بیماری‌های مرتبط با فقر ویتامین D

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

ویتامین D از ویتامین‌های محلول در چربی است، که به رشد و استحکام استخوان‌ها از طریق کنترل تعادل کلسیم و فسفر کمک می‌کند. این ویتامین با ایجاد افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده‌ها و کاهش دفع از کلیه به متابولیسم استخوان‌ها نیز کمک می‌کند. در سراسر جهان در حدود یک میلیارد نفر در معرض سطوح ناکافی ویتامین D در خون‌شان هستند. برآورد می‌شود که ۴۰ تا ۷۵ درصد از تمام بزرگسالان دچار کمبود ویتامین D باشند. ویتامین D از راه مصرف برخی موادغذایی یا قرارگرفتن در معرض نورخورشید جذب بدن می‌شود. نیاز روزانه برای این ویتامین برای هر فرد بالغ ۱۰ میکروگرم یا حداکثر ۲۰۰۰ واحد در روز و در دوران کودکی و پیری این میزان بالاتر است. منابع ویتامین D از این قرارند:

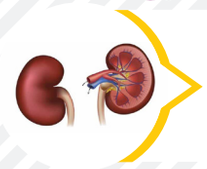
آفتاب

تابش پرتو فرابنفش به پوست انسان باعث می‌شود که ماده‌ای به نام دهیدروکلسترول باطی مراحلی در بدن در کلیه به ویتامین D تبدیل شود. افراد با پوست روشن‌تر نسبت به تیره‌ترها می‌توانند در مدت کمتری که زیر آفتاب مانده‌اند نیاز خود به این ویتامین را تامین کنند.

بیماری قلبی

افراد مبتلا به فقر ویتامین D، ۳۲ درصد بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. ویتامین D به بهود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کنترل التهاب و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

بیماری کلیوی



یک مطالعه نشان داده کسانی که دچار فقر ویتامین D هستند، دو برابر بیشتر در معرض آلبومینوری قرار دارند. آلبومینوری از نشانه‌های اولیه آسیب کلیوی است.

بیماری التهابی روده

مطالعات انجام شده ارتباط بین سطوح پایین ویتامین D و میزان بالای ابتلا به بیماری‌های التهابی روده را نشان داده است. بیماری التهابی روده در جمعیتی که کمترین میزان نورخورشید را دریافت می‌کنند، بیشتر است.

دیابت نوع ۲

مطالعات حاکی از آنند که قرارگرفتن روزانه ۲۰ دقیقه در معرض نورخورشید و یا استفاده از مکمل‌های ویتامین D، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

پوکی استخوان

ویتامین D از آنجا که منجر به جذب کلسیم و فسفات از رژیم غذایی می‌شود، به‌طور مستقیم با پوکی استخوان ارتباط دارد. کمبود این ویتامین منجر به دردهای استخوانی و پوکی استخوان می‌شود.

دانستنی‌ها

تغذیه مناسب در تابستان

برای مقابله با گرمای هوا در تابستان، یکی از بهترین راه‌ها داشتن تغذیه‌ای مناسب است. با افزایش دمای هوا در تابستان، همه سعی می‌کنند راه‌های ساده‌ای را برای محافظت از خود در برابر گرمای شدید جست‌وجو کنند، برخی از آنها به پوشیدن کلاه و بسیاری از مردم به نوشیدن مداوم آب و خوردن میوه‌های تابستانی که به فرد احساس طراوت می‌بخشد، علاقه دارند. برخی اوقات برای جلوگیری از جذب اشعه‌خورشید بر بدن و افت گرمازدگی حاصل از تماس مستقیم و مداوم با اشعه خورشید، از لباس‌های نخی رنگ روشن استفاده می‌کنند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که در هوای گرم از نوشیدنی‌های سالم، آبمیوه‌ها و غذاهایی استفاده کنید که به بهبود تازگی و شادابی بدن شما در هوای گرم کمک می‌کند. دکتر شریف صبری متخصص تغذیه می‌گوید: در طول فصل گرم، بدن بسیاری از مایعات خود را از دست می‌دهد و برای تعدیل دمای بدن، میزان تعریق و میزان از دست دادن آب افزایش می‌یابد؛ وقتی آب بدن از دست می‌رود، باعث از بین رفتن نمک‌های معدنی محلول در آن نیز می‌شود. صبری توصیه کرد: با خوردن غذاهای غنی از املاح معدنی متعادل که بهترین منبع آن میوه‌های آبکی مانند طالبی، هندوانه و طالبی است، املاح معدنی از دست رفته را جبران کنید. این متخصص تغذیه افزود: به‌دلیل فعالیت بدنی ضعیف عضلانی براثر گرما، ترجیحا از غذاهایی استفاده کنید که به‌راحتی هضم شوند، چربی کم و پروتئین زیادی داشته باشند. لازم است از غذاهای پخته‌شده با روغن خودداری کنید، زیرا همه اینها به‌سختی هضم می‌شوند. او بر ضرورت نوشیدن آب بدون زیاده روی، ترجیحا از ۵ تا ۷ لیتر در روز در طول روز تاکید کرد و گفت: اسراف در آب باعث سختی در هضم و جذب می‌شود. صبری به نوشیدن آب گازدار هشدار داد و افزود: این نوع نوشیدنی‌ها ممنوع هستند؛ زیرا نوشابه حاوی دی‌اکسیدکربن است و باعث نفخ روده و هضم شدید غذا و کالری بالا می‌شود که برای سوزاندن به انرژی جسمانی زیادی نیاز دارد. این متخصص تغذیه خوردن سبزیجات آب‌پز یا کبابی را توصیه کرد و گفت: یکی از بهترین غذاها، سالاد سبزیجات کبابی است که بر سلامت بدن تاثیر بهتری می‌گذارد، برخلاف گوشت که هنگام کباب‌کردن، از ترکیباتی مضر برای سلامتی تشکیل شده است. دکتر آمال صبری، بر نوشیدن آبمیوه‌های خنک‌کننده تاکید و اظهار کرد: یکی از بهترین نوشیدنی‌ها لیمو با نعناع است زیرا باعث تقویت ایمنی می‌شود و سرشار از ویتامین C است و همچنین باعث احساس طراوت می‌شود. صبری افزود: میوه‌هایی مانند هندوانه و طالبی دارای آب و فیبرهای مفید برای بدن هستند و موجب افزایش قندخون نمی‌شوند؛ البته باید این میوه‌ها را به مقدار مشخص خورد و در آن زیاده‌روی نکرد. صبری توصیه کرد: میوه را به‌درستی و در فصل طبیعی آن انتخاب کنید و اندازه آن مناسب باشد و به‌درستی شسته شود.

نکته

راهکارهای خلاصی از «سردردصبحگاهی»

اگرچه بسیاری از افراد سردردصبحگاهی را تجربه می‌کنند اما شناسایی دلیل بروز این سردردها بسیار حیاتی است. سردردصبحگاهی معمولا از ساعت ۴ صبح تا ۹ صبح شروع می‌شود و اغلب، خواب فرد مبتلا را قطع می‌کند. این درد می‌تواند به دسته‌های مختلفی از جمله سردرد خوشه‌ای، سردرد تنشی یا حتی میگرن تقسیم شود. دلایل زیادی وجود دارد که باعث می‌شود صبح با سردرد بیدار شوید. بی‌خوابی یکی از دلایل مهم میگرن صبحگاهی است. سایر مشکلات خواب مانند نارکولپسی یا حمله‌خواب، راه‌رفتن در خواب، خوابیدن با بالش اشتباه و تغییر ناگهانی در برنامه خواب مانند خواب زیاد یا کاهش‌مدت خواب ممکن است در ایجاد سردرد نقش داشته باشند. از آنجا که خواب ناکافی آستانه درد را کاهش می‌دهد، سردردها با گذشت زمان تشدید می‌شوند. تحقیقات نشان داده است که سردردهای صبحگاهی همچنین می‌توانند ناشی از اختلالات ریتم شبانه‌روزی بدن یا آپنه خواب باشند. آپنه انسدادی باعث می‌شود مجاری تنفسی در طول شب منقبض شده و به‌طور موقت تنفس متوقف شود. این امر باعث سردرد و خستگی روز بعد و همچنین خروپف در طول شب می‌شود. افسردگی و اضطراب نیز دلیل اصلی سردردهای مزمن صبح هستند. علاوه‌بر این، داروهایی از جمله آسپرین و داروهای ضددرد، گیاهان دارویی و کافئین، اغلب سردردهای مزمن و میگرن ایجاد می‌کنند.

روش‌های پیشگیری

گاهی اوقات سردردها ممکن است نشانه یک بیماری جدی‌تر مانند تومورمغزی، فشارخون بالا و سکته‌مغزی باشد. اما این احتمال، نادر است. علاوه بر قرص‌های بدون‌نسخه، مهم است که به‌خوبی هیدراته باشید یعنی در طول روز به میزان کافی آب و مایعات مصرف کنید علاوه بر این، قراردادن بسته سرد روی پیشانی می‌تواند برای پیشگیری از درد میگرن صبحگاهی معجزه کند. کمپرس را به‌مدت ۱۵ دقیقه روی سر خود نگه دارید و بعد از ۱۵ دقیقه استراحت، مجدد آن را روی سر خود بگذارید. برای سردردهای تنشی، یک پد گرم‌کننده روی گردن یا پشت‌سر خود قرار دهید. اگر سردرد سینوسی دارید، پارچه‌ای گرم را در ناحیه‌ای که درد می‌کند نگه دارید. یک دوش آبگرم نیز همین خاصیت را دارد. یادتان باشد که دم‌اسبی بستن موها و جویدن آدامس می‌تواند باعث سردرد شود. چراغ‌های روشن یا چشمک‌زن نیز می‌توانند باعث ایجاد میگرن شوند. اگر مستعد ابتلا به میگرن هستید، در طول روز پنجره‌های خود را با پرده‌های تیره بپوشانید و سعی کنید از عینک آفتابی در فضای باز استفاده کنید. همه افرادی که سردردهای صبحگاهی دارند، لزوما نیازی به مراجعه به پزشک ندارند با این حال برخی علائم نشان می‌دهد که فرد باید به پزشک مراجعه کند از جمله: اگر در هفته دو یا چند سردرد رخ دهد، سردردهای مکرر به‌ویژه در افراد بالای ۵۰ سال، سردرد ناگهانی یا شدید همراه با سفتی گردن، سردرد همراه با تب، حالت تهوع یا استفراغ، سردرد همراه با گیجی، ضعف، ضعف دید یا ازدست‌دادن هوشیاری، سردرد همراه با ازدست‌دادن احساس در هر قسمت از بدن، سردرد همراه با تشنج یا تنگی‌نفس و سردردهای مکرر در کسی که سابقه ابتلا به ویروس HIV یا سرطان دارد.

یادداشت

دلیل افزایش فشارخون

احمدرضا درستی‌مطلق
متخصص تغذیه

دیواره رگ‌ها که باید خاصیت ارتجاعی خوبی داشته باشند و با هر ضربان قلب باید انبساط و انقباض مناسبی داشته باشند در اثر تغذیه نامناسب، واکنش مناسبی در برابر ضربان قلب ندارند و دیواره‌هایی غیرقابل ارتجاع پیدا کرده‌اند. در این صورت است که فشارخون افزایش می‌یابد. استفاده زیاد از روغن‌های اشباع مثل روغن‌دنبه آب‌کرده و کره به‌مرور زمان در رگ‌ها رسوب کرده و قطر دیواره رگ‌ها را کاهش می‌دهد و آن را از حالت ارتجاعی خارج می‌کند. کلسترول LDL ضایع‌کننده دیواره رگ‌هاست. اکسیداسیون کنار این چربی‌ها در دیواره رگ‌ها اتفاق افتاده و رگ‌ها را دچار سوختگی می‌کند؛ از طرفی خاصیت ارتجاعی رگ‌ها را کاهش می‌دهد. بنابراین باید از غذاهایی استفاده کنیم که نمک زیادی و کلسترول بالایی نداشته و چربی اشباع کمتری داشته باشند. استفاده زیاد از نمک می‌تواند منجر به افزایش فشارخون و ضربان قلب شده و در بدن تورم ایجاد کند که منجر به افزایش آب میان‌بافتی خواهد شد. افرادی که می‌خواهند در آینده دچار پرفشاری خون نشوند و یا افرادی که در حال حاضر فشارخون بالا دارند باید از منابع کلسترول LDL کمتر مصرف کنند و مصرف گوشت‌هایی که حاوی چربی اشباع هستند مثل گوشت‌قرمز را کاهش داده و از غذاهای دریایی استفاده کنند. باید به‌طور کلی به غذا نمک نزنیم و افرادی که فشارخون بالا دارند باید از غذاها، نان و پنیر بی‌نمک استفاده کرده و از غذاهای رستوران‌ها و غذاهای کنسروی پرهیز کنند. کم‌نمک کردن غذا باید کم‌کم انجام شود و از جایگزین‌های خوبی مثل آبلیمو، آب‌غوره، سرکه بالزامیک و سبزی‌های خشکی مثل نعناع و کرفس استفاده کنیم؛ دوم اینکه باید ذائقه خود را از غذاهای پرنمک به غذای کم‌نمک تغییر دهیم.

ویژه

آلودگی‌صوتی و حمله قلبی

دانشمندان می‌گویند آلودگی‌های صوتی می‌توانند باعث بروز حمله‌قلبی و سکته‌مغزی شوند. سروصدایی که امروزه در محیط اطراف ما وجود دارد باعث بروز آسیب‌های جدی به‌سلامت جسمانی و روانی انسان می‌شود. اصلی‌ترین دلیل آلودگی‌های صوتی در مجامع امروزی حمل‌ونقل و نیز فعالیت‌های صنعتی است. یافته‌های نشان داد آلودگی‌های صوتی باعث بروز اختلال‌درخواب، برانگیختن خشم، وِزوِزگوش، و بروز بیماری‌های قلبی می‌شود. تحقیقات نشان داده است آلودگی‌های صوتی ناشی از حمل‌ونقل با ایجاد اختلال در خواب و برآشفتن روانی فرد، خطر بروز حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

بیماری‌های شایع «دندان»

یک دندان‌پزشک گفت: شایع‌ترین بیماری دهان و دندان پوسیدگی دندانی است که علت باکتریال دارد و اصلی‌ترین عامل پیشگیری آن، رعایت بهداشت دهان و دندان است. ابراهیم یزدانی اظهار کرد: بهداشت دهان و دندان شامل مسواک‌زدن، نخ‌دندان کشیدن و استفاده از دهان‌شویه‌های مکمل است. وی اضافه کرد: باید بعداز مسواک‌زدن نخ‌دندان زده شود تا بهداشت دهان‌ودندان رعایت شود. یزدانی بابیان اینکه آسیب به دندان‌ها علت‌های مختلفی دارد، افزود: این علل شامل علت باکتریال مانند پوسیدگی دندان، علت تروما مانند شکستگی دندان‌ها در اثر ضربه و علت شیمیایی مانند سایش دندان‌ها به‌علت مصرف مواداسیدی است.

کشف پروتئین مانع چربی‌سوزی

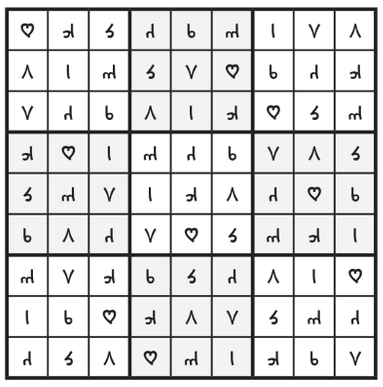
محققان موفق به کشف پروتیینی شده‌اند که از سوزاندن‌چربی در سلول‌ها جلوگیری می‌کند. محققان متوجه شدند یک مولکول تنظیم‌کننده سوخت‌وساز به‌نام Them۱، با متوقف‌کردن دسترسی به منبع سوخت، از سوخت‌وساز چربی در سلول‌ها پیشگیری می‌کند. محققان در این مطالعه فعالیت Them۱ را در سلول‌های چربی موش‌ها را بررسی کردند. نتایج این مطالعه نشان داد هنگامی‌که سلول‌ها به سوزاندن چربی ترغیب می‌شوند، یک تغییر شیمیایی، به گسترش مولکول های Them۱ می‌انجامد. هنگامی‌که تحریک سلول‌ها متوقف می‌شود، مولکول‌های Them۱ دوباره به‌سرعت سازمان‌دهی می‌شوند.

«روزئولا» چه نوع بیماری است؟

یک استاد بیماری‌های عفونی کودکان با اشاره به بیماری روزئولا در کودکان، گفت: روزئولا ویروسی است که معمولا در سنین ۶ تا ۱۸ ماه در کودکان بروز می‌کند؛ کودک تب بسیارشدیدی داشته و علائمی همچون بی‌قراری، بی‌اشتهایی و بی‌حالی دارد. صدیقه رفیعی‌طباطبایی، افزود: روزئولا ویروسی است که معمولا در سنین ۶ تا ۱۸ ماه در کودکان بروز می‌کند. وی ادامه داد: این کودکان تب بسیار شدیدی می‌کنند. این استاد بیماری‌های عفونی ابرازداشت: بعداز گذشت چند روز تب کاهش پیدا می‌کند و راش و بثورات جلدی از سروگردن شروع شده و در بدن پخش می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

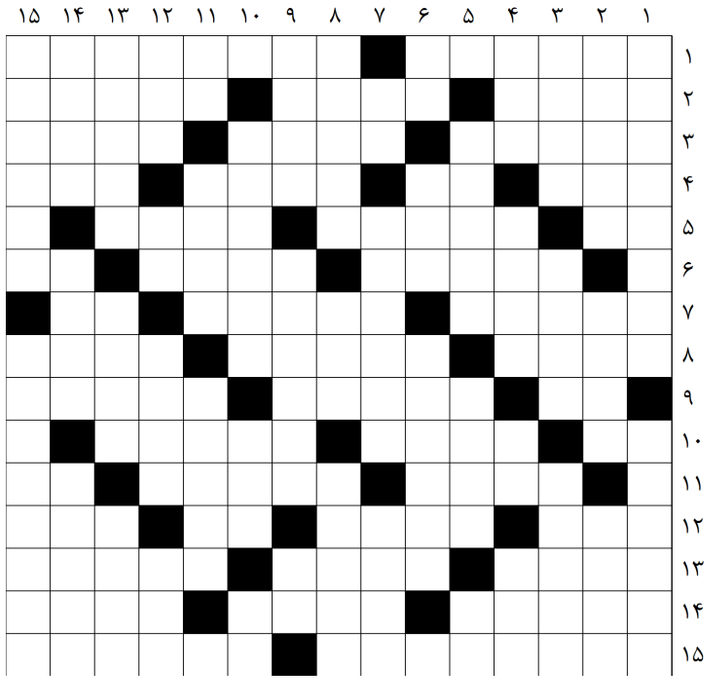
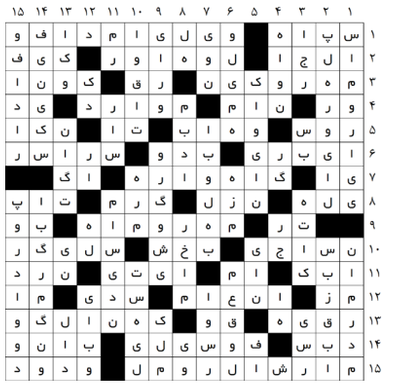
شماره ۱۰۷۴

افقی

۱- اندازه و مقیاس کار انجام‌شده- بخشی از یک موسسه ۲- مارکی بر اتومبیل- درس دیکته- عاشق ۳- گوهربی‌همتا- مورخ معروف زمان سلیمان نبی- ضروری ۴- همسرزن- نت چهارم موسیقی- یارداستانی عذرا- آسان ۵- اشاره‌به‌دور- زدودن- قاصد ۶- ازحیوانات- اسکنه نجاری- میزان‌عمر ۷- سرطان‌خون- دالان- رودی درایتالیا ۸- ابزارلحیم‌کاری- طبیعی- قابله ۹- فتنه- کشوری آسیایی به پایتختی وین‌تیان- بلوری‌شدن جسم ۱۰- روشنایی- در قدیم فیلم‌ها به این شکل ساخته می‌شدند- خجستگی ۱۱- کارها- متقی‌وپرهیزکار- پسوندشباهت ۱۲- طوفان آن در تاریخ ایران معروف شد- دعوی‌کردن- ازنشانه‌های جمع فارسی- ستاره پروین ۱۳- نوعی برنج- قابل‌مشاهده- سوره ۴۹ قرآن کریم ۱۴- نان کلفت- کلاه‌مردمان مصری- ضد یگانگی ۱۵- رامی- شبکه حمل‌ونقل ریلی

عمودی

۱- لقب حضرت‌موسی(ع)- دستگاهی که اصوات را ضبط می‌کند ۲- کارآموزپزشکی- ورزشی‌رزمی- نوعی‌تنبیه ۳- برگه دریافت‌کالا- شکسته‌شده- رازها ۴- خزنده‌خاکی- کشیدنی برچشم- ناشنوایان- شهری درآلمان ۵- نوعی‌نشریه- ازبرندهای گوشی- نفس‌چاق ۶- بله‌روسی- موردنیازخمیر- بدرفتار ۷- شماومن- ضمیمه‌کوتاه منشعب‌یاخته‌عصبی- مردان‌دانا ۸- فیلمی با بازی حامدبهداد- مخفف هم‌او- شب یلدا در آخرین شب این فصل است ۹- گیاهی که بیش از یک یا دو سال باقی بماند- مایع زردخون- واحدپول‌ژاپن ۱۰- ازاقماراورانوس- یارمشهدی- شامل همه می‌شود ۱۱- باران اندک- رنگ‌سرخ- کروکودیل ۱۲- سرگشته- حرف گزینش- شالوده‌واساس- شهری‌درعربستان ۱۳- تباهی‌ها- تخته‌رنگ نقاش- ترس‌وبیم ۱۴- آینده- کشتی ژاپنی- معادل فارسی پاویون ۱۵- تشک- کشوری درآمریکای‌جنوبی



حل جدول ۱۰۷۳