آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۱۶
شنبه
۱۴۰۴ • ۰۷ • ۱۲
۱۱ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ / ۰۴ اکتبر ۲۰۲۵

خطرات مصرف بیش از حد ویتامین

مکمل‌ها، دارو نیستند بلکه محصولات تجاری هستند و باید برای جبران کمبودهای تغذیه‌ای خاص استفاده شوند، مطالعات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی می‌تواند برای بدن خطرناک باشد و حتی به کبد، کلیه و قلب آسیب‌های جدی وارد کند. بسیاری از افراد به مکمل‌ها به چشم میوه و غذا نگاه می‌کنند و فکر می‌کنند هرچه بیشتر از آنها مصرف کنند، سالم‌تر خواهند بود.

نشانه‌های هشدار

ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین C و گروه ویتامین‌های B در صورت زیاده‌روی، معمولا از طریق ادرار دفع می‌شوند، اما ویتامین‌های محلول در چربی مانند A، D، E و K در بدن تجمع می‌کنند و خطر مسمومیت با آن‌ها بالاتر است. نشانه‌های هشدار عبارتنداز: تغییر رنگ ادرار (روشن یا غیرعادی)، مشکلات گوارشی (حالت تهوع، اسهال و...)، علائم عصبی (سردرد، سرگیجه یا...) و نتایج غیرطبیعی آزمایش‌ها (مانند افزایش آنزیم‌های کبدی یا کلیه)

مکمل‌هایی که نباید با هم مصرف شوند

کلسیم و آهن نباید هم‌زمان مصرف شوند زیرا برای جذب رقابت می‌کنند و می‌توانند در جذب داروهای تیروئید مانند لووتیروکسین اختلال ایجاد کنند. ویتامین K می‌تواند اثر داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین را خنثی کند. علف چای یا گل راعی می‌تواند با داروهای ضدافسردگی تداخل داشته باشد.

علائم خاص برخی مکمل‌ها

تپش قلب یا درد قفسه سینه: برخی مکمل‌ها کافئین زیادی دارند و می‌توانند فشارخون را بالا ببرند یا با داروهای قلبی تداخل پیدا کنند.
تحریک پوستی: بثورات یا واکنش‌های آلرژیک ممکن است نشانه مصرف بیش از حد باشد.
ادرار تیره همراه با زردی پوست: احتمال آسیب کبدی وجود دارد.
سرگیجه: سرگیجه می‌تواند ناشی از مصرف زیاد آهن باشد که منجر به مسمومیت کبدی می‌شود.
مشکلات گوارشی: مکمل‌های فیبر باعث نفخ و گاز می‌شوند. مصرف زیاد ویتامین C می‌تواند اسهال، دل‌درد و استفراغ ایجاد کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

دانستنی‌ها

راهنمای شست‌وشوی لباس نوزاد

پوست نوزادان فوق‌العاده حساس است و کوچکترین تماس با مواد شیمیایی یا شوینده‌های قوی می‌تواند منجر به تحریک، قرمزی یا اگزما شود. بنابراین، شست‌وشوی لباس‌های کودک یک روتین ساده خانگی نیست؛ بلکه یک اقدام حیاتی در حفظ سلامت و راحتی نوزاد است. در این راهنمای کامل، به تمام نکات ضروری برای شست‌وشوی صحیح لباس‌های فرزند دلبندتان می‌پردازیم. لباس‌های نوزاد قبل از اولین استفاده، حاوی مواد شیمیایی باقی‌مانده از فرآیند تولید، رنگ‌ها و آهار هستند. پس از استفاده نیز، بالکه‌های شیر، ادرار و مدفوع آلوده می‌شوند. شست‌وشوی صحیح این لباس‌ها دو هدف اصلی را دنبال می‌کند:

حذف مواد شیمیایی: پاک‌کردن مواد تحریک‌کننده باقی‌مانده از کارخانه و شوینده‌های قوی.

ضدعفونی ملایم: از بین بردن میکروب‌ها و باکتری‌ها بدون آسیب به بافت پارچه.

شست‌وشو با ماشین لباسشویی با استفاده از برنامه‌های تخصصی. استفاده از ماشین لباسشویی راحت‌ترین و مطمئن‌ترین راه برای شست‌وشوی حجم زیادی از لباس‌های نوزاد است، به شرطی که از تنظیمات و شوینده‌های مناسب استفاده کنید.

انتخاب شوینده مناسب

اولین قدم انتخاب شوینده است. شوینده‌های معمولی بزرگسالان حاوی آنزیم‌ها، روشن‌کننده‌های نوری و عطرهای قوی هستند که می‌توانند پوست نوزاد را تحریک کنند. اطمینان حاصل کنید که پودر کاملا در آب حل می‌شود، زیرا ذرات باقی‌مانده می‌توانند باعث خارش شوند. مایع‌های لباسشویی معمولاً انتخاب بهتری هستند. از به کار بردن نرم‌کننده‌های معمولی خودداری کنید، مگر اینکه نوع مخصوص و تأییدشده برای نوزادان باشد.

شست‌وشو با ماشین

دمای آب: برای لباس‌های معمولی و غیرآلوده، آب ولرم (حدود ۴۰ درجه) کفایت می‌کند. برای ملحفه‌ها یا لباس‌های آلوده به مدفوع، از آب گرم‌تر استفاده کنید.

تفکیک لباس‌ها: لباس‌های نوزاد را از لباس‌های بزرگسالان جدا کنید.

شست‌وشوی پیش از استفاده: تمامی لباس‌ها، پتوها و ملحفه‌های نو را حتماً قبل از اولین استفاده بشویید.

شست‌وشو با دست: شست‌وشو با دست برای لباس‌های ظریف، بافتنی‌های حساس و لکه‌های کوچک، همچنان بهترین روش است.

مراحل شست‌وشو دستی

شوینده و آب ولرم: لگن شست‌وشو را با آب ولرم پر کنید و مقدار کمی شوینده مخصوص کودک در آن بریزید.

خیساندن: لباس‌ها را برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در آب و کف بخیسانید تا لکه‌ها شل شوند.

شست‌وشوی ملایم: به آرامی لباس‌ها را در آب فشار دهید. از چنگ زدن یا مالش شدید خودداری کنید تا بافت لباس آسیب نبیند.

آبکشی فراوان: مهم‌ترین مرحله در شست‌وشوی دستی، آبکشی است. لباس‌ها را بارها با آب تمیز آبکشی کنید تا مطمئن شوید آب خروجی کاملا شفاف و بدون کف است. این کار را تا زمانی که حس لیزی شوینده از بین برود، ادامه دهید.

مقابله با لکه‌ها

بهترین راه برای از بین بردن لکه‌های نوزاد، اقدام سریع است.

لکه‌های پروتئینی: ابتدا با آب سرد بشویید. حرارت باعث ماندگاری این لکه‌ها می‌شود. سپس از مقدار کمی شوینده آنزیم‌دار مخصوص کودک به صورت موضعی استفاده کنید.

لکه‌های سرسخت: ابتدا مواد جامد را به آرامی جدا کنید. سپس با آب جاری سرد آبکشی نمایید و محل لکه را با شوینده مخصوص کودک ماساژ دهید و قبل از انداختن در ماشین، آن را در معرض نورخورشید قرار دهید.

خشک‌کردن

خشک‌کردن صحیح لباس‌ها نیز به اندازه شست‌وشو اهمیت دارد.

هوای آزاد: بهترین روش، خشک‌کردن لباس‌ها در فضای باز و زیر نور خورشید است. اشعه فرابنفش خورشید یک ضدعفونی‌کننده طبیعی و ملایم است و به کمرنگ شدن لکه‌های باقی‌مانده کمک می‌کند.

خشک‌کن لباسشویی: اگر از خشک‌کن استفاده می‌کنید، از درجه حرارت پایین استفاده کنید تا لباس‌ها چروک و جمع نشوند.

اتوکشی (اختیاری): در ماه‌های اول تولد، اتوکشی با حرارت ملایم به استریل شدن نهایی لباس‌ها کمک می‌کند. اما بعد از آن، این کار ضروری نیست، مگر اینکه پزشک توصیه کرده باشد. با رعایت این نکات جامع، نه تنها از لباس‌های فرزندتان به خوبی مراقبت می‌کنید، بلکه تضمین می‌کنید که پوست حساس او در امن‌ترین و تمیزترین حالت ممکن باقی می‌ماند. این دقت و توجه در واقع بخشی از عشق و مراقبت شما به نوزاد دلبندتان است.

یادداشت

عوامل تشدید «پیسی»

نادر پازیار
متخصص پوست‌ومو

ویتیلیگو یا پیسی نتیجه از بین رفتن سلول‌های رنگدانه‌ای پوست موسوم به ملانوسیت‌ها بوده و نقش ۲ عامل مهم استرس و نور شدید آفتاب در تشدید این بیماری ثابت شده است. این بیماری به صورت لکه‌های سفید کروی یا بیضی شکل در نواحی مختلف پوست، مو و مخاط ظاهر می‌شود و از بین رفتن ملانوسیت‌ها در هر ناحیه از بدن مانند لب‌ها، دهان، سر، مژه‌ها یا ابروها، به روشن شدن و در نهایت سفید شدن آن ناحیه منجر می‌گردد. تشخیص: تشخیص این بیماری از سایر مواردی که با سفیدشدن پوست همراه هستند، اهمیت دارد. برای مثال، بیماری اگزما در کودکان اغلب با لکه‌های سفید در صورت و تنه ظاهر می‌شود که ممکن است والدین را نگران کند، اما این لکه‌ها با ویتیلیگو متفاوت‌اند و با معاینه تخصصی پزشک به راحتی قابل تشخیص هستند. راه‌های درمان: ویتیلیگو درمان قطعی ندارد، اما درمان‌های کنترلی برای آن در نظر گرفته شده است.

موفقیت در درمان به عوامل متعددی بستگی دارد و هرچه سریع‌تر درمان را شروع کنیم، پاسخ بهتری می‌گیریم. محل ضایعه نیز می‌تواند در روند درمان مؤثر باشد؛ نواحی بدون مو مانند انگشتان و لب‌ها و همچنین نواحی دارای موهای سفید، به درمان پاسخی ضعیف می‌دهند. در مقابل، صورت معمولا ناحیه خوبی برای پاسخ به درمان است. روش‌های درمانی بسیار متنوعی برای این بیماری وجود دارد که بر اساس سن بیمار و محل درگیری انتخاب می‌شوند. درمان‌های موضعی مانند کرم‌ها و پمادهای حاوی کورتون و مشتقات ویتامین D از رایج‌ترین روش‌ها هستند. این داروها باید به طور منظم و حداقل به مدت ۲ تا ۳ ماه استفاده شوند. مصرف خودسرانه این داروها توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است باعث نازک شدن پوست یا ایجاد عوارض دیگر شود. توصیه: در اوایل شروع بیماری حتما به پزشک مراجعه کنید؛ پزشک با استفاده از دستگاه لامپ وود، میزان واقعی درگیری پوست را تشخیص می‌دهد. لازم است از شرایط استرس‌زا دوری کنید، چرا که استرس باعث حادترشدن بیماری می‌شود. در نهایت، باید بدانید که با وجود پیشرفت‌های دارویی جدید مانند داروهای بیولوژیک و همچنین روش‌های جراحی و پیوند پوست، امید به درمان و کنترل این بیماری بسیار بالاست.

ورزش سلامت روانی مردان را تقویت می‌کند

بیشتر مردان موافق‌اند که ورزش باعث تقویت سلامت روان و اعتماد به نفس آنها می‌شود. یک نظرسنجی می‌گوید: مردان این کار را به یک عادت منظم تبدیل خواهند کرد. طبق داده‌های ۱۰۰۰، کسانی که ورزش می‌کنند می‌گویند که ورزش‌کردن آنقدر مفید است که وقتی یک جلسه تمرین را کنار می‌گذارند، واقعا آن را احساس خوب می‌کنند. دکتر «پتار باجیچ»، مدیر پروژه گفت: «مردان گاهی اوقات بر سلامت جسمی خود تمرکز می‌کنند، اما سلامت روان و... به همان اندازه مهم هستند. وقتی یک زمینه از کار بیفتد، می‌تواند بر بقیه تأثیر بگذارد.» این نظرسنجی همچنین نشان داد که حدود ۸۶ درصد از مردان در طول یک هفته معمولی استرس، اضطراب یا خستگی روانی را تجربه می‌کنند. باجیچ افزود: «وقتی مردان با ورزش، غربالگری منظم، معاینات و از سلامت روان خود پیشگیری می‌کنند، این رویکرد می‌تواند به جلوگیری از مشکلات کمک کند.»

ضرورت مصرف لبنیات در دوران بارداری

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مورد مصرف لبنیات در دوران بارداری اعلام کرد: لبنیات از جمله شیر، ماست و پنیر، سرشار از مواد مغذی نظیر پروتئین، کلسیم، فسفر، پتاسیم، ویتامین A، ویتامین B۱۲ و ویتامین B۲ است که در دوران بارداری برای سلامت مادر و رشد صحیح جنین ضروری هستند بر همین اساس، توصیه می‌شود زنان باردار روزانه بین ۳ تا ۴ واحد لبنیات کم چرب را در رژیم غذایی خود بگنجانند. این میزان مصرف نه تنها موجب بزرگ شدن غیرطبیعی جنین نمی‌شود، بلکه با تقویت سیستم ایمنی، استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها، و تأمین نیازهای تغذیه‌ای مادر و جنین، نقش کلیدی در سلامت بارداری دارد. دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: پرهیز از لبنیات در دوران بارداری می‌تواند سلامت مادر و جنین را به خطر بیندازد و پیروی از باورهای نادرست در این زمینه توصیه نمی‌شود.

نکته

فرار از سرماخوردگی

سرماخوردگی یک بیماری با ویروس مشخص نیست. گروه بزرگی از ویروس‌ها می‌توانند این علائم را ایجاد کنند و گفته می‌شود تاکنون بیش از ۲۰۰ نوع ویروس به عنوان عامل سرماخوردگی شناسایی شده‌اند اما با وجود این همه ویروس سرماخوردگی که در اطراف ما در گردش هستند. متخصصان تأکید می‌کنند که با رعایت مجموعه‌ای از توصیه‌ها تا حد زیادی می‌توان مانع ابتلا به این بیماری شد.

بهداشت فردی

ویروس سرماخوردگی می‌تواند ساعت‌ها روی سطوح زنده بماند و از طریق لمس اشیای آلوده یا دست دادن منتقل شود. شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون دست‌کم به مدت ۲۰ ثانیه، به خصوص بعد از حضور در مکان‌های عمومی یا استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، توصیه‌ای کلیدی است.

تقویت سیستم ایمنی

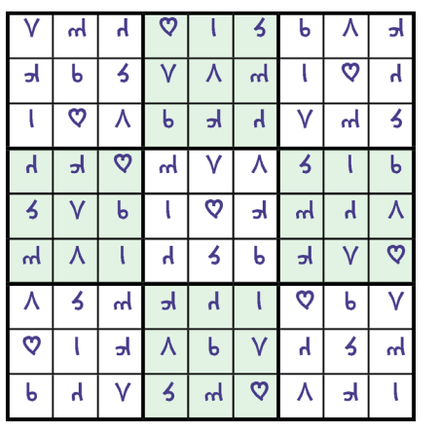
خواب کافی (حداقل ۶ ساعت در شب) و مدیریت استرس تأثیر چشمگیری بر عملکرد ایمنی دارد. رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، منابع پروتئینی کم‌چرب مانند مرغ و ماهی و غلات کامل، بدن را به آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های لازم مجهز می‌کند. ویتامین D هم مهم است، چون در پاییز و زمستان به دلیل کاهش نور خورشید ممکن است سطح آن در بدن افت کند.

تهویه مناسب

بسیاری از ما در هوای سرد پنجره‌ها را می‌بندیم و ساعت‌ها در فضای بسته می‌مانیم. این کار گردش ویروس‌ها را آسان‌تر می‌کند. بازکردن کوتاه‌مدت پنجره‌ها یا استفاده از دستگاه‌های تهویه می‌تواند خطر انتقال را کاهش دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

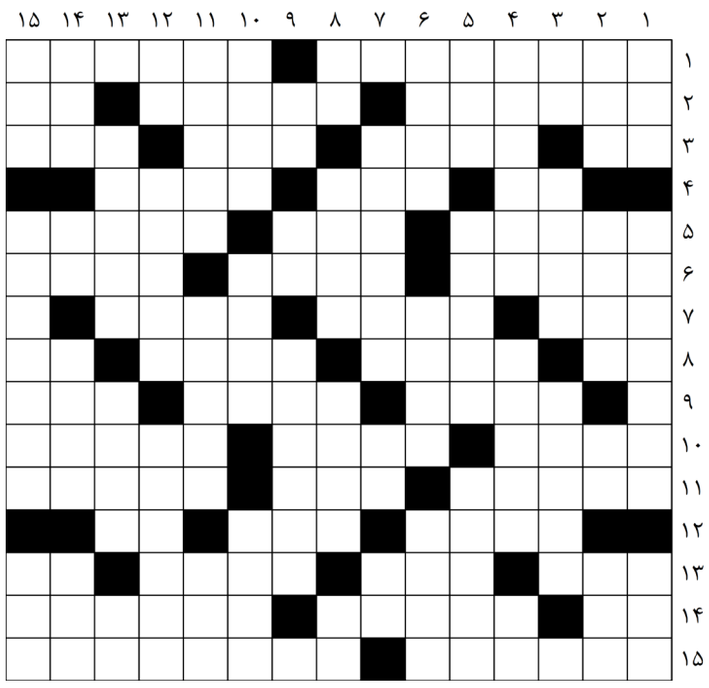
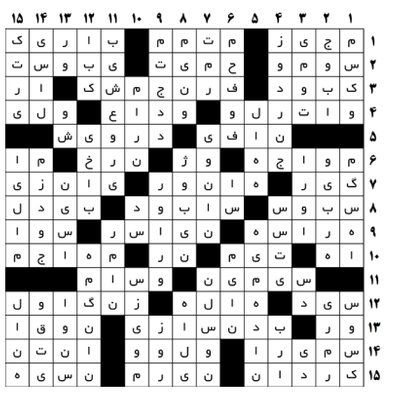
شماره ۲۲۱۶

افقی

۱- خودستایی- داخل شدن در امری ۲- حق‌العمل- قندچوب- پرنده دریاچه ۳- صدای کلفت- از القاب امرای ترک- چاره‌وعلاج- وسیله هیزم‌شکنی ۴- دشمن سرسخت- وجه مشترک رادیوودریا!- منزل بزرگ ۵- مقابل خامی- ازپرندگان- چنگ‌زننده ۶- مخلوط‌کردن- انتظارونگرانی- ویران‌وخراب ۷- پسوندشباهت- مارکی بر خودروهای سنگین- نوعی زیرانداز ۸- منقارکوتاه- سهل و ساده- اشاره تاکیدی- مساوی ۹- رخوت‌وضعف- واپسین- کم‌پشت ۱۰- لباس بی‌آستر- نوعی غذا- مکالمه ۱۱- پارچه‌ای که روی چیزی پوشند- تفاله عسل- روزانه ۱۲- اندوه- برخورد- تعداد آیات سوره کوثر ۱۳- تندی- پلیدی- رنگ سفید مات- خدای مصری ۱۴- از ماه‌های زمستان- هرگلسرخ صدبرگ- عکسی که روی پرده نمایش داده شود ۱۵- بندری درگرجستان- مقامی بعد از پاپ

عمودی

۱- رودست خوردن- توانایی بالقوه برای رشد، توسعه- گمان ۲- واحد شمارش شیشه- قالی نامرغوب- مخلوط آب و صابون- موجود خیالی ترسناک ۳- طلا- قایق روسی- تندرستی ۴- انحناء- فرودستان- پهلوان ۵- هر جسمی دارد- بیماری خشکی- شهری در هلند ۶- چرم‌فروش- سرزنشگرونکوهنده- یک نوع رنگ سبز ۷- نوعی پماد موضعی پوست- کشنده بی‌صدا- به‌دنیاآوردن ۸- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن‌کریم- از وسایل نظافت- لانه پرندگان شکاری- حرف پوست‌کنده ۹- قدم یکپا- حافظه‌ای در تلفن همراه- موسس سلطنت پارس ۱۰- همدم- نوعی ژانر فیلم- شکاف باریک ۱۱- امیدوارومتکی- مجال‌وفرصت- جوخه ۱۲- حرص و طمع- گازی بی‌رنگ و آتش‌زا- نوعی پاستای فرم‌دار ۱۳- پایتخت بوتان- باقیمانده- اشاره به دور ۱۴- اسم غیرواقعی- پسوندشباهت- جدید ترکی- تظاهر به نیکی ۱۵- خورشید عالمتاب- کوهی در ایلام- از اصول دین اسلام



حل جدول ۲۲۱۵