آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۵۱۳
دوشنبه
۱۴۰۱•۱۲•۲۲
۲۰ شعبان۱۴۴۴/ ۱۳ مارس۲۰۲۳

علائم و نشانه‌های کمبود «روی» در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

کمبود «روی» خطرات زیادی برای بدن به‌همراه دارد. آگاهی از نشانه‌های اصلی کمبود روی و مواد غذایی غنی از آن به شما برای درمان سریع این مشکل کمک به‌سزایی می‌کند.

اسهال

اسهال شدید یکی از نشانه‌های کمبود روی در بدن استا، همچنین خطر ابتلا به عفونت‌های باکتریایی را افزایش می‌دهد.

ایمنی ضعیف

اگر به‌راحتی دچار بیماری شده و مدت‌ها طول می‌کشد که از آن رها پیدا کنید، بدانید که بدن شما دچار کمبود روی شده است.

ریزش مو

کمبود روی منجر به پرکاری تیروئید می‌شود که در نتیجه ریزش مو و نازک شدن مو را به همراه دارد. نشانه‌ای خطرناک که کمبود زینک را هشدار می‌دهد.

اختلال در حواس

اختلال حواس یکی از بزرگترین نشانه‌های کمبود روی در بدن است. کمبود روی می‌توانند عملکرد عصبی را دچار اختلال کند.

آلرژی

کمبود روی منجر به ایجاد سطوح بالاتر هیستامین می‌شود. هیستامین بیش از حد منجر به آلرژی، عطسه، آبریزش بینی، کهیر و... خواهد شد.

ضعف گوارش

کمبود روی باعث ضعف دستگاه گوارش می‌شود که می‌تواند منجر به سلامتی افراد شود.

دانستنی‌ها

علائم کمبود ویتامین در بدن

ویتامین‌ها ریزمغذی‌هایی هستند که نقش حیاتی در بدن ایفا می‌کنند و برای فعالیت‌های بدن لازم و ضروری هستند. ساخت ویتامین‌ها در بدن انجام نمی‌شوند و لازم است که از طریق مواد غذایی مصرفی وارد بدن شوند، برنامه درست غذایی اهمیت زیادی در سلامتی دارد. کمبود ویتامین‌ها در بدن، علائم خفیف و گاه شدیدی را در بدن ایجاد می‌کند که در این بخش عنوان خواهیم کرد.

ریزش موی شدید

مطالعات نشان می‌دهد کمبود ویتامین B(بیوتین) منجر به ریزش مو می‌شود. باقی ویتامین‌های گروه B به ساخت گلبول‌های قرمز کمک می‌کند، گلبول‌های قرمز اکسیژن و مواد غذایی را به فولیکول‌های مو و پوست سر می‌رسانند و موجب رشد مو می‌شوند. در صورت کلی ویتامین A، ویتامین B۷ و آهن اگر تامین نشوند، باعث بروز برخی از نارسایی‌هایی جسمی و روحی مثل ریزش مو، آکنه، افسردگی و... خواهند شد.

سردرد و سرگیجه

ویتامین‌های B از سیستم عصبی محافظت می‌کنند و نقش مهمی را در محافظت از بدن در برابر سردرد ایفا می‌کنند. در هر نوع سردرد اولیه و ثانویه ردپاهایی از کمبود ویتامین‌ها وجود دارد. کمبود ویتامین B۲، ویتامین B۶، کلسیم و منیزیم در بروز سردرد مؤثرتر است.

افسردگی

اختلال افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت روان است. عوامل تغذیه‌ای و کمبود برخی مواد مغذی و ویتامین‌ها نقش مهمی در بروز افسردگی دارند و یا حالات این عارضه را تشدید می‌کنند. یکی از ویتامین‌هایی که کمبود آن نقش زیادی در بروز افسردگی دارد، ویتامین D است. کمبود این ویتامین منجر به افسردگی، زوال عقل، و اوتیسم می‌شود.

بی‌خوابی

برخی ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌توانند به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن و خوابِ بهتر کمک کنند. کمبود ویتامین B۶ منجر به بی‌خوابی می‌شود زیرا با کمبود این ویتامین بدن نمی‌تواند هورمون‌های خواب را به درستی تولید کند.

اختلال دید شبانه

کمبود ویتامین A سبب می‌شود که شب‌ها و در تاریکی دیدتان دچار مشکل شود. برای افزایش ویتامین A و تقویت قوه بینایی مصرف هویج مفید است زیرا سرشار از بتاکاروتن است که پیش‌ساز ویتامین A محسوب می‌شود.

خونریزی لثه

خونریزی لثه و زخم‌هایی که میلی به بهبودی ندارد، عمدتا به دلیل کمبود ویتامین C ایجاد می‌گردند. برای پیشگیری از بروز کمبود ویتامین C و ابتلا به بیماری اسکوربوت مصرف روزانه ۱۰ میلی‌گرم ویتامین C توصیه می‌شود. نارنگی، پرتقال، فلفل‌دلمه‌ای قرمز، پاپایا و کیوی جزو منابع اصلی ویتامین C هستند.

احساس خستگی

خستگی مداوم می‌تواند نشانه برخی از بیماری‌ها یا کمبود یک ویتامین خاص یا چندین ویتامین باشد. کمبود ویتامین B۲، ویتامین D، ویتامین B۱۲ در خستگی نقش دارند. ماهی، گوشت، تخم مرغ، قارچ و... بخورید تا احساس خستگی تان از بین برود.

خواب رفتن دست و پا

کمبود اسیدفولیک و ویتامین‌های B۶ و B۱۲ موجب خواب رفتن زیاد دست و پا و سوزش و گزگز در قسمت‌های انتهایی بدن (انگشتان دست و پا) می‌شود. برای افزایش این ویتامین‌ها سبزیجاتی مانند چغندر، مارچوبه و اسفناج و تخم‌مرغ استفاده کنید.

یادداشت

نکاتی درباره بیماری قلبی

محمود افتخارزاده
متخصص قلب‌وعروق

قلب باید بتواند در حالت استراحت ۵ لیتر خون را در دقیقه پمپاژ کند و در حال فعالیت این مقدار به‌ویژه در ورزش‌های سنگین تا ۵ برابر افزایش می‌یابد. به‌هردلیلی در بیماری‌های مادرزادی مثل تنگی‌دریچه، سوراخ بین بطن‌ها و دهلیزها و مشکل عضله‌های قلبی که اصطلاحا کاردیو میوپاتی نامیده می‌شود؛ پمپاژ دچار مشکل می‌شود. بی‌نظمی و آریتمی هم می‌تواند موجب اختلال در روند پمپاژ خون شده و نارسایی ایجاد کند. فشارخون بالا و دیابت هم می‌توانند موجب نارسایی قلبی شوند. گروهی از این علائم به‌دلیل نرسیدن خون به احشا ایجاد می‌شود. در این حالت کلیه‌ها و کبد دچار نارسایی می‌شوند و فرد را دچار خستگی می‌کند. برخی علائم هم به‌دلیل این است که خون به درون ریه پس می‌زند و فرد در هنگام راه‌رفتن و طی سربالایی دچار تنگی‌نفس و سرفه می‌شود. درمان نارسایی قلبی ابتدا از پیشگیری شروع می‌شود. اگر فشارخون و دیابت کنترل شوند موجب پیشگیری از نارسایی قلبی می‌شود. همچنین با اصلاح دریچه‌های قلب و سوراخ بین دهلیزی و بطنی می‌توان نارسایی قلبی را کنترل کرد و از نظر غذایی به‌غیر از داروها که در نارسایی قلبی کاربرد بسیاری دارند، استفاده از رژیم کم‌نمک از نارسایی قلبی جلوگیری می‌کند. نخوردن صبحانه موجب به‌هم‌ریختن سیستم متابولیسم بدن می‌شود و شرایط را برای ایجاد بیماری‌های قلبی و دیابت فراهم می‌کند به همین دلیل توصیه ما بر این است که وعده صبحانه حذف نشود. سندروم متابولیک ترکیبی از چاقی به‌ویژه چربی‌های شکمی است که با افزایش چربی‌های داخل شکم، قندخون و تری‌گلیسرید و آپنه(وقفه) تنفسی همراه است که موجب تنگی عروق شده و منجر به مقاومت در برابر انسولین می‌شود. بنابراین چاقی هسته مرکزی است که می‌تواند منجر به ایجاد بقیه فاکتورهای خطر به‌ویژه نارسایی قلبی در انسان شود.

ویژه

این میوه‌ها را با معده خالی نخورید

متخصصان تغذیه می‌گویند انواع مختلفی از میوه‌ها وجود دارد که باید هنگام صبح از خوردن آنها اجتناب شود. «داریل گیوفر» متخصص تغذیه توصیه می‌کند که از خوردن موز یا گلابی هنگام صبح و با معده خالی خودداری کنید. این متخصص گفت: موز به‌سرعت انرژی بدن را تامین می‌کند و منجر به افزایش قندخون نیز می‌شود اما به‌سرعت دوباره کاهش می‌یابد. این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه موز مضر نیست، افزود: این میوه حاوی ویتامین B۶، پتاسیم و منیزیم است که بدن به آن نیاز دارد و این مواد لازم با خوردن موز همراه با سایر موارد مانند آجیل و ماست برای بدن مفید است.

دویدن باعث آرتروز زانو نمی‌شود

برخلاف تصور رایج، دویدن خطر ابتلا به آرتروز لگن یا زانو را افزایش نمی‌دهد. دکتر «متیو جیمز هارتول»، نویسنده این مطالعه می‌گوید: «شما فقط به‌دلیل سرعت دویدن یا چند مایل دویدن، به آرتروز زانو یا لگن مبتلا نمی‌شوید.» برای این مطالعه، بیش از ۳۸۰۰ دونده به سوالاتی در مورد سابقه دویدن خود، از جمله تعداد ماراتن‌ها، تعداد سال‌های دویدن و میانگین مسافت پیموده شده هفتگی پاسخ دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که سابقه دویدن به خودی خود با ایجاد آرتروز زانو یا لگن مرتبط نبود. هارتول توصیه کرد: «اگر درد مداوم در لگن یا زانوهای خود دارید، با پزشک خود صحبت کنید و ببینید آیا برای بررسی علائم آرتروز نیاز به عکسبرداری دارید یا خیر.» او خاطرنشان کرد که دویدن می‌تواند آرتروز قبلی را در افرادی که قبلا تا حدی به آن مبتلا هستند بدتر کند.

افزودن شیر به فنجان قهوه خاصیت ضدالتهابی دارد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ترکیب قهوه با شیر ممکن است اثرات ضد التهابی داشته باشد. پلی‌فنول‌ها گروهی از مولکول‌ها هستند که در گیاهان و غذاهای مشتق از گیاهان یافت می‌شوند و به‌دلیل فعالیت آنتی‌اکسیدانی‌شان دارای طیف وسیعی از فواید سلامتی هستند. مشخص شده است اتصال پلی‌فنول‌ها با اسیدهای آمینه که در مواد غذایی هم رخ می‌دهند، می‌توانند اثرات آنتی اکسیدانی آنها را تقویت کنند. محققان نشان دادند که وقتی پلی‌فنول‌های موجود در قهوه با اسیدآمینه موجود در شیر متصل می‌شوند، اثرات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی در سلول‌های موش در شرایط آزمایشگاهی افزایش می‌یابد. پروفسور «ماریان نیسان لوند»، نویسنده اصلی، گفت: «پلی‌فنول‌ها با پروتئین‌ها در انواع مختلف غذاها، از جمله محصولات گوشتی، شیر، عصاره چای سبز واکنش نشان می‌دهند.» آنها همچنین در مقابله با روند پیری نقش دارند و ضد التهابی هستند.

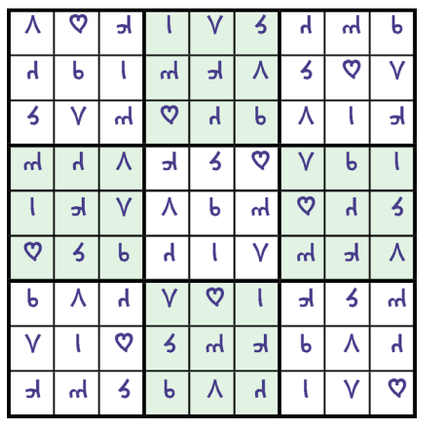
نکته

این افراد به فشارخون پنهان مبتلا هستند

افرادی که ساعات طولانی را در محل کار خود می‌گذرانند، به احتمال زیاد به فشارخون پنهان (مخفی یا ماسکه)، که یک نوع پنهان فشار خون بالاست، مبتلا هستند. فشارخون پنهان معمولا توسط پزشکان تشخیص داده نمی‌شود زیرا فشارخون بیمار در ویزیت‌های پزشکی طبیعی است اما در خانه یا خارج از کلینیک بالاست. به گفته کارشناسان، ۴۹ ساعت کارکردن طی هفته یا بیشتر خطر ابتلا به فشار خون بالا را تا ۷۰ درصد افزایش می‌دهد. حدود نیمی از بزرگسالان آمریکایی تحت‌تاثیر فشارخون بالا هستند و این عامل اصلی مرگ و میر ۸۲هزار نفر در سال است. نتایج مطالعه بر روی ۳۵۴۷ کارمند اداری کانادایی نشان می‌دهد کسانی که ۴۹ ساعت در هفته کار می‌کنند، ۷۰ درصد بیشتر در معرض فشارخون پنهان و ۶۶ درصد بیشتر در معرض فشارخون بالا دائمی در مقایسه با همکارانشان که کمتر از ۳۵ ساعت در هفته کار می‌کنند قرار دارند. در میان افرادی که ۴۱ تا ۴۸ ساعت در هفته کار می‌کردند، احتمال ابتلا به فشارخون پنهان در آنها ۵۴ درصد بیشتر بود و ۴۲ درصد بیشتر در معرض فشارخون بالا مداوم بودند. دکتر خاویر ترودل، محقق ارشد این تحقیق گفت: فشارخون پنهان و پایدار با خطر بیشتر بیماری قلبی‌وعروقی مرتبط است. فشار شغلی، یک عامل استرس‌زای کاری است که به عنوان ترکیبی از خواسته‌های کاری بالا و اختیار تصمیم‌گیری پایین تعریف می‌شود. با این حال، سایر عوامل استرس‌زا نیز ممکن است بر این مورد تأثیر داشته باشند. تحقیقات آتی می‌تواند بررسی کند که آیا مسئولیت‌های خانوادگی مانند تعداد فرزندان، وظایف خانه و نقش مراقبت از کودک ممکن است با شرایط کاری تعامل داشته باشد و موجب فشارخون بالا شود یا خیر. این مطالعه طی پنج سال انجام شد و ۱۹ درصد از این کارمندان قبلا قرص‌های فشارخون مصرف می‌کردند. حدود ۱۳ درصد از کارکنان فشارخون پنهان داشتند اما هیچ دارویی برای فشارخون بالا مصرف نمی‌کردند. تاثیر ساعات کار طولانی بر فشارخون هم برای زنان و هم برای مردان شرکت‌کننده در این مطالعه یکسان بود. دکتر ترودل ادامه داد: مردم باید توجه داشته باشند که ساعات کار طولانی ممکن است بر سلامت قلب آنان تأثیر بگذارد و اگر ساعات طولانی کار می‌کنند، باید از پزشک خود در مورد بررسی فشارخون خود در طول زمان با یک مانیتور پوشیدنی سوال کنند. وی افزود: ما قبلا نشان داده‌ایم که در طول پنج سال، از هر پنج فرد مبتلا به فشارخون پنهان، یک نفر هرگز فشارخون بالا را در یک محیط بالینی نشان نداده که به‌طور بالقوه تشخیص و درمان را به تاخیر می‌اندازد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

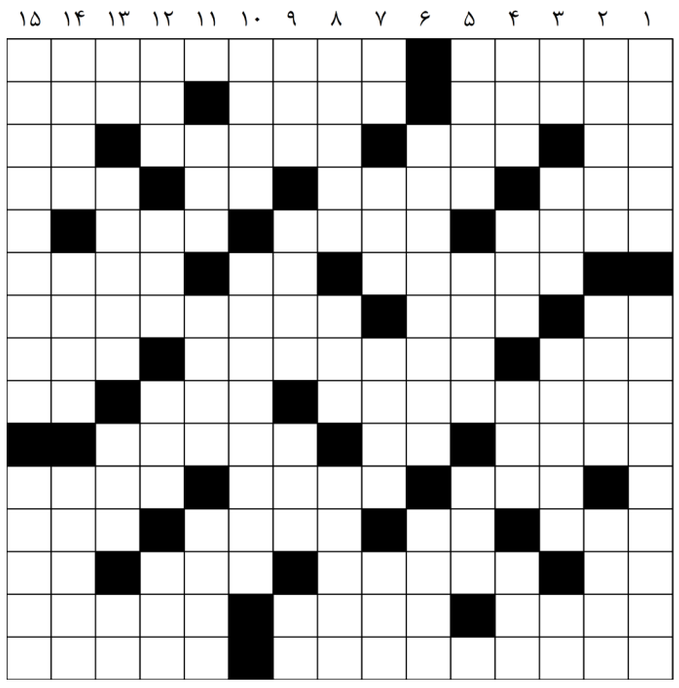
آرمان ملی — شماره ۱۵۱۳

افقی

۱- تبدیل گاز به جامد- از آثار قم ۲- زیباوقشنگ- ورزشی رزمی- نمایش همراه با شعروموسیقی ۳- نوعی رنگ مو- همه دارند- پابرجا- واحدسطح ۴- مقابل- اندکی- ردیف قالی- درجه حرارت ۵- پاک‌ومنزه- دیلم- کلام تصدیق فارسی ۶- هدایت‌شده- شکم‌بندطبی- بلندمرتبه ۷- حرص‌وطمع- پسوندشباهت- اثری از خواجه عبدا...انصاری ۸- قسمت- بارانداز- پرنده‌سعادت ۹- گالری- شکنجه‌وآزار- قلم انگلیسی ۱۰- نام سابق سبزوار- مساوی- مهلت‌دادن ۱۱- ناگهان خودمانی- یک جهت- ایالتی در آمریکا ۱۲- پایتخت سوئیس- بنده زر خرید- پشیمان- جاده‌ومسیر ۱۳- گشوده- صفت بچه بازیگوش- عقل‌وخرد- اجاق کیک‌پزی ۱۴- دوست صمیمی- اشعه فرابنفش- سامانه ۱۵- سریالی از مازیار میری- واضح‌وآشکار

عمودی

۱- سنگ آتش‌زنه- گورستانی در شهرری ۲- یادآوری‌وتذکر- مجروح- فیلم برنده اسکار ۱۹۷۶ ۳- از غذاهای ایرانی- زن شوهرمرده- از پرندگان شکاری- بله‌روسی ۴- از وسایل حمام- اشتباه- گریبان لباس- واحداختلاف پتانسیل ۵- تازیانه- شهری در استان گیلان- بردباری ۶- ازوسایل نقاشی- بشارت ۷- پرنده دریاچه- شاعرمسافر- ارابه و چهارچرخه- آبراهی کوچک ۸- برادران مخترع سینما- هرچیز بسیارریز- آزمون ورودی دانشگاه ۹- دلدادگی- شخصیتی کارتونی- پسوندشباهت- یک خودمانی ۱۰- فریادبلند- بی‌تجربه ۱۱- اندازه دست- گویش- وقت‌وهنگام ۱۲- مادروطن- کابوی خوش‌شانس- برگه انتخاباتی- سرازیری ۱۳- از سبک‌های موسیقی- از استان‌های شرقی عراق- ماست چکیده- کله ۱۴- سنگ ترازو- از وسایل روشنایی- گداخته‌وگرم‌شده ۱۵- مسجدتاریخی سنندج- شیطان



حل جدول ۱۵۱۲