

سپهرغرب، گروه سلامت: گردن شما به‌سختی کار می‌کند. چون نه‌تنها مجبور است وزن سرتان را تحمل کند و آن را نگه‌دارد، بلکه مسئول است که مدام به سمت راست، چپ، بالا و پایین حرکت کند و بچرخد. گردن شما مثل باقی قسمت‌های سستون‌فقرتات حامی ندارد، بنابراین عجیب نیست که دچار درد، ناراحتی و دیگر مشکلات شود.

خوشبختانه بیشتر گردن‌دردها خودبه‌خود در عرض چندروز و با رعایت و تغییراتی در نحوه نشستن یا حرکت کردن برطرف می‌شوند، اما در سایر موارد، گردن‌درد وادارتان می‌کند سراغ دارو و مسکن بروید، فیزیوتراپی کنید یا درمان‌های جدی‌تر دیگری را در پیش بگیرید. البته اگر گردن‌دردتان ادامه‌دار شد، باید توسط پزشک دقیقاً بررسی شود. گردن‌دردی که ادامه‌دار است یا بدتر شده، حتماً باید بررسی پزشکی شود. همچنین اگر درد گردن تا دست‌ها یا پاها کشیده می‌شود، یا اگر متوجه شدید دچار ضعف، کرختی یا گزگزشدن هستید که به‌جای‌های دیگر بدنتان نیز پراکنده می‌شود، باید زودتر به پزشک مراجعه کنید. در ادامه به شایع‌ترین علت‌های گردن‌درد می‌پردازیم و اینکه چگونه باید این درد را کنترل کنید.

بیماری تباهی دیسک (Degenerative disk disease)

اسپوندیلوز یا بیماری دژنراتی‌دیسک، یکی از عوارض ناخوشایند پیری است. دیسک‌های سستون‌فقرات شما دارای مرکز ی نرم و ژله‌ای هستند و بین استخوان‌های گردنتان می‌نشینند تا به‌عنوان ضربه‌گیر عمل کنند. با بالا رفتن سن، مرکز دیسک تحلیل رفته و بر ساختار باقی قسمت‌های سستون‌فقرات اثر می‌گذارد. علائم این عارضه شامل نه‌تنها گردن‌درد، بلکه سفتی گردن، سردرد و اسپاسم‌های عضلانی نیز است. البته خیلی از افرادی که به این بیماری دچار می‌شوند، ممکن است هیچ علامتی هم نداشته باشند.

شاید تصور کنید تحلیل رفتن غضروف‌ها در انتهای استخوان‌ها در اثر اوستئوآرتریت، فقط در زانو‌ها و لگن روی می‌دهد، اما واقعیت این است که این اتفاق در گردن نیز می‌تواند رخ بدهد.

اوستئوآرتریت درواضع یک علت شایع گردن‌درد در افراد سالمند است

علاوه‌بر سن (بعد از ۴۰سالگی شایع‌تر است)، دیگر ریسک فاکتورهای بیماری تباهی دیسک شامل تروما، آسیب، سابقه خانوادگی، سیگار کشیدن، افسردگی، اضطراب و حرکات مکرر گردن می‌شود.

خیلی از کارشناسان، فیزیوتراپی و مسکن‌های

معمولی مانند استامینوفن یا داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن را توصیه می‌کنند. ماساژ، گرما یا سرمادرمانی نیز می‌تواند مفید باشد. در موارد شدیدتر ممکن است به کولار گردن (گردنبند طبی)، تزریق استروئید یا حتی عمل جراحی نیاز باشد.

فشار به گردن

چه کسی فشار به گردن را تجربه نکرده است؟ خصوصاً این روزها که همگی درگیر دنیای پر از ابزارهای الکترونیکی هستیم. این نوع فشار به گردن از نوع اسکلتی عضلانی است. شما با نگاه‌داشتن سر خود در وضعیتی مشخص به‌مدت طولانی، از عضلات گردن خود بیش از اندازه کار می‌کشید. مثلاً تمام روز مقابل کامپیوتر نشسته و به مانیتور نگاه می‌کنید. فشار به گردن می‌تواند ناشی از حمل کیف یا کوله‌پشتی سنگین، نگاه‌داشتن گوشی تلفن بین گوش و شانه یا در بغل گرفتن کودک هم باشد. هر چیزی که باعث تغییر وضعیت درست بدنی‌تان شود و وادارتان کند مدت طولانی در یک حالت بمانید، می‌تواند به گردنتان هم فشار وارد کند. این خود وضعیت بدن نیست که عامل گردن‌درد است، بلکه مدت‌زمان طولانی که این وضعیت را حفظ می‌کنید، دلیل گردن‌درد شماست. حتی صاف نشستن هم که خیلی از افراد تصور می‌کنند وضعیت بدنی خوبی است، می‌تواند موجب گردن‌درد شما بشود. بد خوابیدن هم می‌تواند منجر به همین عارضه شود، اما خوشبختانه این اتفاق کم‌تر می‌افتد. مثلاً زمانی که روی صندلی هواپیما یا کاناپه خوابتان می‌برد، ممکن است گردن‌درد بگیرید. با حرکت دادن مکرر سرتان، از مدت‌زمان طولانی در یک وضعیت ماندن پیشگیری کنید تا به گردنتان فشار وارد نشود. حرکت خاصی لازم نیست انجام دهید، فقط کافی است وضعیتتان را تغییر دهید. انجام تمرینات قدرتی مانند پلانک نیز می‌تواند مفید باشد.

آسیب گردن

ممکن است گردن‌درد شما ناشی از اسبپی باشد که به گردنتان وارد شده است. پیش‌پیک نوع آسیب معمول گردن است که اغلب در اثر تصادف اتومبیل یا حوادث ورزشی روی می‌دهد. هر نوع آسیب وپیش می‌تواند سبب فشار به گردن و ایجاد گردن‌درد شود. اگر با سرعت زیادی در حال حرکت باشید، می‌توانید به گردنتان آسیب بزنید.

با بستن کمربند ایمنی حین رانندگی به محافظت از گردنتان کمک کرده و همیشه هنگام ورزش از لوازم ایمنی لازم استفاده کنید. داشتن تناسب‌اندام نیز می‌تواند به حفظ سلامت گردن کمک کند. داشتن میان‌تانه و بالاتنه‌ای قوی، می‌تواند جلوی گردن‌درد را بگیرد.

اندر خواص آجیل مغزی شکل!

گردو فقط برای مغزتان خوب نیست

‌ رژیم غذایی که شامل همان چربی‌هایی بود که در گردو است، اما خود گردو وجود نداشت. رژیم غذایی که شامل گردو بود و سبب افزایش تعداد باکتری‌هایی در گوارش شده بود که از مخاط روده محافظت می‌کنند. ضمناً مطالعه‌ای دیگر دریافت مصرف گردو منجر به افزایش تعداد باکتری‌های خوبی در روده می‌شود که بوتیرات تولید می‌کنند. بوتیرات ترکیبی است که دیواره کولون را سالم نگه می‌دارد. مطالعات نشان می‌دهند بوتیرات دارای خواص ضدالتهابی بوده و می‌تواند ریسک سرطان کولون را کاهش دهد. یک راه دیگر که می‌تواند خطر سرطان کولون را کاهش بدهد، مرتبط با تأثیر آن بر زرداب است. وقتی شما زرداب زیادی در روده‌هایتان دارید، این زرداب به سلول‌های مخاط روده‌تان آسیب زده و روده‌ها منجر به التهاب و در نتیجه سرطان شود. تحقیقات نشان می‌دهد: غذاهایی مانند گردو، از تجمع زرداب ثانویه و تأثیر آن بر روده‌ها کم می‌کنند.
■ چه اندازه گردو باید بخورید؟ مطالعات نشان می‌دهند: لازم نیست مقدار زیادی گردو بخورید تا به سلامت روده‌های‌کمک کنید. یک مشت گردو کافی است. مثلاً ۴۲ گرم گردو در روز می‌تواند مقدار انواع باکتری‌های خوب روده را افزایش دهد. ضمناً گردو با توجه به فیبر و چربی‌های سالمی که دارد، سیرکننده است.

سلامت قلب

گردو برای یکی از مهم‌ترپن ارگان‌های بدنتان نیز مهم است؛ یعنی قلب. مثلاً ترکیبی از چربی‌های سالم، فیبر و پلی‌فنول‌ها در گردو به‌ه کاهش کلسترول LDL کمک می‌کنند.افزایش کلسترول با بیماری‌های قلبی مرتبط است. مطالعه‌ای دریافت‌ه گردو می‌تواند اکسیداسیون کلسترول LDL، فرایندی که ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد، کم کند. این فواید ناشی از آنتی‌اکسیدان پلی‌فنول و ویتامین E موجود در گردو است. استرس اکسیداتیو و التهاب، در آسیب‌زدن به دیواره عروق و رگ‌ها و ابتلا به بیماری‌های قلبی نقش دارد. اگر فشارخونتان بالا است، در میان‌وعده‌ها به جای استکان‌های نمکی مثل چیپس، گردو بخورید. دانشمندان دریافته‌اند: امگا سه اصلی موجود در گردو، آلفالیولیک اسید است. ازطری تحقیقات نیز نشان می‌دهد غذاهایی که سرشار از آلفالیولیک

مطالعات نشان می‌دهد:

ویتامین E در رشد مناسب سیستم عصبی ضروری است

E کافی، دچار نقصان فیزیکی می‌شود. زیرافیش‌ها ازلحاظ میزان مولکولی، ژنتیکی و سلولی بسیار شبیه انسان‌ها هستند. ازاین‌رو بسیاری از یافته‌ها به انسان قابل تعمیم‌اند. در یک جنین، پریموردیوم مغز و لوله عصبی زود ظاهر می‌شوند و سیستم عصبی را تشکیل داده و تمام اندام‌ها و ساختارهای بدن را عصب‌کشی می‌کنند. بدون ویتامین E، جنین زیرافیش با نقص

شایع‌ترین علت‌های درد گردن

۱۱ دلیل گردن‌درد و چگونگی تسکین آن



فتق دیسک گردن

اگر بخش ژله‌ای دیسک‌های سستون‌فقرات که قرار است ضربه‌گیر باشند، بیرون زده یا پاره شوند، به آن فتق دیسک گفته می‌شود و این اتفاق می‌تواند که عصب‌های پیرامون را تحریک کرده و سبب گردن‌درد شود. فتق دیسک می‌تواند از عواقب افزایش سن یا آسیب نیز باشد. هرچند فتق دیسک می‌تواند سبب گردن‌درد شود، اما احتمال اینکه منجر به دست‌درد شود، بیشتر است. به هر حال مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که نترسید. فتق دیسک معمولاً آن‌قدرها هم که به‌نظر می‌رسد، ترسناک نیست. باید بدانید که فتق دیسک می‌تواند درمان شود. به‌رادرفتن و حرکت کردنتان ادامه داده و تمرینات بالاتنه را انجام دهید. اگر دردتان برطرف نشد، ممکن است پزشکتان فیزیوتراپی یا داروهای OTC را برایتان تجویز کند. فتق دیسک گردن به‌ندرت به عمل جراحی نیاز پیدا می‌کند.

سردردهای تنشی

سردردهای تنشی چندان هم علت گردن‌درد نیستند، زیرا معمولاً سردرد تنشی خودش یکی از عواقب گردن‌درد است، اما به هر حال می‌توان فهمید کدام‌یک علت و کدام‌یک معلول است. شما ممکن است به‌دلیل داشتن سردرد، دچار ناراحتی عضلانی

سلامت

sepehrgharb.news@gmail.com

اختلال مفصل فکی گیجگاهی (TMJ)

مفصل فکی گیجگاهی، به مفصلی گفته می‌شود که آگاز باز و بسته کردن آرواره را به شما می‌دهد. آسیب مفصل فکی گیجگاهی می‌تواند سبب گردن‌درد همراه با سردرد، مشکل در باز کردن دهان و صدا کردن آرواره حین حرکت کردن شود. آسیب مفصل فکی گیجگاهی، می‌تواند ناشی از دندان‌قروچه زیاد، آدامس جویدن، استرس یا آرتروز باشد.

چند راهکار ساده اینکه آدامس نجوید، غذاهای نرم بخورید و روزی دو بار به مدت نیم‌ساعت مفصل فکی گیجگاهی خود را گرم کنید. مطمئن شوید که درد آرواره‌تان دلیل دیگری ندارد. اغلب افرادی که مشکلات مفصل فکی گیجگاهی دارند، دچار اختلال دیگری نیز هستند، مثلاً فیبرومیالژیا.

پیچ‌خوردگی عصب وقتی قسمت ژله‌ای دیسک فقرات بیرون می‌زند، مهره‌هایی که در طرفین قرار دارند به‌هم نزدیک‌تر شده و ممکن است خار استخوانی یا اسپور استخوان ایجاد شود. خار استخوانی می‌تواند یک عصب نزدیک به خود را دچار پیچ‌خوردگی کرده و درد و گاهی ضعف و کرختی ایجاد کند. این درد اغلب از گردن شروع شده و به سمت دست‌ها می‌رود. درد ناشی از پیچ‌خوردگی یک عصب ممکن است آن‌قدر که به‌نظر می‌رسد بد و وحشتناک نیست.

در افراد سالمند، یک عصب پیچ‌خورده معمولاً نتیجه آسیب‌ها و پارگی‌های طبیعی است. در افراد جوان‌تر، پیچ‌خوردگی عصب به احتمال زیاد ناشی از آسیب یا تروماست.

پیچ‌خوردگی عصب مانند فتق دیسک، اغلب آن‌قدر که به‌نظر می‌رسد بد و وحشتناک نیست. دارودرمانی و فیزیوتراپی معمولاً می‌تواند علائم را تسکین دهد.

پیچ‌خوردگی عصب اغلب خودبه‌خود بهتر می‌شود، اما اگر نشد، با نظر پزشکتان می‌توانید از کولار گردن، فیزیوتراپی، دارو (شامل استروئیدها)، یا برای موارد شدیدتر از عمل جراحی کمک بگیرید.

اوستئوآرتریت یا تحریب مفصل شاید تصور کنید تحلیل رفتن غضروف‌ها در انتهای استخوان‌ها در اثر اوستئوآرتریت، فقط در زانو‌ها و لگن روی می‌دهد، اما واقعیت این است که این اتفاق در گردن نیز می‌تواند رخ بدهد. اوستئوآرتریت درواقع یک علت شایع گردن‌درد در افراد سالمند است.

خیلی از افرادی که در ناحیه گردن خود اوستئوآرتریت دارند، هیچ علامتی ندارند. در حالیکه که این اتفاق در گردن نیز می‌تواند رخ بدهد. عده‌ای دیگر دچار گردن‌درد می‌شوند، عده‌ای دیگر نیز بی‌حسی، ضعف عضلانی و سردرد و از دست دادن تعادل را تجربه می‌کنند.

شاید، زیرا عضلات تحت‌تنش قرار می‌گیرند.

خیلی از سردردهای تنشی ناشی از فشار به عضلات چسبیده به استخوان هستند. فشار اولیه عضلانی می‌تواند نتیجه وضعیت بدنی نادرست، فشار به چشم، دندان‌قروچه(تروما) و آسیب باشد. نیمه بالایی صفحه کامپیوتر شما باید هم‌راستا با چشم‌هایتان باشد و به جلو خم نشود یا تمام روز قوز نکنید. همچنین نباید برای دسترسی به کیبورد یا موس بدنتان را بکشید. ضمناً دست‌کم هر ۴۵ دقیقه از جاپتان بلند شوید و حرکت کنید. روش‌های طبیعی برای مقابله با ۶ علامت آرتروز گردن

روژنامه صبح غرب کشور

سعی کنید علائم اوستئوآرتریت خود را با ورزش، خصوصاً ورزش‌هایی که طیف حرکتی‌تان را افزایش می‌دهند، کنترل کنید مثلاً نرمش‌های کششی. خیلی از افراد با مصرف داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی و فیزیوتراپی، گردن‌درد ناشی از اوستئوآرتریت را کاهش می‌دهند.

آرتریت روماتوئید

آرتریت روماتوئید با اوستئوآرتریت فرق می‌کند. این بیماری با سن مرتبط نیست، بلکه به یک اختلال در سیستم ایمنی مربوط بوده که سبب حمله سلول‌های ایمنی به مفاصل خوندان می‌شود. آرتریت روماتوئید می‌تواند شامل درد نه‌تنها در ناحیه گردن، بلکه در هر مفصل دیگری نیز بشود. این نوع درد معمولاً صبح‌ها یا در هر زمان دیگری بعد از استراحت کردن، در شدیدترین حالت خود است.

التهاب ناشی از آرتریت روماتوئید کنترل نشده می‌تواند سبب آسیب دائمی به مفاصل شود. ورزش برای این نوع آرتریت نیز مفید است. داروهای جدیدی نیز برای روماتیسم وجود دارند که جلوی آسیب به مفاصل را می‌گیرند.

مننژیت

گرفتگی گردن (بیشتر از گردن‌درد)، یکی از اصلی‌ترین علائم مننژیت بوده که یک التهاب بالقوه کشنده در غشای اطراف مغز و نخاع است. این عفونت معمولاً ناشی از یک ویروس بوده، اما باکتری و قارچ نیز می‌توانند عامل مننژیت باشند. خوشبختانه مننژیت بیماری نادرى است و علائم دیگری نیز دارد، ازجمله سردرد شدید، تهوع، تب، احساس گیجی، حساسیت به نور و تشنج. علائم شدید این چنینی که مداوم روی می‌ه‌هند نیاز به مراجعه به اورژانس دارند.

فیبرومیالژیا

فیبرومیالژیا یک سندرم درد عمومی است که خیلی از قسمت‌های بدن ازجمله گردن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. درد می‌تواند بارزترین علامت این بیماری باشد، اما تنها علامت آن نیست. علائم فیبرومیالژیا شامل خستگی زیاد، منگی و عدم وضوح ذهنی، سردرد، اضطراب و افسردگی نیز می‌شود. هیچ‌کس نمی‌داند علت فیبرومیالژیا دقیقاً چیست؟ این بیماری با چگونگی پردازش سیگنال‌ها توسط مغز مرتبط است، درمان خاصی ندارد، اما برخی از داروهای مسکن عصبی مانند دولوکستین و پرگابالین می‌توانند درد این بیماری را کنترل کنند. بنا به گزارش تبیان؛ ورزش‌های هوازی به افراد دچار فیبرومیالژیا کمک می‌کنند احساس بهتری داشته باشند. فیزیوتراپی، طب سوزنی، ماساژ و درمان رفتاری-شناختی نیز مفید است.

«فرزندآوری» مبنای استراتژیک کشورهای دنیاست

ضرورت توجه دولت به خانواده‌های «پرجمعیت»

رئیس انجمن آموزش پزشکی کشور افزود: در وزات بهداشت که در طول ۳۰ سال گذشته دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌هایی حاکمیت داشت و هنوز هم علامت هست که از نظر علمی غلط بود، حرف‌های سطحی و غیرعلمی را رفتارهای سبک که با تلاش‌های بسیار و پشتوانه‌های وزات بهداشت این‌ها در حال اصلاح شدن است، اما عملیاتی نشده و ما هنوز عقیم.

اکبری یادآوری کرد: هیچ بهانه‌ای هم برای جمعیت قبول نمی‌کنم که مثلاً کرونا داریم، پس جمعیت را رها کنیم. ما جنگ داشتیم که این همه پیشرفت حاصل کردیم، وزارت بهداشت ایجاد کردیم، خانه‌های بهداشت ساختیم و کشور نمونه منطقه نظرم بهداشت است یا درمان شدیم، ما در آن زمان هم سلامت مردم را رها نکرده‌ایم که حالا به بهانه کرونا بخواهیم جمعیت را رها کنیم.این خلاف استراتژیک است که بعدا باید پاسخگو باشیم.

وی اضافه کرد: وزارت بهداشت دستورالعمل‌هایش را اصلاح کرده، اما هنوز عملیاتی نشده و این بهانه قبول نیست، اما متأسفانه باقیی ساختارهای حکومتی هنوز هیچ کاری نکردند.

اکبری با اشاره به اینکه فرزندآوری مبنای استراتژیک کشورهای دنیا شده است، اظهار کرد: دنیا به این مسئله به‌خوبی پی برده و الان بیش از ۱۵ سال است برنامه‌ریزی و سرمایه‌گذاری‌های هتنگ در کشورهای مثل روسیه، فرانسه، آلمان، ژاپن انجام شده، اما من در حکومت نمی‌بینم که کاری کرده باشد.

وی یادآوری کرد: باید نشان دهیم فرزند برای مملکت مهم و سرمایه است که این وظیفه به سه بخش برمی‌گردد، حاکمیتی از رهبری تا مجلس و قوه قضائیه، حکومتی یعنی دولت و تولیتی که به وزارت بهداشت سپردند که البته پشتوانه اقتصادی و اجتماعی می‌خواهد.

رئیس انجمن آموزش پزشکی کشور افزود: دولت باید حواش بیشتر به فردی که بچه بیشتر دارد، باشد. حق اولاد زمانی محور اقتصادی یک خانواده بود، اما امروز هیچ ابزار تشویقی نیست و این دیدگاه و اعتقاد می‌خواهد نه سرمایه مادی، تفکر و دیدگاه ما هم باید درست شود. باید مؤلفه‌های دیدگاه ما هم عوض و سیاست مقررارت باشد، باید اولاد مردم باشیم و فرزند را سرمایه بدانیم تا برای آن هزینه کنیم.

سپهرغرب، گروه سلامت: رئیس انجمن آموزش پزشکی کشور با اشاره به اینکه فرزندآوری مبنای استراتژیک کشورهای دنیا شده است، گفت: دولت باید حواشش بیشتر به افرادی که فرزند بیشتری دارند، باشد و فرزند را سرمایه بدانیم. محمداسماعیل اکبری؛ پدر پزشکی جامع‌نگر ایران در برنامه «طیب» تصریح کرد: ما حتی در زمان جنگ هم سلامت مردم را رها نکردیم، حالا اینکه به بهانه کرونا بخواهیم موضوع افزایش جمعیت را رها کنیم، یک خلاف استراتژیک است که بعدا باید پاسخگو باشیم.

وی با گرامیداشت سالروز هفته دفاع مقدس و

ذکر خاطرات خود از آن دوران گفت: در جبهه ما ساختار تشکیلاتی درست کرده بودیم و هرکس مسئول اموری شده بود. در ابتدای جنگ من مسئول بهداری استان اصفهان بودم. نخستین تیم فردای روز آغاز جنگ از اصفهان به جبهه اعزام شد، این شروع مقدماتی بود برای اینکه ما بالاترین تعداد تیم‌های اطفراری را به جبهه اعزام کرده و نخستین ستاد مشترک امداد درمان جنگ کشور را تأسیس کردیم. پدر پزشکی جامع‌نگر بیان کرد: هشت‌سال با برنامه شوق و عشق، هم جنگیدیم، هم تحقیق کردیم، هم آموزش دادیم، هم دانشگاه اداره کردیم. در آن زمان نخستین دانشگاه را تأسیس کردیم. به همین دلیل حریم و حرمت خودمان را در قالب دفاع می‌دانیم.

اکبری ادامه داد: در جبهه، تیم پزشکی جلوتر از تیم‌های عملیاتی بود، چون قبل از سایرین از عملیات باخبر می‌شدیم و برای احداث مقر پزشکی محل را بازدید و طراحی می‌کردیم، ما یک استراتژی جدیدی را در جنگ در حوزه پزشکی طراحی و تمام مؤلفه‌های بین‌المللی را در جنگ به‌هم زدیم، چراکه برای نخستین‌بار در تاریخ جهان تصمیم گرفتیم که متخصصان به منطقه اعزام شوند، نه اینکه مجروح را به پشت جبهه برگردانیم.

وی اضافه کرد: چون نه امکانات را داشتیم و نه اینکه به‌سادگی مقدور بود، در همین راستا تجربه نخستین بیمارستان صحرایی برای ماست. بنده به اتفاق حاج‌آقا کشفی و دکتر عرب خردمند به درفول رفته و دو کانکس اتاق عمل از آن‌ها گرفتیم و با چه سختی از کوه‌های عظیم بین خوزستان و ایلام عبور دادیم. این برای شروع عملیات فتح‌المبین بود. بنیان‌گذار ایده بیمارستان صحرایی ما هستیم.

زیتون تأمین می‌شود. همچنین این ویتامین به مقدار زیاد در مواد غذایی مانند فندق، تخمه آفتابگردان و آووکادو یافت می‌شود.

به‌گفته محققان گیاهان هشت نوع مختلف ویتامین E را ایجاد می‌کنند، که انسان همه آن‌ها را جذب می‌کند، اما کبد فقط قادر به بازگرداندن ألفا توکوفرول به جریان خون است. همه انواع دیگر این ویتامین E است که در تشکیل مغز نقش دارد.

ویتامین E که نام علمی آن، ألفا توکوفرول است، نقش‌های بیولوژیکی زیادی دارد و در رژیم‌های غذایی انسان اغلب از طریق روغن‌ها، مانند روغن