

ویتامین A برای خنثی کردن عناصر مضر پوست نقش آنتی اکسیدان را بازی کرده واژتشکیل چین وچروک در آن جلوگیری می کند . به علاوه پیشرفت آن را به تاخیرمی اندازد وپوست ما را جوان نگاه می دارد. دوسوم ویتامین A مصرفی ما ازبناکاروتن تامین می شود که تولید کننده رنگ زرد و نارنجی در میوه ها و سبزیهاست.بدن ما بتاکاروتن را به ویتامین Aکه برای سلامت پوست الزامی است تبدیل می کند وبه مصرف می رساند .سیب زمینی،هویج وزردآلو منبع غنی بتاکاروتن است.ویتامین A،نوسازی پوست را افزایش می دهد واز تشکیل چین وچروک در آن جلوگیری می کند .

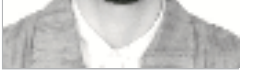
ویتامینAمحلول در چربی بوده وبه راحتی در بافت بدن مانذیره می شود ،در حالی که قابلیت ذخیره شدن در هیچ گیاهی را ندارد. مصرف آن بیش از میزان مجاز روزانه تاثیر سمی دارد ،بنابراین عاقلانه نیست که قرص ویتامین Aرا به غذای خود بیفزایید.

۱۰ راه ساده برای افزودن بتاکاروتن به سبد غذایی شما وجود دارد.

۱ -هویج رنده شده به سس ماکارونی یا لازانیای خود بیفزایید .درمزه غذا تاثیرچندانی ندارد .اما کاروتن آن پوست شما را تغذیه می کند.

۲ -برگ تازه اسفناج را به سبزیجات سالاد خود بیفزایید. اسفناج نسبت به سایر سبزیجات گروه خود بتا کاروتن بیشتری دارد .

۳-روزانه یک ماده لبنی با طعم میوه مصرف کنید ،مثل ماست ومیوه تازه .زردآلو،هلو وانبه



عباس اسدی سرپرست دفتر ریاست و روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

۵-اوکالیپتوس یک موکولیتیک است -مسمومیت با آن شایع است -بیماران اغلب شب در حالت آنکه شربت دیفن هیدرامین است آنرا سرمی کشندغافل از اینکه شبیشه شربت اوکالیپوس بوده است. مسمومیت با آن علائم گوارشی دارد. سرگیجه و عدم تعادل ایجاد می کند.علائم تنفسی بروز نکوره -پنومونی -شیمیایی برونکو اسپاسم می دهد که خود اینها منجر به دپرسیون می شود .گاهی نیاز به اینتو به کردن دارد .

از علائم CNS :کاهش سطح هوشیاری ودپرسیون است .

۶-شیرین بیان:



"پوستی" بدون

چروک با ۱۰ ماده غذایی



را به آن بیفزایید تا میزان کاروتن غذای شما افزایش چشمگیری داشته باشد .

۴ -برش های کوچکی از هندوانه را همراه با نعنا به نوشیدنی خود بیفزایید.تاثیر بسیار مطلوبی برپوست شما خواهد گذاشت .

منابع غنی از ویتامین A عبارتند از: جگر، شیر،زرده تخم مرغ،پنیرچدار،ماهی،سیب زمینی شیرین،هویج ،کدو حلوایی،طالبی،زردآلو،هلو، کلم بروکلی،گریپ فروت،اسفناج وسایر سبزیجات سبز تیره وبرگی شگل.

۵ -همیشه برگ کلم تازه داشته باشید وبه عنوان پیش غذا آن را میل کنید .

۶ -به شام خود میوه بیفزایید .کمپوت ،هلو وزردآلو تازه را در دسترس نگه دارید تا به سالاد میوه شبانه خود بیفزایید.

۷-میوه های گرمسیری را انتخاب کنید .اگر از میوه های عادی خسته شده اید به میوه های مناطق جاری مانند انبه روی آورید.

۸ -گل کلم یا اسفناج تازه را به ماکارونی یا سالاد گوجه فرنگی بیفزایید .موجب شادابی

مسمومیت با گیاهان وقارچها

مسمومیت حاد آن خیلی شایع نیست. مسمومیت مزمن آن اهمیت دارد. اثرات مینرالوگوریتیکوئیدی دارد باعث احتباس آب وسدیم می شود. ممکن است بیمار ادم ریه پیدا کند . هیپر آلدوسترونسم میدهد:فشار خون بالا -هیپرکالمی -فلاشینگ- احتباس آب ونمک

۷-کرچک: چندین روغن از دانه کرچک گرفته می شود-مسمومیت با کرچک ایجاد اسهال میکند .تجوع واستفراغ ودر شکمی واخلالات انعقادی خون می دهد.علائم کلی نزدیک هم داردیعنی مردمک ها فیکس ودیلاته می شوند واستداد دستگاه گوارش ممکن است رخ دهد .اگر دانه آن جویده شود علائم هματοشری -فاسیکولاسیون -فلج عضلانی -وهماتمز هم دیده می شود . دفع مرقع خونی بعلت اختلالات انعقادی رخ میدهد. کولایس عروقی -شوگ- خواب آلودگی -تنش-کما از دیگر عوارض آن است ودر اثر خونریزی ممکن است فرد دچار اولیگوری

فقط سؤال کنید آیا گیاهی مصرف شده است یا خیر؟

-بیماری که اختلال انتقادی دارد به سراغ آفاقیا بروید.-بیماری که اختلال موسکارینی دارد به سراغ گیاه جعفری بروید.

-بیماری که اختلال کوروا نیکوئینی دارد به سراغ شوکران بروید .درمان اختصاصی ندارد .درمان Symptomatic است اقدامات اولیه برای سم زدایی باید انجام شود. درمان:کنترل تنشع -کنترل اسهال- کنترل استفراغ درد اثرات کورار مشکلات تنفسی پیدا می شود . اف رودخان ها دیده میشود.

۲- آفاقیا: False Acacia دارای سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.

می تواند ایجاد اختلال انعقادی وهمولیز کند.هματοشری می دهد.

علائم گوارشی می دهند.

۳ -۸ گیاه جعفری:Poesley GI -اختلال همودینامیک-دپرسیون تنفسی میباشد.اغلب این گیاه در اطراف رودخان ها دیده میشود.

درمان:اعصاب سم Robinier می باشد.