درباره «سینوزیت» چه می‌دانید؟

یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: سینوزیت نوعی التهاب در فضاهای سینوس‌هاست که شیوع آن در فصل‌های سرد سال افزایش می‌یابد.به گزارش ایسنا، دکتر علی گلجانیان تبریزی درباره سینوزیت، توضیح داد: حدود چهار درصد از کل بودجه درمان در کشورهای پیشرفته صرف درمان سینوزیت می‌شود.او مهمترین علائم سینوزیت را درد پیشانی و صورت، کاهش حس بویایی، گرفتگی بینی، ترشحات سبز رنگ بینی، احساس پری و سنگینی صورت و تب

بالای ۳۸/۵ درجه عنوان کرد.

وی شست‌وشو با سرم نمکی، تجویز آنتی بیوتیک‌ها و همچنین قطره بینی توسط پزشک را از مهم‌ترین راه‌های درمان سینوزیت معرفی کرد.

این متخصص گوش و حلق و بینی، یادآور شد: انواع سینوزیت را می‌توان بر حسب زمان به سه نوع مزمن، تحت حاد و حاد تقسیم کرد.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر گلجانیان با بیان اینکه در بسیاری از کشورها سینوزیت مهمترین علت غیبت کارمندان از محل کار محسوب می‌شود، گفت: افراد در صورت عدم کاهش تب و بهبود علائم، ۴۸ ساعت پس از شروع درمان باید مجدد به پزشک مراجعه کنند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: عوارض چشمی و مغزی این بیماری در کودکان زیر دو سال بسیار شایع است.

دلیل ایجاد سنگ کلیه چیست؟

یک متخصص کلیه گفت: متاسفانه ایجاد سنگ‌های سیستم ادراری فوقانی (کلیه‌ها) با توجه به سبک زندگی در دهه‌های اخیر، شیوع بیشتری پیدا کرده‌اند.

در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما فاطمه گیتی نورد، متخصص کلیه مجاری ادرار و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره‌ی باورهای درست و نادرست در خصوص سنگ‌های کلیه به گفتگو پرداخت.

کارشناس برنامه با بیان این مطلب که متاسفانه ایجاد سنگ‌های سیستم ادراری فوقانی (کلیه‌ها) با توجه به سبک زندگی در دهه‌های اخیر، شیوع بیشتری پیدا کرده اند، افزود: زمانی که اجزای تشکیل دهنده سنگ دفع بیشتری از کلیه‌ها پیدا کنند، از حالت محلول خارج می‌شوند، به و ضعیت فوق اشباع می‌رسند، رسوب می‌کنند و تشکیل سنگ می‌دهند.

کارشناس برنامه ادامه داد: مصرف کلسیم و ویتامین D در افرادی که با کمبود این مواد مواجهند، به هیچ وجه باعث افزایش ریسک سنگ‌سازی نمی‌شود. همچنین گفت: استفاده از مکمل ویتامین سی، به عنوان ویتامین بدون ضرر در بین مردم شناخته شده است، در صورتی که مصرف بیش از نیاز آن در بدن، با افزایش میزان سنگ‌های کلسیم اگزالاتی همراه است.

میهمان برنامه یادآور شد: برخلاف تصور عامه، ماء الشعیر جزو مایعاتی است در ایجاد سنگ کلیه نقش موثری دارد و تنها در زمانی که سنگ کلیه در فاز دفع قرار داشته باشد، با تولید ادرار بیشتر به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند.برنامه ضربان همه روزه از شنبه تا پنجشنبه ساعت ۱۶ از شبکه سلامتی شیما پخش می‌شود.

یک ماده غذایی پروتئینی و خون‌ساز

آهن یکی از املاح ضروری برای بدن است که کاربردهای حیاتی دارد و بوقلمون از دسته مواد غذایی است که علاوه بر محتوای پروتئینی بالا به دلیل داشتن آهن کافی، خون‌ساز هم هست.

به گزارش ایسنا به نقل از «وب ام دی»، بوقلمون در عین حال یک منبع عالی پروتئینی است. بدن از پروتئین برای ساخت و ترمیم استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، غضروف، پوست، خون و سایر بافت‌ها استفاده می‌کند.

گوشت بوقلمون همچنین منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی شامل ویتامین‌های ب، زینک و سلنیم است.طبق مطالعات پزشکی، متخصصان به یافته‌های قابل توجهی در مورد فواید بوقلمون برای سلامتی دست یافته‌اند.

بوقلمون به طور کلی دارای مواد مغذی مفیدی است و نسبت به گوشت قرمز به مراتب با بدن سازگارتر است. بسیاری از مردم به توصیه پزشکان تغذیه، آن را به عنوان جایگزینی برای گوشت و منابع پروتئینی حاوی چربی‌های اشباع در برنامه غذایی خود استفاده می‌کنند.

کاهش خطر سرطان

بوقلمون همچنین منبع عالی «سلنیم» است. برخی از مطالعات نشان داده اند که رژیم غذایی غنی از مواد معدنی ممکن است به پیشگیری از انواع خاصی از سرطان کمک کند، از جمله:

سرطان مثانه سرطان پستان سرطان ریه سرطان معدهمدیریت دیابت

گوشت بوقلمون غذایی با شاخص گلیسمی پایین (GI) است. این بدان معناست که باعث افزایش قند خون نمی شود. اگر دیابت دارید، گنجاندن بوقلمون در رژیم غذایی می تواند به شما در کنترل قند خون کمک کند.

سلامت قلب

غذاهای با شاخص گلیسمی پایین مانند بوقلمون همچنین می توانند به افزایش سطح کلسترول HDL«خوب» در بدن شما کمک کنند. کلسترول LDL)کلسترول بد) می تواند خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد. با خوردن غذاهایی مانند بوقلمون که کلسترول HDL شما را افزایش می دهد، می توانید مقاومت خود را در برابر این بیماری ها افزایش دهید.

محافظت در برابر زوال شناختی

بوقلمون و سایر انواع طیور بخشی از رژیم غذایی MIND هستند. دانشمندان رژیم غذایی MIND را برای کاهش زوال ذهنی مرتبط با بیماری آلزایمر و سایر علل زوال عقل ایجاد کردند.

با خوردن طیور مانند بوقلمون حداقل دو بار در هفته به عنوان بخشی از رژیم غذایی DMIN، افراد مسن ممکن است حافظه و مهارت های تفکر خود را حفظ کنند.

با یوگا قند خون خود را تنظیم کنید

از بین بردن بی‌تحرکی با دوره‌های کوتاه یوگا به میزان قابل توجهی قند خون افراد سالم را کاهش می‌دهد.

به نقل از مدیکال دیالوگز، تحقیق جدید، تاثیر جلسات کوتاه یوگا و تای‌چی را بر کنترل قند خون، تمرکز و بهزیستی کلی در افراد سالم روشن کرده است.

در حال حاضر، رفتار بی‌تحرک، یک عامل خطر شناخته شده برای مسائل مختلف سلامتی است و از طریق رویکردهای نوآورانه‌ای که می‌تواند درک ما را از حفظ سلامت در این سبک زندگی پشت میز نشینی متحول کند، مورد توجه قرار گرفته است.

تحقیق کنونی، شامل ۱۵ بزرگسال (با میانگین سنی ۲۶ سال، ۸ زن) بود که تحت یکی از سه پروتکل نشستن بدون وقفه (گروه کنترل)، نشستن غیرمداوم با سه دقیقه یوگا در هر ۳۰ دقیقه، یا سه دقیقه ورزش تای‌چی در هر ۳۰ دقیقه قرار گرفتند.

این جلسات ۷/۵ساعت طول کشید و شامل یک رژیم غذایی استاندارد بود که امکان ارزیابی جامع تأثیر بر سلامت متابولیک و سلامت کلی شرکت‌کنندگان را فراهم می‌کرد.

نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که مداخله یوگا منجر به کاهش قابل توجه سطح گلوکز در زیر منحنی در مقایسه با گروه کنترل شد که نشان‌دهنده پیشرفتی بالقوه در راهبردهای کنترل قند خون است همچنین، گروه تای‌چی روندی در جهت سطوح گلوکز پایین‌تر نشان داد، اگرچه این تفاوت از لحاظ آماری معنی‌دار نبود.

این مداخلات، تمرکز یا سلامت را به خطر نینداخت، در حالی که تمام گروه‌ها کاهش میانگین غلظت را در طول روز تجربه کردند، گروه تای‌چی حفظ تمرکز و سلامت بهتری را در مقایسه با گروه کنترل نشان داد.

این یافته‌ها راه‌های جدیدی را برای مبارزه با اثرات نامطلوب زمان طولانی‌مدت بی‌تحرکی نشان می‌دهد.

قطع کردن روال نشستن با فعالیت‌های کوتاه و متمرکز مانند یوگا و تای‌چی به‌عنوان راهبردی موثر برای تنظیم سطح گلوکز خون و در عین حال حفظ تمرکز و سلامت کلی ظاهر می‌شود.

با وجود چالش‌های سبک زندگی مدرن، این تحقیق بینش عملی در مورد مداخلات ساده و در عین حال قدرتمند ارائه می‌کند که می‌تواند به سلامت متابولیک بهتر و سرزندگی کلی کمک کند.

مراقب‌های اولیه در سرماخوردگی

در فصل پاییز و به تدریج با سرد شدن هوا، شیوع بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی بسیار زیاد و رایج است. بیماری‌ای که شاید ساده به نظر بیاید اما در روزهای اول ممکن است فرد مبتلا را در انجام امور روزمره ناتوان کند و درمان ناصحیح یا دیرهنگام آن می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های دیگر شود، بیماری‌هایی که سیستم ایمنی بدن را نشانه رفته است.

گروه ایرنا زندگی - بیدار شدن با علائم سرماخوردگی مانند گرفتگی بینی و گلودرد می‌تواند یک روز معمولی را تبدیل به روز بدی کند، اما در واقع این‌ها رایج و کاملاً طبیعی است که چندین بار در سال سرما بخورید. اکثر بزرگسالان ممکن است دو تا سه بار در سال سرما بخورند. نوزادان و کودکان خردسال معمولاً بیشتر در طول یک سال به این عارضه مبتلا می‌شوند. به بیماری‌های بینی و گلو که با میکروب‌ها ایجاد می‌شود، عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی گفته می‌شود و سرماخوردگی هم در همین دسته‌بندی قرار می‌گیرد.

برای آشنایی بیشتر با بیماری سرماخوردگی، راه‌های پیشگیری و درمان آن سراغ دکتر فتح‌الله انصاری پزشک عمومی رفته‌ایم.

آن طور که انصاری توضیح می‌دهد، سرماخوردگی باعث ناتوانی، ضعف، از کارافتادگی و افزایش استرس می‌شود و با رعایت نکردن اصول بهداشت فردی و اجتماعی و از راه هوا و تماس نزدیک انتقال پیدا می‌کند.

علائم سرماخوردگی به طور معمول دو تا سه روز پس از ورود ویروس به بدن ظاهر می‌شود. شایع‌ترین علائم آن گلودرد، گرفتگی و یا ریزش آب بینی، سرفه، عطسه و درد در دست و پاها، تعرق، تهوع، استفراغ، اسهال، کوفتگی و بی‌اشتهایی، خستگی، ریزش آب از چشم‌ها و مشکلات خوابیدن هستند. علائم حادی اما برای سرماخوردگی، وجود دارد، تب و لرز، استفراغ و اسهال علائم شدید این بیماری است. در صورتی که علائم، بیش از یک هفته باقی بمانند و سردرد شدید، ضعف، از دست دادن اشتها و تهوع هم به همراه داشته باشد، احتمال ابتلا به بیماری آنفلوانزا بیشتر هم می‌شود.

این پزشک درباره دوران نقاهت و درمان بیماری می‌گوید: «دوره نقاهت سرماخوردگی، ۳ تا ۴ روز است که با استراحت و استفاده از غذاهای با هضم سریع، مایعات، میوه‌های حاوی ویتامین c، بخور، نوشیدن دمنوش و دوش گرفتن بهبود پیدا می‌کند.

انصاری درباره عواقب مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک که در بین مردم رواج دارد، توضیح می‌دهد: «آنتی‌بیوتیک‌های قوی و مصرف طولانی آن‌ها باعث آسیب‌های گوارشی، حساسیت دارویی و گاهی آزردگی کبد و کلیه‌ها می‌شود. در صورتی که تا زمانی که تب بالا وجود ندارد، نیازی به مصرف آنتی‌بیوتیک نیست.»

تفاوتی هم بین بیماری سرماخوردگی و آنفلوانزا وجود دارد؛ سرماخودرگی در حالت ضعیف آن به صورت آبریزش بینی، عطسه، سرفه و کمی تب بروز می‌کند اما آنفلوانزا، در دوره ۳ تا ۵ روزه با علائم شدید تب، کوفتگی و لرز، حتی اسهال و بی‌حالی شدید همراه است که با تجویز پزشک، ممکن است، نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک داشته باشد.

این پزشک با اشاره به لزوم رعایت بهداشت فردی و اجتماعی توضیح می‌دهد: «رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و استفاده از ماسک در محیط‌های عمومی و بسته، مثل محل کار و خانه توصیه می‌شود؛ همچنین برای پیشگیری و افزایش مقاومت بدن، استراحت و رعایت اصول بهداشتی و تغذیه خوب و محیط آرام ضروری است. هر زمان که مقاومت بدن کاهش پیدا می‌کند، بدن برای ابتلا به سرماخوردگی آماده می‌شود.»

نکته قابل توجه اما این است که مقاومت بدن برابر این ویروس و در بیماری مجدد بالاست ولی فرد می‌تواند با در معرض قرار گرفتن ویروس‌های دیگر، دوباره بیمار شود. افراد مبتلا به بیماری دیابتی، فشار خون و مشکلات قلبی، سالمندان و افراد با نقص ایمنی، نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

پیاده‌روی و فعالیت روزانه در کنار رعایت غذایی و بهداشتی، ایمنی بدن را در مقابل ویروس سرماخوردگی بالا می‌برد.

پیامدهای خطرناک ترغیب مردم به انجام عمل لیزیک از طریق تبلیغات اغواکننده

عضو هیئت مدیره انجمن چشم پزشکی ایران با بیان این که اخیراً شاهد تبلیغ جراحی‌های لیزیک با تحفیف ویژه در فضای مجازی هستیم و برخی چشم‌پزشکان روزانه تا ۶۰ بیمار را نیز تحت جراحی قرار دهند، درباره پیامدهای منفی چنین تبلیغاتی هشدار داد.

دکتر ابوالقاسم موسوی در گفت‌وگو با تسنیم با بیان اینکه ضعف نظارت‌ها باعث شده برخی پزشکان برای انجام بیشتر جراحی‌های زیبایی به تبلیغ در فضای مجازی روی بیاورند، اظهار کرد: الان در فضای مجازی برای موارد زیبایی نظیر تزریق ژل، بوتاکس، فیلر، برداشتن غبغب تبلیغ می‌کنند؛ اخیراً این تبلیغات به موضوع رها شدن از عینک نیز رسیده است و برخی چشم‌پزشکان با دریافت تعرفه‌های بسیار پایین، مردم را ترغیب به انجام عمل جراحی لیزیک می‌کنند.

وی افزود: اگر یک پزشک بخواهد پول کمی از بیماران خود دریافت کند، شایسته تقدیر است اما القا کردن جراحی‌هایی نظیر لیزیک به مردم با استفاده از اعطای تخفیف‌های ویژه، پیامدهای منفی برای سلامتی مردم دارد.

دکتر موسوی ادامه داد: ما به عنوان پزشک وظیفه درمان مردم را داریم و نباید به بیماران اصرار کنیم که عمل لیزیک انجام بدهند تا بتوانند عینک خود را بردارند؛ مردم خودشان اگر بخواهند استفاده از عینک را ادامه ندهند به پزشک مراجعه و درخواست انجام لیزیک می‌کنند و پزشک وظیفه دارد که بیماران را از تبعات عمل جراحی آگاه کند.عضو هیئت مدیره انجمن چشم پزشکی ایران گفت: اعطای تخفیف ویژه و برگزاری جشنواره‌هایی برای عمل جراحی لیزیک در فضای مجازی، خلاف قانون و اخلاق پزشکی است؛ این تبلیغات به دلیل اینکه جنبه علمی ندارد و صرفاً به دلیل انتفاع مالی، انجام این اعمال تبلیغ می‌شود.

وی با بیان این که عمل لیزیک در سنین بالای ۱۹ و ۲۰ سال قابل انجام است، تصریح کرد: به لحاظ علمی، لیزیک یک جراحی زیبایی است و افرادی که می‌خواهند از عینک استفاده نکنند از آن بهره می‌برند؛ لیزیک فقط در دو مورد تأثیر درمانی دارد یکی در شرایطی که به آن "آنیزومتروپیا" گفته می‌شود که در آن شماره چشم‌ها ناهمگون است و دوم در مواردی که به دلیل دوربینی، چشم انحراف به داخل پیدا می‌کند.

وی بیان کرد: همچنین انجام عمل لیزیک در برخی از مشاغل توصیه می‌شود که فرد شغلی خاصی دارد که داشتن عینک مانعی برای ادامه کار است؛ برای مثال فوتبالیست یا غواص است که نمی‌تواند از عینک استفاده کند؛ حتی در این بیماران نیز تحت‌نظر و بررسی‌های دقیق پزشک، اقدام به لیزیک می‌شود و نباید خارج از چارچوب این کار را برای بیماران انجام داد.

دکتر موسوی با بیان اینکه عمل لیزیک مدت زمان کوتاهی دارد، گفت: پزشکانی که اقدام به تبلیغ لیزیک در فضای مجازی می‌کنند و برای ترغیب افراد عینکی به انجام این عمل، تخفیف‌های ویژه در نظر می‌گیرند و ممکن است روزانه تا ۶۰ بیمار را نیز تحت جراحی قرار دهند که این موضوع باعث می‌شود پزشک فرصت کافی برای بررسی و دریافت شرح حال بیماران نداشته باشد.

وی درباره تبعات انجام لیزیک در چنین شرایطی تصریح کرد: اگر بیمار دچار آب مروارید یا ضایعات شبکیه باشد نباید لیزیک برای او انجام شود همچنین اگر بیماری زمینه‌ای داشته باشد انجام جراحی برای او ممنوع است و این پزشکان سودجو به این موارد توجهی ندارند همچنین اگر ضخامت قرنیه بررسی نشود، ممکن است فرد پس از جراحی دچار قوز قرنیه شود.

عضو هیئت مدیره انجمن چشم پزشکی ایران با بیان اینکه سیستم سلامت به جای سوق داده شدن به سوی علم و دانش و درمان، به سوی خدمات زیبایی سوق پیدا کرده است، گفت: ضعف نظارتی از سوی سازمان نظام پزشکی و وزارت بهداشت باعث ایجاد چنین پدیده‌های نامطلوبی در نظام سلامت شده است.

از کجا بفهمیم سیب زمینی سمی است؟

یک کارشناس تغذیه توصیه کرد: سیب‌زمینی جوانه زده و سبز رنگ حاوی یک ترکیب سمی به نام گلیکوآلکالوئید است و نباید مصرف شود.

فرزانه سینکایی، کارشناس تغذیه گفت: در سیب زمینی ترکیباتی وجود دارد، به نام گلیکوآلکالوئید که بالقوه سمی هستند که مصرف آن در مقدار کم مشکلی ایجاد نمی‌کنند و حتی ممکن است خواص مفیدی مثل خواص آنتی بیوتیکی و ضد التهابی داشته و در کاهش قند و کلسترول کمک کننده باشند. گلیکوآلکالوئید در خیلی از مواد غذایی مثل سیب زمینی، بادمجان و گوجه فرنگی هم وجود دارد. اگر گلیکوآلکالوئید بیشتر از مقدار کم استفاده شود، باعث ایجاد خواص سمی در بدن می‌شود.

وی افزود: ترکیبات گلیکوآلکالوئید به نام سولانین و چاکونین در سیب زمینی به صورت طبیعی و بیشتر در قسمت‌های سبزرنگ آن و یا در گلها، برگ‌ها و جوانه‌ها وجود دارد و زمانی که سیب زمینی شروع به جوانه زدن می‌کند، این محتوای گلیکوآلکالوئیدی در آن افزایش پیدا می‌کند. از این رو چنانچه قسمت‌های جوانه زده سیب زمینی‌ها را مصرف کنیم، گلیکوآلکالوئید بیش از حد وارد بدن ما خواهد شد.

این کارشناس تغذیه در مرکز بهداشت غرب کرج بیان کرد: جوانه‌های سیب‌زمینی وقتی که رشد می‌کند، مواد مغذی سیب‌زمینی را استفاده می‌کنند و باعث می‌شوند در سیب زمینی حالت چروکیده ایجاد شده، تازگی و تردی خود را از دست بدهد بنابراین جوانه زدن، کبودی روی سیب زمینی، سبز شدن و حتی طعم تلخی که سیب زمینی پیدا می‌کند، علائمی است که نشان می‌دهد محتوای گلیوآلکالوئیدی سیب زمینی به مقدار زیادی افزایش پیدا کرده است. این تغییر زمانی ایجاد می‌شود که سیب زمینی زمان زیادی در معرض نور آفتاب قرار بگیرد و یا اینکه به مدت طولانی انبار شود.

وی ادامه داد: باید هنگام مصرف، جوانه‌های سیب‌زمینی دور ریخته شده و پوست سبزرنگ آن کاملا جدا شود. این اقدامات خطر سمی بودن سیب‌زمینی سبز یا جوانه زده را کاهش می‌دهد، اما نمی‌توان گفت که کاملا برطرف می‌کند یا خیر بنابراین بیشتر توصیه این است که سیب زمینی که جوانه زده را ترجیحا استفاده نکنند. بر اساس مطالعاتی که انجام شده، در نتیجه پوست کندن و سرخ کردن سیب زمینی این ترکیبات می‌تواند کاهش پیدا کند، اما آب پز کردن تاثیراتی در کاهش محتوای گلیکوآلکالوئیدی آن ندارد.وی ادامه داد: بهتر است سیب زمینی را به مقدار کم در حد نیاز به طوری که نیاز به انبارآن نباشد، تهیه شده و در معرض تابش نور خورشید قرار ندهند. اگر متوجه شدند که بافت سیب زمینی تغییر کرده و یا حالت کبود رنگ و جوانه در آن ایجاد شده است، این سیب زمینی‌ها را از سیب زمینی‌های دیگر جدا کنند و اطمینان حاصل کنند که مابقی سیب زمینی‌ها کاملا سالم هستند. سیب زمینی‌ها را در یک مکان خشک، خنک و تاریک نگهداری کنند تا احتمال جوانه زدن آن‌ها کاهش پیدا کند.

وی افزود: گزارش‌ها و مشاهداتی وجود دارد که نشان داده اگر سیب زمینی در کنار پیاز نگهداری شود، روند جوانه زدن سیب زمینی سریعتر اتفاق می‌افتد بنابراین بهتر است سیب زمینی و پیاز را جدا از هم نگهداری کنند.

این کارشناس تغذیه درباره علائم مصرف زیاد سیب زمینی سبزرنگ خاطرنشان کرد: علائمی که مصرف گلیکوآلکالوئید موجود در سیب زمینی ایجاد می‌کند معمولا در عرض چند ساعت تا ۲۴ ساعت پس از مصرف سیب زمینی ایجاد می‌شود. اگر فرد مقدار کمی سیب زمینی سبزرنگ حاوی این ترکیبات را مصرف کند، علائم زیادی ایجاد نمی‌کند و ممکن است باعث تحریک و تلخی در دهان شود. ولی اگر مقادیر زیادی از سیب زمینی حاوی سولانین را مصرف کنند، می‌تواند باعث تحریک معده، مشکلات گوارشی، حالت تهوع، استفراغ، دردهای شکمی در موارد شدیدتر گرگرفتگی، کاهش فشار خون، نبض سریع، تب و حتی در مواردی منجر به مرگ شود.

وی ادامه داد: در علائم خفیف نیازی به مراجعه پزشک نیست، ولی اگر علائم کنترل نشود و مشکلات گوارشی طولانی مدت ایجاد کند، ممکن است بدن دهیدراته شده و نیاز به مراقبت‌های جدی پزشکی باشد.سینکایی درباره مصرف سیب زمینی جوانه زده در مادران باردار بیان کرد: مطالعاتی که انجام شده، نشان داده مصرف زیاد سیب زمینی سبز و جوانه زده در مادران باردار می‌تواند باعث نقص ژنتیکی در جنین شود. از این رو نباید توسط آن‌ها استفاده شود. در مورد کودکان هم اگر کودکی به صورت اتفاقی قسمت‌های سبزرنگ و جوانه زده را مصرف کرد، باید دهان کودک را با پارچه نرم و مرطوب پاک کنند و به کودک آب بدهند تا علائم دهانی برای کودک از بین برود.منبع: ایسنا