آنچه باید درباره ذات‌الریه کودکان بدانیم؛ هشدار به والدین



یک فوق تخصص نوزادان، بر اهمیت تشخیص زودهنگام ذات‌الریه در کودکان تاکید کرد و تند شدن تنفس، فرورفتگی قفسه سینه، کبودی لب‌ها و اختلال هوشیاری از مهم‌ترین علائم هشداردهنده این بیماری دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، بابک جعفروند، با بیان اینکه ذات‌الریه یا پنومونی یکی از عفونت‌های مهم دستگاه تنفسی تحتانی در کودکان است، افزود: این بیماری با درگیری بافت ریه و کیسه‌های هوایی همراه است و تجمع مایعات و ترشحات در این بخش‌ها می‌تواند تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن را مختل کند.

وی گفت: پنومونی می‌تواند با علائمی مانند سرفه، تب، افزایش تعداد تنفس و دشواری در تنفس بروز کند و عوامل ویروسی و باکتریایی در ایجاد آن نقش دارند.

جعفروند با بیان اینکه ویروس‌ها از علل بسیار شایع پنومونی، به ویژه در شیرخواران و کودکان خردسال هستند، تصریح کرد: ویروس سنسیشیال تنفسی (RSV)، آنفلوانزا، پاراآنفلوانزا و آدنوویروس از عوامل ویروسی این بیماری به شمار می‌روند. در کنار آنها، باکتری‌هایی مانند پنوموکوک و استافیلوکوک اورئوس نیز می‌توانند موجب ذات‌الریه شوند.

وی تأکید کرد: تشخیص منشأ ویروسی یا باکتریایی بیماری صرفاً بر اساس علائم امکان‌پذیر نیست و گاهی عفونت ویروسی با عفونت باکتریایی ثانویه همراه می‌شود؛ بنابراین تجویز آنتی‌بیوتیک باید پس از ارزیابی بالینی و با نظر پزشک انجام شود.

تفاوت مهم ذات‌الریه با سرماخوردگی ساده

وی با اشاره به علائم بیماری گفت: سرفه، تب، افزایش تعداد تنفس، دشواری در تنفس، فرورفتگی قفسه سینه، کاهش اشتها و اختلال در شیر خوردن از نشانه‌های شایع پنومونی هستند.

وی افزود: وجود علائم درگیری تنفسی، به‌ویژه تند شدن تنفس و فرورفتگی قفسه سینه هنگام دم، از نشانه‌های مهمی است که می‌تواند پنومونی را از یک عفونت ساده تنفسی متمایز کند؛ البته تشخیص قطعی نیازمند معاینه پزشک است.

کدام کودکان بیشتر در معرض خطر هستند

جعفروند، شیرخواران، به‌ویژه نوزادان و کودکان زیر ۶ ماه، کودکان دچار سوءتغذیه، نوزادان نارس و کم‌وزن، کودکان دارای نقص سیستم ایمنی و مبتلایان به بیماری‌های مزمن قلبی و ریوی را از گروه‌های پرخطر در ابتلا به پنومونی و عوارض آن برشمرد.

وی همچنین قرار گرفتن در معرض دود سیگار و قلیان، زندگی در محیط‌های شلوغ و پرتراکم و تماس با افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی را از عوامل افزایش‌دهنده خطر ابتلا به این بیماری عنوان کرد.

چه زمانی باید کودک را فوراً به اورژانس برد

این فوق تخصص نوزادان با تأکید بر ضرورت توجه والدین به علائم هشدار اظهار کرد: تنفس بسیار سریع یا دشوار، فرورفتگی قفسه سینه، کبودی لب‌ها و زبان، ناله هنگام بازدم، باز شدن پره‌های بینی، وقفه تنفسی و خواب‌آلودگی غیرطبیعی یا دشواری در بیدار کردن کودک از علائمی هستند که نیاز به ارزیابی فوری پزشکی دارند.

وی خاطرنشان کرد: والدین نباید این نشانه‌ها را به سرماخوردگی معمولی نسبت دهند و در صورت مشاهده آن‌ها باید کودک را فوراً به اورژانس منتقل کنند.

واکسیناسیون و شیر مادر؛ دو راهکار مهم پیشگیری

جعفروند در ادامه با اشاره به اهمیت پیشگیری از ذات‌الریه در کودکان گفت: واکسیناسیون یکی از مؤثرترین راهکارها برای پیشگیری از برخی عوامل ایجادکننده پنومونی و کاهش عوارض آن است.

درمان معده درد با راهکارهای طب سنتی



متخصص طب سنتی در خصوص درمان معده درد با استفاده از طب سنتی توضیحاتی ارائه داد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ فاطمه نجات بخش متخصص طب سنتی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت:برای کاهش معده درد ناشی از استرس باید آستانه تحمل بیماران افزایش پیدا کند.

به گفته وی با گرم کردن گلاب و نوشیدن آن سبب آرام شدن درد معده بیماران خواهد شد.

نجات بخش تصریح کرد: برای درد معده بیماران باید بررسی شود که خون در مدفوع یا کاهش وزن بی جهت نداشته باشد.

نجات بخش تاکید کرد: استرس عامل اصلی بروز تمام دردها است و سبب بروز معده درد خواهد شد.

هوشتان را با نوشیدن قهوه بالا ببرید



قهوه و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین در طول روز باعث افزایش هوشیاری و فکر کردن بهتر می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در این گزارش جدیدترین دانستنی‌های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می‌کنیم.

تاثیرات کافئین بر بدن

برخی افراد در صبح از هوشیاری کاملی برخوردار نیستند به همین دلیل برای بدست آوردن تمرکز بیشتر خود بهتر است قهوه به مقدار کافی بنوشند. افراد پرمشغله به دلیل داشتن دغدغه های زیاد زندگی نمی توانند تمرکز کافی بر تمام کارهای خود داشته باشند به همین دلیل دچار آشفتگی می شوند. در حین فرد به مصرف قهوه و کافئین نیاز پیدا می کند، زیرا با کمتر خوابیدن می‌تواند زمان بیشتری را صرف کارهای خود بکند.

اما قهوه بهترین دوست افراد نیست. با اینکه مصرف معقول و به اندازه آن می‌تواند هوشیاری به همراه داشته باشد اما مصرف زیاد آن می‌تواند منجر به عوارضی برای سلامتی شود. نوشیدن قهوه و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین در طول روز باعث افزایش هوشیاری و فکر کردن بهتر می‌شوند؛ همچنین کافئین باعث افزایش هوشیاری بعد از بی‌خوابی می‌شود، مخلوط کافئین و گلوکوز به عنوان نوشیدنی انرژی‌زا کارایی ذهنی را بهبود می‌بخشد.

محققان می‌گویند حداکثر ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز برای بزرگسالان بی‌خطر است. این میزان از کافئین تقریباً برابر با چهار فنجان قهوه دم کرده، ۱۰ قوطی کولا یا دو فنجان نوشابه انرژی‌زا است. اگر چه مصرف کافئین ممکن است برای بزرگسالان ایمن باشد، اما ایده خوبی برای کودکان نیست و نوجوانان نیز باید مصرف آن را محدود کنند. در میان بزرگسالان نیز مصرف کافئین‌های سنگین می‌تواند عوارض جانبی ناخوشایندی را ایجاد کند.

در حالی که نوشیدن بیش از چهار فنجان قهوه در روز می‌تواند باعث میگرن، بی‌خوابی، عصبی شدن، بی‌قراری و موارد مضر دیگر هم شود. کافئین ممکن است برای افرادی که حساسیت بالایی دارند یا داروهای خاصی را مصرف می‌کنند، گزینه خوبی نباشد. زنان باردار یا کسانی که برای باردار شدن اقدام می‌کنند یا شیرده هستند، باید برای مصرف کافئین با پزشک خود مشورت کنند.

هنگام بی خوابی کافئین مصرف نکنید

اکثر بزرگسالان هر شب به ۷ یا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. اما مصرف کافئین، حتی در بعد از ظهرها هم می‌تواند در روند این خواب تاثیرگذار باشد و افراد را بی خواب کند. بی خوابی‌های مداوم، که حتی به دلیل بودن در محل کار، سفر، استرس یا مصرف بیش از حد کافئین باشد، اثرات سوئی را برای بدن به همراه دارد. استفاده از کافئین برای کم کردن خواب می‌تواند باعث ایجاد یک سیکل ناخوشایند شود یعنی در طول روز ممکن است فرد کسل باشد اما کافئین افراد را از استراحت شبانه دور نگه می‌دارد و طول زمان خواب را کوتاه می کند.

اثرات لحظه‌ای و بلند مدت کافئین بر بدن

کافئین اثرات لحظه‌ای و بلند مدتی بر بدن می‌گذارد. تاثیرات لحظه‌ای تقریبا فورا شروع می‌شوند؛ به همین دلیل ممکن است با اولین جرعه قهوه احساس با انرژی بودن کنید. این موضوع به خاطر این است که کافئین به راحتی وارد گردش خون شده و در عرض ۱۵ دقیقه روی شما تاثیر می‌گذارد.

تاثیر کامل کافئین بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از نوشیدن اولین جرعه خود را نشان می‌دهد. دقیقا به همین دلیل است که شما بلافاصله بعد از قهوه صبح احساس بیداری نمی کنید.

مهم نیست که چقدر قهوه مصرف می کنید، کافئین همیشه کارکرد بدن، مغز و نیز شیوه احساس را تغییر می‌دهد. حتی می‌تواند نوع رفتارتان را نیز عوض کند.

این موضوع به خاطر این است که قهوه سیستم عصبی را تحریک می کند و همچنین روی مغز، نخاع و اعصاب نیز تاثیر می‌گذارد. گاهی اوقات ممکن است بعد از مصرف کافئین احساس آشفتگی و دلهره، عصبی یا گیجی، سردرد، بالا رفتن ضربان قلب و فشارخون یا حتی تپش نامنظم قلب را احساس کنید. مصرف کافئین حتی باعث از دست دادن آب بدن در دراز مدت می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند که با مصرف قهوه کافئین دار ممکن است از سرطان ریه تا حدودی پیشگیری کرد.

برخی تحقیقات نشان داده که قهوه کافئین دار از ابتلا به نقرس هم جلوگیری می کند، همچنین شواهد زیادی نشان می‌دهند که مصرف قهوه در طول زندگی ممکن است باعث بهبود مهارت‌های فکر کردن در خانم‌های بالای ۸۰ سال می‌شود. اگر به مقدار کافی و مناسب کافئین مصرف کنید ضرر چندانی نخواهد داشت.

تغذیه مناسب فصل پاییز؛ توصیه‌های طب سنتی



فصل پاییز در عین حال که زیبا و قشنگ است، دردسرهای خودش را دارد؛ مثلا میزان شیوع بیماری‌های ویروسی در این فصل از سال افزایش می یابد.

به گزارش خبرگزاری مهر، پاییز برای افرادی که مزاج گرم و تر دارند مناسب است اما افرادی که مزاج سرد و خشک، دارند ممکن است در پاییز دچار بیماری های سرد و خشک شوند.

پاییز برای سالمندان و افرادی که بیماری هایی با طبیعت سرد و خشک دارند، مناسب نیست. علت ابتلا به بیماری در فصل پاییز متغیر بودن هوا در طول روز، وجود مواد زاید باقی مانده در بدن از فصل تابستان به دلیل خوردن میوه های زیاد، ضعف قوت، کاهش تحلیل و دفع مواد زاید به علت سردی هوا و... است.

توصیه هایی طب سنتی برای پاییز

برای جلوگیری از بیماری های ناشی از سردی مزاج در پاییز و برای کمک به دفع سودا متخصصان طب سنتی مصرف شیرینی های طبیعی که بعضی گرم و تر و برخی گرم و خشک هستند، را توصیه می کند. مصرف این شیرینی ها سبب تامین گرمای لازم برای بدن می شود.

در فصل پاییز برای افزایش سلامتی حدالامکان از مصرف گوشت گاو که سودازاست، پرهیز کنید و به جای آن از گوشت های معتدل مانند گوشت بره و بزغاله استفاده نمایید.

در فصل پاییز برای کاهش عوارض خشکی بدن، از مصرف خوراکی های خشک مانند غذاهای سرخ شده و کبابی بپرهیزید زیرا مصرف این مواد غذایی باعث تشدید خشکی بدن شده و فرد را دچار عوارضی مانند اگزما، بی خوابی، افزایش شک و وسواس می کند.

خوراکی های خشک عبارتند از؛ کنسروها و کمپوت‌ها، سوسیس و کالباس و فست فودها، ادویه های تند و تیز، ترشی ها، سرخ کردنی ها، بادمجان، عدس، قارچ، پنیر شور، ماست و دوغ ترش، کشک، کلم و گل کلم، رب و سس ها، غذاهای مانده و گوشت نمک سود، چای پررنگ، یخ، شوری ها، چیپس و پفک و...

در فصل پاییز نباید غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد را مصرف کنید. سردی ها را بهتر است در فصل گرم و گرمی ها را بهتر است در زمستان مصرف کنید.

پس از زیاده روی در مصرف میوه‌های سرد و تر تابستانی، لبنیات، قهوه، نسکافه، کاکائو، سیر و پیاز و...، نیز پرهیز کنید. با افزایش سن، مزاج سردتر می شود پس افراد مسن باید از مصرف سردی ها در فصل های سرد بپرهیزند.

در پاییز از مصرف میوه های تابستانی و مصرف میوه های سردخانه ای اجتناب کنید و میوه هایی که در منطقه زندگی تان رویش پیدا می کند، را استفاده کنید. بهترین میوه های فصل پاییز نیز انار میخوش، انگور، انجیر، سیب، به، گلابی هستند.

در فصل پاییز خوردنی هایی با طبیعت گرم و تر مانند گوشت گوسفند، مویز، هویج، زیتون، خرما، عسل، حلوای طبیعی، مغز خشکبار به ویژه بادام درختی، آشهای ساده و...، را بیشتر مصرف نمایید.

ترفندهای اصولی برای پخت غذا با روغن کم



بسیاری از ما وقتی تصمیم می گیریم برای سلامت خانواده‌مان مصرف روغن را کم کنیم، با یک چالش بزرگ روبرو می‌شویم، آیا غذاها بی‌روح و بی‌طعم نخواهند شد؟ حقیقت این است که برای داشتن یک غذای لذیذ، لزوما نیازی به غرق کردن مواد در چربی نداریم. با تغییر دادن چند تکنیک ساده در زمان پخت و نحوه استفاده از ادویه‌ها، می‌توانیم بدون حذف طعم، از چربی‌های اضافی خداحافظی کنیم.

به گزارش ایرنازندگی- همه ما دوست داریم غذاهایی درست کنیم که هم سالم باشند و هم آن طعم و عطر بی‌نظیری را داشته باشند که همه را به میز غذا دعوت کند. اما همیشه یک چالش بزرگ وجود دارد: آیا برای رسیدن به آن طعم لذیذ، حتماً باید از روغن زیاد استفاده کرد؟ واقعیت این است که بسیاری از ما تصور می‌کنیم روغن، تنها عامل طعم‌دهنده است، در حالی که روغن بیش از حد می‌تواند نه تنها سلامت غذا را به خطر بیندازد، بلکه با سنگین کردن آن، لذت خوردن را هم از بین ببرد.

کاهش مصرف روغن لزوماً به معنای بی‌مزه شدن غذا نیست. با تغییر در برخی تکنیک‌های پخت، می‌توان طعم واقعی مواد غذایی را بدون نیاز به چربی زیاد آزاد کرد. این روش‌ها علاوه بر حفظ سلامت قلب و عروق، تجربه‌ای متفاوت و حرفه‌ای از آشپزی را برای شما رقم می‌زنند.

۱. جادوی گرم کردن اولیه قابلمه

یکی از اشتباهات رایجی که باعث مصرف زیاد روغن می‌شود، ریختن روغن در یک ظرف سرد است. وقتی روغن را در ظرف سرد می‌ریزید، مدتی طول می‌کشد تا به دمای مورد نظر برسد و در این مدت، مواد غذایی شروع به جذب روغن می‌کنند. پیشنهاد من این است که ابتدا قابلمه را کمی گرم کنید و سپس روغن را اضافه کنید. این کار باعث می‌شود روغن سریع‌تر به دمای مناسب برسد و مواد غذایی به جای «جذب کردن» روغن، فقط با آن «آب‌کشی» یا تفت داده شوند.

۲. استراتژی دو مرحله‌ای برای ادویه‌ها

ادویه‌ها قلب تپنده هر غذا هستند، اما اگر آن‌ها را به درستی مدیریت نکنید، طعمشان در میان روغن و مواد دیگر گم می‌شود. برای اینکه با روغن کمتر، عطری قوی‌تر داشته باشید، از روش دو مرحله‌ای استفاده کنید. در مرحله اول، کمی از ادویه را با مقدار بسیار کمی روغن تفت دهید تا عطر اصلی آن آزاد شود. اما برای اینکه آن رایحه در میان بخار غذا از بین نرود، مقداری از ادویه را هم در دقیق‌ترین لحظه، یعنی زمانی که غذا تقریباً آماده شده، اضافه کنید. این کار باعث می‌شود لایه عطری غذا بسیار ماندگار و قدرتمند باشد.

۳. پیاز رنده‌شده؛ جایگزین هوشمند روغن

همه می‌دانیم که تفت دادن پیاز پایه بسیاری از غذاهای ماست، اما تفت دادن پیاز با روغن زیاد، کالری غذا را به شدت بالا می‌برد. یک ترفند عالی که من همیشه از آن استفاده می‌کنم، استفاده از پیاز کاملاً رنده‌شده است. پیاز رنده شده سطح تماس بسیار بیشتری با حرارت دارد و بسیار سریع‌تر از پیاز نگینی، طعم خود را به غذا منتقل می‌کند. این کار باعث می‌شود شما بتوانید با مقدار بسیار ناچیزی از روغن، همان بافت نرم و طعم شیرین و کاراملی پیاز را در غذا تجربه کنید.

۴. اثر جادویی چاشنی‌های اسیدی در پایان پخت

آیا تا به حال شده غذایی درست کنید اما احساس کنید چیزی کم دارد؟ گاهی اوقات مشکل کمبود روغن نیست، بلکه نیاز به برجسته کردن طعم‌هاست. استفاده از چاشنی‌های اسیدی مثل چند قطره آبغوره، آب لیمو ترش یا حتی مقدار کمی سرکه در پایان پخت، یک معجزه می‌کند. اسید موجود در این مواد، باعث می‌شود گیرنده‌های چشایی شما حساس‌تر شوند و طعم واقعی مواد غذایی را بهتر درک کنند. این کار دقیقاً همان چیزی است که اجازه می‌دهد بدون نیاز به چربی زیاد، طعم غذا را بالا ببرید.

۵. مدیریت زمان برای سیر؛ جلوگیری از تلخی و سوختگی

سیر یکی از خوشمزه‌ترین مواد برای طعم‌دهی است، اما اگر در زمان اشتباه استفاده شود، نه تنها طعم غذا را خراب می‌کند، بلکه باعث تلخ شدن آن می‌شود. سیر حاوی قندهای طبیعی است که در اثر حرارت زیاد خیلی سریع می‌سوزند. برای اینکه از مصرف روغن برای جلوگیری از چسبیدن سیر جلوگیری کنید و از تلخی آن هم دور بمانید، همیشه سیر را در ثانیه‌های آخر تفت دادن اضافه کنید. این کار باعث می‌شود سیر فقط گرم شود و عطرش آزاد شود، بدون اینکه نیاز به روغن زیاد برای کنترل حرارت داشته باشد.

۶. انتخاب ظرف مناسب؛ سرمایه‌گذاری روی کیفیت

باید بگویم که ابزار آشپزخانه شما، نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان روغن مصرفی دارد. استفاده از ظروف باکیفیت، به‌ویژه ظروف با پوشش‌های ضدچسب یا ظروف چدنی با توزیع حرارت یکنواخت، می‌تواند مصرف روغن شما را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. وقتی ظرف شما کیفیت بالایی داشته باشد، غذا به کف آن نمی‌چسبد و شما دیگر مجبور نیستید برای جلوگیری از سوختن مواد، آن‌ها را در روغن غرق کنید.

آشپزی سالم به معنای بی‌طعم کردن غذاها نیست؛ بلکه به معنای استفاده هوشمندانه از تکنیک‌هاست. با مدیریت زمان پخت، انتخاب ظروف مناسب و استفاده درست از ادویه‌ها و اسیدها، می‌توانید آشپزی خود را به یک هنر تبدیل کنید که در آن سلامت و لذت، دست در دست هم دارند. امتحان کردن این ترفندها را شروع کنید و ببینید چطور تغییرات کوچک، نتایج بزرگی در کیفیت سفره شما ایجاد می‌کنند.

آیا واقعاً ویتامین ب ۱۲ سطح انرژی را افزایش می‌دهد



تهران- ایرنا- تزریق ویتامین ب۱۲ (B12) در کلینیک‌های زیبایی و پوست به‌عنوان انرژی‌بخش محبوب شده است، اما متخصصان می‌گویند این تزریق‌ها فقط برای افرادی مفید است که واقعاً کمبود ب۱۲ دارند؛ برای بیشتر افراد، اثر انرژی‌زای آن احتمالاً بیشتر ذهنی است تا واقعی.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

اگر وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانید، ممکن است صاحبان کلینیک‌های زیبایی و پوست را دیده باشید که تزریق ویتامین ب۱۲ (B12) را به‌عنوان یک انرژی‌بخش توصیف می‌کنند.

به گفته آن‌ها، یک تزریق سریع آن‌ها را سر پا نگه می‌دارد و توصیه می‌کنند هر چند هفته یک‌بار تزریق کنند. ب۱۲ برای سلامت ضروری است و کمبود آن می‌تواند باعث خستگی شدید شود، اما بیشتر افراد به اندازه کافی این ویتامین را دارند و دوزهای اضافی برای آن‌ها احتمالاً کمکی نمی‌کند.

ویتامین ب۱۲ چیست؟

ب ۱۲ به طور طبیعی در غذاهای حیوانی مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات یافت می‌شود و به برخی غلات صبحانه اضافه می‌شود. این ویتامین به ساخت گلبول‌های قرمز و دی‌ان‌ای کمک می‌کند، اعصاب را سالم نگه می‌دارد و در تبدیل غذا به انرژی نقش دارد و شهرت آن به‌عنوان تقویت‌کننده انرژی از همین‌جا می‌آید.

آندریا دین، متخصص خون‌شناسی در مرکز پزشکی دانشگاه لویولا در شیکاگو، می‌گوید: کمبود ب۱۲ می‌تواند به کم‌خونی، مشکلات حافظه، افسردگی و خستگی منجر شود و در موارد شدید، بی‌حسی و سوزن‌سوزن‌شدن دست و پا ایجاد کند.

چرا برخی افراد کمبود ب۱۲ دارند؟

خوردن غذاهای حاوی ب۱۲ برای جذب آن کافی نیست؛ معده باید اسید کافی و پروتئینی به نام فاکتور داخلی تولید کند.

وقتی افراد با وجود رژیم متعادل کمبود ب۱۲ دارند، اغلب به دلیل یک بیماری مانند گاستریت (التهاب معده) است که تولید اسید معده را کاهش می‌دهد، یا به دلیل کم‌خونی پرنیشیوز، یک بیماری خودایمنی که تولید فاکتور داخلی را متوقف می‌کند.جراحی کاهش وزن یا معده، بیماری‌های گوارشی مانند سلیاک یا کرون، مصرف بیش از حد الکل، متفورمین (داروی دیابت) و داروهای کاهنده اسید معده نیز خطر کمبود ویتامین ب۱۲ را افزایش می‌دهند. وگان‌ها و برخی گیاه‌خواران هم ممکن است کمبود پیدا کنند، مگر اینکه غذاهای غنی‌شده یا مکمل مصرف کنند.

ویتامین ب۱۲ و انرژی؛ افسانه یا واقعیت؟

افرادی که به دلیل کمبود ویتامین ب۱۲ خسته‌اند یا احساس می‌کنند ذهنشان کند شده، مصرف این ویتامین کمبود انرژی‌شان را برطرف می‌کند. اما اگر سطح ویتامین ب۱۲ کافی باشد، دریافت مقدار بیشتر نه باعث می‌شود کمتر احساس خستگی کنید و نه عملکرد ورزشی‌تان را بهتر می‌کند. دین این را به پر کردن باک بنزین تشبیه می‌کند: اگر باک پر باشد، بنزین بیشتر سرعت ماشین را افزایش نمی‌دهد.برخی افراد پس از تزریق ب۱۲ احساس انرژی بیشتری می‌کنند که ممکن است اثر دارونما (درمان بی‌اثر) باشد؛ یعنی انتظار بهبود، خودش باعث احساس بهبود می‌شود، حتی اگر ماده مؤثری در کار نباشد. دین می‌گوید: می‌دانیم بخشی از این احساس کاملاً ذهنی است.

وی تغذیه مناسب و تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه نخست زندگی را از دیگر عوامل مهم در تقویت سیستم ایمنی و محافظت از کودک در برابر عفونت‌ها دانست و افزود: شیر مادر حاوی ترکیبات محافظتی و عوامل ایمنی از جمله ایمونوگلوبولین A ترشحی است که در دفاع بدن کودک نقش دارند. جعفروند در پایان شستشوی مرتب دست‌ها، رعایت آداب سرفه و عطسه، استفاده از دستمال یک‌بارمصرف و پرهیز از تماس نزدیک کودک با افراد مبتلا به عفونت‌های تنفسی را از مهم‌ترین اقدامات بهداشتی برای کاهش انتقال عوامل بیماری‌زا عنوان کرد.برای صاحبان کلینیک‌ها، انگیزه مالی هم در میان است: هر تزریق برای کلینیک هزینه ناچیزی دارد، اما به بیمار چند ده برابر آن فروخته می‌شود یعنی کلینیک هزینه کمی می‌پردازد و سود بالایی می‌برد.

ب۱۲ عموماً ایمن است، حتی در دوزهای بالا، زیرا بدن آنچه را نیاز ندارد دفع می‌کند؛ اما اگر سطح این ویتامین در بدن طبیعی باشد، تزریق‌ها احتمالاً ارزش هزینه‌شان را ندارند.

چه زمانی آزمایش کنیم؟

خستگی دلایل زیادی دارد؛ از خواب ناکافی و کم‌کاری تیروئید گرفته تا کمبود آهن. دین می‌گوید: فقط ب۱۲ نیست. آزمایش ب۱۲ یک آزمایش خون ساده است. بیشتر آزمایشگاه‌ها سطح کمتر از ۲۰۰ یا ۲۵۰ پیکوگرم در میلی‌لیتر را پایین می‌دانند، اما دین آستانه سخت‌گیرانه‌تری دارد: او هر کسی را با سطح زیر ۴۰۰ pg/mL درمان می‌کند، حتی اگر آزمایشگاه آن را طبیعی بداند. برای سطوح مرزی و وجود علائم، پزشکان می‌توانند متیل‌مالونیک اسید و هوموسیستئین، موادی که به تأیید کمبود ویتامین ب۱۲ کمک می‌کنند، را اندازه‌گیری کنند. اگر سطح ب۱۲ پایین باشد، پزشک باید علت آن را هم پیدا کند.

درمان چگونه است؟

ب۱۲ به صورت قرص یا تزریق مصرف می‌شود. تزریق برای کمبود شدید، علائم عصبی یا شرایطی مانند کم‌خونی پرنیشیوز که مانع جذب ب۱۲ می‌شود، بهترین گزینه است. دین می‌گوید وقتی علائم عصبی وجود دارد، مسئله را جدی می‌گیریم. برای بسیاری از افراد، قرص هم به اندازه تزریق مؤثر است و هزینه کمتری دارد.