

یادداشت

نکاتی درباره آمپول نورویون



سیدامین موسوی

متخصص بیماری‌های داخلی

نورویون برند یک شرکت خارجی است که ویتامین‌های گروه B را تولید می‌کند و آمپول B کمپلکس یا همان نورویون ترکیبی از ویتامین‌های گروه B است؛ ویتامین‌های گروه B به دلیل اینکه ویتامین‌های محلول در آب هستند معمولاً در بدن ذخیره نمی‌شوند و مصرف دز بالا از این ویتامین باعث دفع آن از طریق ادرار می‌شود. ویتامین B به طور طبیعی در منابع غذاهای گوشتی و حیوانی وجود دارد و گوشت و جگر غنی‌ترین منابع حاوی ویتامین‌های گروه B هستند و کاربرد این آمپول برای کسانی است که کمبود ویتامین B دارند. کسانی که رژیم گیاه‌خوار مطلق هستند کمبود ویتامین B دارند و نیاز است که ویتامین B آن‌ها از این طریق تأمین شود. ویتامین‌های گروه B1، B2، B12 و B11 از شایع‌ترین ویتامین‌های موجود در آمپول نورویون است؛ این ویتامین‌ها در خون‌سازی تأثیر دارند به خصوص ویتامین B12 و B1 و B6 نیز در تقویت نورون‌ها و اعصاب نقش دارند. البته توصیه می‌شود تزریق این آمپول با تجویز پزشک صورت گیرد. گیاه‌خواران در ریسک ابتلا به کمبود ویتامین B قرار دارند، بنابراین می‌توانند با تجویز پزشک در روتین خود از این آمپول استفاده کنند. به دلیل اینکه این آمپول محلول در آب است عوارض خاصی ندارد اما در موارد نادر می‌تواند باعث خارش پوستی، تهوع، استفراغ و آکنه شود. این آمپول نیازی به تجویز پزشک ندارد و از داروخانه‌ها به طور آزاد تهیه می‌شود اما مصرف آن به صورت روتین توصیه نمی‌شود؛ در موارد دیگری نیز وقتی در فرد مشکلات عصبی (منظور روانی نیست) و مشکلات نورولوژیک وجود داشته باشد از سوی پزشک این آمپول تجویز می‌شود. درباره شایعات اینکه این آمپول سبب ایجاد سرطان می‌شود، جزو عوارضی که شرکت داروساز عنوان کرده است سرطان ذکر نشده است و اگر هم چنین موردی پیش آمده حتماً دلیل دیگری دخیل بوده است اما بیماری پلی‌سیستمی‌ها (یک نوع بیماری خونی که باعث غلظت خون می‌شود، زیرا بدن گلبول‌های قرمز بسیار زیادی تولید می‌کند. خون غلیظ شده کندتر جریان می‌یابد و ممکن است در بدن شما لخته شود) که بدخیم هم نیست می‌تواند از عوارض مصرف بی‌رویه این آمپول باشد.



خوراکی‌هایی برای تقویت هوش کودکان

والدین اغلب به دنبال بهترین راه‌ها برای قوی و سالم نگه داشتن فرزندان خود هستند. بزرگترین چالشی که در این زمینه وجود دارد، تغذیه کودک است که چه بخورد تا باهوش‌تر و قوی‌تر شود؛ در خصوص تغذیه لازم برای تقویت مغز هم باید گفت غذایی جادویی وجود ندارد که یک‌شبه کودک را به یک نابغه تبدیل کند، اما غذاهایی وجود دارند که مصرف منظم آنها، به رشد مغز و تقویت توانایی‌های شناختی در کودکان کمک می‌کند. در ادامه چند ماده غذایی مفیدی که به افزایش بهره‌وری مغز کودکان کمک می‌کند، معرفی می‌شود.

توت‌ها



یکی از بهترین خوراکی‌هایی که به تقویت عملکرد مغز کودکان کمک می‌کند، توت‌های خوشمزه و مغذی هستند. خوردن توت سفید با تقویت قدرت مغز و حافظه مرتبط است. این میوه به دلیل داشتن ترکیبات مفید، دوره ماندگاری اطلاعات و خاطرات در مغز را افزایش می‌دهد. توت‌ها منبع خوبی از چربی‌های امگا ۳ هستند.

سیب



سیب می‌تواند به کاهش آسیب‌های شیمیایی در سلول‌های مغز کمک کند. سیب حاوی کوئرستین است که یک آنتی‌اکسیدان مفید برای بهبود مهارت‌های ذهنی محسوب می‌شود. اگر کودک شما روزانه یک سیب مصرف کند، مقاومت مغز او در آسیب‌های شیمیایی بیشتر می‌شود و ذهن پویاتری خواهد داشت.

تخم‌مرغ



محققان دریافته‌اند که خوردن تخم‌مرغ به عنوان وعده صبحانه در کودکان، اسیدهای امگا ۳ مورد نیاز را تأمین می‌کند و باعث تقویت انتقال دهنده‌های عصبی در مغز کودک می‌شود. تخم‌مرغ حاوی ویتامین E است که به مبارزه با افسردگی کمک می‌کند. تخم‌مرغ به طور قابل توجهی فرآیند رشد را در کودکان خردسال بهبود می‌بخشد.

سبزیجات



اسفناج، کلم پیچ و کلم سرشار از ویتامین‌های B۱۲، B۶، آهن و فولات هستند. مطالعات نشان می‌دهد خوردن تنبک‌ها وعده سبزیجات برگ‌دار در روز خطر زوال عقل و پیری مغز را تا چهار سال کاهش می‌دهد.

توصیه‌ای برای به تعویق انداختن زوال عقل

کاهش قدرت شناختی مغزی یکی از اولین نشانه‌های مرتبط با زوال عقل و آلزایمر است که حدود ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان را درگیر کرده است. این مطالعه به ارزیابی ۵۷۳ نفر پرداخته است. افرادی که مولتی‌ویتامین مصرف می‌کردند، در مقایسه با کسانی که دارونما مصرف می‌کردند، پیشرفت قابل توجهی در توانایی برای یادگیری، ذخیره و فراخواندن اطلاعات نشان دادند. «هاوارد سسو»، یکی از محققان گفت: مصرف روزانه مولتی‌ویتامین در برابر

کاهش حافظه و کاهش قدرت شناختی نقش محافظتی دارد. اصطلاح «زوال عقل» به یک بیماری خاص اطلاق نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از علائم را در بر می‌گیرد که در نتیجه ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر پدید می‌آید و به سلول‌های عصبی که پیام‌ها را از مغز انتقال می‌دهند، آسیب می‌زند. علائم زوال عقل به سه دسته تقسیم می‌شوند: مشکلات حافظه، قدرت شناخت و توانایی برقراری ارتباط با دیگران.

تغذیه در روزهای سرد

معاون عالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در خصوص نوع تغذیه در فصل سرما، توصیه‌هایی ارائه داد. سیدمهدی میرغضنفری گفت: افراد سردمزاج باید مصرف سردی‌جاتی همچون ماست، دوغ و پنیر را به حداقل برسانند. میرغضنفری ادامه داد: شیرآغرم کرده و داخل آن عسل و زنجبیل باشد، بهتر است. وی افزود: ورزش مزاج را به سمت گرمی می‌برد و به افراد توصیه می‌شود

برنامه منظمی برای ورزش داشته باشند. وی تأکید کرد: سردمزاج‌ها هنگام خواب سر را با کلاه و روسری بپوشانند. میرغضنفری ادامه داد: افراد بعد از استحمام بلافاصله از منزل خارج نشوند تا با سردی آنها برخورد نکنند و از سنبوس‌ها مراقبت کنند. وی افزود: عسل حل شده در آب ولرم، شیرآغرم و دمنوش‌هایی مانند گل بابونه بسیار مناسب است. میرغضنفری گفت: مصرف کشمش، میوه و انجیر توصیه می‌شود.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

۱- فیلمی از داوودخیام - شبیه سوزن - مسابقه اسب‌دوانی ۲- سریالی از بهرنگ توفیقی - از جاذبه‌های کرمانشاه ۳- از پرندگان - از غذاهای استان گیلان - قصه‌دار ۴- زمین شوی دسته‌دار - نسخ بافتی - بسپار گرم - گذشته بر چیزی ۵- از کشورهای عربی - جمله قرآنی - از پادشاهان ساسانی ۶- فیلمی ساخته کیومرث پوراحمد - سرانگشتان - اثری از امیل زولا ۷- کلام از جاز - آرزو دلخور - حاشیه کتاب - از اجسام معدنی ۸- از مرکبات - مجموعه داستانی نوشته شهره احدیت ۹- یار خراج! - مستمری روزانه - انتها و پایان - خشکی ۱۰- سنگ ترازو - پیشگاه اتاق - نهاد نظامی ایران ۱۱- بددهان - شانه سر - ستایشگر ۱۲- حس بویایی - توده چیزی - از سنگ‌های قیمتی - صفحه اینترنتی ۱۳- برگه انتخابی - اثری از میرزاده عشقی - چویدستی پیرمردان ۱۴- کتابی از محمدعلی جمالزاده - جمع زیادی در مثل ۱۵- پرنده شبیه بیک - شیگرد - رب‌النوع

حل جدول ۱۷۵۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

شماره ۱۷۵۲

دانستی‌ها

جلوگیری از زخم پای دیابتی

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه مشکلات پای زخم پای دیابتی یکی از عوارض بیماری دیابت است، بر لزوم مراقبت و کنترل پایا به‌عنوان یکی از فعالیت‌های روزانه ضروری بیماران دیابتی تأکید کرد. به گزارش ایسنا، دکتر محمدرضا سرپای بر ضرورت آشنایی بیماران دیابتی با نحوه بررسی و مراقبت از پایا تأکید کرد و گفت: آسیب عروق کوچک و بزرگ یکی از عوارض بیماری دیابت است که همزمان اندام‌های مختلف بدن نظیر چشم، قلب و کلیه را درگیر می‌کند. به گفته وی، بیماران دیابتی باید به‌صورت فصلی (هر سه ماه یکبار) به پزشک مراجعه کنند تا از نظر عوارض این بیماری از جمله سلامت پایا مورد بررسی قرار گیرند. مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، آسیب‌های عروقی و اختلالات حسی را از عوارض دیابت برشمرد که زمینه بروز زخم را در پای فرد مبتلا فراهم می‌کند که این زخم‌ها به راحتی ممکن است عفونی شوند. سرپای خاطر نشان کرد: احتمال بروز زخم پایا در افراد دیابتی سیگاری دارای تغذیه نامناسب و دیابت کنترل نشده افزایش می‌یابد. فشارخون بالا و چربی خون به‌ویژه کلسترول بالا نیز از دیگر عوامل خطر برای ابتلا به پایا دیابتی است. به گفته وی، سالمندان دیابتی که تنها زندگی می‌کنند یا برنامه مراقبتی خوبی ندارند و افرادی که مشکل بینایی دارند از گروه‌های در معرض خطر پایا دیابتی هستند و به مراقبت بیشتری در این زمینه نیاز دارند. او به بیماران دیابتی توصیه کرد که همواره هوشیار باشند و با مشاهده هرگونه تغییر رنگ، کبودی، رنگ پریدگی، قرمزی یا سباهی، زخم، تاول، میخچه و پینه در پایا خود یا احساس درد، تورم و بدفرمی در پایا سریع به پزشک مراجعه کنند تا بررسی‌های لازم برای آنان انجام شود. مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر اهمیت معاینه روزانه پایا در افراد دیابتی، بیان داشت: تمام افراد دیابتی و مراقبان آنها باید آموزش چگونگی مراقبت از پایا را دریافت کنند. وی تأکید کرد: برای پیشگیری از عوارض دیابت، باید قند و فشارخون در مبتلایان کنترل شود و طبق نظر پزشک معالج آزمایش‌های لازم انجام شود.

نکاتی برای مراقبت از پایا

- هر روز پس از فعالیت روزانه پایا خود را از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح بررسی کنید.
- برای مشاهده کف پایا و بین انگشتان می‌توانید از فرد دیگری کمک گرفته یا از آینه استفاده کنید.
- هر روز پایا خود را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید سپس با دقت به‌ویژه بین انگشتان پایا با حوله نرم خشک کنید.
- به منظور پیشگیری از خشکی پوست می‌توانید از کرم یا نرم‌کننده‌ها استفاده کنید ولی نباید بین انگشتان را چرب کنید.
- با توجه به اینکه بیشترین مشکلات پایا در بیماران دیابتی از یک زخم ساده شروع می‌شود، تغییر یا هرگونه ضایعه در پایا را باید جدی بگیرید و در اسرع وقت به پزشک معالج مراجعه کنید.
- هر دو هفته یکبار پس از حمام کردن، ناخن‌های خود را با ناخن‌گیر کوتاه کنید.
- ناخن‌ها باید مستقیم کوتاه شود و از گرفتن گوشه‌های ناخن و زاویه دار کردن آن خودداری کنید. همچنین برای کوتاه کردن ناخن از قیچی استفاده نکنید. سعی کنید ناخن‌های پا با دقت کوتاه شوند و در صورتی که مشکل بینایی دارید از شخص دیگری برای کوتاه کردن ناخن‌های خود کمک بگیرید.
- جوراب‌های خود را روزانه تعویض کرده و حتماً از جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.
- به علت اختلالات عروقی و حسی، ممکن است متوجه حرارت شدید و سوختگی نشوید؛ بنابراین باید احتیاط کرده و از نزدیک کردن پای خود به آتش، بخاری، شوفاژ و هر نوع وسیله گرمایشی دیگر خودداری کنید.
- به منظور پیشگیری از سوختگی هنگام حمام کردن، باید دمای آب توسط فرد دیگری تنظیم شود. کفش بیمار دیابتی باید راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن باشد.
- از پوشیدن کفش‌های تنگ، نوک تیز، پاشنه‌دار یا کفش‌هایی که به هر شکلی به پا فشار وارد می‌کنند خودداری کنید.
- برای پیشگیری از مشکلات احتمالی پا، حتی روی فرش یا پایا برهنه راه نروید.
- داخل منزل از کفش راحتی و دمپایی مناسب استفاده کنید.
- قبل از پوشیدن کفش همیشه داخل کفش خود را چک کنید تا مطمئن شوید جسم خارجی در آن وجود ندارد یا کفی کفش آسیب ندیده است.
- برای حفظ گردش خون پایا در هنگام نشستن پایا خود را آویزان نکنید و آنها را بالاتر از سطح زمین (روی میز یا چهارپایه) قرار دهید.
- پایا خود را برای مدت طولانی روی هم نیندازید.
- هنگام استراحت انگشتان و مچ پایا حرکت دهید این ورزش به بهبود جریان خون پایا کمک می‌کند.
- برای بهبود خون‌رسانی به پایا یک ورزش سبک مثل پیاده‌روی انتخاب کنید اما از ورزش‌های سنگین که باعث فشار روی پایا می‌شود مثل دویدن و پریدن خودداری کنید.
- هنگام ورزش حتماً کفش مناسب بپوشید.