آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۹۵
پنجشنبه
۱۴۰۱•۱۱•۲۷
۲۵ رجب ۱۴۴۴/ ۱۶ فوریه ۲۰۲۳

نشانه‌های کمبود ویتامین در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

برای سالم‌بودن و سالم‌ماندن لازم است که به میزان کافی از انواع ویتامین‌ها و موادمعدنی برخوردار شوید. اما متأسفانه برخی افراد کمبود ویتامین را چندان جدی نمی‌گیرند؛ غافل از اینکه کمبود ویتامین و موادمعدنی مورد نیاز، برای سلامت بدن گران تمام می‌شود.

کرامپ‌های عضلانی

اگر بدون دلیل خاصی دچار کرامپ و گرفتگی در ناحیه پشت ساق پا، انگشت‌ها یا کف پا می‌شوید، احتمال دارد دچار کمبود کلسیم، پتاسیم یا منیزیم شده باشید. برای مقابله با این مشکل لازم است مصرف میوه‌هایی مانند: سیب، انگور، موز و همچنین سبزیجات سبزبرگ را افزایش دهید.

احساس خستگی زیاد

اگر به‌حد کافی می‌خوابید، اما در طول روز احساس خستگی زیادی می‌کنید، احتمالا به کمبود ویتامین B۲ مبتلا هستید. بنابراین لازم است مصرف محصولات لبنی، تخم‌مرغ یا گوشت‌های کم‌چرب مانند بوقلمون و... را بیشتر کنید.

افسردگی

یکی از عوامل افسردگی، کمبود ویتامین D است. فرقی نمی‌کند در چه فصلی از سال قرار دارید؛ حتما به فکر جذب ویتامین D بیشتری باشید. بهتر است با پزشک در مورد مصرف مکمل مشورت کنید.

بی‌اشتهایی

عوامل متعددی در بی‌اشتهایی دخالت دارند، اما در برخی موارد کمبود بیوتین ممکن است عاملی برای از دست‌دادن اشتها باشد. مصرف مکمل‌ها شما را از این کمبود نجات می‌دهد. می‌توانید با مصرف بادام، تخم‌مرغ، حبوبات و... مشکل را رفع کنید.

دانستنی‌ها

فشارخون بالا در بارداری زمینه‌ساز حمله قلبی

یک مطالعه جدید اطلاعات نگران کننده‌ای را در مورد ارتباط بین پره‌اکلامپسی عارضه بارداری و حمله قلبی در آینده، حتی در زنان جوان‌تر نشان می‌دهد. محققان متوجه شدند که خطر حمله قلبی و سکته در عرض تنها هفت سال پس از زایمان چهار برابر بیشتر است. براساس یافته‌ها این خطر تا بیش از ۲۰ سال بعد ادامه دارد. پره‌اکلامپسی یک وضعیت بالقوه خطرناک است که زن باردار دچار فشارخون بالا همراه با سطوح بالای پروتئین در ادرار است که نشان‌دهنده آسیب به کلیه یا سایر علائم آسیب اندام است. سارا هالوم، نویسنده این مطالعه گفت: خطر بالای بیماری قلبی‌وعروقی پس از پره‌اکلامپسی در سنین جوانی و اوایل پس از زایمان آشکار می‌شود. هالوم ادامه داد: این موضوع نشان می‌دهد که مداخلات برای جلوگیری از حملات قلبی و سکته‌مغزی در این گروه از زنان نباید تا میانسالی به تعویق بیفتد تا آنها واجد شرایط برنامه‌های غربالگری قلبی‌وعروقی معمولی شوند. برای مطالعه این موضوع، محققان بیش از ۱.۱ میلیون زن باردار را در گروه‌هایی دسته‌بندی کردند که یک یا چند حاملگی با عارضه پره‌اکلامپسی داشتند و آنهایی که سابقه اختلال فشارخون بالا نداشتند. همه آنها قبل از بارداری فاقد بیماری قلبی‌وعروقی بودند. محققان آنها را حداکثر تا ۳۹ سال بعد از نظر حمله قلبی و سکته دنبال کردند. هالوم بیان داشت: این به ما امکان داد دقیقا زمان وقوع بیماری قلبی‌وعروقی در زنان مبتلا به پره‌اکلامپسی و بدون پره‌اکلامپسی را ارزیابی کنیم و خطر را در گروه‌های سنی مختلف و در دوره‌های مختلف پیگیری تخمین بزنیم. این مطالعه نشان داد که تا ۲ درصد از مبتلایان به پره‌اکلامپسی در اولین بارداری خود در عرض دو دهه پس از زایمان دچار حمله قلبی یا سکته شده‌اند. این رقم در مقایسه با ۱.۲ درصد از زنان مبتلا نشده به این عارضه است. به‌گفته محققان، تفاوت در خطر هفت سال پس از زایمان آشکار شد. تیم تحقیقاتی دریافت که به‌طور کلی، زنان مبتلا به پره‌اکلامپسی، چهار برابر بیشتر از زنان بدون پره‌اکلامپسی در معرض حمله قلبی در طول ۱۰ سال پس از زایمان بودند. آنها همچنین سه برابر بیشتر در معرض سکته‌مغزی در آن بازه زمانی بودند. این زنان بیش از ۲۰ سال پس از تولد نوزادانشان هنوز با دو برابر خطر حمله قلبی یا سکته‌مغزی روبه‌رو بودند. محققان همچنین این موضوع را براساس سن تحلیل کردند و دریافتند که در زنان ۳۰ تا ۳۹ ساله با سابقه پره‌اکلامپسی، خطر حمله قلبی پنج برابر و سکته‌مغزی سه برابر بیشتر از زنان همسن و سالی که هیچ پره‌اکلامپسی نداشتند، بود. این بدان معناست که بیماری قلبی‌وعروقی در افرادی که سابقه پره‌اکلامپسی دارند به‌نظر می‌رسد در طول بزرگسالی ادامه داشته باشد. در سراسر جهان، تا ۸ درصد از حاملگی‌ها با پره‌اکلامپسی همراه است. پروتئین در ادرار و فشارخون بالا می‌تواند بعداز هفته ۲۰ بارداری یا پس از زایمان خود را نشان دهد. علائم دیگر شامل: سردرد شدید، درد معده و حالت تهوع است. هالوم افزود: زنان تا زمانی که وضعیت شدید نشود، به‌دنبال کمک پزشکی نباشند. اما پره‌اکلامپسی در صورت عدم درمان به موقع ممکن است منجر به عوارض جدی برای مادر و نوزاد شود.

نکته

ویتامین D سلاحی در مقابل دیابت نوع ۲

تحقیقات جدید نشان می‌دهد مکمل‌های ویتامین D برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت، ممکن است احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهد. به گزارش مدیسن نت، در طی سه کارآزمایی بالینی، محققان دریافتند که مکمل‌های ویتامین D در کاهش خطر پیشرفت پیش دیابت به دیابت نوع ۲ مؤثر هستند. در طی سه سال، فقط کمتر از ۲۳ درصد از بیماران مورد مطالعه که از ویتامین D استفاده می‌کردند، به دیابت مبتلا شدند، در مقابل ۲۵ درصد از بیمارانی که قرص‌های دارونما دریافت کردند. این مطالعه نشان داد که مکمل‌ها به‌طور متوسط خطر پیشرفت به دیابت نوع ۲ را تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهند. دکتر «آناستاسیوس پیتاس»، سرپرست تیم تحقیق گفت: بسیار واضح است که اگر در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستید، ویتامین D تأثیر متوسطی بر کاهش خطر ابتلاء به این بیماری دارد. او تاکید کرد که این یافته‌ها در مورد افراد در معرض خطر متوسط این بیماری صدق نمی‌کند و هنوز مشخص نیست که دوز بهینه ویتامین D برای افراد مبتلا به پیش دیابت چقدر است. پیتاس در ادامه افزود: هیچ مکملی جایگزین تغییرات سبک زندگی از جمله رژیم غذایی سالم و ورزش منظم نخواهد بود. پیتاس افزود: ما نمی‌خواهیم این پیام را بدهیم که یک قرص بخورید و دیگر نیازی به انجام کارهای سخت نظیر تغییر رژیم غذایی و ورزش نخواهید داشت. دیابت نوع ۲ زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های بدن دیگر به هورمون انسولین که به انتقال قندها از غذا به سلول‌ها کمک می‌کند تا به‌عنوان انرژی مورد استفاده قرار گیرد، پاسخ مناسبی نمی‌دهند. در نتیجه، سطح قندخون به‌طور مزمن بالا می‌ماند که در طول زمان می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند و منجر به بیماری قلبی، کلیوی و چشمی و سایر عوارض شود. پیش‌دیابت حالتی است که در آن قندخون به‌طور غیرطبیعی بالاست، اما هنوز به اندازه کافی برای تشخیص دیابت نوع ۲ بالا نیست. مطالعه ویتامین D با مشاهده این موضوع آغاز شد که شیوع دیابت به‌طور معمول در نقاط دورتر از خط استوا بیشتر است. به‌گفته پیتاس، این موضوع نشان می‌دهد که قرارگرفتن در معرض نورخورشید که بدن را به تولید طبیعی ویتامین D تحریک می‌کند، ممکن است در خطر ابتلا به دیابت نقش داشته باشد. مطالعات بعدی نشان داد که بین سطح ویتامین D خون افراد و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ ارتباط وجود دارد. در همین حال، تحقیقات آزمایشگاهی به برخی دلایل بالقوه اشاره کرد: به‌عنوان مثال، ویتامین D می‌تواند تولید انسولین طبیعی را در حیوانات بازگرداند. پیتاس بیان داشت که برای تعیین دوز بهینه ویتامین D برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت به تحقیق بیشتری نیاز است. به‌طور کلی، ۴۰۰۰ IU در روز - دوز مورد استفاده در یک کارآزمایی - حد بالایی برای دریافت ویتامین D در نظر گرفته می‌شود. ویتامین D در چربی بدن ذخیره می‌شود و این پتانسیل وجود دارد که سطح بسیار بالای آن باعث ایجاد مشکلاتی مانند سنگ کلیه شود.

یادداشت

نکاتی درباره استفاده از وسایل الکترونیکی

همایون آبایی
عضوهیات‌مدیره‌انجمن فیزیوتراپی

با توجه به شرایط کنونی جامعه و شیوع کرونا که باعث شده خیلی از فعالیت‌ها از طریق فضای مجازی پیگیری شوند؛ میزان استفاده از تلفن‌همراه و تبلت و کامپیوتر به مراتب بیشتر از قبل شده است. کاربران باید نکات بهداشتی و نحوه صحیح استفاده از این وسایل را مورد توجه جدی قرار دهند؛ چراکه در غیر این صورت در دراز مدت عوارض بسیار جدی به‌دنبال خواهد داشت. اکثر کسانی که از موبایل و کامپیوتر استفاده می‌کنند متأسفانه طریقه استفاده صحیح از آن را یا نمی‌دانند یا چنان غرق در فضاهای مجازی می‌شوند که فراموش می‌کنند اصول لازم را رعایت کنند که این امر باعث آسیب به گردن و به‌دنبال آن ستون مهره‌ها، بروز درد و محدودیت‌های ناشی از آن می‌شود. در حالت طبیعی سر باید بالای گردن و بدون زاویه قرار گیرد تا تعادل وزنی آن به‌طور نرمال حفظ شود. در استفاده‌های طولانی‌مدت و عدم رعایت اصول بهداشتی سر به جلو و پایین خم می‌شود و گردن را مجبور می‌کند وزنی به مراتب بیشتر از حالت طبیعی تحمل کند که خود به مرور باعث ضعیف‌شدن عضلات و به‌دنبال آن درد و در نهایت فشار نامتعارف به ستون مهره‌های گردنی و حتی تخریب آنها می‌شود. هرچه این عادات غلط بیشتر باشد، میزان تخریب هم بیشتر و صدمات ناشی از آن وسیع‌تر می‌شود و تا حدی که در خم‌شدن سر به میزان ۵۰ درجه به سمت پایین می‌تواند فشار وحشتناکی تا ۲۶ کیلوگرم به ستون مهره‌ها تحمیل کند که این امر باعث انقباض مداوم عضلات گردن و به‌دنبال آن درد، حس ناخوشایند سوزن‌سوزن‌شدن در ناحیه گردن و نواحی اطراف آن می‌شود. بهترین درمان برای این مشکل، پیشگیری است که کاربران باید حتما مدنظر قرار دهند که از استفاده طولانی‌مدت در هر مرحله حتما پرهیز کرده و حتما هرازگاهی حین استفاده از موبایل و کامپیوتر به سروگردن خود استراحت داده و تنفس عمیق انجام دهند. همچنین در صورت بروز عارضه، افراد باید تمرینات تقویتی عضلات گردن را انجام دهند که برای آگاهی از نوع تمرینات و نحوه صحیح انجام آن می‌توانند با فیزیوتراپیست خود مشورت کنند.

کودکان IVF مشکلات قلبی بیشتری ندارند

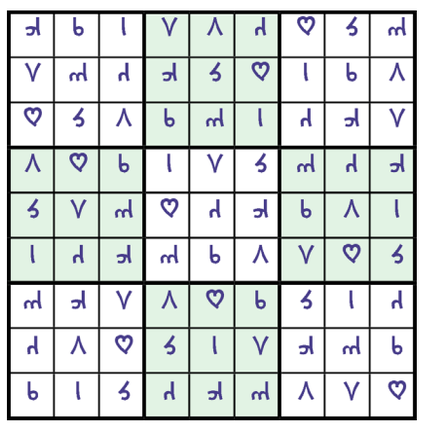
محققان دریافتند: سلامت قلب کودکانی که از طریق لقاح آزمایشگاهی (IVF) باردار می‌شوند مشابه سلامت همسالان‌شان که به‌طور طبیعی باردار شده‌اند، است. این مطالعه بزرگ هیچ تفاوت قابل‌توجهی در فشارخون، ضربان قلب، کلسترول و اندازه‌گیری گلوکز بین بچه‌هایی که به‌طور طبیعی ایجاد شده‌اند و بچه‌هایی که با استفاده از فناوری‌های کمک باروری (ART) مانند IVF تشکیل شده‌اند، نشان نداد. دکتر «احمدالحکیم»، محقق ارشد گفت: والدینی که از طریق فناوری کمک باروری باردار می‌شوند، به‌نظر می‌رسد سلامت قلبی متابولیک در کودکان باردار شده قابل مقایسه با کودکان باردارشده به شیوه طبیعی است. از چند وقت پیش سوالاتی در مورد سلامت بچه‌هایی که از طریق IVF باردار می‌شوند وجود داشته است. داده‌های مورداستفاده برای این مطالعه از ۸۶۰۰ کودک در مطالعه کودکان دهه ۹۰ بریستول بود که از سال ۱۹۹۱ زنان باردار و فرزندان آنها را دنبال می‌کرد.

«سپسیس» نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد

براساس یک مطالعه ابتلا به سپسیس ممکن است بیماران را در آینده در معرض خطر نارسایی قلبی قرار دهد. «سپسیس» یک پاسخ ایمنی شدید به عفونت در بدن است. این بیماری می‌تواند باعث گسترش عفونت در بدن شده و منجر به نارسایی اندام و مرگ شود. دکتر «جاکوب جنتزر»، نویسنده اصلی مطالعه می‌گوید: ما به‌دنبال ارتباط بین سپسیس در طول بستری شدن در بیمارستان و مرگ بودیم. محققان دریافتند افرادی که به‌دلیل سپسیس در بیمارستان بستری شده‌اند، ۳۸ درصد بیشتر در معرض خطر بستری مجدد به‌هر علتی در طول ۱۲ سال آینده هستند. همچنین خطر بستری مجدد در بیمارستان به‌دلایل قلبی‌وعروقی ۴۳ درصد بیشتر بود. خطر ابتلاء به نارسایی قلبی پس از ترخیص در افرادی که سپسیس در حین بستری شدن در بیمارستان داشتند، ۵۱ درصد بیشتر از افرادی بود که در بیمارستان دچار سپسیس نشدند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۴۹۵

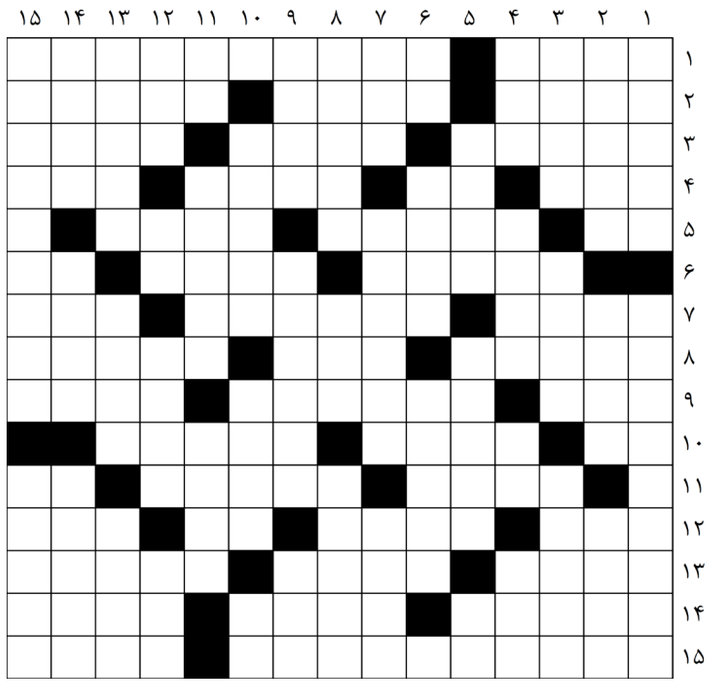
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- نوعی بیماری که میکروب از راه زخم وارد بدن می‌شود- فیلمی از محمدعلی نجفی ۲- پیشوندضدیت- بازگشت از گناه- نوعی آش محلی سنندج ۳- صمغ مغناطیسی- آشپزخانه- پاک ۴- گل ته‌حوض- ردیف قالی- بن‌درخت- سود پول نامشروع ۵- مساوی- گمراه‌کردن- یک جهت ۶- شگفتی‌ها- ورودیه سینما- موضوع‌وزمینه ۷- آتشدان- پایتخت آنگولا- سودوبهره ۸- اولادپیامبراکرم(ص)- زردچوبه- تبسم ۹- رقیب کارتونی تام!- درفش معروف- صورت خود را در آن می‌بینیم ۱۰- عددورزشی- نوعی نارنگی- معطرکننده بستنی ۱۱- مجموعه اثاثیه- پلکان- حس‌بویایی ۱۲- دود از آن بلندمی‌شود- بیشتر صندلی‌ها دارند- یکدندگی- راست‌گفتن ۱۳- خالق- گوهری سبز رنگ- از صفات خداوند ۱۴- زیرپوش بی‌آستین- مقابل آستر- جدیدوتازه ۱۵- از نام‌های روز قیامت- پاکیزه‌تر

عمودی

۱- از پرندگان- یکی از آثار تاریخی و مذهبی بندرعباس ۲- امان‌وپناه- ازوسایل نظافت- کتلت مکزیکی ۳- خاکستر- ازروی قصدونیت- ناسزا ۴- آرایش- به جریان انداختن- عددنخستین- بالاپوش قدیمی ۵- خشنودکردن- سربازورزیده- پهلوان ۶- نام قدیم یزد- بلندمرتبه- روشن‌کننده ۷- اصطلاحی درعکاسی- شرایط اقلیمی- خجالتی ۸- باطل‌کردن- جواب مثبت- جایزوروا ۹- پیشواوامام- معادل فارسی ترموکوپل- موجود خیالی ترسناک ۱۰- پدرحضرت خدیجه- منتقل‌کننده —ضربه‌سر درفوتبال ۱۱- یک خودمانی- پیمانه- ستاره‌ای در صورت فلکی جبار ۱۲- اصطلاحی در فیلمبرداری- واحد بازی تنیس- اصطلاحی در رایانه- مادرترکی ۱۳- حوزه فرمانروایی- خرمابن- شهری در استان یزد ۱۴- توبه‌کننده- سرگرمی‌وبازی- سختی‌ها ۱۵- غده پانکراس- سقف گچ‌بری‌شده



حل جدول ۱۴۹۴