

یادداشت

دلایل ابتلای زنان به پوکی استخوان



افشین استوار
استاد دانشگاه

پوکی استخوان یک بیماری خاموش است که در آن تراکم معدنی استخوان با افزایش سن به تدریج کاهش می‌یابد به شکلی که استخوان ترد و شکننده می‌شود؛ پوکی استخوان باعث می‌شود پیرمندی به طور معمول باعث بروز شکستگی در افراد سالم نمی‌شود؛ باعث شکستگی استخوان‌های فرد شود. در زنان بعد از کپوتل سن به دلیل کاهش تشریح هورمون‌های استروژن و پروژسترون که روی سلامت استخوان اثر حفاظتی دارند؛ کاهش یافته استخوانی تسريع می‌شود و بنابراین احتمال پوکی استخوان و شکستگی آن پس از سن یائسگی در زنان افزایش می‌یابد. پوکی استخوان یک بیماری صرفاً زنانه نیست و مردان نیز به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند، اما به دلیل وجود دوره یائسگی، زنان در معرض خطر بالاتری نسبت به ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند. از هر ۴ مرد بالای ۵۰ سال یک نفر پوکی استخوان دارد بنابراین این باور که پوکی تصور می‌شود پوکی استخوان یک بیماری مختص زنان است؛ صحیح نیست. علل اختصاصی آن با استفاده از آن‌ها بتوان پوکی استخوان را تشخیص داد و چون درمان بنابراین فرد از روی علائم بالینی متوجه بیماری خود نمی‌شود و در بسیاری از موارد بروز شکستگی و مراجعه به پزشک باعث پی بردن فرد به ابتلای خود به پوکی استخوان می‌شود. بیماری با معاینه بالینی و روش‌های رادیولوژی قابل تشخیص نیست و باید سنجش تراکم استخوان صورت بگیرد. در خوشبختانه درمان‌های مؤثری برای پوکی استخوان وجود دارد و برای درمان فرد حتماً باید به پزشک مراجعه کند و پزشک با توجه به دلیل بروز این بیماری، سن و جنس و وضعیت بیمار اقدام به تجویز دارو می‌کند. در افرادی که پوکی استخوان دارند کلسیم و ویتامین D نیز تجویز می‌شود. کلسیم و ویتامین D در میان پوکی استخوان نیستند، اما به درمان کمک می‌کنند. برخی روش‌ها نیز به بیمارانی پوکی استخوان توصیه می‌شود که از جمله مهم‌ترین آن‌ها، اصلاح سبک زندگی است. ورزش کردن و داشتن فعالیت بدنی منظم و روزانه هم باعث پیشگیری از بیماری و کاهش کمکت به درمان می‌شود. ترک مصرف سیگار و... از عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند. افراد باید به میزان کافی در رژیم غذایی خود از کلسیم استفاده کنند بنابراین توصیه می‌شود فرد از غذاهایی مانند لبنیات استفاده کند. ویتامین D با تابش آفتاب به پوست ساخته می‌شود، اما به دلیل مختلف بسیاری از مردم مواجهه کافی با نور آفتاب ندارند و بنابراین نیاز است که در افراد دچار کمبود این ویتامین، تجویز مکمل ویتامین D صورت بگیرد.

تاثیر ویتامین B۶ در کاهش افسردگی

ویتامین B۶ یکی از ویتامین‌های گروه B و ویتامینی بسیار ضروری برای بدن است. اهمیت دریافت B۶ از طریق مواد غذایی به این دلیل برمی‌گردد که بدن مانعی نتواند این ماده را به تنهایی تولید کند. بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن به دریافت مقادیر کافی از ویتامین B۶ وابسته هستند. در ادامه با مهم‌ترین فواید این ویتامین برای بدن آشنا می‌شوید.

بہبود سلامت روان

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، نرخ ابتلا به اضطراب و افسردگی در سال‌های اخیر و پس از شیوع پاندمی کرونا حدود ۲۵ درصد در سطح جهان افزایش یافته است. بعضی مطالعات نشان می‌دهند که دریافت ویتامین B۶ کافی می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند و تاثیر مثبتی بر کاهش اضطراب یا افسردگی (مخصوصاً در میان زنان) بگذارد.

بهترین منابع غذایی حاوی ویتامین B۶:

● **نخود:** هر یک لیوان نخود پخته حدود ۶۵ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین B۶ را تامین می‌کند.

● **ماهی سالمون:** هر ۹۰ گرم از ماهی سالمون پخته نزدیک به ۰.۶ میلی‌گرم ویتامین B۶ دارد و می‌تواند نزدیک به ۳۵ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تامین کند.

● **سینه مرغ:** شما با خوردن هر ۹۰ گرم از سینه مرغ می‌توانید حدود ۲۹ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین B۶ را تامین کنید.

● **بوقلمون:** اگر بتوانید گوشت بوقلمون را به‌صورت کبابی تهیه کنید، با مصرف هر ۹۰ گرم از بوقلمون کبابی حدود ۲۵ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین B۶ تامین خواهد شد.

موز: هر یک عدد موز متوسط می‌تواند ۲۵ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین B۶ را تامین کند.

● **دیگر منابع غذایی حاوی B۶:** گوشت گوساله، سبزیجات نشاسته‌ای، میوه‌های تازه، سیب‌زمینی آبپز و غلات صبحانه غنی‌شده.

گیاه معطری برای تقویت حافظه

در آزمون‌هایی شناختی سریع‌تر و دقیق‌تر عمل می‌کنند. محققان توضیح دادند: ۱، ۸- سینئول فرار در بسیاری از گیاهان معطر دیگر مانند: افستین، مریم گلی و اکالیپتوس یافت می‌شود. دکتر مارک ماس، محقق ارشد گفت: فقط رزایت با سطوح ۱، ۸- سینئول و به‌طور جالبی با برخی از نتایج عملکرد شناختی رابطه معناداری داشته که منجر به این پیشنهاد جالب شد که خلق و خوی مثبت می‌تواند عملکرد شناختی را بهبود بخشد.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که رایحه رزماری می‌تواند عملکرد شناختی را بهبود و حافظه را تقویت کند. رزماری گیاهی بسیار محبوب در منطقه مدیترانه است که افراد غذاهای زیادی با برگ‌های تازه آن طبخ می‌کنند. قدمت استفاده از رزماری به تمدن‌های مصر باستان بازمی‌گردد. نتایج این تحقیق نشان داد که استنشاق شربت کنجد با پاشی آن استنشاق رزماری، ۱۰۸ سینتیل بیشتری در جریان خون خود داشته باشند،

دوداگروز خودرو به بارداری زنان آسیب می زند

باردار و همچنین سلامت فرزندانش پس از زایمان است.»
محققان ارتباط‌های درس‌ساز دیگری از جمله میزان بالاتر تشخیص مشکلات تنفسی، حمایت تنفسی و ارزیابی سبب‌یابی برای نوزادان را مشاهده کردند. احتمال زایمان زودرس در کمتر از هفته ۲۸ بارداری برای زنانی که در معرض بالاترین میزان آلودگی هوا قرار داشتند، هشت درصد بیشتر از کسانی بود که کمترین میزان آلودگی را داشتند.

آلودگی هوا ناشی از ترافیک سنگین ممکن است باعث ایجاد عوارض بارداری و نگرانی‌های سلامتی برای نوزادان شود. محققانی که بیش از ۶۰۰۰ ثبت تولد را داده‌های پایش هوا مطابقت دادند، دریافتند زنان بارداری که در یک منطقه شهری با سطوح بالای دی اکسید نیتروژن زندگی می‌کنند، نرخ زایمان زودرس اسید تر دارند. دکتر «دیوید لسنون»، محقق ارشد، گفت: «آلودگی هوا ناشی از ترافیک سنگین یک تهدید مهم برای افراد

جدول سودو کو

		1	9				6	
9	6	4	8	1	2	3		5
			4	6			8	
		5			4	6		3
6	9	2				5		7
			5			2	9	
	7					8	5	1
	2		6		1	7	3	4
	1		7	4	5	9		

3	4	6	♥	7	8	9	10	11
7	11	8	1	9	3	6	4	♥
1	♥	9	6	4	11	3	8	7
9	6	4	3	8	♥	11	7	1
8	7	♥	9	11	1	4	6	3
11	1	3	7	6	4	♥	9	8
6	9	1	11	3	7	8	♥	4
♥	8	11	4	1	9	7	3	6
4	3	7	8	♥	6	1	11	9

قى

- ۱- آرایش- پرستاری- بسته‌شدن بعضی رگ‌ها
- ۲- دارای غلظت کم- کج‌وارب- بی‌دین ۳- پدربزرگ
- ۳- وجود تکلیف مدرسه- کجا شهرهای استان زنجان
- ۴- زرم‌زدان ۵- کلمه‌خواه- مقابل خوب ۶- ایالتی در
- ۷- آمریکا- کشیش‌بیشه ۸- اعضای فاجه‌دولت- پادشاه- عمل-
- ۹- متقلب ۱۰- زینت‌دادن- مربی شاهزادگان- نزد ایرانیان
- ۱۱- است و بی ۱۲- نفس چاق- مملکت‌واقیم- بی‌پروایی
- ۱۳- پیچ ترکی ۱۴- یک میلیون برابر ایران- نسیم‌روش-
- ۱۵- پنج افتاب ۱۶- زودهای ماهی- مرزی ایران- شیرخوارانه
- ۱۷- نامزدان- از اشکال هندسی ۱۸- روش‌وشویه- قهوه‌خانه
- ۱۹- مدرن ۲۰- علامت مفعولی- شوخ‌وسرزننده- از بازی‌های
- ۲۱- پیش فرض- ویندوز رایانه ۲۲- ضرورت‌و‌جوب- الونک-
- ۲۳- پیشونده‌تایی ۲۴- از هفت‌سین‌نوروزی- شهری در
- ۲۵- فراموشی- نوعی طلاق ۲۶- بی‌پنج‌و‌مهره- مأمور تحقیق-

حل جدول ۱۶۷۵

۱	۶	۱۳	۳۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	خ	ز	ن	ی	ج	م	ر	م	ر	م	ز	ن	ی	ج	۱
۲	م	ب	ا	ب	ی	ر	ن	ت	م	ب	ا	ب	ی	ر	۲
۳	ن	ی	ج	م	ر	م	ز	ن	ی	ج	م	ر	م	ز	۳
۴	م	ب	ا	ب	ی	ر	ن	ت	م	ب	ا	ب	ی	ر	۴
۵	خ	ز	ن	ی	ج	م	ر	م	ز	ن	ی	ج	م	ر	۵
۶	م	ب	ا	ب	ی	ر	ن	ت	م	ب	ا	ب	ی	ر	۶
۷	ن	ی	ج	م	ر	م	ز	ن	ی	ج	م	ر	م	ز	۷
۸	م	ب	ا	ب	ی	ر	ن	ت	م	ب	ا	ب	ی	ر	۸
۹	خ	ز	ن	ی	ج	م	ر	م	ز	ن	ی	ج	م	ر	۹
۱۰	م	ب	ا	ب	ی	ر	ن	ت	م	ب	ا	ب	ی	ر	۱۰
۱۱	ن	ی	ج	م	ر	م	ز	ن	ی	ج	م	ر	م	ز	۱۱
۱۲	م	ب	ا	ب	ی	ر	ن	ت	م	ب	ا	ب	ی	ر	۱۲
۱۳	خ	ز	ن	ی	ج	م	ر	م	ز	ن	ی	ج	م	ر	۱۳
۱۴	م	ب	ا	ب	ی	ر	ن	ت	م	ب	ا	ب	ی	ر	۱۴

عمودی

دوش خرما ۲- ایمان واپور- چابکسی و چالاکۍ- ناما-
 نار خانہ- پر خور ۴- صدای کوبیدن در- دانه به دانه-
 طلی گیان ۶- خداشناس- مروراید- شیردوش ۷- تنگی
 دم بومی افغانستان- نخ بافتنی ۸- سفید آذری- زمان
 ۱۰- دهردادن- از درختان ۱۰- نوگرایی- واحد شمارش
 ۱۱- که نمی تواند فرزند داشته باشد- مرشد ۱۲- از اغذای
 ۱۳- شهری در آلمان- ظرف روغن- شاعری که به سبک
 ۱۵- پنهان شانه به سر- سرخ ریزه- بینندگان-
 ۱۶- حقوقی

[illegible]