

هدف واقعی مکمل چیست؟



مکمل‌ها محصولاتِ تجاری هستند، نه دارو و باید برای بر کردن شکاف تغذیه‌ای خاص استفاده شوند، نه اینکه جایگزین یک رژیم متعادل شوند و به‌عنوان میانبری برای رسیدن به سلامتی به کار روند.

به گزارش ایسنا، متخصصان سلامت می‌گویند به همین دلیل افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی، کلیوی، قلبی، افراد تحت درمان سرطان، کسانی‌که داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی یا رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، همچنین زنان باردار یا شیرده و زنانی که قصد بارداری دارند، باید در مصرف مکمل‌ها بسیار محتاط باشند.

بنابراین اگر مکمل مصرف می‌کنید، بهتر است همه آن‌ها را به مطب پزشک ببرید وصادقانه توضیح دهید که چه مصرف می‌کنید. بیماران اغلب از بیان این موضوع بrehیز می‌کنند زیرا فکر می‌کنند پزشک تصور می‌کند به درمان اعتماد ندارند، در حالی که شفافیت به معنای ایمنی است وهرچه پزشک بیشتر بداند، بهتر می‌تواند از سلامتی شما محافظت کند.

در همین حال، مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که مصرف بیش‌ازحد ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی می‌تواند برای بدن خطرناک باشد و حتی به کبد، کلیه و قلب آسیب‌های جدی وارد کند. بنا بر اعلام سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA)، حدود ۷۵ درصدآمریکایی‌ها دست کم یک مکمل غذایی مصرف می‌کنند.

حتی بسیاری از آمریکایی‌ها به مکمل‌ها به چشم میوه و غذانگاه می‌کنند و فکر می‌کنند هرچه بیشتر از آنها مصرف کنند، سالم‌تر خواهند بود.

ویتامین‌های محلول در آب مانند ویتامین ث و گروه ویتامین‌هایب در صورت زیاده‌روی، معمولاًاز طریق ادرار دفع می‌شوند اما ویتامین‌های محلول در چربی مانند آ، دی، ئی و کا در بدن تجمع می‌کنند و خطر مسمومیت با آن‌ها بالاتر است.

مواد معدنی و سایر مکمل‌ها نیز می‌توانند خطرناک باشند زیرا در سیستم‌های مختلف بدن نقش مهمی دارند و حتی اختلال‌های کوچک در تعادل آن‌ها می‌تواند عملکرد طبیعی بدن را مختل کند. نشانه‌های هشدار عبارتند از تغییر رنگ ادرار (روشن یا غیرعادی)، مشکلات گوارشی (حالت تهوع، اسهال، یبوست یا درد شکمی، علائم عصبی (سرردرد، سرگیجه، گزگز دست یا پا، بی‌خوابی)، تغییرات غیرقابل‌توضیح در سلامتی (خستگی، ریزش مو، تغییر رنگ پوست) و نتایج غیرطبیعی آزمایش‌ها (مانند افزایش آنزیم‌های کبدی یا اختلال عملکرد کلیه)

علائم خاص برخی مکمل‌ها

- تپش قلب یا درد قفسه سینه: برخی مکمل‌ها کافئین زیادی دارند و می‌توانند فشار خون را بالا ببرند یا با داروهای قلبی تداخل پیدا کنند.
- تحریک پوستی: بثورات یا واکنش‌های آلرژیک ممکن است نشانه مصرف بیش‌ازحد باشد.
- ادرار تیره همراه با زردی پوست: احتمال آسیب کبدی وجود دارد.
- سرگیجه: می‌تواند ناشی از مصرف زیاد آهن باشد که منجر به مسمومیت کبدی می‌شود.
- مشکلات گوارشی: مکمل‌های فیبر باعث نفخ و گاز می‌شوند.مصرف زیاد ویتامین ث می‌تواند اسهال، دل‌درد و استفراغ ایجاد کند.

یک قانون کلی و ساده این است که مکمل باید فقط به تغذیه کمک کند و شما نباید تغییر محسوسی احساس کنید.هر تغییری در بدن نشانه مشکل است. مکمل‌هایی که نباید با هم مصرف شوند

- کلسیم و آهن نباید هم‌زمان مصرف شوند زیرا برای جذب رقابت می‌کنند و می‌توانند در جذب داروهای تیروئید مانند لووتیروکسین هم اختلال ایجاد کنند.

- ویتامین کا می‌تواند اثر داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین را خنثی کند.
- علف جای یا گل رایعی (St. John Wort) s می‌تواند با داروهای ضدافسردگی تداخل داشته باشد.
- همچنین مصرف چند مکمل حاوی ویتامین‌های آ، دی یا بی و نیز ترکیب مکمل‌های محرک (برای تمرکز، انرژی یا کاهش وزن) می‌تواند خطرناک باشد. درمان‌های طولانی‌مدت نیز ممکن است تحت تاثیر مکمل‌های گیاهی قرار گیرند.

پژوهشی در سال ۲۰۲۵ نشان داد بیماران مسن در حال درمان سرطان که هم‌زمان از مکمل‌های گیاهی استفاده کرده بودند، دچار واکنش‌های ناخواسته شدند. به‌گزارش پروینشن، سازمان غذا و داروی آمریکا بر مکمل‌ها مثل دارو یا مواد غذایی، نظارت ندارد وخود شرکت‌های تولیدکنندهم ستول آزمایش‌ایمنی محصولاتشان هستند؛ آنچه راستی‌آزمایی و اطمینان از صحت نتایجرا دشوار می‌کند. محتوای دقیق مکمل‌ها نیز اغلب نامشخص است و برجسب گذاری بسیاری از آن‌ها دقیق نیست.

عضو هیأت علمی گروه اطفال دانشگاه علوم پزشکی مشهد، عفونت‌های ویروسی را شایع‌ترین نوع عفونت در سراسر جهان برشمرد و گفت: در فصل پاییز و زمستان، ویروس سرماخوردگی به‌عنوان رایج‌ترین عامل عفونت تنفسی شناخته می‌شود و بطور معمول ۱۶۰ نوع ویروس مختلف می‌توانند عامل سرماخوردگی باشند.

به گزارش ایسنا،دکتر عبدالکریم حامدی با اشاره به شیوع عفونت‌های ویروسی و بویژه سرماخوردگی در فصل سرما گفت: مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک نه تنها کمکی به درمان سرماخوردگی نمی‌کند، بلکه می‌تواند روند بهبودی را طولانی‌تر سازد.

وی در خصوص آمار شیوع بیماری سرماخوردگی در بین اطفال و بزرگسالان هم گفت: کودکان معمولاً بین ۶ تا ۸ بار در این فصل‌ها به سرماخوردگی مبتلا می‌شوند، در حالی که والدین آنها ممکن است ۳ تا ۵ بار دچار این بیماری شوند. حامدی بر این نکته نیز تأکید کرد که درمان سرماخوردگی اغلب خودبه‌خود و بدون نیاز به اقدامات درمانی خاصی صورت می‌گیرد و برای مدیریت علائم، تنها در صورت تب بالا می‌توان از استامینوفن استفاده کرد. همچنین، برای رفع گرفتگی بینی در کودکان خردسال که می‌تواند منجر به مشکلات تغذیه‌ای و بی‌قراری شود، استفاده از اسپری مخصوص کلوسیوم (هر ۶ تا ۸ ساعت برای زیر دو سال) یا تمیز کردن ملایم بینی با گوش‌پاک‌کن توصیه می‌شود.

سلامت

۱۶۰ نوع ویروس عامل سرماخوردگی

تبعات مصرف نابجای آنتی بیوتیک‌ها



مشهد همچنین گفت: از میان انواع ویروس‌های عامل سرماخوردگی، چهار گروه اصلی شامل راینوویروس، ویروس آنفلوآنزا، ویروس کرونا و آدنوویروس اهمیت بیشتری دارند. ضمن آنکه علائم این عفونت‌ها مشابه بوده و شامل تب، گلودرد، سوزش گلو و بینی، سرفه، قرمزی چشم‌ها (کانژکتیویت)، ترشح بینی، گرفتگی صدا و گرفتگی بینی است.بنابر اعلام وزارت بهداشت، حامدی خاطرنشان کرد: داروهای ضدالتهاب مانند آسپرین یا ایبوپروفن نباید برای کودکان استفاده شود، زیرا ممکن است با تداخل در سیستم ایمنی، مانع از دفاع طبیعی بدن شوند.

چک لیست عملی برای نگهداری صحیح اتو در خانه

پیچاندن نادرست، کشیدن یا تماس با لبه‌های تیز آسیب می‌بیند. بسیاری از خرابی‌های اتو درواقع ناشی از قطع شدن سیم یا اتصال داخلی است.

بهتر است پس از سرد شدن اتو، کابل را به‌صورت آزاد و بدون پیچ‌وتاب دور بدنه ببیچید. همچنین از قرار دادن سیم زیر وزن اتو خودداری کنید. اتوهایی که کابل گردان دارند کمتر دچار آسیب می‌شوند، اما این مدل‌ها نیز نیاز به مراقبت صحیح دارند.

جلوگیری از روشن گذاشتن طولانی‌مدت

گرچه بیشتر اتوهای جدید دارای سیستم خاموشی خودکار هستند، اما نکته بر این سیستم نباید بی‌توجهی کاربر شود. روشن گذاشتن اتو در حالت عمودی، برای مدت طولانی باعث افزایش فشار به المنت و قطعات داخلی می‌شود. وقتی بین اتوشی لباس‌ها وقفه ایجاد می‌شود، بهتر است دستگاه را خاموش کنید.

رسوب‌زدایی دوره‌ای: کلید افزایش عمر اتو حتی اگر از آب کبک املاح استفاده کنید، رسوبات در طول زمان به‌صورت طبیعی در محفظه‌های داخلی اتو جمع می‌شوند. رسوب‌زدایی منظم می‌تواند کارایی بخاردهی را افزایش دهد و مانع خرابی سیستم بخار شود.

یکی از روش‌های مؤثر برای رسوب‌زدایی، استفاده از محلول آب و سرکه است. کافی است مقداری از این محلول را داخل مخزن بریزید، اتو را روشن کنید تا بخار خارج شود و سپس مخزن را تخلیه کرده و با آب خالص بشویید. البته در اتوهایی که شرکت سازنده استفاده از سرکه را منع کرده است، باید تنها از روش Self Clean بهره برد.

نگهداری صحیح در زمان عدم استفاده طولانی‌مدت
اگر قرار است اتو برای مدت طولانی مورد استفاده قرار نگیرد، رعایت چند نکته ضروری است. ابتدا باید مطمئن شد که اتو کاملاً خالی و خشک باشد. این کار از ایجاد رطوبت در مخزن و زنگ‌زدگی جلوگیری می‌کند. سپس باید دستگاه را در محیط خشک و دور از گردوغبار نگهداری کرد. استفاده از کاور یا جعبه اصلی اتو رلهکار خوبی برای جلوگیری از ورود خاک و آلودگی به منافذ بخار است. همچنین قرار دادن اتو در مکان‌هایی با رطوبت بالا مانند انباری‌های تم‌دار توصیه نمی‌شود.

سرویس و بررسی سالانه اتو
اتوهای بخار، به‌خصوص مدل‌های پیشرفته‌تر، دارای قطعات داخلی حساسی هستند. اگر از اتو به شکل مرتب استفاده می‌شود، بهتر است آن را به‌صورت سالانه مورد بررسی قرار دهید. سرویس‌های تخصصی می‌توانند رسوبات سوختگی یا چسبیدن الیاف به کف اتو شود. این چسبندگی داخلی را کامل تمیز کنند، سلامت المنت را بررسی کنند و از نشتی آب جلوگیری کنند.

اصولی که نباید فراموش شوند
نگهداری صحیح از اتو عملی ساده اما تاثیرگذار است. قرار دادن آب مناسب در مخزن، تمیز کردن منظم کف اتو، استفاده درست از دما، مراقبت از سیم، جلوگیری از روشن ماندن طولانی‌مدت و انجام رسوب‌زدایی دوره‌ای، مهم‌ترین اقداماتی هستند که می‌توانند عمر مفید اتو را افزایش داده و کیفیت اتوکشی را به‌طور قابل توجهی بهبود دهند.



بنابراین یکی از بخش‌هایی است که به‌سرعت دچار آلودگی و چسبندگی می‌شود. الیاف سوخته، لکه‌های چسب، نشاسته اسپری‌های اتوکشی و حتی چربی دست ممکن است روی کف اتو باقی بماند و هنگام اتوکشی به لباس انتقال یابد.

برای تمیز کردن کف اتو، بهترین روش استفاده از محلول ملایم آب و سرکه با دمای پایین است. کافی است پارچه‌ای نرم را به این محلول آغشته کنید و به آرامی کف دستگاه را پاک کنید. استفاده از سیم ظرفشویی، برس زیر یا مواد شیمیایی قوی به‌شدت پرهیز می‌شود، زیرا سطح نجسب کف اتو را خراش می‌دهد و باعث چسبیدن بیشتر پارچه‌ها در دفعات بعد می‌شود.

در برخی اتوها، حالت Self Clean طراحی شده است که با فعال کردن آن، بخار شدید همراه با فشار بالاتر مجاری داخلی را شست‌وشو داده و رسوبات را خارج می‌کند. استفاده دوره‌ای از این قابلیت می‌تواند تأثیر زیادی در افزایش عمر اتو داشته باشد.

جلوگیری از ضربه و نگهداری ایمن هنگام داغ بودن
یکی از اشتباهات متداول، قرار دادن اتوی داغ روی سطوح نامناسب مانند چوب یا پلاستیک است. این کار علاوه بر احتمال ایجاد سوختگی روی سطح، به کف اتو نیز آسیب می‌رساند. بهترین کار این است که اتو را تنها روی پایه مخصوص یا سطح مقاوم در برابر گرما قرار دهید.

همچنین باید مراقب افتادن اتو از ارتفاع بود. ضربه‌های متوسط نیز می‌توانند باعث آسیب‌دیدگی جدی در المنت، مخزن یا سیستم بخار شوند. توصیه می‌شود پس از استفاده، اتو را پس از سرد شدن در جعبه یا محلی قرار دهید که امکان برخورد یا سقوط آن وجود نداشته باشد.

استفاده صحیح از دما و رعایت استانداردهای اتوکشی
بسیاری از کاربران هنگام اتوکشی به درجه حرارت مناسب برای هر نوع پارچه توجه نمی‌کنند. استفاده از حرارت زیاد برای پارچه‌های حساس می‌تواند باعث سوختگی یا چسبیدن الیاف به کف اتو شود. این چسبندگی نه‌تنها لباس را خراب می‌کند بلکه موجب آسیب به کف اتو می‌شود و بعدها تمیز کردن آن سخت‌تر خواهد بود.

بهترین روش، توجه به علائم روی برجسب لباس‌ها است. بیشتر اتوها نیز دارای تنظیمات مشخصی برای انواع پارچه مانند پنبه، کتان، ابریشم، پلی‌استر و پشم هستند. استفاده صحیح از این تنظیمات علاوه بر حفظ کیفیت اتوکشی، جلوی بسیاری از آسیب‌ها را می‌گیرد.

مراقبت از سیم و کابل اتو

سیم اتو یکی از بخش‌هایی است که معمولاً در اثر

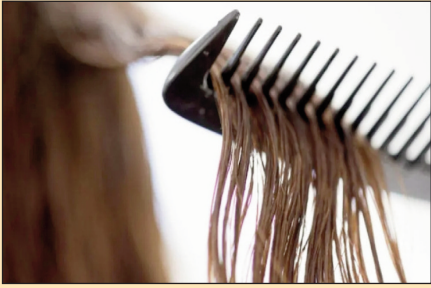


(اردیبهشت، خرداد ۱۴۰۲) گفته شده بود.

دکتر سالوِنی مهتا (Saloni Mehta)، دانشیار فوق دکتری گروه رادیولوژی و تصویربرداری زیست‌پزشکی دانشکده پزشکی ییل، گفت: هدف ما این است که بهتر بفهمیم چه

خوابیدن با موهای خیس

چه عواقبی دارد؟



خشک نکردن موها می‌تواند برای سلامت سر و مو تهدیدکننده باشد؛ بنابراین لازم است در این باره به نکاتی توجه شود.

باشگاه خبرنگاران جوان: همه ما می‌دانیم مراقبت از موها بسیار مهم است و موها هم مانند پوست نیاز به توجه و مراقبت دارند تا سالم و زیبا بمانند.

مراقبت مناسب می‌تواند شامل شست‌وشوی منظم، استفاده از نرم‌کننده، ماسک‌های موی طبیعی و همچنین محافظت در برابر حرارت، آفتاب و سایر عوامل تهدیدکننده باشد. این اقدامات به جلوگیری از آسیب، خشکی و شکستگی موها کمک می‌کنند.

جالب است بدانید حتی خشک نکردن موها هم می‌تواند برای سلامت مو تهدیدکننده باشد و سلامت سر و مو را به خطر بیندازد.

گیتا یاداو، متخصص پوست، تحصیل کرده در دانشگاه تورنتو کانادا در این باره توضیح داد: خشک نکردن موهای پرپشت و بلند به طور طبیعی یک محیط ایده‌آل برای رشد قارچ‌ها یا باکتری‌ها در پوست سر مرطوب و گرم ایجاد می‌کند.

برای جلوگیری از ایجاد عفونت، باید موهای خود را با ششوار خشک کنید.

به گفته پزشک، مرطوب ماندن پوست سر می‌تواند منجر به عواقبی مانند شوره سر و درمانیت سبورئیک شود. درمانیت سبورهای نوعی التهاب پوست است که اغلب مزمن و عودکننده است و بیشتر در پوست سر و صورت دیده می‌شود. درمانیت سبورئیک معمولاً با شوره سر همراه است و به صورت قرمزی و پوسته‌ریزی در پوست سر بروز می‌کند.

بنابراین افزایش تراکم مو که از خشک‌شدن سریع آن جلوگیری می‌کند، خوابیدن روی روبالشی‌های کتیف یا عادت به رفتن مداوم به رختخواب با موهای خیس، می‌تواند شرایط را برای بروز بیماری‌های پوستی در سر مهیا کند.

این پزشک متخصص تأکید کرد: هر بار که سر خیس با بالش تماس پیدا می‌کند، باکتری‌ها و قارچ‌های بیشتری روی روبالشی جمع می‌شوند. تکثیر آن‌ها در پوست سر می‌تواند باعث خشکی و پوسته‌پوسته شدن و همچنین فولیکولیت یا آکنه قارچی شود.

این متخصص پوست به کسانی که موهای پرپشت و بلند دارند، توصیه می‌کند که صبح‌ها موهای خود را بشویند یا اگر این امکان برایشان وجود ندارد، قبل از رفتن به رختخواب از ششوار برای خشک کردن موها استفاده کنند. برای جلوگیری از آسیب مو، می‌توان از ششوار با باد خنک یا حرارت کم استفاده یا فقط ناحیه ریشه را خشک کرد.

سالك بیماری پیچیده‌ای که نادیده گرفته شد

عضو مرکز آموزش و پژوهش بیماری‌های پوست دانشگاه علوم پزشکی، با انتقاد از ساده‌سازی بیماری سالك گفت: این که می‌گویند سالك یک زخم ساده است، تعریف غلطی است.

باشگاه خبرنگاران جوان- علی خامسی‌پور با رد یک باور قدیمی نسبت به بیماری سالك اظهار کرد: سال‌ها تصور می‌شد اگر تست پوستی لیشتنین مثبت باشد، فرد از بیماری سالك مصون است، اما در مطالعات میدانی در اصفهان و بم نشان دادیم همین افراد هم به سالك مبتلا می‌شوند.

وی با یادآوری خاطره‌ای تلخ از یکی از بیماران گفت: پسرِبچه‌ای را به یاد دارم که شدت زخم‌های سالكو طرد اجتماعی، او را به انزوا کشاند و در نهایت از بین رفت، این‌ها لحظه‌هایی است که آدم را برای ادامه مسیر مصمم‌تر می‌کند.

وی خطاب به پزشکان جوان تأکید کرد: اگر یک پزشک فقط به زیبایی و پول فکر کند، از مسیر اصلی خود دور شده است، درمان بیماری‌های واقعی، مسئولیت اجتماعی ما است و قطعاً بدون پژوهش علمی درست، پیشرفت پزشکی غیرممکن است.

تحریم‌ها؛ مانعی پنهان اما مؤثر

این استاد دانشگاه با اشاره به با اشاره به چالش‌های بین‌المللی در روند پژوهش گفت: تحریم‌ها یکی از بزرگ‌ترین موانع ما بود، حتی در پروژه‌های مشترکی که ایرانی‌ها نقش اصلی داشتند، از ترس تحریم نامی از ما برده نمی‌شد.

میراث علمی؛ فراتر از تولید واکسن
خامسی‌پور گفت: این که توانستیم واکسن نهایی لیشتنبوز را تولید کنیم، همیشه برای من حس شرمندگی دارد؛ اما خوشحالم که این مسیر به شکل گیری اولین کمیته اخلاق در ایران و برگزاری کارگاه‌های پژوهشی بین‌المللی منجر شد.

منبع: وزارت بهداشت