آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۶۸
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۷•۲۳
۲۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۵/ ۱۵ اکتبر ۲۰۲۳

علائم کمبود ویتامین B۱۲ در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی

ویتامین B۱۲ به ساخت DNA و گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. از آنجا که بدن شما ویتامین B۱۲ نمی‌سازد، باید آن را از غذاهای حیوانی یا مکمل‌ها دریافت کنید. هرچند B۱۲ تا پنج سال در کبد ذخیره می‌شود اما چنانچه رژیم غذایی شما به حفظ سطح این ویتامین در بدن کمک نکند در نهایت ممکن است دچار کمبود آن شوید. در ادامه به چند مورد از علائمی که در نتیجه کمبود این ویتامین در بدن ایجاد می‌شود، خواهیم پرداخت.

بی‌حسی

آیا احساس می‌کنید که دست‌ها و پاهایتان «سوزن‌سوزن» می‌شود؟ کمبود B۱۲ می‌تواند به غلاف محافظی که اعصاب شما را می‌پوشاند، آسیب برساند و این علائم را ایجاد کند. در عین حال بیماری‌هایی مانند «سلیاک»، «کرون» یا سایر بیماری‌های روده ممکن است جذب این ویتامین را برای بدن شما دشوارتر کنند.

سردی بیش از حد بدن

بدون B۱۲ کافی، ممکن است گلبول‌های قرمز سالم کافی برای انتقال اکسیژن در بدن خود نداشته باشید (کم‌خونی). این وضعیت می‌تواند باعث لرز و سردی بدن شما به‌خصوص دست‌ها و پاهایتان شود.

ضعف

ممکن است بر اثر کمبود این ویتامین عضلات شما فاقد قدرت کافی باشند. همچنین ممکن است احساس خستگی یا سبکی سر کنید. پزشک شما می‌تواند میزان B۱۲ را در بدن شما بررسی کند. مهم است که به هر علامتی در این زمینه دقت و در صورت مشاهده شرایط غیرطبیعی به پزشک مراجعه کنید.

گیاهخواری

کمبود ویتامین B۱۲ نادر است زیرا بدن شما می‌تواند چندین سال ذخایر این مواد را داشته باشد. اما گیاهان، B۱۲ کمی دارند، بنابراین گیاهخوارانی که هیچ محصول حیوانی نمی‌خورند، باید غلات فرآوری‌شده به رژیم غذایی خود اضافه کنند.

دانستنی‌ها

راهکارهایی برای کاهش وزن

دنبال کردن انواع رژیم‌های غذایی با قوانین سخت اگرچه وزن را تا حدودی کاهش خواهد داد، اما رضایت شما از این میزان لاغری مطمئنا کوتاه‌مدت خواهد بود. شاید پیروی از رژیم‌های شدید و سخت در کوتاه‌مدت منجر به کاهش‌وزن بیشتر و سریع‌تری نسبت به رژیم‌های اصولی شود اما باید توجه کرد که در ساختار بدن چه تغییراتی ایجاد می‌شود و آیا ممکن است این شیوه از کاهش‌وزن ما را دچار مشکلی کند؟ بدن شما در بلندمدت نمی‌تواند رژیم‌های فشرده را تحمل کند؛ بنابراین برای دستیابی به وزن ایده‌آل و نگه‌داشتن آن در حد مطلوب، می‌توانید عادات غذایی متخصصان تغذیه را دنبال کنید.

قدم‌زدن در شب

تحقیقات تایید می‌کنند که غذاخوردن در آخر شب به‌خصوص در افرادی که کمبود خواب دارند، با افزایش‌وزن همراه است. به‌جای غذاخوردن بدون فکر در شب، آشپزخانه را تعطیل کنید و یک روال جدید مانند یک حمام آرامش‌بخش، قدم‌زدن در شب، خواندن کتاب یا زودتر خوابیدن برای خودتان ایجاد کنید.

کوچک کردن بشقاب

تحقیقات نشان داده است هر چه بشقاب غذاخوری بزرگ‌تر باشد، ما آن را بیشتر پر می‌کنیم و بیشتر غذا می‌خوریم. در حقیقت این چشم‌ها هستند که به‌جای معده در خوردن یا نخوردن غذا تصمیم می‌گیرند. وقتی شما نیمی از بشقاب بزرگی را پر از غذا می‌کنید، پس از خوردن تمام غذا این حس به شما دست می‌دهد که به اندازه کافی غذا نخورده‌اید و هنوز گرسنه‌اید. حالا فرقی نمی‌کند که بشقاب شما بزرگ باشد یا متوسط. به هر حال خالی‌بودن نیمی از بشقاب به معنی گرسنه ماندن است. وقتی بشقاب بزرگی را انتخاب می‌کنید، بیشتر می‌خورید و چاق‌تر می‌شوید، در حالی که می‌توانید به آسانی بشقاب‌تان را کوچک کنید.

تعادل طعم‌ها

در یک وعده غذایی، فقط مواد مغذی مهم نیست بلکه طعم‌ها نیز اهمیت دارند. هنگامی که یک وعده غذایی شامل تمام طعم‌ها باشد، سیرکننده‌تر است و کمتر احتمال دارد ما در ساعات بعدی روز به سراغ کوکی یا چیپس و ... برویم. برای دستیابی به یک هارمونی از طعم‌ها از روشی سالم در آشپزخانه‌تان، گیاهان، ادویه‌جات، چاشنی‌ها و غذاهایی که سوخت و ساز را زیاد می‌کنند، استفاده کنید تا متعادل کردن طعم‌های وعده‌های غذایی‌تان آسان‌تر شود.

غذاخوردن با چنگال

شاید باورش برایتان سخت باشد، ولی اگر تلاش کنید پس از این به‌جای قاشق با چنگال غذا بخورید، قطعا کاهش‌وزن را تجربه خواهید کرد. بنا بر برخی تحقیقات، استفاده‌کردن از چنگال در هنگام صرف وعده‌های غذایی موجب کمترشدن حجم غذای مصرفی می‌شود.

نوشیدن آب حین غذا

نوشیدن آب بیشتر با وعده‌های غذایی می‌تواند منجر به لاغری شود. متخصصان تغذیه بر نوشیدن نیم لیتر آب با هر وعده غذایی تاکید می‌کنند. این مقدار آب به‌علت اثر افزایش حجمی که بر معده شما می‌گذارد، به شما امکان می‌دهد که احساس سیری بیشتری کنید. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش مصرف آب قبل یا همراه وعده‌های غذایی می‌تواند به حفظ وزن یا جلوگیری از افزایش وزن کمک کند.

فعالیت بدنی

هنگامی که می‌دانید قرار است برای مدتی طولانی پشت‌میز بنشینید، ساعت گوشی خود را روی زنگ می‌گذارید تا در هر ساعت، ۱۰ دقیقه از پشت میز بلند شوید و تحرک داشته باشید. ۱۰ دقیقه پله‌نوردی، پیاده‌روی، حرکات کششی، ایستادن، انجام کرانچ یا انجام ترکیبی از چیزهای بسیار، نه تنها کمک می‌کند که کالری بسوزانید بلکه از نظر ذهنی نیز به شما نیرو می‌دهد.

نکته

پیشگیری از آلزایمر با روش جدید

تحقیقات پیشگامانه ممکن است امید به درک بهتر و پیشگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر را فراهم کند. این تحقیق ارتباط مهمی بین رژیم غذایی، التهاب و بیماری آلزایمر را آشکار و مسیرهای بالقوه برای مداخله را روشن کرد. دکتر پاتریک استانتون، استاد زیست‌شناسی و آناتومی سلولی و عصب‌شناسی در کالج پزشکی نیویورک گفت: التهاب در مغز یک نیروی حیاتی در ایجاد و پیشرفت بیماری آلزایمر است. رژیم غذایی غربی که سرشار از چربی و کلسترول است، می‌تواند این التهاب را بیشتر کند. ما دریافتیم که پیشگیری از یک پروتئین خاص از فعال‌سازی ژن‌هایی که باعث التهاب می‌شوند، می‌تواند مغز را از اثرات رژیم غربی محافظت کند. این کشف چشم‌انداز فوق‌العاده هیجان‌انگیزی را برای درمان‌های جدید ارائه می‌دهد که ممکن است بیماری آلزایمر را در مسیر خود آهسته یا حتی متوقف کند. بر اساس این تحقیق که با کمک مالی موسسه ملی بهداشت آمریکا حمایت شد، ارتباط شناخته شده‌ای بین دیابت، سندرم متابولیک و افزایش خطر اختلال عملکرد شناختی و بیماری آلزایمر وجود دارد. دیابت، به‌ویژه، می‌تواند منجر به تصلب شرایین و التهاب عروقی شود همچنین باعث ایجاد بیماری آلزایمر در افراد مستعد می‌شود. رژیم غذایی غربی عامل اصلی مشکلات متابولیک است. دکتر جری نادلر، رئیس سابق دانشکده پزشکی و استادیار فارماکولوژی در کالج پزشکی نیویورک بیان کرد: درک بهتر از علل اختلال عملکرد اولیه مغز می‌تواند منجر به شناسایی و درمان‌های زودهنگام برای بهبود مراقبت و نتایج برای بیماران شود. این تحقیق روی فاکتور رونویسی STAT ۴ خانواده محصولات ترا رساننده پیام و فعال‌کننده رونویسی متمرکز شد که نقش مهمی در فعال شدن التهاب در بدن دارد. هنگامی که STAT۴ دست نخورده بود، تغذیه طولانی مدت با رژیم غذایی غربی منجر به سندرم متابولیک شبیه دیابت شد که با اختلال در حساسیت به گلوکز و انسولین مشخص می‌شود و نشان‌دهنده دیابت اولیه است با این حال، موش‌های اصلاح‌شده ژنتیکی فاقد STAT۴ در مغزشان، زمانی که با همان رژیم غذایی تغذیه می‌شدند، به‌طور کامل محافظت شدند و فعالیت مغزی کمتری را در طیفی از ژن‌های التهابی نشان دادند. یکی از هیجان‌انگیزترین یافته‌های این تحقیق، تأثیر آن بر حافظه بود. در حالی که مشخص شد انعطاف‌پذیری طولانی مدت وابسته به فعالیت سیناپسی، فرآیندی که در شکل‌گیری حافظه نهفته است، توسط رژیم غذایی غربی مختل می‌شود اما زمانی که STAT۴ وجود ندشت از این آسیب پیشگیری شد.

یادداشت

نکاتی در مورد فشارخون

محمدرضا صفری‌نژاد
جراح و متخصص کلیه

فشارخون به ۲ نوع فشارخون اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود. فشارخون اولیه بعد از سن ۴۰ سالگی در فرد بروز پیدا می‌کند و ارثی است و بیمار باید دارو مصرف کند. فشارخون ثانویه بیشتر در دهه دوم و سوم زندگی در فرد بروز پیدا می‌کند و باید علت آن برطرف شود و تجویز دارو برای کنترل کفایت نمی‌کند. فشارخون ثانویه اگر به سرعت علت آن کشف و درمان نشود باعث می‌شود بر اثر آن چشم و کلیه‌های بیمار آسیب ببینند. یکی از علل مهم فشارخون ثانویه، تنگی شریان کلیه است به‌عنوان مثال وقتی در یک بیمار ۲۲ ساله با فشارخون بالا مواجه می‌شویم از جمله اعضای بدن که مورد بررسی قرار می‌گیرد، شریان کلیه است. اگر فشارخون بیمار به این علت بالا باشد، به‌راحتی و بدون عمل جراحی باز قابل درمان است. فشارخون اگر در درازمدت درمان نشود سبب آسیب به کلیه‌ها می‌شود. شایع‌ترین بیماری‌هایی که منجر به از دست رفتن کلیه‌ها و پیوند کلیه در کشورمان می‌شود ابتدا دیابت سپس بیماری‌های کلیوی و در درجه سوم فشارخون است. لذا درمان فشارخون بالا از اهمیت بسیاری برخوردار است. به کلیه‌ها عضو بی‌صدای بدن می‌گویند به این دلیل که بدون سروصدا کارایی خود را از دست می‌دهند و بیمار زمانی متوجه بیماری خود می‌شود که دیگر قابل برگشت نیست و کلیه‌هایش را از دست داده است بنابراین افرادی که فشارخون دارند حتما باید نسبت به درمان آن اقدام کنند. یکی از مشکلاتی که بر اثر فشارخون بالا برای بدن ایجاد می‌شود، نارسایی کلیه است، دومین مشکل گشادشدن بطن‌های قلب است، همچنین فشارخون بالا باعث خونریزی در شبکیه چشم می‌شود و نیز سبب خونریزی مغزی می‌شود. در بسیاری از بیماران که با سکته‌مغزی به اورژانس مراجعه می‌کنند پزشک متوجه می‌شود فرد دچار فشارخون بالا بوده و بیمار از آن بی‌اطلاع بوده است. وقتی ما ۲ بار در ۲ نوبت مختلف فشارخون فردی را اندازه‌گیری کنیم در صورتی که فشار وی ۱۴۰ میلی‌متر جیوه بر ۹۰ باشد می‌گوییم فرد دچار فشارخون بالا است و احتیاج به مصرف دارو دارد، ولی تنها درمان دارویی کفایت نمی‌کند چون همان‌طوری که اشاره شد بسیاری از فشارخون‌ها علت ثانویه دارند و باید علت آن را پیدا و درمان کنیم و در این صورت دیگر نیاز نیست بیمار تا آخر عمرش از داروهای مختلف استفاده کند.

تاثیر مستقیم کووید ۱۹ بر عروق کرونر قلب

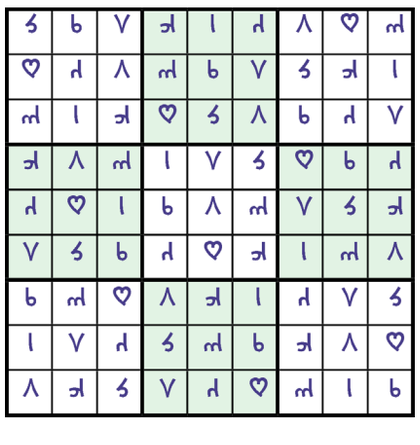
تحقیقات نشان می‌دهد که کرونا می‌تواند شریان‌های کرونری را آلوده کند که خطر بیماری قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. در حالی که محققان بر روی افراد مسن دارای پلاک‌های چربی در عروق خونی که در اثر کووید۱۹ جان خود را از دست دادند، تمرکز کردند، این یافته‌ها می‌تواند پیامدهای گسترده‌تری برای هر کسی که به این ویروس مبتلا می‌شود، داشته باشد. هنگامی که ویروس به سلول‌ها می‌رسد، محققان می‌دانستند که سیستم ایمنی سلول‌های سفید خونی به‌نام ماکروفاژها را برای کمک به پاکسازی ویروس ارسال می‌کند. این ماکروفاژها همچنین به حذف کلسترول در شریان‌ها کمک می‌کنند. اما به گفته محققان هنگامی که ماکروفاژها با کلسترول بیش از حد بارگیری می‌شوند، به نوع خاصی از سلول به‌نام سلول‌های فوم تبدیل می‌شوند. دکتر «کیارا جیانارلی»، توضیح داد: «ماکروفاژها ممکن است التهاب را در پلاک موجود افزایش دهند.»

تاثیر کمبود ویتامین D بر عوارض پای دیابتی

کمبود ویتامین D به‌طور بالقوه با عوارض پای دیابتی مرتبط است. این تحقیق که روی بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ متمرکز بود، با هدف تعیین شیوع کمبود ویتامین D هیدروکسی ۲۵ (پیش‌ساز ویتامین D) و ارتباط آن با شرایط پای دیابتی انجام شد. نتایج این تحقیق نشان داد که ۴۴.۶ درصد از شرکت‌کنندگان کمبود ویتامین D هیدروکسی ۲۵ داشتند. به‌طور قابل توجهی، این کمبود در گروه پای دیابتی شایع‌تر بود و ۵۷.۹ درصد از بیماران این دسته را تحت‌تاثیر قرار داد. این تحقیق همچنین ارتباط مثبت و معناداری را بین سطوح سرمی ویتامین D هیدروکسی ۲۵ و B۱۲ نشان داد. در حالی که ارتباط بالقوه بین کمبود ویتامین D و عوارض پای دیابتی را نشان می‌دهد، تحقیقات بیشتری برای روشن شدن نقش دقیق ویتامین D هیدروکسی ۲۵ در ایجاد این شرایط مورد نیاز است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

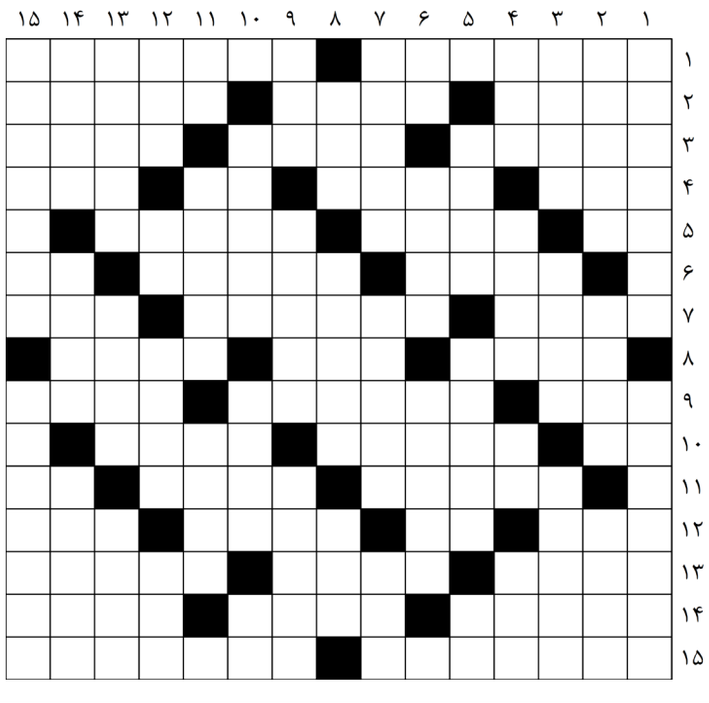
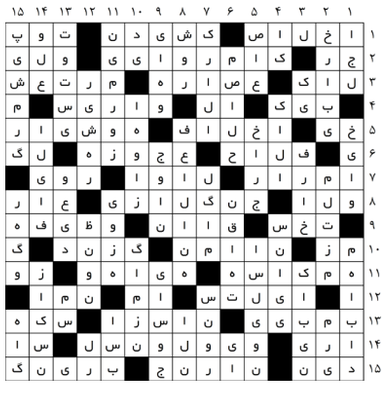
شماره ۱۶۶۸

افقی

۱- نخستین ایستگاه پژوهشی ناسا در فضا بود که بین سال‌های ۱۹۷۳–۱۹۷۹ در مدار زمین قرار داشت- حرام‌وغیرقانونی ۲- ابریشم- گاوآهن- جمع زاویه ۳- عنوان فراعنه مصر- الهه تجارت‌وسفر یونان باستان- دوست صمیمی ۴- فلزمادر- مالیده‌شدن دوچیزبه‌هم- خودم- آن را از بانک بخواهید ۵- قیمت بازاری- خائن- کلنگ ۶- کمک- ماه چهارم میلادی- نوعی پیشوندمضارع ۷- سخن‌چین- مترجم- محصول عقل ۸- قسمتی اززمان- آینده– یخ ۹- سخت‌تر- هماهنگی- نوعی پارچه ۱۰- جنس مذکر- پایتخت‌وبزرگترین شهر کیپ‌ورد، در اقیانوس اطلس غرب سنگال- اسرار ۱۱- جمع قرینه- ایزدبانوی خردیونان- ازافعال ربطی ۱۲- ازجانوران دریایی- رمق آخر- خویشاوندی‌وقرابت- سازمان جاسوسی آمریکا ۱۳- قبل از ورزش انجام می‌دهند- شکاک- هواپیمای کارتونی ۱۴- آش زیره- کوچ‌کننده- جنب‌وپهلو ۱۵- حرف‌های بیهوده زند- هماهنگی

عمودی

۱- از فرشتگان مقرب الهی- از کشورهای آسیایی ۲- تاریکی‌وظلمات- بشارت‌دهنده- نژادی درآسیا ۳- نام تجاری یخدان- واحدطول انگلیسی- حوزه فرمانروایی ۴- قرص روانگردان- سرخاب- پوشش پرندگان- مثل‌ومانند ۵- پوشاننده- عموی حضرت ابراهیم(ع)- گندم ۶- میان‌ووسط- کشیده‌شده- پیدانشدنی ۷- ایالتی درهندوستان- سوره قلب قرآن‌کریم- فارسی امروزی ۸- مخترع تلگراف- پناه‌آوردن- صدازدن ۹- لطیف- آبدارو- آلات جنگی ۱۰- زن گندمگون- با نظم‌وترتیب- میان‌ووسط ۱۱- ترش‌وشیرین- ثمره‌ودستاورد- نتیجه‌دهنده ۱۲- همسر- پهلوان- خسته- درمرتبه نخست ۱۳- حیوان استرالیایی- وسیله‌ای که مدارهای الکتریکی را در برابر جریان غیرمجاز محافظت می‌کند- از هفت‌سین نوروزی ۱۴- اندک‌وکم- تکرارشده- از ماه‌های سریانی ۱۵- جهانگیر- داروی فراموشی!



حل جدول ۱۶۶۷