی دچار حمله قلبی یا سکته بوده است، افرادی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند، در معرض خطر بیشتری قرار می گیرند، یا اگر خواهر یا مادر یا سکته قلبی یا سکته قبل از سن 65 سالگی داشته باشند.

سیگار کشیدن: سیگار کشیدن باعث افزایش خطر بیشتر، به عنوان مثال، سطح کلسترول متوسط

می شود

فشار خون بالا: فشار خون بالا (فشار خون بالا) باعث فشار بیشتری بر قلب و عروق خونی می شود

دیابت نوع 2: افراد مبتلا به دیابت نوع 2 خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی بیشتری نسبت به افراد سالخورده دارند که دیابت ندارند.

## علامت

کلسترول بالا به خودی خود هیچ نشانه ای ندارد. اما اگر افراد سالخورده کلسترول بالا داشته باشند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی مانند آنژین، حملات قلبی و سکته مغزی ممکن است برای سن آنها بالاتر از حد نرمال باشد.



## effect of high cholestrol

### عوارض کلسترول



- stroke سکتة مغزی
- TIA سکتة ایسکمیک گذرا
- hypertention فشار خون بالا
- heart attack گرفتگی قلبی

fact.com

#### REFERENCE

Absolutes und relatives Risiko – individuelle Beratung in der Allgemeinpraxis (Arriba). Arriba Herz Risikokalkulationsbogen. August 2013.

American Heart Association (AHA). What Your Cholesterol Levels Mean. July 05, 2017.

Scheidt-Nave C, Du Y, Knopf H, Schienkiewitz A, Ziese T, Nowossadeck E et al. Verbreitung von Fettstoffwechselstörungen bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). Bundesgesundheitsbl 2013; 5/6: 661-667.

## دیابت نوع 2

دیابت نوع 2 از اختلالات قابل پیشگیری با مصرف سویا است.

دیابت نوعی "گروهی از بیماریهایی است که با سطح بالای گلوکز خون ناشی از نقایص تولید

انسولین، مشخص شده است

دیابت دارای 2 نوع اولیه است:

نوع 1، دیابت نوع 1 که مادرزادی است

و نوع 2 در طول زندگی و باتوجه به فاکتورهای محیطی بروز میکند.

در سال 2005 تا 2008، 25.8 میلیون آمریکایی یا 8.3 درصد از جمعیت ایالات متحده، دیابت داشتند با افزایش سن متوسط‌در جهان میزان شیوع دیابت در بین بزرگسالان تا سال 2050 به میزان 14٪ تا 33٪ افزایش می‌یابد.

از آنجا که تغییرات تشریحی و فیزیولوژیکی مشخصه فرایند پیری طبیعی در افراد مبتلا به دیابت تسریع شده است، در این افراد 3،4 امید به زندگی کوتاهتر است.

برای مثال، در بین افراد 55 تا 64 ساله دیابت، امید به زندگی را تا 8 سال کاهش می‌دهد

یک فرد 57 ساله مبتلا به دیابت ممکن است یک سن بیولوژیکی برابر با یک فرد 65 ساله بدون دیابت داشته باشد.

بزرگسالان سالمند مبتلا به دیابت در معرض چالش‌های اپیدمیولوژیک و عمومی سلامت قرار

می‌گیرند و اقدامات بهداشت عمومی برای جلوگیری و کنترل دیابت باید انجام شود

## بیماری قلب و عروقی

از آنجایی که دیابت، فرآیند آترواسکلروزی را تشدید می کند و خطر بیماری قلبی عروقی را افزایش می دهد، این بیماری در بین افراد سالمند مبتلا به دیابت دیررس بسیار شایع است. نوروپاتی محیطی گروه بزرگی از اختلالات عصبی حسی و حرکتی است که در افراد مسن و افراد مبتلا به دیابت رایج است.

50% نوروپاتی حسی محیطی نوعی نوروپاتی محیطی است که به طور گسترده ای به عنوان عوارض دیابت شناخته می شود.

در افراد سالمند مبتلا به دیابت، نوروپاتی حسی محیطی با اختلالات در تعادل، قدم زدن، انجام فعالیت های زندگی روزمره، افزایش شیوع سقوط و شکستگی های مجدد، و در 49% موارد وجود بیماری های شریانی محیطی پایین تر همراه است.

دیابت یک عامل خطر مهم برای اختلالات شناختی و شتاب زوال شناختی است.

## complication of DM

### عوارض دیابت



- heart damage آسیب قلب
- leg damage آسیب پا
- eye damage آسیب چشم
- kidney damage آسیب کلیوی
- nerve damage آسیب عصبی
- sex damage آسیب جنسی

#### References

1. Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus  
Report of the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Diabetes Care 1997; 20: 1183– 1197
2. Genuth S, Alberti KG, Bennett P, Buse J, Defronzo R, Kahn R, Kitzmiller J, Knowler WC, Lebovitz H, Lernmark A, Nathan D, Palmer J, Rizza R, Saudek C, Shaw J, Steffes M, Stern M, Tuomilehto J, Zimmet P: Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus<sup>2</sup>, the Expert Committee on the Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Follow-up report on the diagnosis of diabetes mellitus. Diabetes Care 2003; 26: 3160– 3167

**3. International Expert Committee International Expert Committee report on the role of the A1C assay in the diagnosis of diabetes. Diabetes Care 2009; 32: 1327– 1334 [PMC free article]**

## فشار خون

فشار خون از اختلالات قابل پیشگیری با مصرف سویا است.

### (HBP) فشار خون بالا

یک بیماری جدی است که می تواند منجر به بیماری های قلبی عروقی ، نارسایی قلبی ، سکته مغزی ، نارسایی کلیه و سایر مشکلات سلامتی شود.

فشار خون " نیروی خون است که در برابر دیواره های شریان ها فشار می آورد، زیرا قلب خون را پمپ می کند.

اگر این فشار افزایش یابد و با گذشت زمان باقی بماند، می تواند به بسیاری از جنبه ها آسیب برساند.

دانستن فشار خون شما مهم است، حتی زمانی که احساس خوبی دارید. اگر فشار خون شما طبیعی باشد، می توانید با تیم مراقبت های بهداشتی خود کار کنید تا آن را حفظ کنید.

اگر فشار خون شما بیش از حد بالا باشد، درمان ممکن است به جلوگیری از آسیب اندام بدن شما کمک کند.

فشار خون با افزایش سن افزایش می یابد. یک سبک زندگی سالم کمک می کند تا برخی از مردم تاخیر یا جلوگیری از این افزایش فشار خون را داشته باشند

بعضی از مشکلات پزشکی مانند بیماری مزمن کلیه ، بیماری تیروئید و آپنه خواب باعث افزایش فشار خون می شوند

## دانشنامه فواید مصرف سویا

اگر بیش از حد وزن دارید یا چاق هستید، احتمال ابتلا به فشار خون بالا بیشتر است.

عادات شیوه زندگی ناسالم

خطر بروز فشار خون را افزایش میدهد

خوردن بیش از حد سدیم (نمک)

مصرف بیش از حد الکل

پتاسیم کافی در رژیم غذایی خود دریافت نکنید

کمبود فعالیت بدنی

سیگار کشیدن

عوارض فشار خون بالا

وقتی فشار خون در طول زمان بالا باقی می ماند، می تواند به بدن آسیب برساند

قلب بزرگتر شده یا ضعیف میشود که ممکن است منجر به نارسایی قلبی میشود .

نارسایی قلبی شرایطی است که قلب نمیتواند کافی خون را برای پاسخگویی به نیاز بدن فراهم کند

## دانشنامه فواید مصرف سویا

آنورسیم عروقی از عوارض فشار خون طولانی مدت است.

آنورسیم یک برآمد غیر طبیعی در دیواره شریان است که ممکن است پاره شود.

عروق خون در کلیه ها باریک است. این ممکن است باعث نارسایی کلیه شود.

شریان ها در سراسر بدن در بعضی مکان ها محدود می شوند، که جریان خون را محدود می کند (به ویژه به قلب، مغز، کلیه ها، و پاها). این می تواند یک حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی کلیه یا قطع عضو بخشی ایجاد کند

عروق خونی در چشم با خونریزی ممکن است منجر به تغییرات بینایی یا نابینایی شود.

باتغییرات شیوه زندگی میتوان فشار خون را کنترل نمود

دنبال یک رژیم غذایی سالم

فعال بودن جسمی

حفظ وزن سالم

ترک سیگار

مدیریت استرس و یادگیری برای مقابله با استرس

دیورتیک ها

دیورتیک گاهی اوقات قرص های آب نامیده می شود. این داروها به کلیه ها کمک می کنند آب و نمک زیاد را از بدن خود بشویند. این باعث کاهش میزان مایع خون شما می شود و فشار خون شما پایین می آید.



مسدود کننده های بتا هم در کنترل هیجانی و سمپاتیک فشار خون مفید هستند

مسدود کننده های کانال کلسیم

مسدود کننده های کانال کلسیم از وارد شدن کلسیم به سلول های عضلانی قلب و عروق خونی خود جلوگیری می کند . این اجازه می دهد تا عروق خونی آرام شود و فشار خون شما پایین می آید.

complication of hypertension



عوارض فشار خون

- stroke
- سکته مغزی
- heart failure
- نارسایی قلب
- heart attack
- گرفتگی قلب
- kidney damage
- آسیب کلیوی

## References

1. Kearney PM, Whelton M, Reynolds K, Muntner P, Whelton PK, He J. Global burden of hypertension: Analysis of worldwide data. *The Lancet*. 2005;365(9455):217–223.
2. Egan BM, Zhao Y, Axon RN. US trends in prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension, 1988–2008. *Journal of the American Medical Association*. 2010;303(20):2043–2050.
3. Barquera S, Campos-Nonato I, Hernández-Barrera L, et al. Hypertension in Mexican adults: results from the national health and nutrition survey 2006. *Salud Pública de México*. 2010;52, supplement 1:S63–S71.
4. Tu K, Chen Z, Lipscombe LL. Prevalence and incidence of hypertension from 1995 to 2005: a population-based study. *Canadian Medical Association Journal*. 2008;178(11):1429–1435
5. Messerli FH, Williams B, Ritz E. Essential hypertension. *The Lancet*. 2007;370(9587):591–603.

## پوکی استخوان

پوکی استخوان از اختلالاتی است که قابل پیشگیری با مصرف سویا است.

استخوان های ضعیف که به آسانی شکسته میشود نشانه پوکی استخوان است .

این طبیعی است که حجم استخوان های شما هنگام رشد شما کم می شود، اما پوکی استخوان این روند را سرعت می دهد.

این وضعیت می تواند به طور خاص به مشکلات در سنین بالاتر منجر شود، زیرا استخوان های شکسته به راحتی در افراد مسن بهبودی پیدا نمی کنند،

به طور کلی، پوکی استخوان در زنان شایع تر است

افراد بالای 70 سال بیشتر احتمال دارد تراکم استخوان کمتری داشته باشند. علاوه بر این، خطر سقوط در سالخوردگی، که همچنین باعث ایجاد شکست بیشتر می شود.

### علائم

استنوپروز اغلب در ابتدا کشف نشده است. گاهی اوقات علائم واضح و روشن وجود دارد که فرد مبتلا به پوکی استخوان است - به عنوان مثال ممکن است "کمی" کوچک شود و مثلاً یک وضعیت استنوپید ایجاد کند .

اما اغلب اولین نشانه که کسی پوکی استخوان دارد وقتی است که استخوان شکسته می شود ، گاهی اوقات بدون دانستن اینکه چرا یا چرا اتفاق افتاده است. این نوع شکستن "شکستگی خود به خود نامیده میشود.

## دانشنامه فواید مصرف سویا

وقتی که توده استخوانی از بین می رود، خطر شکستن استخوان (شکستگی) بالاتر است. در استخوان ستون فقرات ( مهره ها ) بیشترین احتمال شکستن یا "سقوط" در افرادی است که پوکی استخوان دارند . گاهی اوقات این باعث درد پشتی می شود ، اما اکثر مردم چیزی را متوجه نمی شوند.

استئوپروز نیز معمولا بر روی مچ دست ، بازو و استخوان ران ( استخوان ران ) تاثیر می گذارد

### علل

پوکی استخوان هنگامی ایجاد می شود که مقدار زیادی از بافت استخوانی اسفنجی شکسته شود، فضاهای بزرگتر را ترک می کند. در نتیجه استخوان بیشتر متخلخل می شود. این بر ساختار خوب استخوان ها تاثیر می گذارد و شکننده می شوند.

استخوان های برخی افراد بسیار شکننده می شوند که حتی حمل چیزی یا بلند کردن کیسه خرید سنگین به اندازه کافی باعث می شود که مهره ها شکسته شوند

### عوامل خطر

تعدادی از عوامل وجود دارد که می تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد. برخی می توانند تحت تاثیر قرار گیرند، در حالی که دیگران نمی توانند. عوامل خطر اصلی پوکی استخوان عبارتند از

سن: با افزایش سن، تراکم استخوان کاهش می یابد و خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش می یابد. مردان بالای 65 سال و زنان بعد از یائسگی بیشترین خطر را دارند.

جنس: زنان بیشتر از مردان مردان پوکی استخوان را تشکیل می دهند و همچنین احتمال بیشتری برای شکستگی استخوان دارند

## دانشنامه فواید مصرف سویا

وزن کم (نسبت به اندازه بدن)

رژیم غذایی کم کالری

کمبود ویتامین د

کمبود ورزش

سابقه خانوادگی : زنان که مادر یا پدر خود را به دلیل استنوپروز از دست داده اند، در معرض خطر

ابتلا به پوکی استخوان هستند

سیگار کشیدن

نوشیدن مقدار زیادی الکل

استفاده طولانی مدت استروئید

برای محافظت از استخوان ها و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان فردی، شما می توانید چندین کار

را انجام دهید. اینها عبارتند از

خوردن رژیم غذایی غنی از کلسیم ،

ورزش منظم و ترک سیگار. اطمینان از اینکه بدن شما ویتامین د کافی دارد

شکستگی گردن فمور به خصوص ممکن است پیامدهای جدی داشته باشد، زیرا اکثر افراد پس از آن به طور کامل بهبود نمی یابند. گرچه پوکی استخوان می تواند احتمال این نوع شکست را افزایش دهد ، سقوط بیشترین عامل خطر برای شکستگی های لگن است.

## Symptom of menopause

### علائم پوکی استخوان



- body ache درد بدن
- skin itching خارش پوست
- headache سردرد
- tiredness خستگی
- sleep damage آسیب خواب
- dry vagina خشکی واژن

fspt.com

#### REFERENCE

Deutsche Gesellschaft für Osteologie (DGO). Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei Erwachsenen. Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei Erwachsenen. October 1, 2009.

Fuchs J, Rabenberg M, Scheidt-Nave C. Prevalence of selected musculoskeletal conditions in Germany: results of the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1). Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2013; 56(5-6): 678-686.

**Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG). Osteodensitometry in primary and secondary osteoporosis: Final report; Commission D07-01.**

**October 11, 2010 (Executive summary) (IQWiG reports; Volume 73).**

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

**Because IQWiG is a German institute, some of the information provided here is specific to the German health care system. The suitability of any of the**

described options in an individual case can be determined by talking to a doctor.  
We do not offer individual consultations.

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



## بیماری پاژت

بیماری پاژت از اختلالات قابل پیشگیری با مصرف سویا است.

بیماری پاژت یک اختلال اسکلتی که یک یا چند ناحیه اسکلت مبتلا

میشود این بیشتر در انگلستان و در کشورهایی است که انگلیسیها مهاجرت می کنند. در سال های اخیر شیوع آن در بسیاری از کشورها کاهش یافته است. یکی از ویژگی های رایج، تغییر شکل اسکلتی است که در طول سال ها تکامل یافته است و بیشتر در جمجمه و اندام های پایین تر دیده می شود.

شکستگی های آسیب شناختی بیشتر در ناحیه استخوانی رخ می دهد. درد یک اختلال رایج در بیماران مبتلا به بیماری پاژت است و ممکن است منشا اسکلتی، مفصل، عصبی یا عضلانی داشته باشد

توزیع بیماری پژه در سراسر جهان یکی از برجسته ترین ویژگی های آن است. در حالی که معمولا در جمعیت انگلستان، ایالات متحده، استرالیا، نیوزیلند، کانادا، آفریقای جنوبی و فرانسه یافت می شود، در سراسر آسیا و اسکاندیناوی به نظر می رسد نادر است.

## Paget بیماری

یک اختلال موضعی اسکلت است که با گستردگی وسیعی از مشکلات اسکلتی روبرو است.

یکی از ویژگی های رایج بیماری پاژت تغییر شکل اسکلتی است. این در طی چندین سال (احتمالا دهه ها) در بیشتر بیماران تکامل یافته است. ناهنجاری در جمجمه و اندام های پایین تر دیده می شود.

بزرگ شدن نامتقارن ممکن است در ابتدا به افرادی که متوجه افزایش اندازه کلاه هستند توجه کند.

افزایش سطح سر و صورت، که بیشتر از استخوان های جلویی و قدامی رخ میدهد،

در بیماران با بزرگ شدن جمجمه، کاهش شنوایی یک عارضه رایج است.

## دانشنامه فواید مصرف سویا

کاهش شنوایی با از دست دادن تراکم معدنی استخوان همراه است. به طور قابل درکی، علیرغم دخالت مجمله معمولی، بیماری پاژت در استخوان های صورت کاملاً غیر معمول است. ریزش موی صورت ممکن است ناشی از بزرگ شدن فک بالا و یا فک پایین باشد و می تواند با گسترش دندان ها، و ضعف دندان همراه باشد

ستون فقرات یک منبع مشترک از بیماری پاژت است. مهره های کمری و ساکروم اغلب تحت تأثیر قرار می گیرند.

یک مهره یا چندین مهره ممکن است درگیر باشد با گذشت زمان، مهره ها به طور کلی بزرگ می شوند، اما در بعضی موارد، فشردگی مهره ممکن است باعث ایجاد کفیوز قابل توجهی شود. اگرچه بیماری پاژت به طور معمول در لگن تاثیر می گذارد، تنها در فرم شدیدتر آن است که در معاینه فیزیکی دیده می شود که استخوان ضخیم تر از حد طبیعی است

درد در جمعیت مبتلایان به بیماری پاژت علائم شایعی است

ممکن است منشأ اسکلتی، مفصل، عصبی یا عضلانی باشد

به طور شگفت انگیز، درد استخوانی معمولاً حتی در بیماران مبتلا به بیماری های گسترده وجود ندارد و یا در صورت وجود، شدت خفیف تا متوسط است.

درد در کیفیت معمولاً خسته کننده است و اغلب در طول شب ادامه دارد. تحمل وزن به ندرت افزایش قابل توجهی در درد استخوان ایجاد می کند

## Symptom of paget disease

### علائم بیماری پاژت



- bone pain درد استخوان
- bone fracture شکستگی استخوان
- leg bone damage آسیب استخوان پا
- bone ache in night درد پا در شب
- paralysis فلج

lap.com

#### REFERENCE

Gunn A, Fox H. Perianal Paget's disease. Br J Dermatol. 1971 Nov;85(5):476–480.

Koss LG, Ladinsky S, Brockunier A., Jr Paget's disease of the vulva. Report of 10 cases. Obstet Gynecol. 1968 Apr;31(4):513–525.

LENNOX B, PEARSE AGE. Histochemical characterization of the specific cells in Paget's disease of the vulva. J Obstet Gynaecol Br Emp. 1954 Dec;61(6):758–761.

Fenn ME, Morley GW, Abell MR. Paget's disease of vulva. Obstet Gynecol. 1971 Nov;38(5):660–670.

## ریکتزیا

ریکتزیا از اختلالات قابل پیشگیری با مصرف سویا است.

ریکتزیای ناشی از غذا هنوز هم شایع ترین شکل رشد بیماری استخوان است

کمبود ویتامین د از علل اصلی بروز ریکتزیا است.

### منبع ویتامین د

در طول زندگی جنین و در دوره پس از تولد از طریق عبور جفت، شیر مادر و سنتز در پوست جنین از طریق نور خورشید است.

ویتامین د در بدن نوزادان در طول 2 ماه اول زندگی با میزان ویتامین د بدن مادر ارتباط دارد

بیشترین روش فیزیولوژیک برای جلوگیری از کمبود ویتامین د

آموزش جامعه و در نتیجه اطمینان از اینکه مادران و نوزادان به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار گرفته و رژیم متعادل حاوی کلسیم و ویتامین د مصرف کنند

## Symptom of rickets

### علائم ریکتزیا



- bone pain درد استخوان
- muscle weakness ضعف عضلات
- muscle cramp کرامپ عضلات
- dental problem مشکلات دندان
- bone deformity تغییر استخوان

### References

1. Pitt MJ. Rickets and osteomalacia are still around. Radiol Clin North Am. 1991;29:97–118.
2. Rauch F. The rachitic bone. Endocr Dev. 2003;6:69.
3. Ric John M. Pettifor vitamin D and/or calcium deficiency rickets in infants and children: Anglobal perspective. Indian J Med Res. 2008;127:245–9.
4. De Lucia MC, Mitnick ME. Carpenter Nutritional rickets with normal circulating 25-hydroxyvitamin D: A call for reexamining the role of dietary calcium intake in North American infants. J Clin Endocrinol Metab. 2003;88:3539.

5. Sahay M, Vali SP, Ramesh VD. The Case. A child with metabolic acidosis and growth retardation. *Kidney Int.* 2009;75:1121–2.
6. Sahay M, Sahay R. Rickets in tropics. *Int J Endocrinol Metab.* 2010;23:1–5.
7. Terushkin V, Bender A, Psaty EL, Engelsen O, Wang SQ, Halpern AC. Estimated equivalency of vitamin D production from natural sun exposure versus oral vitamin D supplementation across seasons at two US latitudes. *J Am Acad Dermatol.* 2010;62:929.e1.