آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۴۴
شنبه
۱۴۰۲ • ۱۰ • ۲۳
۰۱ رجب ۱۴۴۵/ ۱۳ ژانویه ۲۰۲۴

کمبود این ویتامین‌ها باعث سردرد می‌شود

اگر جزو افرادی هستید که به سردردهای مزمن مبتلا هستید، بهتر است بدانید کمبود برخی ویتامین‌ها باعث سردرد می‌شود و می‌توانید با مصرف ویتامین سردردتان را کاهش دهید. بهتر است زمانی که به سردرد دچار می‌شوید، به سبک زندگی خود بیشتر دقت کنید و با شناخت آن‌ها از عوامل سردرد جلوگیری کنید. یکی از آن‌ها بازبینی دوباره رژیم غذایی و سبک زندگی است. در ادامه ویتامین‌هایی را به شما معرفی می‌کنیم که کمبود آن عاملی برای سردرد است.

ویتامین D

ویتامین D در واقع یک هورمون تولید شده توسط کلیه‌ها است. بیشتر ما این ویتامین را از طریق مصرف غذا، مکمل‌ها و یا در معرض نورخورشید بودن به دست می‌آوریم. اگر هر کدام از این روش‌ها کافی نباشد، ممکن است به سردرد دچار شویم، اما باید مراقب بود که بیش از حد از ویتامین D استفاده نکرد، زیرا تاثیر منفی روی سلامتی دارد. مکمل‌ها، ماهی، لبنیات، آب پرتقال و گندم نیز منبع مناسبی از ویتامین D هستند.

ویتامین A

ویتامین A یک نوع محلول در چربی است و دوز روزانه آن برای مردان ۳۰۰۰ هزار واحد و برای زنان ۲۳۰۰ واحد محسوب می‌شود. ویتامین A برای تسکین سردردهای شدید عالی است، اما باید در میزان مصرف این ویتامین A احتیاط کرد، زیرا ممکن است موجب سردرد، مسمومیت و تهوع شود و یا حتی تعادل اعصاب مرکزی را به هم بریزد. ویتامین A در خوراکی‌هایی مثل هویج، قسمت سبز کاهو، شیر و گوجه فرنگی به وفور یافت می‌شود.

کم آبی بدن

کم آبی یکی از مشکلات رایج برای ایجاد دردهای متفاوت است. افراد باید در طول روز بدن خود را رطوبت‌رسانی کنند. بعضی از افراد ساعت‌ها و ساعت‌ها هیچ آبی نمی‌نوشند و در نتیجه با مشکلاتی مثل سردرد روبه‌رو می‌شوند. پس مصرف آب را در برنامه روزانه خود قرار دهید. مصرف ۸ لیوان آب در روز توصیه می‌شود.

منیزیم

منیزیم به تنظیم اعصاب و عملکرد عضلات کمک می‌کند، قندخون را در سطح متناسب نگه می‌دارد و فشارخون را نیز تنظیم می‌کند. منیزیم به‌طور طبیعی یک عامل آرامش‌دهنده عضلات و سیستم عصبی محسوب می‌شود و کمبود این ماده معدنی باعث سوزش عضلانی، درد عضلانی، کم‌خوابی و سردرد می‌گردد. منابع غذایی حاوی منیزیم شامل آجیل‌ها، دانه‌های گیاهی، سبزیجات برگ‌دار سبز، سرلاک، شیر و ماست است.

دانستنی‌ها

ویتامین B۱۲ چگونه جذب می‌شود؟

ویتامین‌ها از دسته مواد مغذی هستند که کمبودشان، بدن را با خطرات و صدمات جدی مربوط به سلامتی مواجه می‌کند و یکی از این ویتامین‌های ضروری، B۱۲ است. این ویتامین بسیار کمیاب است و عموما از طریق غذاهایی که از منابع حیوانی تامین می‌شوند به دست می‌آید. با این حال خبر خوش برای گیاهخواران این است که برخی منابع گیاهی هم حاوی این ویتامین هستند و می‌توان آنها را به برنامه غذایی روزانه اضافه کرد. به گفته کارشناسان تغذیه به نقل از سایت تخصصی «ان دی تی وی»، برخی مواد غذایی گیاهی غنی از ویتامین B۱۲ شامل اسفناج، چغندر و نخود است. خوشبختانه انسان فقط به ۲.۴ میکروگرم ویتامین B۱۲ در روز نیاز دارد که مقدار بسیار کمی به شمار می‌رود با این حال همین مقدار اندک هم برای سلامتی حیاتی است و بدون مقدار کافی B۱۲، بدن با مشکلات جدی مواجه خواهد شد که بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارند. یکی از نشانه‌های اولیه کمبود ویتامین B ۱۲ در بدن، خستگی است. این سطح عمیق خستگی و فرسایش، تاثیر بسیاری بر فعالیت و زندگی روزانه خواهد داشت. از عوارض دیگر کمبود این ویتامین می‌توان به حالت سوزن‌سوزن شدن در اندام‌ها، گیجی، از دست‌دادن حافظه، افسردگی و بروز مشکل در حفظ تعادل اشاره کرد. اگر مشکل کمبود ویتامین B ۱۲ جبران نشود، برخی از این موارد به صورت دائمی با فرد مبتلا به این کمبود باقی خواهد ماند. به گزارش کانورسیشن، افرادی که رژیم غذایی گیاهی دارند معمولا ویتامین B ۱۲ را از طریق مصرف مولتی‌ویتامین‌ها به دست می‌آورند هرچند همیشه از طریق مکمل‌ها هم نمی‌توان این ویتامین را تامین کرد. صدها میلیون نفر که مکمل ویتامین B ۱۲ مصرف می‌کنند، ممکن است به‌دلیل مشکلات در جذب این ویتامین با کمبود آن در بدن مواجه شوند. جذب ویتامین B12، فرآیندی پیچیده و چندمرحله‌ای است که از دهان آغاز می‌شود و در انتهای روده‌کوچک به پایان می‌رسد. وقتی غذا را می‌جویم، با بذاق دهان ترکیب می‌شود. زمانی‌که غذا را می‌بلعیم، «پروتئین R» موجود در بزاق از ویتامین B ۱۲ در برابر تخریب آن محافظت می‌کند و همراه آن به داخل معده می‌رود. سلول‌های خاص در پوشش معده به‌نام سلول‌های جداری، دو ماده ترشح می‌کنند که برای جذب ویتامین B ۱۲ اهمیت دارند. یکی از آن‌ها «اسید معده» است که ویتامین B ۱۲ را از مواد دیگر جدا می‌کند و به ویتامین اجازه می‌دهد با پروتئین R بزاق دهان ترکیب شود. ماده دیگر، «عامل طبیعی» نامیده می‌شود که با محتویات روده مخلوط می‌شود و به بخش اول روده کوچک، موسوم به «دوازدهه» یا «اثنی‌عشر» می‌رود. پس از ورود به دوازدهه، شیره پانکراس، B12 را از پروتئین R آزاد می‌کند و آن را به «عامل طبیعی» می‌سپارد. به‌واسطه این جفت‌شدن، B12 جذب سلول‌ها می‌شود و در این مرحله می‌تواند به سلامت سلول‌های عصبی و تشکیل گلبول‌های سالم قرمز و سفید خون کمک کند. بدون پروتئین R موجود در بزاق دهان، ویتامین B ۱۲ نمی‌تواند روند جذب شدن در بدن را تکمیل کند. صدها دارو ممکن است باعث خشکی دهان، کمبود بزاق و فقدان پروتئین R شوند که جذب ویتامین B12 را مشکل می‌کند. مخدرها، انواع اسپری‌های تنفسی، داروهای افسردگی و داروهای فشارخون در زمره این مواد به شمار می‌روند. یکی دیگر از عوامل دخیل در کمبود ویتامین B۱۲، کمبود اسیدمعده است. بسیاری از افراد برای مقابله با زخم معده داروهایی مصرف می‌کنند که میزان تولید اسید معده را کاهش می‌دهد. پژوهش‌ها حاکی از ارتباط مستقیمی بین مصرف این داروها و کمبود ویتامین B ۱۲ در بدن است. تولید اسید معده با افزایش سن هم کاهش می‌یابد و داروهای کاهش یا بهبود زخم معده، این کمبود ویتامین را تشدید می‌کند. یکی دیگر از عوامل شایع در کمبود B۱۲، عملکرد نامناسب پانکراس یا لوزالمعده است. حدود یک‌سوم بیماران مبتلا به عملکرد ضعیف لوزالمعده، دچار کمبود B۱۲ می‌شوند. معمولا آزمایش‌های معمولی خون برای بررسی کمبود ویتامین B12 در بدن کافی نیستند. بنابراین اگر با نشانه‌های احتمالی کمبود ویتامین B ۱۲ روبه‌رو شده‌اید، بهتر است از پزشکان و متخصصان سلامت کمک بگیرید

یادداشت

ناسازگاری کودکان

مهدی تهرانی دوست
روانپزشک کودک

واقعیت این است که ناسازگاری کودکان نیاز به بررسی دارد؛ ناسازگاری اگر به این معنا باشد که کودکان با والدین مخالفت‌جویی و لجبازی می‌کنند و تحریک‌پذیر و پرخاشگر هستند، ممکن است معمولا این نوع ناسازگاری‌ها توأم با بیش‌فعالی و پرتحرکی باشد. بخشی از این حالت‌ها در سنین پایین می‌تواند طبیعی تلقی شود و در سنین ۴-۳ سالگی مقداری بیقراری دارند و ممکن است ناسازگاری را تجربه کنند، اما اگر بیش از حد معمول باشد و برای خانواده و اطرافیان ناراحت‌کننده باشد، نیاز به یک مداخله درمانی دارد. پزشکان عمومی می‌توانند این موارد را بررسی کنند، اما جزئیات این موارد نیاز به مداخلات تخصصی‌تر دارد؛ در نتیجه به همین دلیل نیاز است اگر پزشکان عمومی در قالب پزشک خانواده قرار است این بررسی‌ها را انجام دهند، باید حتما در دوره‌های مخصوص آموزش‌های لازم را ببینند که این موضوع در برنامه آموزش پزشک خانواده گنجانده شده است تا با رفتارها و مداخلات لازم با این کودکان آشنا شوند. همچنین با نوع مداخله و احیانا داروهایی که استفاده می‌شود، آشنا شوند. البته ما به عنوان داروی آرام‌بخش از این داروها نام نمی‌بریم، بلکه داروهای خاصی است که می‌تواند رفتار را کنترل کرده و در حد معمول و معقول باشد؛ ضمن اینکه در مواردی که پزشک خانواده نتواند چنین حالت‌هایی را کنترل کند، باید حتما به روانپزشک کودک ارجاع دهد تا مداخلات تخصصی صورت گیرد.

ویژه

این نوشیدنی عمرتان را زیاد می‌کند!

محققان به این نتیجه رسیدند که اگر بزرگسالان هر روز شیرگاو کم‌چرب بنوشند، می‌توانند چهارونیم سال بیشتر عمر کنند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد نوشیدن شیر کم‌چرب یک درصد یا بدون پیری بیولوژیکی را بیشتر از نوشیدن شیر پرچرب (۲ درصد چربی و شیرکامل) کاهش می‌دهد. در این مطالعه حدود ۶ هزار فرد مورد بررسی قرار گرفتند. تلومر ناحیه‌ای در انتهای کروموزوم است که برای هر سلول مانند یکساعت عامل پیری عمل می‌کند. با افزایش سن، تلومرهای ماکوتاه‌ترشده و این امر باعث پیری سلول‌ها می‌شود. در این مطالعه ۶ هزار فرد مورد بررسی قرار گرفتند.

سمعک در افزایش طول عمر موثر است

یک مطالعه جدید استدلال می‌کند که سمعک مزیت دوم مهمی را نیز ارائه می‌کند: عمر طولانی‌تر. دکتر «جانت چوی»، متخصص گوش و حلق و بینی می‌گوید: «ما دریافتیم که بزرگسالان کم‌شنوایی که به‌طور منظم از سمعک استفاده می‌کنند، ۲۴ درصد کمتر از افرادی که هرگز سمعک استفاده نمی‌کنند، در معرض خطر مرگ و میر قرار دارند.» در این مطالعه، ۱۰ هزار بزرگسال و بالاتر ارزیابی شدند. محققان خاطرنشان کردند: خطر مرگ زودهنگام در بین افراد کم‌شنوا که به طور منظم از سمعک استفاده می‌کنند در مقایسه با افرادی که هرگز از سمعک استفاده نمی‌کنند، تقریبا ۲۵ درصد کمتر است. چوی افزود: «سمعک ممکن است نقش محافظتی در سلامت افراد داشته باشد و از مرگ زودهنگام جلوگیری کند.» چوی ادامه داد: «مطالعات دیگر نشان داده‌اند که استفاده از سمعک می‌تواند افسردگی و زوال عقل را کاهش دهد.»

یک کار ساده برای کمک به سلامت قلب

راه‌رفتن ۱۰ هزار قدم در روز برای بهبود سلامت، تمرینی شناخته شده است اما رسیدن به این هدف برای بسیاری از افراد دشوار است زیرا معادل هشت کیلومتر پیاده‌روی است. مطالعه‌ای روی بیش از ۴۵۰ هزار بزرگسال نشان داد، بالارفتن از پله یکی از این روش‌ها است. بالارفتن از ۵۰ پله در روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. دکتر «دارین ساتن» می‌گوید: اگر یک راه‌پله را انتخاب می‌کنید، دو تا سه بار از آن بالا بروید. بالارفتن از پله‌ها علاوه بر کاهش دادن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی به کاهش خطر ابتلا به دیابت و بهبود قدرت عضلانی نیز کمک می‌کند. محققان توصیه می‌کنند: بزرگسالان باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در طول هفته داشته باشند که معادل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه در پنج روز هفته است.

نکته

اشتباهات رایج در روند «کاهش وزن»

اشتباهات در برنامه‌های غذایی یا حتی فعالیت‌های بدنی ممکن است شما را از هدف اصلی که کاهش وزن است دور کند و حتی گاهی نتیجه عکس بدهد. گاهی اوقات ممکن است در عین اینکه سبک زندگی سالم را انتخاب کرده‌اید، به نتایج دلخواهتان نرسید! در چنین شرایطی امکان دارد از توصیه‌های نادرست یا قدیمی پیروی کنید که همین مساله ممکن است شما را از دیدن تغییراتی که به‌دنبال آن هستید باز دارد. در ادامه چند اشتباه رایجی که افراد هنگام تلاش برای کاهش وزن مرتکب می‌شوند بررسی می‌شوند.

ورزش نکردن

ورزش نکردن منجر به از دست‌دادن توده عضلانی و کاهش متابولیسم می‌شود. از سوی دیگر، ورزش بیش از حد نیز نه تنها سالم و موثر نیست بلکه ممکن است استرس شدید را به شما تحمیل کند.

مصرف غذاهای کم‌چرب

غذاهای بدون چربی یا رژیمی معمولا قند بالایی دارند و ممکن است منجر به افزایش حس گرسنگی و بالارفتن میزان مصرف کالری شوند.

کمبود پروتئین

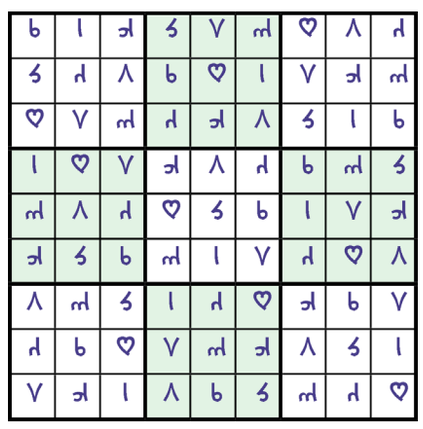
مصرف پروتئین را افزایش دهید؛ چرا که به کاهش اشتها، افزایش احساس سیری، افزایش سرعت متابولیسم و در نهایت کاهش وزن کمک می‌کند.

بی‌توجهی به مقدار کالری

توجه نکردن به مقدار کالری مصرفی موجب چاقی و اضافه‌وزن می‌شود. به مقدار کالری، فیبر و پروتئین‌هایی که مصرف می‌کنید، توجه کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

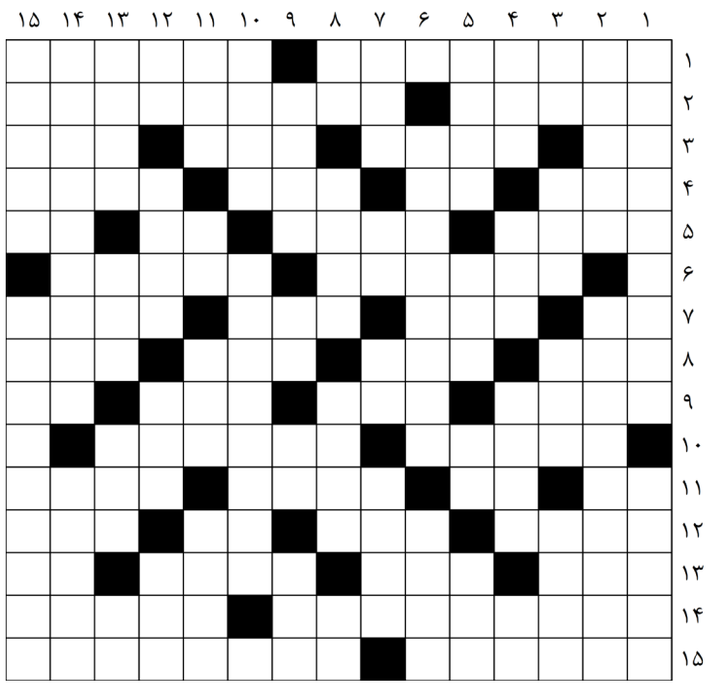
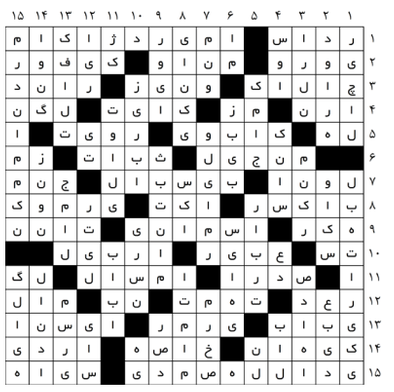
شماره ۱۷۴۴

افقی

۱- فیلمی از احمد مرادپور- از مرکبات ۲- به تومور خوش‌خیم با منشأ بافت غددی گفته می‌شود- اثری از سیامک گلشیری ۳- حرف انتخاب- گوشه ورزشی- نوعی ماهی- یکی از استان‌های پاکستان ۴- از برندهای تلفن‌همراه- پسوندشباهت- ثروتمند- شرکت خودروساز معروف ژاپنی ۵- جغد- از سازهای بادی- عقب- خودم ۶- از آثار سیمین بهبهانی- اندیشه‌ها ۷- علامت مصدرجعلی- شجاع‌ودلاور- حاجت‌ومقصود- اثری از گوته ۸- مشکل- گودال‌ومغاک- مخفف نگاه- از بیماری‌های واگیردار ۹- آینده- ظاهرساختمان- شایسته‌وجایز- وزیدن باد ۱۰- زرین- جنگجو ۱۱- شماومن- قدم یکپا- تیروگلوله- خوشی‌وخرمی ۱۲- نامه کوتاه- ضمیرمفعولی- چوب خوشبو- عسل‌وانگبین ۱۳- شکلک- جدول نجومی- پیامبرخوش سیما- نوعی پیشوندمضارع ۱۴- از القاب امام حسین(ع)- توده‌های خاک ۱۵- شفاخانه- دلال

عمودی

۱- اثری از پلاسکو ایبانز- آداب‌ورسوم ۲- جمع جدول- یکی از گوشه‌های سه‌گاه ۳- اشاره به‌دور- خم و تاب- نقطه و خال- خوگرفتن ۴- وسیله نخ‌ریسی- سلاح کمری- خرمن ماه- ازغذاهای ایرانی ۵- متقارب- از اعداد مقدس- حرف دهن‌کجی- گیسو ۶- عصیان‌وسرپیچی- سبزروشن ۷- سوغات گجرات- میان و وسط- رطوبت- مهلت و فرصت ۸- مخفف شاه- خروش جمعیت انبوه- رشوه‌دادن- راندن مزاحم ۹- آهنربا- رودی در فرانسه- همسرمرد- اسب چاپار ۱۰- نقاش اسپانیایی- جای دیدنی بندرعباس ۱۱- فوری و سریع- ورم و آماس- بدون آن زندگی میسرنیست- بسیارمکار ۱۲- شهررازی- پایتخت روسیه- معلق- جوانمرد ۱۳- پادشاه سلجوقی- نوعی یقه- ازشهرهای همدان- می‌دهند تا رسوا کنند ۱۴- جلیل و والا- از سرداران نامی افراسیاب ۱۵- صندوق قدیمی- یکی از برندگان نوبل اقتصاد ۲۰۱۳



حل جدول ۱۷۴۳