آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۶۵
دوشنبه
۱۴۰۴•۰۵•۰۶
۰۳ صفر ۱۴۴۷ / ۲۸ جولای ۲۰۲۵

نشانه‌های کمبود ویتامین D در بدن

عملکرد مطلوب اندام‌های بدن انسان به‌وجود سطح کافی از ویتامین D بستگی دارد که می‌توان این ماده مغذی را از طریق نوع غذای مصرفی، مکمل‌ها و قرارگرفتن در معرض نورخورشید تامین کرد. قرارگرفتن در معرض آفتاب یکی از بهترین و طبیعی‌ترین روش‌ها برای افزایش سطح ویتامین D در بدن است. اغلب اوقات فواید ویتامین‌ها و مواد معدنی نادیده گرفته می‌شود و زمانی کمبود این مواد در بدن جدی گرفته می‌شود که یک تغییر شدید در بدن مشاهده یا فرد دچار ناراحتی و درد خاصی شود. ویتامین D همچنین نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها، کاهش اضطراب و تقویت وضعیت کلی سیستم ایمنی دارد.

درد استخوانی

وقتی صحبت از ویتامین D به میان می‌آید، از آن به‌عنوان درمان «راشیتیسم» یاد می‌کنند؛ اختلالی که منجر به ضعیفی و نرمی استخوان در کودکان می‌شود. از نظر علمی، ویتامین D به جذب کلسیم و فسفر کمک می‌کند که به نوبه خود در شکل‌گیری و تقویت استخوان‌ها نقش دارند.

سردرد و سرگیجه

سردرد و سرگیجه به‌عنوان یکی از علائم فشارخون بالا رایج است و معمولا کسانی که کمبود ویتامین D دارند، از فشارخون بالا شکایت می‌کنند. فشارخون بالا، در برخی افراد هیچ علائم هشداردهنده‌ای وجود ندارد و آنها متوجه بالابودن فشارخون خود نمی‌شوند.

عفونت‌های مکرر

اگر متوجه شده‌اید که به طور مکرر به عفونت ادراری یا مشکلات تنفسی دچار می‌شوید، این احتمال وجود دارد که سیستم ایمنی بدن شما به اندازه کافی قوی نباشد. یکی از دلایل ضعف سیستم ایمنی بدن کمبود ویتامین D است که در سلول‌های سیستم ایمنی، در غلظت بالا یافت می‌شود و برای عملکرد مناسب آنها ضروری است.

مشکلات گوارشی

اگر وضعیت پزشکی خاصی مانند بیماری سلیاک یا بیماری التهاب روده (IBD) در مورد شما تشخیص داده شده است، یا اگر مشکلاتی مانند سوزش معده یا یبوست دارید، کمبود ویتامین D می‌تواند موجب کاهش سرعت عبور مواد غذایی در بدن شما شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

کدام غذاها عامل اضطراب هستند؟

رژیم‌های غذایی پرچرب از طریق تغییر در باکتری‌های روده باعث اضطراب زیاد می‌شوند. در مواقع پر استرس، بسیاری از ما آرامش را در غذاهای ناسالم پرچرب می‌یابیم، با این حال، نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که این مکانیسم متداول مقابله‌ای ممکن است بیشتر از اینکه مفید باشد، ضرر دارد. نتایج تحقیق جدید دانشگاه کلرادو بولدر آمریکا نشان داده است که رژیم غذایی پرچرب می‌تواند باکتری‌های روده را مختل کند، رفتار را تغییر دهد و در نهایت از طریق ارتباط پیچیده روده و مغز به اضطراب دامن بزند. محققان این آزمایش را بر روی موش‌ها انجام دادند و دریافتند که نتایج آن فراتر از افزایش وزن است و موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب داشتند در مقایسه با گروه کنترل وزن بیشتری اضافه کردند. با این حال، این مطالعه یافته‌های مهمتری را فراتر از افزایش وزن نشان داد؛ گروه رژیم غذایی پرچرب تنوع کمتری را در باکتری‌های روده خود نشان دادند، عاملی که عموماً با سلامت ضعیف‌تر مرتبط است. تجزیه و تحلیل بیشتر نشان داد، موش‌هایی با رژیم غذایی پرچرب بیان بالاتری از سه ژن (tph۲، htr۱a، و slc۶a۴) دخیل در تولید و سیگنال‌دهی سروتونین داشتند. این ناحیه با استرس و اضطراب همراه است. همه چربی‌ها مضر نیستند. چربی‌های سالم مانند چربی‌های موجود در ماهی، روغن زیتون، آجیل و دانه‌ها می‌توانند ضد التهاب و برای مغز مفید باشند. اگر از رژیم‌های پرچرب استفاده می‌کنید، برخی نتایج تحقیقات نشان می‌دهند که چربی‌های خوب می‌توانند برخی از اثرات منفی را کاهش دهند. این تحقیق رابطه پیچیده بین رژیم غذایی، سلامت روده و سلامت روان را برجسته می‌کند و غذاهای فست‌فود ممکن است تسکین فوری ارائه دهند اما تأثیر طولانی‌مدت آنها بر اضطراب و سلامت کلی می‌تواند قابل توجه باشد. اتخاذ رژیم غذایی متعادل با چربی‌های سالم و مواد مغذی متنوع برای حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مهم است. رژیم‌های غذایی پرچرب، به ویژه آنهایی که چربی‌های ناسالم دارند، با بیماری‌های مزمن مختلف مرتبط هستند. فراتر از تأثیر بر سلامت روده و اضطراب، چنین رژیم‌هایی می‌توانند باعث التهاب در سراسر بدن شوند. التهاب مزمن زمینه‌ساز چندین بیماری از جمله آرتریت، بیماری آلزایمر و برخی سرطان‌هاست. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی پرچرب می‌تواند عملکرد شناختی را مختل کند. مصرف بیش از حد چربی‌های ناسالم می‌تواند انعطاف‌پذیری مغز را کاهش دهد که برای یادگیری و حافظه ضروری است. این اختلال می‌تواند بر توانایی‌های شناختی تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی را افزایش دهد. علاوه بر این، رژیم‌های غذایی پرچرب می‌تواند بر سلامت کبد تأثیر بگذارد. مصرف مداوم غذاهای پرچرب می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب شود که در آن چربی اضافی در سلول‌های کبد تجمع می‌یابد و به‌طور بالقوه منجر به التهاب و آسیب کبد می‌شود. رژیم‌های غذایی پرچرب بر سطح هورمون‌ها تأثیر می‌گذارد. آنها ممکن است حساسیت به انسولین را مختل کنند و منجر به مقاومت به انسولین شوند.

نکته

خطری که زنان باردار را تهدید می‌کند

افسردگی بارداری و پس از زایمان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش جدید نشان می‌دهد که افسردگی در دوران بارداری یا پس از زایمان خطر ابتلا به بیماری قلبی در زنان را افزایش می‌دهد. پژوهشگران اظهار کردند افسردگی پرناتال در زنان، در مقایسه با زنانی که چنین دوره‌های افسردگی را در دوران بارداری یا پس از زایمان تجربه نکرده‌اند، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تا دو دهه افزایش می‌دهد. این تحقیق که داده‌های تقریبا ۶۰۰ هزار زن را تجزیه و تحلیل کرد، مهم‌ترین ارتباط را با افزایش خطرات فشارخون بالا، بیماری ایسکمیک قلبی و نارسایی قلبی شناسایی کرد. دکتر دونگهائو لو، سرپرست این پژوهش اظهار کرد: پیش از این گروه تحقیقاتی دریافت که افسردگی پرناتال با افزایش خطر ابتلا به چندین مورد دیگر از جمله اختلالات قبل از قاعدگی، اختلالات خودایمنی و رفتارهای خودکشی و همچنین مرگ زودرس مرتبط است. بیماری‌های قلبی‌وعروقی یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است و بحث‌های مداومی در مورد گنجاندن سلامت باروری در هنگام ارزیابی خطر در میان زنان ارائه می‌شود. هدف پژوهش کنونی این بود که بدانیم آیا سابقه افسردگی پرناتال می‌تواند به پیش‌بینی خطر بیماری قلبی عروقی کمک کند. پژوهشگران دو گروه از زنان سوئدی که بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۴ زایمان کرده بودند و ۵۵ هزار و ۵۳۹ زن مبتلا به افسردگی پرناتال و ۵۴۵ هزار و ۵۶۷ زن که افسردگی نداشتند را بررسی کردند. سپس شرکت‌کنندگان تا سال ۲۰۲۰ مورد پیگیری قرار گرفتند تا مشخص شود آیا آنان به بیماری قلبی عروقی مبتلا شده‌اند یا خیر. آنان خاطرنشان کردند زنانی که افسردگی پرناتال را تجربه کرده‌اند در مقایسه با دیگران، ۳۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند. علاوه بر این، آنان تقریبا ۵۰ درصد با افزایش خطر فشار خون بالا، ۳۷ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری ایسکمیک قلبی و حدود ۳۶ درصد بیشتر با خطر نارسایی قلبی مواجه بودند. پژوهشگر این پژوهش اظهارکرد: یافته‌های ما ممکن است به شناسایی افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند کمک کند تا اقداماتی برای کاهش این خطر انجام دهند. این پژوهش همچنین به خطرات سلامتی ثابت شده افسردگی پرناتال اضافه می‌کند. دکتر اما برن افزود: ما می‌دانیم که افسردگی پرناتال هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است و برای بسیاری از زنان این اولین دوره از افسردگی است که تا به حال تجربه کرده‌اند، یافته‌های ما دلایل بیشتری برای اطمینان از مراقبت مادر و توجه به سلامت جسمی و روانی او ارائه می‌کند. محققان بررسی نکرده‌اند که چگونه افسردگی پرناتال منجر به بیماری قلبی می‌شود، با این حال، هنگامی که آنان زنان مبتلا به افسردگی پرناتال را با خواهران خود مقایسه کردند، ۲۰ درصد بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی قرار گرفتند که نشان‌دهنده نقش عوامل ژنتیکی بالقوه است. برن ابراز کرد: همچنین ممکن است عوامل دیگری نیز مانند ارتباط بین اشکال دیگر افسردگی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی در این مورد دخیل باشند. این عوامل شامل تغییرات در سیستم ایمنی، استرس اکسیداتیو و تغییرات سبک زندگی است.

یادداشت

درمان سوزش کف پا در شب

علی نقره‌کار
فوق‌تخصص درد

برای درمان سوزش کف پا در شب حتما باید به پزشک مراجعه کنید. در عین حال، روش‌هایی هست که با انجام آنها در خانه می‌توانید علائم را موقتاً تسکین بدهید: به مدت چند دقیقه پاهایتان را در آبسرد یا آب یخ قرار بدهید. پاهایتان را در محلول نمک اپسوم یا آب سیب فیلتر نشده قرار بدهید. یک مکمل زردچوبه مصرف کنید. از یک کرم موضعی حاوی لیدوکائین یا کپسایسین استفاده کنید. برای کمک به بهبود جریان و گردش خون، پایتان را ماساژ بدهید. داروهای تجویزی: انسولین یا داروهای خوراکی دیابت می‌توانند سطح گلوکز خون بیماران دیابتی را کاهش بدهد. برای افرادی که دچار کمبود ویتامین‌ها هستند مکمل‌های تغذیه‌ای تجویز می‌شود. علت زمینه‌ای نوروپاتی محیطی هرچه که باشد، فیزیوتراپی می‌تواند به قدرت، قابلیت حرکت و عملکرد بدن کمک کند. فیزیوتراپی برای بیماران دچار نوروپاتی دیابتی هم می‌تواند مفید باشد. واردشدن قند اضافه به جریان خون شما، چه به خاطر دیابت باشد و چه به خاطر خوردن زیاد غذاهای شیرین، به سیستم عصبی آسیب می‌زند، برای همین توصیه می‌شود مصرف کربوهیدرات‌های ساده را محدود کنید. کفش‌های مناسب با کفی‌های طبی سفارشی می‌توانند انواعی از عارضه‌هایی که باعث داغی کف پا می‌شوند را درمان کنند. همچنین استفاده از کفش‌های مخصوص و بریس می‌تواند داغی آزاردهنده کف پا را کاهش بدهد. برای رفع احساس داغی یا مورمورشدن کف پاها که به‌دلیل عارضه‌هایی مثل کم‌کاری تیروئید یا دیابت بروز می‌کنند، حتما باید بیمار با اقداماتی مثل تهیه کفش‌های بهتر، پدهای کف پا و مصرف داروهای تجویزی، علائم خود را تحت کنترل درآورد. اگر مشکل با دارو و درمان‌های محافظه‌کارانه رفع نشود ممکن است بیمار به جراحی ارتوپدیک نیاز پیدا کند. هیچ راهی برای جلوگیری کامل از بروز داغی کف پا وجود ندارد، با این حال رعایت نکات زیر می‌تواند به رفع برخی از مشکلات مربوط به آن کمک کند. کفش‌هایی را انتخاب کنید که علاوه برای داشتن اندازه مناسب، گردش هوا به خوبی در آنها صورت بگیرد. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری پای ورزشکاران جوراب‌های خشک و تمیز بپوشید. روزانه پاهایتان را از لحاظ هرگونه نشانه عفونت یا آسیب دیدگی بررسی کنید. اگر مبتلا به دیابت هستید، کنترل قندخونتان مؤثرترین راه برای جلوگیری یا درمان نوروپاتی ناشی از این بیماری است.

چگونه قند را حذف کنیم؟

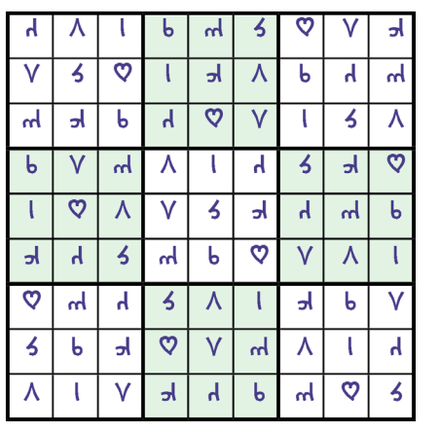
افراد بسیاری به‌دلایل سلامتی، از جمله مدیریت دیابت یا کاهش وزن، به‌دنبال حذف قند از رژیم غذایی خود هستند. اگرچه میوه‌ها منبع طبیعی قندها مانند فروکتوز هستند، برخی گونه‌ها به‌دلیل محتوای قند پایین، گزینه‌های مناسبی برای این هدف محسوب می‌شوند. میوه‌های کم‌قند نظیر آووکادو، لیموترش و... با محتوای قند پایین و مواد مغذی بالا، گزینه‌های مناسبی برای رژیم‌های بدون قند هستند. آووکادو با کمتر از یک گرم قند در هر ۱۰۰ گرم، به‌دلیل محتوای بالای چربی‌های تک غیراشباع (حدود ۱۵ گرم)، گزینه‌ای بی‌نظیر برای رژیم‌های بدون قند است. لیموترش با حدود ۰.۵-۱ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم، به‌دلیل اسیدیته بالا و طعم تند، عمدتا به‌عنوان طعم‌دهنده استفاده می‌شود. زردآلو اگر به مقدار کم مصرف شود (کمتر از ۵۰ گرم)، قند آن به زیر یک گرم در هر وعده می‌رسد، این میوه سرشار از بتاکاروتن و ویتامین A است

عادات سالم قلب روند پیری بیولوژیکی را کُند می‌کند

بر اساس تحقیقات جدید اتخاذ رفتارهای سالم برای قلب ممکن است روند پیری سلول‌ها را معکوس کند. در این مطالعه، محققان داده‌های ۵۶۸۲ بزرگسال را مورد بررسی قرار دادند. دکتر «یو مینگ نی»، متخصص قلب‌وعروق گفت: «بعضی از مردم بر این باورند که چون یکی از اعضای خانواده، به‌عنوان مثال والدین، بیماری قلبی دارند، محکوم به این بیماری هستند. اما مراقبت از خود باری را که پیری بر بدن شما تحمیل می‌کند، کند می‌نماید.» این مطالعه در واقع نشان داد افرادی با ریسک ژنتیکی بالاتری که ۸ فاکتور ضروری سبک زندگی دنبال کردند، سلامت قلبی‌وعروقی خود را بسیار بیشتر از افرادی که خطر ژنتیکی نداشتند، بهبود بخشیدند.» در این مطالعه محققان پی بردند هر ۱۳ امتیاز افزایش در ۸ فاکتور ضروری سبک زندگی، خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را تا ۳۵ درصد، کاهش می‌دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۱۶۵

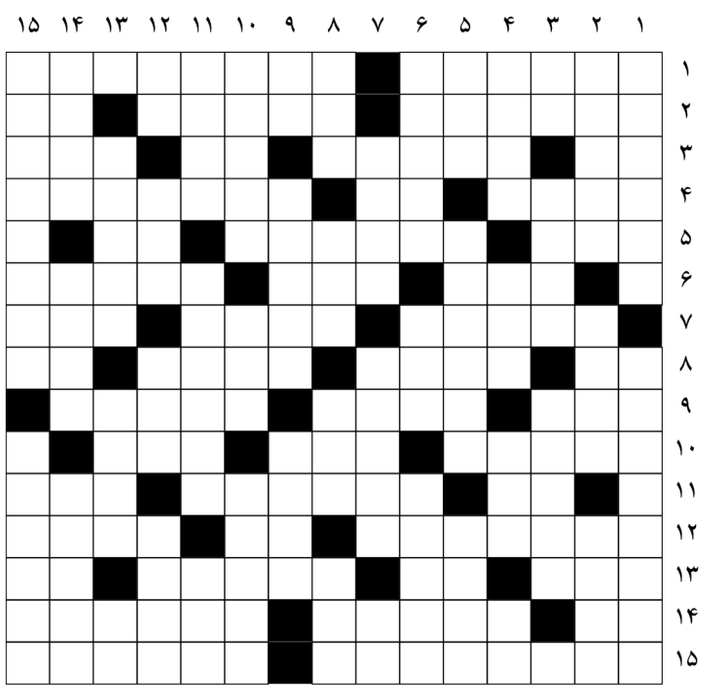
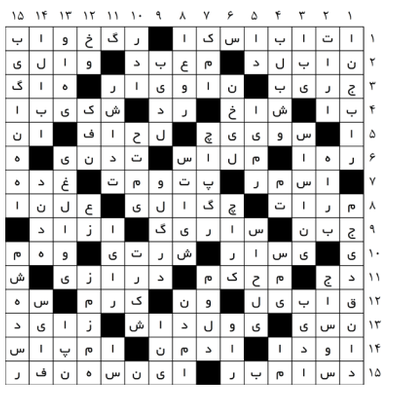
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- نامحدود- آموختن ۲- نوعی پای‌افزار- سردار قوم هون- رایحه ۳- بوی رطوبت- دارای چیزی بودن- باران اندک- آغوز ۴- گیرنده امواج رادیویی- ویتامین جدولی- لباس رسمی و متحدالشکل ۵- آقاوسید- بازدید و تخمین- سفیدترکی ۶- بی حال و ناخوش- روی شانه- قاره‌سبز ۷- پنهان‌کردن- میوه کال- انصاف ۸- برگ برنده- خرمافروش- کیسه مشک آهو- مخفف نیست ۹- رنگ بهاری- پرنده شبیه تیهو- میراث مرده ۱۰- پرستاری از بیمار- گیاه فیلگوشی- اثر چربی بر پارچه ۱۱- سرخ کم‌رنگ- نازیدن- حیوان شیرده ۱۲- محل کارشاطر- واحد سطح- باایمان ۱۳- خون بها- انبار کشتی- از سازهای موسیقی- کلام تعجب بانوان ۱۴- کلام تنفر- مقابل خروجی- ورزیدن ۱۵- مخزن آب در موتور- شتابان

عمودی

۱- رسوایی- والی ۲- برد آن معروف است- غیر مطلق- وفای به عهد ۳- اندرون دهان- شاخه بلند و باریک و نرم- عصر و روزگار ۴- زعفران- محکم و سخت- کلام تلفنی- حرف پیروزی ۵- کلام پرسشی- دستگاه اندازه‌گیری مقدار برق- نوعی خاک ۶- محصول کوبا- کشتی جنگی- پیش‌نویس ۷- خودرویی جنگی- نوعی زیرپوش- عدد ورزشی ۸- هذیان بیمار- پست و فرومایه- محتوی صندوق انتخابات- گلوله ۹- اسب ترکی- دروغ آذری- مخفی ۱۰- روزگذشته- اهلی- سرپرست رعایا ۱۱- نام سابق شهر طبس- پوشش خیابان- پشت سر و عقب ۱۲- نشانه مفعولی- دوست و رفیق- پرده دریدن- چراگاه ۱۳- گم شده- خواننده- بارش به منزل نرسد ۱۴- اصل و نژاد- سبکی در موسیقی- دارایی‌ها ۱۵- نوعی رنگ- سرم



حل جدول ۲۱۶۴