یک اشتباه عجیب درباره مصرف آنتی بیوتیک‌ها

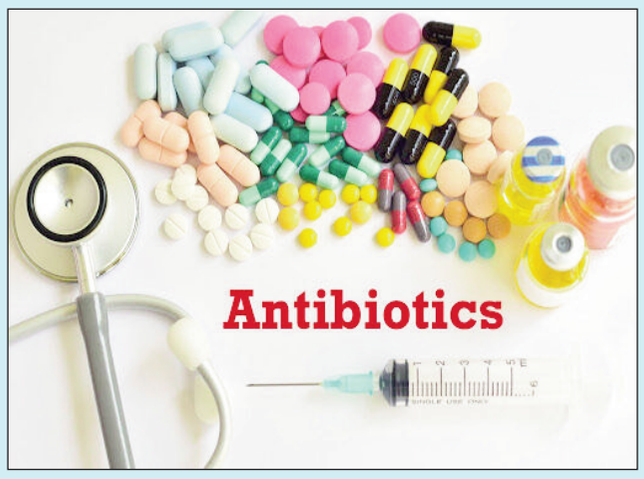
میکروب‌ها چگونه مقاوم می‌شوند

مدیرکل دفتر نظارت و پایش فرآورده های سلامت محور سازمان غذا و دارو، در خصوص عوارض بی رویه و خودسرانه مصرف آنتی بیوتیک ها، هشدار داد.

نوشین محمد حسینی، در گفتگو با خبرنگار مهر، با عنوان این مطلب که آنتی بیوتیک ها قادر به دیدن ویروس نیستند، گفت: ویروس‌ها وارد سلول‌های سالم بدن می‌شوند و آنتی بیوتیک ها قادر به دیدن آنها نیستند.

وی با بیان این مطلب که در بسیاری از موارد همکاران پزشک برای ناخوشی‌های ساده، آنتی بیوتیک تجویز می کنند، افزود: متأسفانه برخی افراد، خودسرانه از داروهای آنتی بیوتیک استفاده می کنند که عارضه‌های زیادی دارد.

محمد حسینی ادامه داد: بعضاً حتی مبتلا به بیماری نشده‌ایم، اما برای اینکه بیمار نشویم؛ آنتی بیوتیک مصرف می کنیم که این رفتار اشتباه است. زیرا، آنتی بیوتیک



هیچ تأثیری در پیشگیری از بیماری‌های ویروسی ندارد.

مدیرکل دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت محور سازمان غذا و دارو، به موضوع مقاوم شدن میکروب‌ها در مقابل آنتی بیوتیک‌ها اشاره کرد و گفت: یک اشتباه درباره مصرف آنتی بیوتیک ها این است که فکر می‌کنیم بدن ما به آنتی بیوتیک مقاوم می‌شود، در حالی که این طور نیست و میکروب در بدن ما نسبت به آنتی بیوتیک مقاوم می‌شود و شخص دیگری که اصلاً بیمار نشده، وقتی با همان میکروب مواجه می‌شود، بدن او هم نسبت به آنتی بیوتیک مقاوم خواهد شد.

وی با عنوان این مطلب که میکروب‌های مقاوم به آنتی بیوتیک به سرعت در سراسر جهان منتشر می‌شوند، افزود: جهان به دهکده ای کوچک تبدیل شده که میکروب‌های مقاوم شده به آنتی بیوتیک ها، به سرعت در سراسر جهان منتشر می‌شوند.

محمدحسینی با اشاره به عارضه سرماخوردگی که در همه فصول سال مشاهده می‌شود، گفت: سرماخوردگی، بیماری نیست؛ بلکه یک ناخوشی محدود شونده است که با استراحت و بدون دارو، بهبود می یابد.

با نوشیدن بیش از حد آب چه اتفاقی برای بدن می‌افتد؟

بیشتر مردم شنیده‌اند که باید روزانه هشت لیوان آب بنوشند؛ اما میزان نیاز به آب در افراد مختلف متفاوت است.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندیپندنت، میزان مصرف آب روزانه بسته به آب‌و هوا و فصل سال متفاوت است. در روزهای گرم، بسیاری از مایعاتی که فرد مصرف می‌کند از طریق عرق کردن دفع می‌شود. بدن برای عملکرد صحیح باید مایعات و الکترولیت کافی داشته باشد. کم‌آبی به سرگیجه، گیجی، خستگی و تشنگی شدید منجر می‌شود. همچنین به عوارض جدی‌تری مانند تشنج یا نارسایی کلیه می‌انجامد.

در همین حال مسمومیت با آب یا آب‌رسانی بیش از اندازه در ورزشکاران استقامتی، مبتلایان به مشکلات کلیوی و کسانی که دارو های خاص مانند داروهای ضد افسردگی و ادرارآور مصرف می کنند، بیشتر دیده می‌شود. افراد مسن نیز به دلیل کاهش عملکرد کلی اندام‌ها به دلیل افزایش سن بیشتر در معرض خطرند و آسیب پذیری آنان در برابر آب‌رسانی بیش از حد بیشتر است.

نشانه‌هایی که می گویند زیادی آب نوشیده‌ایم

یکی از متخصصان تغذیه «مایو کلینیک» می گوید مشکل اینجا است که بسیاری از نشانه‌های کمبود آب ممکن است با ازدیاد آب اشتباه گرفته شوند. هر دو این مشکلات به تهوع، گرفتگی عضلانی و خستگی منجر می‌شود؛ اما برای تشخیص تفاوت آن‌ها چند راه کلیدی وجود دارد:

توجه به تشنگی و رنگ ادرار

اگر احساس تشنگی می‌کنید، احتمالا باید آب بیشتری بنوشید. رنگ زرد تیره ادرار هم نشان‌دهنده نیاز به نوشیدن مایعات بیشتر است؛ اما ادرار شفاف نشان می‌دهد که برعکس، باید آب کمتری نوشید.

اگر بیش از حد آب بنوشید، چه می‌شود؟

مصرف آب بیش از حد به وضعیتی به نام هیپوناترمی (کم‌سدیمی) منجر می‌شود. در این حالت، غلظت نمک بدن بسیار کم می‌شود که به آن مسمومیت با آب هم می گویند. اگر در مدت زمانی کوتاه مقدار زیادی مایعات بنوشید، تعادل الکترولیت بدن از بین می‌رود. در این حالت ممکن است کلیه‌ها نتوانند آب اضافی را دفع کنند.

دکتر «دیوید متز»، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه «پنسیلوانیا» در این باره می گوید: اگر بیش از اندازه آب خالص بنوشید، محلول‌های بدن به فضای اضافی رانده می‌شوند و ممکن است به اختلال الکترولیتی مبتلا شوید که باعث مشکلاتی عمده‌در مغز می‌شود و حتی به تشنج می‌انجامد.

سایر نشانه‌های هیپوناترمی عبارت‌اند از تهوع، سردرد، استفراغ، تغییر وضعیت ذهنی/ گیجی، غش، بی‌حالی و کما. در برخی موارد شدید، هیپوناترمی به مرگ نیز منجر می‌شود.

در سال ۲۰۱۴ میلادی یک بازیکن ۱۷ ساله فوتبال در گرجستان بعد از نوشیدن دو گالن آب و دو گالن نوشابه غیر گازدار هنگام تمرین جان باخت.

در هوای گرم چقدر باید آب بنوشیم؟

پیش از آنکه احساس تشنگی کنید، آب بنوشید. اگر بیرون از خانه و در هوای گرم کار می کنید، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک فنجان آب بنوشید. نوشیدن تدریجی مقدار کمی آب بهتر از آن است که یک‌باره حجم زیادی آب بنوشید.افراد تشنگی را عاملی می‌دانند که آن‌ها را به نوشیدن آب ترغیب می کند؛ اما تشنگی تقریبا نشانه دیرهنگام «بی‌آبی» بدن است. بنابراین منتظر تشنگی نمانید.هرچند نوشیدن آب برای جایگزین کردن آب از دست‌رفته از راه تعریق مهم است، اما باید به‌طور منظم وعده‌های غذایی سالم نیز مصرف کنید تا نمکی که با تعریق دفع می‌شود، جبران و تعادل الکترولیتی بدن حفظ شود.

قندخون بالا موجب کاهش حجم ماده خاکستری مغز می شود

افزایش قند خون، با کاهش حجم ماده خاکستری مرتبط با افسردگی همراه است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، قند خون ممکن است یک عامل خطر بالقوه برای افسردگی باشد و بر حجم ماده خاکستری در مغز تأثیر بگذارد.

نوسانات در سطح قند خون یک عامل خطر شناخته شده برای افسردگی است.

محققان دانشگاه سان یات سن چین معتقدند کاهش حجم ماده خاکستری در مغز ممکن است واسطه ارتباط بین سطح قند خون و خطر افسردگی باشد.

حدود ۵ درصد از کل جمعیت بزرگسال جهان با افسردگی زندگی می کنند؛ یک اختلال روانی که باعث می‌شود فرد احساس غمگینی و ناامیدی زیادی کند تا جایی که از فعالیت‌های عادی خود لذت نبرد.

عوامل خطر زیادی برای افسردگی وجود دارد که یکی از آنها نوسانات قند خون یا سطح قند خون افراد است.

مطالعات قبلی نشان می‌دهد که در افراد مبتلا به دیابت، خطر ابتلاء به افسردگی دو تا سه برابر بیشتر است.

دکتر «هوالیانگ لین»، استاد گروه اپیدمیولوژی دانشگاه سان یات سن، گفت: «ما تصمیم گرفتیم تأثیر قند خون بر خطر افسردگی را مطالعه کنیم زیرا مطالعات قبلی ارتباط بین نوسانات سطح قند خون و شروع افسردگی را تأیید کرده اند.»

لین در ادامه افزود: «علاوه بر این، تحقیقات گسترده ارتباط قوی بین تغییرات در ساختار و عملکرد مغز و ایجاد افسردگی را نشان داده است. بنابراین، شواهد موجود قویاً نشان می‌دهد که ساختار مغز ممکن است نقش واسطه‌ای بین دیابت و افسردگی داشته باشد. در نتیجه، ما این مطالعه را برای بررسی بیشتر این رابطه انجام دادیم.»

در طول این مطالعه مشاهده‌ای، دکتر لین و تیمش از داده‌های بیش از ۵۰۰۰۰۰ شرکت کننده از پایگاه داده بریتانیا در سنین ۴۰ تا ۶۹ سال استفاده کردند.

پس از تجزیه و تحلیل، دانشمندان ارتباط قابل توجهی بین سطوح بالا هموگلوبین گلیکوزیله، c۱AHb، کاهش حجم ماده خاکستری و افسردگی پیدا کردند.

c۱AHb یک آزمایش ساده است که سطح قند خون فرد - یا هموگلوبین گلیکوزیله - را از سه ماه قبل اندازه گیری می کند.

محققان گزارش کردند که حجم ماده خاکستری کمتر با افسردگی مرتبط است و این ارتباط در شرکت کنندگان مبتلا به پیش دیابت بیشتر از افراد مبتلا به دیابت یا بدون دیابت مشاهده شد.

حال محققان قصد دارند بررسی کنند آیا کاهش علائم دیابت نوع ۲ می‌تواند تخریب ماده خاکستری را متوقف یا حتی معکوس کند و همچنین میزان افسردگی را کاهش دهد؟

مهمترین روش در کاهش وزن ماندگار کدام است؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بهترین راه برای حفظ کاهش وزن در درازمدت، ورزش بیشتر به جای غذای کمتر است.

به نقل از هلث، افراد شرکت کننده در این تحقیق حدود ۱۰ سال با فعال بودن کاهش وزن ۳۰ پوندی (۶.۱۳ کیلوگرم) یا بیشتر را حفظ کردند. آنان نسبت به افراد چاق فعالیت بدنی بیشتری داشتند و هر روز انرژی بیشتری مصرف می کردند.

افراد موفق در کاهش وزن روزانه حدود ۱۲هزار گام بر می‌داشتند، در حالی که این تعداد در افراد چاق ۶۵۰۰ قدم بود. به عبارت دیگر، افرادی که موفق به کاهش وزن می‌شوند، بیشتر غذا می‌خورند اما آن را از طریق ورزش می‌سوزاند.

محققان نتیجه گرفتند که سطح فعالیت شما بسیار بیشتر از آنچه می‌خورید در دراز مدت اهمیت دارد.

دکتر دانیل اوستندورف، محقق این تحقیق گفت: این مطالعه به این سوال دشوار می‌پردازد که چرا بسیاری از مردم برای کاهش وزن در یک دوره طولانی تلاش می کنند.

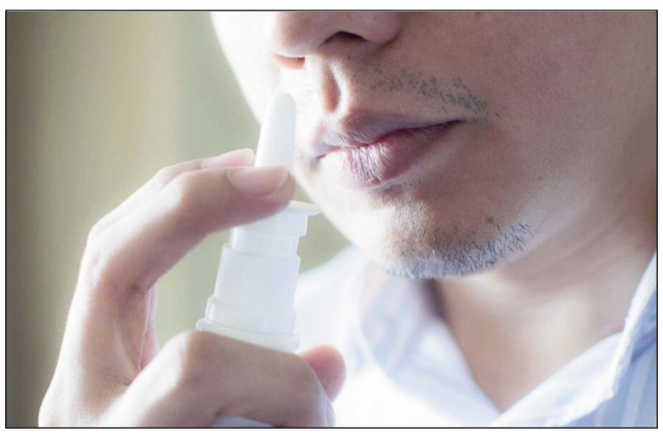
با ارائه شواهدی مبنی بر اینکه گروهی از حفظ کنندگان موفق کاهش وزن سطوح بالایی از فعالیت بدنی برای جلوگیری از بازیابی وزن انجام می‌دهد در عوض اینکه دریافت انرژی را محدود کنند، گامی رو به جلو برای روشن شدن رابطه بین ورزش و حفظ کاهش وزن است.

این مطالعه حفظ کنندگان موفق کاهش وزن را با گروهی از افراد با وزن طبیعی بدن و گروهی دیگر که چاق بودند مقایسه کرد. نتایج نشان داد که افراد موفق در کاهش وزن دو برابر افرادی که چاق بودند ورزش انجام دادند.

برای حفظ کاهش وزن، ورزش به وضوح بر محدودیت دریافت کالری غلبه دارد و تغییرات در رژیم غذایی تاثیر کمی بر حفظ کاهش وزن در طول سال‌ها می گذارد.

دکتر ویکتوریا کاتناچی، یکی دیگر از محققان این تحقیق گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که این گروه از حفظ کننده‌های موفق کاهش وزن، به اندازه افراد دارای اضافه وزن و چاقی، کالری مشابهی در روز مصرف می کنند اما به نظر می‌رسد با جبران آن با سطوح بالای فعالیت بدنی، از افزایش مجدد وزن جلوگیری می کنند.

اسپری بینی «کتامین» در میگرن مقاوم به درمان موثر است



محققان می گویند که اسپری بینی ممکن است روشی موثر برای تجویز کتامین برای مبتلایان به میگرن باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، محققان استعمال کتامین از طریق بینی را برای میگرن مزمن مقاوم به درمان بررسی کردند.

حدود نیمی از شرکت کنندگان در یک مطالعه گزارش دادند که درمان "بسیار مؤثر" بوده است.

کتامین یک بیهوشی تجزیه کننده است که در ابتدا توسط سازمان غذا و داروی آمریکا در سال ۱۹۷۰ به عنوان یک بیهوشی عمومی تأیید شد.

از آن زمان برای افسردگی و شرایط درد نیز استفاده می‌شود.

در میان شرایط درد، مطالعات نشان می‌دهد که تزریق داخل وریدی کتامین ممکن است برای مدیریت سردردهای میگرنی مقاوم به درمان، که به عنوان میگرن مزمن مقاوم نیز شناخته می‌شود، مفید باشد.

با این حال، تا کنون، درمان فقط در بیمارستان محدود شده است، زیرا نیاز به یک متخصص درد برای نظارت بر دوز دارد. برای افزایش دسترسی به درمان، محققان شروع به بررسی گزینه‌های داخل بینی کرده اند که افراد می توانند در خانه از آنها استفاده کنند.در حالی که یک نسخه داخل بینی کتامین، معروف به oSpravat، توسط FDA برای درمان افسردگی تأیید شده است، نسخه‌های داخل بینی کتامین برای سردرد یا میگرن مورد مطالعه قرار نگرفته است.

اخیراً، محققان اثرات کتامین داخل بینی را برای درمان میگرن مزمن مقاوم در بین افرادی که به درمان‌های موجود از جمله تزریق کتامین پاسخ خوبی نداده‌اند، بررسی کردند.

آنها گزارش کردند که کتامین داخل بینی شدت سردرد را در ۸۹ درصد بیماران به میزان کم یا زیاد کاهش می‌دهد و همچنین کیفیت زندگی را برای حدود یک سوم شرکت کنندگان در مطالعه بهبود می بخشد.

با این حال، محققان هشدار دادند که با توجه به پتانسیل این دارو برای استفاده بیش از حد، این دارو باید به عنوان یک "درمان نجات" در کنار اقدامات احتیاطی مناسب برای افراد در نظر گرفته شود.

تفاوت سرماخوردن در تابستان با سرماخوردگی در زمستان چیست؟

بینی‌تان مثل شیر آب آبریزی دارد، تب دارید و عطسه‌هایتان تمام نمی‌شوند، پس دچار یکی از سرماخوردگی‌های تابستانی شده‌اید؛ اما واقعاً چرا باید در تابستان سرما بخورید؟ واقعیت این است که سرماخوردگی فقط مربوط به زمستان نیست و عجیب نیست که در تابستان هم دچار سرماخوردگی شوید.

گروه ایرنا زندگی - هر چند شاید متفاوت به نظر برسند؛ اما در واقع تفاوتی بین سرماخوردگی در تابستان و سرماخوردگی در زمستان وجود ندارد. هر دو سرماخوردگی ناشی از ویروس‌هایی هستند که می‌توانند منتشر شده و افراد را در هر هوایی مبتلا کنند. هر دو سرماخوردگی اغلب با زدن دست آلوده به بینی، دهان یا چشم‌ها منتقل می‌شوند و به این دلیل که هر دو ویروسی هستند هیچ‌کدام با آنتی‌بیوتیک درمان نمی‌شوند.

بزرگ‌ترین تفاوت بین سرماخوردگی تابستانی و زمستانی در نحوهٔ واکنش ما به آنهاست. در زمستان ما طبیعتاً در تلاش برای خوب شدن و درمان سرماخوردگی تمایل داریم در خانه و زیر پتوی گرم‌ونرم بمانیم، درحالی‌که در تابستان دلمان می‌خواهد بیشتر بیرون باشیم و از هوای گرم و تابستانی استفاده کنیم.

از کجا بدانیم سرما خورده‌ایم یا دچار آلرژی شده‌ایم؟

سرماخوردگی در تابستان و آلرژی‌ها ویژگی‌های مشابهی دارند مثل آبریزش بینی، عطسه، گرفتگی بینی، خارش گلو و...، اما به‌طور کلی سرماخوردگی شامل علائم دیگری نیز می‌شود، مثل عرق‌کردن، تب و سرفه. اگر علائمتان بعد از دو هفته برطرف شوند پس نشانهٔ سرماخوردگی است که دوره‌اش را طی کرده است. اما علائم آلرژی معمولاً طولانی‌تر و مداوم‌اند. علائم سرماخوردگی معمولاً در ابتدا خفیف‌اند، به‌مرور بدتر می‌شوند و سپس دوباره خفیف شده و برطرف می‌شوند.شروع علائم در سرماخوردگی و آلرژی نیز متفاوت است. در سرماخوردگی شروع علائم می‌تواند در زمان‌های مختلفی رخ بدهد؛ اما در آلرژی معمولاً علائم به یکباره ظاهر می‌شوند.

اگر علائمتان با رفتن به ناحیه‌ای متفاوت بدتر شدند پس به‌احتمال زیاد آلرژی دارید، زیرا آلرژن‌ها و گیاهان حساسیت‌زا می‌توانند در هر منطقه‌ای به طرز محسوسی متفاوت باشند.

آیا ویروس‌ها و باکتری‌های کاملا مشابهی باعث سرماخوردگی در تابستان و زمستان می‌شوند؟

پاسخ منفی است. سرماخوردگی‌های زمستانی معمولاً ناشی از رینوویروس‌ها هستند و تقریباً ۲۰۰ نوع یا بیشتر رینوویروس وجود دارد. رینوویروس‌ها در هوای سرد بهتر دوام می‌آورند. اما سرماخوردگی‌های تابستانی معمولاً ناشی از یک انتروویروس‌اند که در روده زندگی می‌کند. انتروویروس علاوه بر علائم معمول سرماخوردگی، به دلیل اینکه در روده‌ها زندگی می‌کند می‌تواند موجب تهوع، استفراغ و گاهی راش‌های پوستی نیز بشود.

خوب است این را نیز بدانید که سرماخوردگی زمستانی ممکن است کوتاه و شدید باشد؛ اما انواع تابستانی دوست دارند برای مدت بیشتری باقی بمانند. علاوه بر این سرماخوردگی تابستانی عادت به تکرار دارد!

بهترین راه درمان سرماخوردگی تابستان چیست؟

به گزارش وب گاه تبیان، طول مدت بیماری بستگی به سیستم ایمنی بدنتان دارد که آن نیز وابسته به مایعاتی است که می‌نوشید، غذاهایی که می‌خورید و فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید. بسیاری از راهکارهای سنتی درمان سرماخوردگی در زمستان برای درمان سرماخوردگی در تابستان نیز به کار می‌روند و با خیلی از آنها آشنا هستید:

. وقتی خورشید می‌درخشد و فعالیت‌های بیرون در فضای باز شما را وسوسه می‌کنند واقعاً سخت است که در خانه بمانید. اما بدن شما برای اینکه بتواند خودش را از دست ویروس‌ها نجات بدهد و التیام پیدا کند نیاز دارید به‌اندازه کافی استراحت کنید و بخوابید. شما نباید فعالیت بدنی زیادی انجام دهید؛ چون سیستم ایمنی‌تان دچار چالش خواهد شد

و نمی‌تواند با عوامل بیماری‌زایی که مهمان ناخوانده بدنتان هستند خوب مبارزه کند.

. آب زیاد بنوشید و غذاهای مقوی بخورید. نوشیدن آب زیاد کمک می‌کند بدنتان دهیدراته نشود. آب‌پرتقال می‌تواند بسیار مفید باشد؛ زیرا ویتامین c قابل‌توجهی دارد. نوشیدنی‌های گرم مثل چای نیز می‌توانند تسکین‌دهنده باشند و علائم را تخفیف بدهند. از نوشیدن قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا خودداری کنید و به میزان زیاد ویتامین و املاح به بدنتان برسانید. میوه و سبزی تازه حاوی مواد مغذی مثل زینک و آهن و ویتامین c زیاد بخورید.

. دست‌هایتان را تمیز نگه دارید، زیرا میکروب‌ها معمولاً مستقیم یا غیرمستقیم از افراد مبتلا به افراد سالم و از طریق دست منتقل می‌شود و بزرگ‌ترین دفاع شما رعایت بهداشت دست‌هایتان است. یعنی شما باید مکرراً و چندین بار طی روز دست‌ها را با آب گرم و صابون خوب بشویید. اگر دسترسی به آب و صابون ندارید حتماً از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.

نحوه مصرف مکمل زینک چگونه باید باشد؟

به گفته یک متخصص نیاز روزانه افراد به مصرف زینک بر اساس سن و جنسیت متفاوت است.

یک پزشک درباره نحوه مصرف زینک گفت: منابع غذایی غنی از زینک، گوشت مرغ و گوشت قرمز هستند که اگر در رژیم غذایی افراد وجود داشته باشند، بدن از همین طریق نیاز خود را جبران می کند و نیاز به دریافت بیشتر آن از طریق مکمل‌ها نیست؛ اما اگر از پروتئین‌های حیوانی به اندازه کافی استفاده نشود، نیاز است که کمبود آن از طریق مکمل‌ها دریافت و جبران شود.

این پزشک گفت: البته زینک به جز نیاز طبیعی بدن گاهی اوقات برای متابولیسم استفاده‌های درمانی دیگری نیز دارد. به‌طور مثال برای کاهش اشتها یا بعد از بیماری‌های گوارشی و یا برای کمک به ترمیم پرزهای گوارشی نیز استفاده می‌شود. همچنین مصرف آن در افرادی که بیماری‌های مزمن مانند دیابت، سوء تغذیه یا سندروم‌های سوء جذبی، شیردهی طولانی مدت یا افرادی که جراحی‌های باریاتریک معده انجام داده اند توصیه می شود.

وی ادامه داد: مصرف مکمل زینک ضرر خاصی ندارد و بدن انسان تا روزی ۱۰۰ میلی گرم از آن را می تواند بدون بروز مشکل تحمل کند. معمولا در صورتی که در زمان طولانی مدت بیشتر از ۱۵۰ میلی گرم در روز استفاده شود، به این علت که در جذب با مس رقابت دارد باعث فقر ذخایر مس بدن می‌شود.

این پزشک افزود: کمبود زینک می‌تواند منجر به ریزش مو و نقص ایمنی شود. در صورتی که فقر زینک در بدن وجود داشته باشد، پزشک درمان را متناسب با وزن و شرایط بیمار بین ۴ تا ۶ هفته انجام می دهد و پس از آن مصرف مکمل درمانی قطع می‌شود.

نشانه‌های کمبود روی در بدن

آیا با مشکل ریزش مو روبرو شده‌اید یا تار مویتان نازک و شکننده شده است؟ اگر اینطور است باید سطح «روی» بدنتان را اندازه بگیرید.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، تحقیقات زیادی تأثیر مصرف زیاد یا کمبود روی بر ریزش و شکننده شدن مو را تأیید می کنند. روی یک ماده‌ی ضروری است که بدن برای فعالیت و سوخت‌وساز به آن نیاز دارد. این ماده برای سیستم ایمنی بدن نقش تعیین کننده‌ای دارد. روی به ساخت پروتئین در بدن، رشد و نمو جنین، تشکیل ADN، تسکین زخم‌ها، لخته شدن خون و تقسیم سلول‌ها، کمک می کند.

در ادامه به ۵ نشانه‌ی کمبود روی در بدن اشاره می کنیم.

۱. ضعف سیستم ایمنی

کمبود روی در بدن می‌تواند سیستم ایمنی بدن را به شدت ضعیف کند. اگر سطح این ماده‌ی پراهمیت در بدنتان کم باشد، دفعات زیادی مبتلا به آنفولانزا و عفونت می‌شوید، چون سیستم ایمنی بدنتان تحلیل رفته است.

۲. حساسیت

به طور کلی، کاهش میزان روی در بدن، باعث افزایش سطح هیستامین می‌شود. چون روی در بدن نقش واحد ذخیره‌سازی هستامین را دارد. آزاد شدن حجم زیادی هیستامین در بدن، موجب بروز علائم حساسیت می‌شود و بدن را در مقابل واکنش‌های مختلف حساسیتی آسیب‌پذیر می کند.

۳. ضعف عملکرد شناختی بدن

مکمل‌های روی برای عملکرد مغز بسیار مهم هستند. این ماده ارتباط بین هیپوکامپ و سلول‌های عصبی، توانایی یادگیری و تقویت حافظه را فراهم می کند. علاوه بر این اگر باردار هستید، کمبود روی نه تنها باعث ضعف بدنتان می‌شود، بلکه تأثیر زیادی بر سیستم عصبی جنین نیز خواهد داشت.

۴. اسهال

مکمل‌های روی می‌توانند از اختلالات سیستم ایمنی و عفونت جلوگیری کنند. ضعف سیستم ایمنی، بدن را به شدت حساس می کند و احتمال عفونت را بالا می‌برد و در نهایت منجر به اسهال می‌شود.

۵. ریزش و نازک شدن تار مو

کمبود روی یکی از مهم‌ترین دلایل کم‌کاری تیروئید است. کم‌کاری تیروئید زمانی رخ می‌دهد که بدن قادر نباشد تیروکسین مورد نیاز بدن را تولید کند. در اثر این شرایط مو به شدت نازک می‌شود. علاوه بر این کمبود روی سلول‌ها را نیز ضعیف می کند و در اثر ضعیف شدن سلول‌های پوست سر، ریزش مو آغاز می‌شود.اگر فکر می‌کنید که دلیل ریزش مویتان کمبود روی است، بهتر است قبل از هرچیز از به یک متخصص مراجعه کرده و با آزمایشی که برایتان تجویز می‌شود، میزان روی بدنتان را اندازه بگیرید. سپس تحت نظر او از مکمل‌های روی استفاده کنید.

یکی دیگر از نشانه‌های مهم کمبود روی، ظاهر شدن لکه سفید روی ناخن است.علاوه بر مکمل‌هایی که توسط پزشکان تجویز می‌شوند، موادغذایی زیادی حاوی این ماده ارزشمند هستند. مانند سویا، گوشت قرمز، میگو، زرده تخم‌مرغ، تخم کدو، جگر گوساله، شکلات تلخ، حبوبات و غلات، ماست و اسفناج.

ریزش و ضعیف شدن تار مو اجتناب ناپذیر است. اگر این مشکلات به دلیل عدم تعادل رژیم غذایی به وجود بیاید، راه‌های زیادی برای جبران آن وجود دارد. حتما در خصوص رژیم غذایی و مکمل‌ها با یک متخصص مشورت کنید.