

کم خونی‌های بی‌نشانه در درازمدت دردسرساز می‌شود



فوق تخصص گوارش، کبد و اندوسکوپي کودکان و نوجوانان با بیان اینکه بیماری کم خونی علت‌های مختلفی دارد، گفت: کم‌خونی‌های بی‌نشانه در درازمدت دردسرساز می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، امیرحسین حسینی، با اشاره به اینکه کم‌خونی در کودکان دلایل مختلفی دارد، اظهار کرد: ممکن است علت ایجاد کم‌خونی دلایل مختلف زمینه‌ای یا فیزیولوژیکی داشته باشد.وی افزود: در دوران شیرخواری کم‌خونی‌های فیزیولوژیک مسئله بسیار شایعی است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه شروع استفاده قطره آهن از چهار ماهگی به‌بعد ضرورت دارد، گفت: استفاده از قطره آهن باید تا دوسالگی ادامه داشته باشد تا کم‌خونی‌های فیزیولوژیک در کودکان ایجاد نشود.

وی به دلایل ایجاد کم‌خونی و ضرورت استفاده از قطره آهن در کودکان اشاره کرد و ادامه داد: تغییراتی در هموگلوبین در دوران جنینی، سرعت رشد شیرخواران و تغذیه شیرخواران باعث می‌شود که آهن به مقدار کافی به بدن نرسد، تمام این موارد زمینه ایجاد کم‌خونی یا اصطلاحاً کم‌خونی فیزیولوژیک را ایجاد کرده و توجیه‌کننده ضرورت استفاده از قطره آهن در شیرخوارن و کودکان است.

حسینی با اشاره به اینکه استفاده از قطره آهن بعد از چهار ماهگی تا دو سالگی برای شیرخوارانی که وضعیت نرمال دارند ضروری است، خاطرنشان کرد: اگر شیرخوار یا کودکان به دلیل ابتلاء به برخی بیماری‌ها دچار کم‌خونی باشد باید دلیل ابتلاء به کم‌خونی شناسایی و درمان شود. با کم‌خونی پاتولوژیک باید توسط متخصص کودکان بررسی و درمان‌ها کامل انجام شود.

حسینی به دلایل ابتلاء به بیماری کم‌خونی در شیر خواران اشاره کرد و ادامه داد: برخی بیماری‌ها در کودکان منجر به از دست دادن خون می‌شود.

این فوق تخصص گوارش، کبد و اندوسکوپي کودکان و نوجوانان توضیح داد: ابتلاء به بیماری‌های مختلف دستگاه گوارش مانند بیماری همولیز (بیماری که بر اثر تجزیه یا انهدام گلبول‌های قرمز منجر می‌شود به شکلی که هموگلوبین در محیطی که سلول‌ها در آن غوطه‌ورند آزاد شود) باعث تجزیه خون داخل عروقی می‌شود این مسئله نیز یکی از دلایل کم‌خونی ناشی از بیماری محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه در سنین بالاتر نیز برخی کم‌خونی‌ها مشکلاتی برای کودکان ایجاد می‌کند، ادامه داد: باید این موضوع بررسی شود که کم‌خونی بر اثر سوءتغذیه است یا به دلیل کم‌ساخته شدن خون داخل مغز استخوان ایجاد شده است یا اینکه شاید دلایل دیگری مثل از دست دادن خون از قسمتی از بدن داشته‌باشد.حسینی گفت: کمبود فولیک‌اسید، آهن، روی، B۱۲ و سو تغذیه در بدن می‌تواند موجب ایجاد کم‌خونی‌شود.

وی با اشاره به اینکه یکی‌دیگر از دلایل مهم ایجاد کم‌خونی از دست دادن خون است، خاطرنشان کرد: از دست دادن خون، می‌تواند به شکل دفع از دستگاه گوارش، مدفوع خونی یا از طریق خون مخفی در دستگاه گوارش ایجاد شده باشد به‌طور مثال فردی که مبتلا به ورم معده باشد ممکن است با نشانه‌های از دست دادن خود به شکل واضح مواجه نباشد و این موضوع در دراز مدت مشکل‌ساز شود.

حسینی با اشاره به اینکه ایجاد مشکلاتی در دیواره گلبول‌های قرمز یکی دیگر از دلایل کم‌خونی است، ادامه داد: ممکن است گلبول‌های قرمز تجزیه شده باشند یا دچار آسیب شوند و یا حتی توسط طحال به عنوان جسم غیرکاربردی و یا فاکتوری که در خون کاربردی ندارد از سطح خون و داخل عروق خونی برداشته شود.

وی در پایان با تاکید بر اینکه بیماری کم‌خونی علت‌های مختلفی دارد، تاکید کرد: باید ابتدا دلیل ابتلاء به کم‌خونی توسط متخصصان تشخیص داده و سپس درمان‌ها دنبال شود، به‌طور مثال کم‌خونی که به دلیل ایجاد تغذیه‌نادرست ایجاد می‌شود را با اصلاح سبک تغذیه می‌توان برطرف کرد ولی دلایل دیگری که کم‌خونی ناشی از بیماری باشد نیازمند مداخلات جدی است.

سلامت

آیا نوشیدن آب لیمو برای سلامتی مفید است؟



دندان آسیب برساند. توصیه می‌شود پس از نوشیدن آب لیمو، دندان‌ها مسواک زده شود.

آبرسانی

بسیاری از افراد به‌اندازه کافی آب نمی‌نوشند. افزودن طعم لیمو می‌تواند نوشیدن آب را برای این افراد آسان‌تر کند. آبرسانی مناسب برای عملکرد صحیح بدن، از جمله سلامت

قلب، عملکرد کلیه و تعادل الکترولیت‌ها ضروری است.

جایگزینی نوشیدنی‌های شیرین آب لیمو می‌تواند جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه، چای شیرین و قهوه‌های طعم‌دار باشد و در کاهش مصرف قند موثر واقع شود.

منبعی از ویتامین C

ویتامین C موجود در لیمو خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، خطر بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و در سلامت چشم و بافت‌ها نقش دارد. زنان بزرگسال روزانه به ۷۰ میلی‌گرم ویتامین C و مردان بزرگسال به ۹۰ میلی‌گرم نیاز دارند. یک عدد لیمو حدود ۷۳۰ میلی‌گرم ویتامین C دارد. یک لیوان معمولی آب لیمو که از نصف لیمو تهیه شده باشد، ۳۵.۱۵

راهکارهایی برای مقابله با پر خوری عصبی

به احساسات و نیازهای واقعی بدن خود گوش دهد و به جای واکنش سریع به محرک ها، آن ها را بررسی کند. ورزش منظم یکی از بهترین روش ها برای کاهش استرس است. فعالیت های ورزشی به تشریح اندورفین ها (هورمون های شادی بخش) کمک می کنند. این امر نقش چشمگیری در بهبود روحیه و کاهش استرس دارد.

تمرینات ورزشی یکی از بهترین روش

های مقابله با اختلالات خوردن به شمار می آیند.

تنظیم خواب و استراحت کافی خواب ناکافی و خستگی می تواند میزان استرس را افزایش دهد و کنترل خوردن را دشوارتر کند. مطالعات نشان داده است که کمبود خواب می تواند بر هورمون های تنظیم کننده اشتها (گرلین و لپتین) تأثیر بگذارد و موجب افزایش میل به خوردن شود. بنابراین، تنظیم خواب کافی (حدود ۷-۸ ساعت در شبانه روز) یکی از راهکارهای مهم در کاهش پرخوری عصبی است.

تنظیم ساعت خواب برای کاهش پرخوری کنترل پر خوری عصبی با تنظیم برنامه غذایی سالم دلشن یک برنامه غذایی منظم و متعادل می تواند از پر خوری عصبی پیشگیری کند. برای تنظیم این برنامه غذایی می توان به موارد زیر توجه کرد:

مصرف مواد غذایی سالم و مغذی: خوردن مواد غذایی که سرشار از فیبر، پروتئین و چربی های سالم هستند، به افزایش احساس سیری و کاهش میل به خوردن ناگهانی کمک می کنند. سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، پروتئین های گیاهی و حیوانی از جمله این مواد غذایی به شمار می آیند.

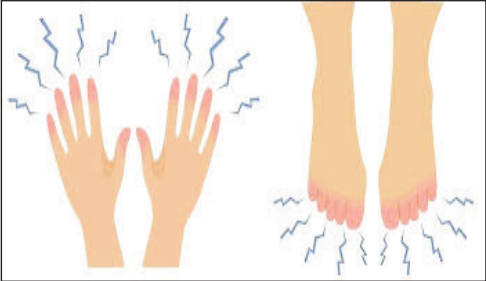
پرهیز از غذاهای فرآوری شده و قندی: این غذاها اغلب باعث افزایش سریع قند خون و سپس افت ناگهانی آن می شوند. این وضعیت می تواند میل به خوردن های هیجانی را افزایش دهد.

خوردن وعده‌های غذایی منظم: خوردن وعده‌های منظم و میان وعده‌های سالم می تواند از گرسنگی ناگهانی جلوگیری کند. اگر بدن در طول روز به‌طور مرتب تغذیه شود، احتمال پرخوری کاهش می‌یابد.

ایجاد راهکارهای جایگزین برای مقابله با احساسات منفی یکی از مشکلات اصلی پرخوری عصبی، ناتوانی در مواجهه صحیح با احساسات منفی است. برای مقابله با این مشکل، باید راهکارهای جایگزینی برای مدیریت این احساسات پیدا کرد. برخی از این راهکارها عبارتند از:

صحبت با یک دوست یا مشاور: زمانی که فرد احساس ناراحتی یا اضطراب می‌کند، بهتر است به جای غذا خوردن با یک فرد قابل اعتماد صحبت کند و احساسات خود را با او در میان بگذارد.

انجام فعالیت های لذت بخش: شرکت در فعالیت های خلاقانه یا سرگرم کننده مانند نقاشی، موسیقی، پیاده روی یا هر



آرام کردن خواب رften دست و پا است اما درمان اصلی به شمار نمی آید و مطالعات اخیر نشان می دهند افرادی که زیاد سابقه ی این تحریک‌های عصبی را دارند، باید به

میلی گرم ویتامین C دارد. برای بهره‌مندی کامل از فواید آب لیمو، در طول روز از آب یک عدد لیمو کامل استفاده کنید.

کمک به کاهش وزن

بدن انسان گاهی بین گرسنگی و تشنگی تفاوت قائل نمی‌شود. نوشیدن آب لیمو هنگام احساس گرسنگی کاذب می‌تواند مانع از پرخوری شود و در روند کاهش وزن موثر باشد. اگر هنگام احساس گرسنگی، به جای غذا یک لیوان آب لیمو بنوشید، ممکن است میزان خوردن بی‌مورد را کاهش دهید. اگر پس از نوشیدن آب لیمو هنوز احساس گرسنگی کردید، این احتمال وجود دارد که بدن به غذا نیاز دارد. استفاده از این روش می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، چراکه گرسنگی یا تشنگی را مشخص می‌کند.

بهبود گوارش

آب لیمو با کمک به حرکات روده، پیوست را کاهش می‌دهد. نوشیدن آن به‌ویژه قبل از غذا می‌تواند به عملکرد دستگاه گوارش کمک کند. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۱، شرکت‌کنندگان قبل از هر وعده غذایی به مدت چهار هفته یک لیوان آب ساده یا آب لیمو نوشیدند.

محققان دریافتند نوشیدن آب لیمو پیش از غذا باعث تحریک حرکات روده (پرستالسیس) می‌شود که به حرکت غذا در دستگاه گوارش کمک می‌کند.

رژیم «Master Cleanse» یا رژیم لیموناد

این رژیم افراطی شامل نوشیدن ترکیب لیمو، شربت افرا، قفل کاین و آب به‌مدت ۱۰ روز بدون مصرف غذای جامد است.

متخصصان تغذیه با این رژیم مخالف‌اند؛ زیرا بدن انسان خود توانایی سم‌زدایی از طریق کبد و کلیه‌ها را دارد. این رژیم ممکن است باعث کمبود شدید مواد مغذی و آسیب به عملکرد بدن شود. همچنین پس از اتمام رژیم، وزن کاهش یافته بازمی‌گردد.منبع: ایسنا



فعالیت دیگری که باعث لذت و کاهش استرس شود، می‌تواند به جلوگیری از خوردن هیجانی کمک کند.

نوشتن احساسات: نوشتن درباره احساسات و تجربیات منفی به فرد کمک می‌کند تا با آن‌ها روبرو شود و به جای پناه بردن به غذا به شیوه ای سالم تر احساسات منفی را مدیریت نماید.

تمرین مهارت های ذهن آگاهی در خوردن

یکی از روش های موثر در کنترل پر خوری عصبی، تغذیه آگاهانه یا ذهن آگاهی در خوردن است. در این روش، فرد به جای خوردن سریع و بدون توجه به غذا، به فرآیند خوردن خود توجه بیشتری می کند. در این روش باید سعی شود غذا به آرامی و با لذت خورده شود و هر لقمه به طور کامل جویده شود. همچنین لازم است به سیگنال های گرسنگی و سیری بدن گوش داده شود و زمانی که فرد احساس سیری کرد، بلافاصله خوردن را متوقف کند. در آخر این که باید از خوردن در حال انجام فعالیت های دیگر مانند تماشای تلویزیون، کار کردن یا استفاده از تلفن همراه پرهیز شود تا تمرکز بر روی فرآیند خوردن افزایش یابد. درخواست کمک حرفه ای برای مقابله با پر خوری عصبی اگر پر خوری عصبی شدید یا مزمن باشد و فرد نتواند با راهکارهای ساده آن را کنترل کند، مراجعه به یک متخصص تغذیه یا روانشناس می تواند بسیار کمک کننده باشد. این افراد می توانند از تکنیک های روان درمانی مانند درمان شناختی – رفتاری (CBT) یا دیگر روش‌های مشاوره ای استفاده کنند. به این ترتیب، فرد می‌تواند با مشکلات عاطفی و روانی خود به‌طور موثرتری روبرو شود و الگوهای رفتاری ناسالم خود را تغییر دهد.

اجتناب از محرک های غذایی

در بسیاری از موارد، دیدن یا در دسترس بودن غذاهای ناسالم می تواند عامل مهمی برای پر خوری عصبی باشد. یکی از راهکارهای موثر، پرهیز از نگهداری غذاهای ناسالم در خانه است. در عوض می توان خوراکی های سالم و مفید را جایگزین کرد. همچنین، بهتر است از خرید مواد غذایی در شرایطی که فرد احساسات منفی یا استرس دارد، خودداری شود.

پر خوری عصبی یک چالش جدی است که می تواند به سلامتی جسمی و روانی فرد آسیب برساند. اما با استفاده از راهکارهای مختلف، توجه به نیازهای عاطفی و انتخاب روش های سالم برای مقابله با احساسات منفی می توان از این نوع رفتار پیشگیری کرد.

چرا دندان‌ها زود به زود پوسیده می‌شوند؟



پوسیدگی مکرر دندان می‌تواند ناشی از اشتباهات ساده در مراقبت از دهان و دندان باشد، اما با رعایت توصیه‌های تخصصی می‌توان از این اتفاق پیشگیری کرد. دکتر لیلیا کوزمینکوا، بنیان‌گذار مراکز دندانپزشکی نوآورانه در مسکو، در مصاحبه‌ای با یک نشریه روسی توضیح داد که بازگشت پوسیدگی دندان‌ها می‌تواند ناشی از ۹ اشتباه در مراقبت از بهداشت دهان و دندان باشد. این موارد شامل تمیز نکردن صحیح دندان‌ها، مصرف مکرر قند، کمبود فلوراید، تغذیه نامناسب، استرس و عوامل دیگر است.

او توضیح داد: «مسواک زدن سریع یا بی‌دقت و بی‌توجهی به نقاط دور از دسترس باعث ایجاد محیطی مساعد برای رشد باکتری‌ها می‌شود. باید به همه سطوح دندان توجه کرد تا هیچ "پناهگاهی" برای باکتری‌ها باقی نماند. همچنین، مصرف مکرر قند یکی از عوامل ایجاد پوسیدگی است. کاهش مصرف قند یک گام کلیدی برای پیشگیری از بیماری‌های دندان است. کمبود فلوراید نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. فلوراید به عنوان یک قهرمان واقعی در تقویت مینای دندان عمل می‌کند. بدون آن، دندان‌ها محافظت خود را از دست می‌دهند و در برابر حملات میکروبی آسیب‌پذیر می‌شوند.»

تغذیه نامناسب نیز بر سلامت دندان‌ها تأثیر می‌گذارد. کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی سیستم ایمنی مینای دندان را ضعیف می‌کند و مقاومت آن در برابر پوسیدگی را کاهش می‌دهد.

او افزود: «استرس و کمبود خواب می‌تواند به کاهش تشریح بزاق کمک کند. بزاق نقش مهمی در محافظت طبیعی دندان‌ها در برابر پوسیدگی دارد. اما گاهی مشکل تنها در کارهایی که انجام می‌دهیم نیست، بلکه به ویژگی‌های بدن ما نیز بستگی دارد. رتختک می‌تواند بر تراکم مینای دندان و توانایی بدن در مقابله با حملات میکروبی تأثیر بگذارد. در چنین مواردی، یک برنامه پیشگیری فردی که توسط دندانپزشک طراحی شده باشد، بسیار ضروری است. بنابراین، یکی دیگر از اشتباهات، عدم مراجعه منظم به دندانپزشک است.»

یکی دیگر از دلایل بازگشت مکرر پوسیدگی، ترمیم‌های نامناسب است. پس از درمان پوسیدگی، باید اطمینان حاصل شود که مواد ترمیمی، از جمله پرکردگی‌ها، با کیفیت و مطابق با استانداردها باشند. کار ضعیف می‌تواند به هدف جدیدی برای حملات باکتریایی تبدیل شود.

او تأکید کرد: «اختلالات در استفاده از دستگاه‌های ارتودنسی نیز می‌تواند به ایجاد پوسیدگی منجر شود. اگر بريس يا ديگر ابزارهای اصلاحی دارید، باید به بهداشت دهان و دندان توجه ویژه‌ای داشته باشید. باقی‌ماندن ذرات غذا و پلاک اطراف اجزای ارتودنسی می‌تواند حتی با وجود مسواک زدن منظم، خطر پوسیدگی را افزایش دهد. همچنین، استفاده نادرست از محصولات بهداشتی – از انتخاب خمیر دندان نامناسب تا استفاده بیش از حد از دهان‌شویه‌ها – می‌تواند تعادل میکروفلورای دهان را برهم بزند.»

خواص زردآلو



زردآلو یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌های تابستانی است که معمولاً ۲ یا ۳ نوع آن در بازار یافت می‌شود.

به گزارش خبرنگار باشگاه خبرنگاران گیلان: یکی از انواع زردآلوشرک پاره است که طعمی بسیار شیرین دارد. نوع دیگر آن قیسی است که به اندازه بقیه انواع زردآلو فراوانی ندارد ولی خشک شده آن را به راحتی می‌توان یافت. به طور کلی زردآلوی خشک شده – یا همان برگه زردآلو – یکی از خوش طعم‌ترین اجزای آجیل شیرین است.

زردآلو دارای طبیعتی سرد و تر است که البته نوع شیرین آن خاصیت گرم‌تری دارد. این میوه مقوی و لذیذ سرشار از ویتامین‌های A، C، و گروه B است و مواد معدنی مختلفی شامل کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، گوگرد، سدیم و مقدار کمی مس، آهن و روی دارد. زردآلو و به‌خصوص برگه خشک شده آن (به صورت خیس خورده) ملین است.

مغز شیرین هسته زردآلو نیز مقوی و مغذی است و طبیعتی گرم و خشک دارد؛ در ضمن مواد پروتئینی، چربی، قند، ویتامین A و آنزیم‌های مختلفی نیز در میوه تابستانی وجود دارد.