آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۱۴
پنجشنبه
۱۴۰۴ • ۰۳ • ۰۱
۲۴ ذی‌القعده ۱۴۴۶ / ۲۲ می ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

خودسرانه مکمل مصرف نکنید

مصرف مکمل‌ها برای جبران مواد مغذی و ریزمغذی‌های بدن، امروزه تبدیل به یک عادت شده و بسیاری در هر زمان و بنا به تشخیص خود مکمل مصرف می‌کنند. آیا می‌توانیم همه مکمل‌ها را به‌صورت خودسرانه و به هر میزان که خواستیم و در هر زمانی مصرف کنیم؟ در این‌باره و اینکه اساسا ضرورت استفاده از مکمل چیست و آیا مکمل‌هایی که می‌خوریم در سلامت ما تأثیر دارند یا خیر، دکتر رضا همایونفر، متخصص تغذیه و دکترای تغذیه از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نکات مهمی را اظهار کردند که ادامه می‌خوانید. بررسی‌های منظم سیستماتیک نشان می‌دهد که به‌طور کلی مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی در افراد سالم که کمبود مشخصی ندارند، تأثیر چندانی در پیشگیری از بیماری‌های مهم (سرطان، بیماری قلبی) یا مرگ‌ومیر ندارد. به‌عبارت دیگر، اگر رژیم غذایی شخص حاوی مقادیر کافی ریزمغذی‌ها باشد، شواهد نشان می‌دهد بسیاری از مکمل‌ها فواید واضحی ندارند. مطالعات کارآزمایی تصادفی و مرورهای نظام‌مند نشان می‌دهد مصرف روزانه مولتی‌ویتامین‌های معمول به‌طور کلی تأثیر معنی‌داری در کاهش مرگ، سکته یا سرطان ندارد. یک مطالعه نشان داده که «مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی با کاهش کمی یا بدون کاهش در پیشگیری از سرطان، بیماری قلبی و عروقی و مرگ همراه بوده است.» تنها مورد مثبت جزئی، کاهش اندک بروز سرطان در برخی آزمایش‌های مربوط به مردان میانسال است که نقش مولتی‌ویتامین‌ها را به‌طور قاطع روشن نمی‌کند. همه ویتامین‌ها در بدن تأثیر مثبتی نمی‌گذارند. برخی آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌ها حتی ممکن است ضرر داشته باشند، مثلا بتاکاروتن یک پیش‌ساز ویتامین A در تست‌ها با افزایش خطر سرطان ریه در سیگاری‌ها همراه بود. همچنین دوز بالای ویتامین A در زنان باردار می‌تواند موجب نقص جنینی شود (اما بتاکاروتن خطری ندارد).

مورد خاص امگا ۳

در مقابل، در بسیاری از بررسی‌ها نشان داده شده امگا۳ به‌طور نسبتا خفیفی مرگ‌ومیر حمله‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

ویتامین D و نوزادان

نوزادان به‌طور معمول ویتامین D کافی از شیر مادر دریافت نمی‌کنند؛ بنابراین آکادمی اطفال آمریکا توصیه می‌کند تمام نوزادان از روزهای اول تولد روزانه ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D دریافت کنند. این کار از بروز نرمی استخوان (راشیتیسم) پیشگیری می‌کند. همچنین در سنین بالاتر (یک تا ۱۱ سال) نیاز به ویتامین D حدود ۶۰۰ واحد در روز است.

ویتامین‌های گروه B

با افزایش سن جذب ویتامین‌های گروه B به‌خصوص B۱۲ کاهش می‌یابد و همچنین خطر کاهش تراکم استخوان بالا می‌رود.

ویتامین D

بسیاری از سالمندان به‌ویژه پس از ۶۵ سالگی دچار کمبود ویتامین D می‌شوند؛ از این‌رو دریافت یک مکمل ویتامین D (و گاهی کلسیم) توصیه می‌شود تا از پوکی استخوان پیشگیری شود.

ویتامین B۱۲

کمبود B۱۲ به‌دلیل کاهش اسید معده در سالمندان شایع است و می‌توان با مصرف مکمل B۱۲ آن را جبران کرد.

نکته مهم

مکمل‌ها صرفا برای درمان وضعیت‌های عمومی گوارشی یا معده نیستند؛ بلکه در بسیاری از کمبودهای اختصاصی بدن (مثلا کم‌خونی، ضعف سیستم ایمنی ناشی از فقر روی یا کرختی عصبی ناشی از کمبود ویتامین‌های خاص) نیز کاربرد درمانی دارند.

مقررات

مکمل‌های غذایی در بیشتر کشورها تحت مقررات غذایی و غیرپزشکی قرار دارند.

در آمریکا هر شرکتی می‌تواند یک محصول مکمل تولید کند و تنها تعهد دارد ترکیبات اعلام‌شده روی برچسب را بی‌خطر، مفید و دقیق قلمداد کند.

در بسیاری از کشورها مکمل‌ها بدون نیاز به نسخه پزشک و به‌صورت آزاد در داروخانه‌ها یا فروشگاه‌های مصرفی عرضه می‌شوند.

توصیه می‌شود همیشه پیش از مصرف خودسرانه با پزشک یا داروساز مشورت شود.

نکته

شناسایی اختلالات یادگیری کودکان

رئیس مرکز تحقیقات توانبخشی اعصاب اطفال هشدار داد که کودکان نارس، کم‌وزن یا متولدشده از بارداری‌های پرخطر بیشتر در معرض اختلالات یادگیری قرار دارند. این اختلالات اغلب تا زمان ورود کودک به مدرسه پنهان باقی می‌مانند، اما می‌توان با تشخیص زودهنگام و مداخله به‌موقع، شدت آن‌ها را به‌طور چشمگیری کاهش داد. اختلالات یادگیری از جمله مشکلات شایع در سنین مدرسه هستند که می‌توانند روند تحصیلی، رشد اجتماعی و اعتمادبه‌نفس کودکان را به‌طور جدی تحت‌تأثیر قرار دهند. با وجود بهره هوشی طبیعی، این کودکان در مهارت‌هایی مانند خواندن، نوشتن، صحبت‌کردن یا انجام محاسبات ریاضی نسبت به همسالان خود با چالش‌هایی روبه‌رو هستند. دکتر فرین سلیمانی، رئیس مرکز تحقیقات توانبخشی اعصاب اطفال، با اشاره به گروه‌های پرخطر بیان داشت: کودکانی که به‌صورت نارس به دنیا آمده‌اند، وزن تولد پایینی داشته‌اند یا پس از تولد نیاز به بستری طولانی‌مدت در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU) داشته‌اند، بیش از سایرین در معرض ابتلا به اختلالات یادگیری هستند. همچنین، سابقه بارداری پرخطر در مادر می‌تواند احتمال بروز این اختلالات را افزایش دهد. او ادامه داد: این اختلالات معمولا پس از ورود کودک به دبستان شناسایی می‌شوند، جایی‌که مشکلاتی در خواندن، نوشتن یا درک مفاهیم ریاضی بروز پیدا می‌کند.

بهبود بیماری‌ها با مصرف پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها میکروارگانیسم‌های زنده‌ای هستند که با حمایت از میکروبیوم بدن، فواید بسیاری برای سلامتی دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که آن‌ها می‌توانند به تسکین علائم برخی بیماری‌ها کمک کنند. با این حال، مصرف آن‌ها باید با مشورت پزشک انجام شود تا از ایمنی و اثربخشی آن اطمینان حاصل شود.

سندروم روده تحریک‌پذیر

علائمی مانند درد شکم، نفخ، یبوست و اسهال می‌توانند کیفیت زندگی را کاهش دهند. تحقیقات نشان می‌دهد سویه‌های خاصی از پروبیوتیک‌ها می‌توانند به کاهش این علائم کمک کنند و حرکات روده را تنظیم نمایند.

آکنه

رابطه‌ای قوی میان سلامت روده و پوست وجود دارد. پروبیوتیک‌ها با بهبود تعادل میکروبی روده و کاهش التهاب، می‌توانند به بهبود آکنه کمک کنند. محصولات موضعی حاوی پروبیوتیک نیز در بهبود سلامت پوست مؤثرند.

عفونت‌های باکتریایی

در دوران مقاومت آنتی‌بیوتیکی، پروبیوتیک‌ها ممکن است نقش مکملی در مقابله با باکتری‌های مقاوم ایفا کنند. در یک مطالعه پروبیوتیک باسیلوس سوبتیلیس توانست حضور باکتری S. aureus را در روده و بینی به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد.

آرتریت روماتوئید

با تنظیم تعادل میکروبی روده، پروبیوتیک‌ها ممکن است التهاب سیستمیک را کاهش داده و به بهبود عملکرد مفاصل کمک کنند. در برخی مطالعات، درد و خشکی مفاصل با مصرف لاکتوباسیلوس کاهش یافته است.

این افراد منع مصرف دارند:

دریافت‌کنندگان پیوند عضو.
بیماران بستری در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU).
بیماران تحت شیمی‌درمانی.
افرادی که از وسایل پزشکی تهاجمی مانند کاتتر مرکزی استفاده می‌کنند.
همچنین افراد دارای آلرژی غذایی باید برچسب مواد تشکیل‌دهنده مکمل‌ها را به‌دقت بررسی کنند.

یادداشت

نکاتی مهم درباره اگزما

امیرهوشنگ احسانی
متخصص پوست‌ومو

اگزما یکی از بیماری‌های شایع پوستی است که می‌تواند در هر سنی بروز کند. این بیماری با علائمی مانند خارش، قرمزی، خشکی پوست، پوسته‌ریزی و گاه تاول‌های کوچک همراه است و ممکن است به‌صورت مزمن و تکرارشونده ظاهر شود و اگزما به طور کلی به دو نوع اصلی اگزمای تحریکی و اگزمای آلرژیک تقسیم می‌شود. در نوع تحریکی، تماس پوست با مواد محرک مانند اسیدها، شوینده‌ها یا سایر ترکیبات شیمیایی باعث بروز علائم پوستی می‌شود و این واکنش می‌تواند در هر فردی اتفاق بیفتد، اما در نوع آلرژیک، بروز اگزما نیازمند زمینه ژنتیکی و آمادگی بدن برای واکنش به مواد خاص است؛ به عنوان مثال، تنها برخی افراد به فلزاتی مانند نیکل حساسیت دارند و دچار واکنش پوستی می‌شوند. در کودکان، نوعی از اگزما به‌نام اگزمای آتوپیک یا اگزمای سرشتی وجود دارد که معمولا از حدود سه‌ماهگی شروع می‌شود و ممکن است نواحی مختلف بدن را درگیر کند و این نوع از اگزما معمولا با سابقه خانوادگی بیماری‌های آلرژیک مانند آسم یا تب یونجه همراه است. درمان اگزما بر اساس شدت آن متفاوت است. در موارد خفیف ممکن است تنها استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده کافی باشد، اما در موارد متوسط تا شدید ممکن است نیاز به مصرف داروهای موضعی یا سیستمیک وجود داشته باشد. هدف از درمان، کنترل علائم و جلوگیری از تشدید بیماری است، زیرا اگزما معمولا مزمن است و درمان قطعی برای ریشه‌کن کردن آن وجود ندارد. بر خلاف برخی باورهای نادرست، اگزما هیچ ارتباطی با بیماری‌های سرطانی ندارد و همچنین برخی لکه‌های پوستی که به‌خصوص در سنین بالا یا در اثر نور آفتاب دیده می‌شوند، به اشتباه «لکه‌های کبدی» نامیده می‌شوند، در حالی‌که منشأ این لکه‌ها اغلب ژنتیکی و ناشی از تماس با نورخورشید است و ارتباطی با عملکرد کبد ندارد و این تغییرات پوستی اغلب خوش‌خیم و قابل کنترل هستند. تشخیص نوع دقیق اگزما و عوامل ایجادکننده آن از طریق برخی تست‌های پوستی و گاه آزمایش‌های حساسیت غذایی امکان‌پذیر است. شناسایی و حذف عوامل محرک نقش مهمی در کنترل و کاهش شدت علائم اگزما دارد.

عوامل اصلی ابتلای کودکان به آسم

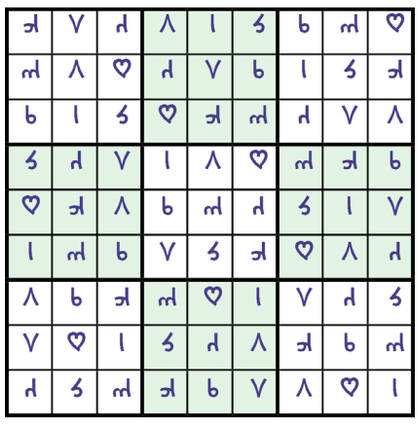
نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد بیش از ۱۱ درصد کودکان و نوجوانان ایرانی به آسم مبتلا هستند؛ بیماری‌ای که اغلب ریشه در سنین پیش از پنج سالگی دارد. دکتر محمدرضا فضل‌الهی، فوق تخصص آلرژی اعلام کرد: در گذشته، بیماری‌های عفونی عامل اصلی مرگ‌ومیر بودند، اما اکنون بیماری‌های غیرواگیر مانند آسم، دیابت و سرطان در حال پیشروی هستند. آسم هم‌اکنون یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن تنفسی در کودکان است. او افزود: سبک زندگی جدید، افزایش آلودگی هوا، کاهش فضاهای باز و طبیعت در خانه‌ها، آشپزخانه‌های باز، و حتی تغذیه ناسالم، از جمله دلایلی هستند که باعث شیوع بیشتر این بیماری شده‌اند. او در پایان تأکید کرد: آسم یک بیماری مزمن و التهابی است که نیاز به درمان بلندمدت دارد. مراجعه فقط در زمان حملات آسمی کافی نیست و برای پیشگیری، تشخیص زودهنگام و درمان مداوم ضروری است.

راهکاری برای کودک بی‌قرار

بی‌قراری کودک دلایل خاصی دارد. این دلایل با راهکارهایی ساده قابل درمان هستند. سر و کله زدن با بچه‌ها، یکی از گرفتاری‌های بزرگ والدین است. بعضی وقت‌ها بچه‌ها می‌توانند اعصاب و روان والدین را به‌هم بریزند. در این مواقع، به‌جای عصبانیت، نیاز به آگاهی داریم که چگونه با آنها رفتار کنیم. شاید کودک دچار بی‌قراری شبانه و غلت زدن در رختخواب خود باشد. در این صورت احتمال کم‌اشتهایی را بدهید. چنین کودکی احتمالا از ترشی‌ها استقبال و از شیرینی و چربی دوری می‌کند، پس دچار غلبه صفراست. می‌توانید از غذاهای گس‌مزه، آب انار و ترشی‌های دیگر به او بدهید تا مشکل حل شود. ممکن است کودک عصبی و کم‌خواب شده باشد یا جیغ بزند و... در این صورت، احتمالا دچار ضعف شده و سردی بر او غلبه کرده است. باید پسته، گردو، بادام، فسنجان و سوپ گندم به او بدهید.

جدول سودوکو

	۵	۷	۸		۴	۳		۲
	۹		۷	۲				۸
۶	۲	۸	۱	۵				۷
۲	۷	۵			۸	۹		
۸	۱		۲	۳			۴	۵
		۳	۵		۱	۸		۶
	۸				۵			۹
			۹	۸		۵	۷	
	۳					۲		



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

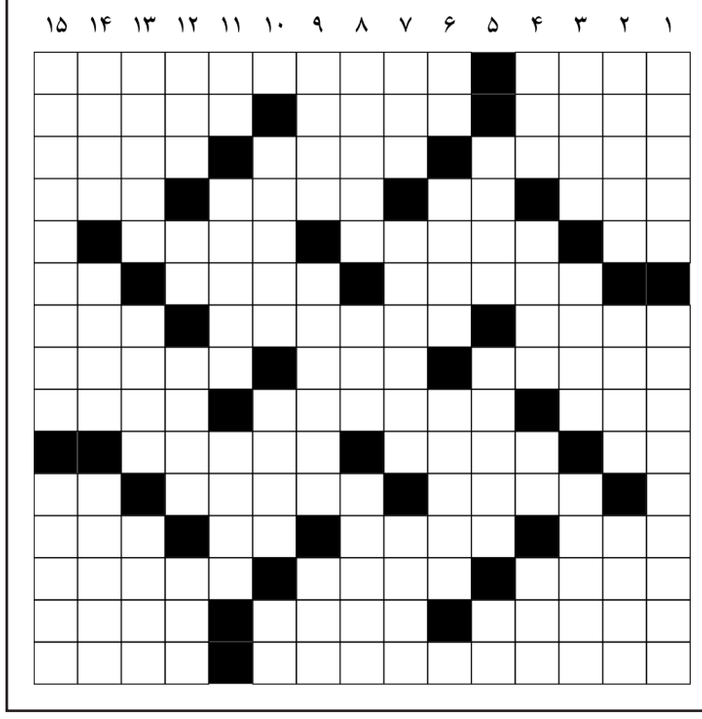
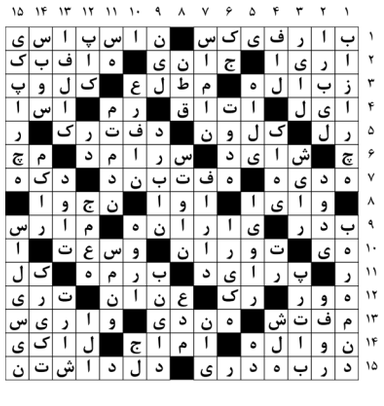
شماره ۲۱۱۴

افقی

۱- تبهکار- از خورش‌های ایرانی ۲- آسودگی‌وراحتی- دیکته- نرم و لطیف ۳- ازگازهای آلی- خواب کودکانه- خطیب روم باستان ۴- نی میان تهی- بالای فرنگی- درمان بیمار- چه زیاد ۵- درون دهان- دیدار از اماکن متبرکه- مقابل کندی ۶- مصونیت- مبحثی در علم فیزیك- طول عمر ۷- کرسی خطابه- خوشبخت- دیوار بلند ۸- برگه‌ها- مدد- گازخورشید ۹- همان شوهر است- ارزشی و قیمتی- کنجد کوبیده ۱۰- پهلوان- پوشش بانوان- منطقه ۱۱- خرقه درویش- گرفتاری ودربندی- بغل‌وکنار ۱۲- ابتداوآغاز- چوب سوزاندنی- خطکش مهندسی- دشوار ۱۳- مشکین شهرسابق- خاك- کاهلی ۱۴- پوشیده سخن‌گفتن- خرامان- زین و برگ اسب ۱۵- مواد پرتوزا- تنورآجرپزی

عمودی

۱- پول فرانسه بود- اختراعی از جیمز وات اسکاتلندی ۲- نورخورشید- داستان کوتاه- نوعی جامه ابریشمی ۳- گدا- هوای بارانی- دلایل ۴- طبل بزرگ- برای اینکه- شایعه- کلام درد ۵- خوابیده- بنچاق- زینت رو ۶- ویتامین انعقادخون- سبکی در موسیقی- راهنمایی ۷- نوعی زخم- متظاهر- هویج ۸- سالروز تولد- یاری‌کننده- خیانت در آن روانیست ۹- مقابل پایین- بسامد- ثروتمند ۱۰- رشوه‌خواری- پرچم و بیرق- جدید ۱۱- لبه شمشیر- نوعی نان کلفت- آزادگی ۱۲- ترش‌وشیرین- مروارید- تکنیکی در فوتبال- خوب‌وخوش ۱۳- پهلویی- تاروکدر- عسس‌وگزمه ۱۴- اشعه مجهول- نغمه‌وآواز- تخته سنگ پهن ۱۵- بازیگران تئاتر از روی آن بازی می‌کنند- گیج‌گاه



حل جدول ۲۱۱۳