علائم کمبود کلسیم؛

۳ مشکلی که کمبود این ماده معدنی برایتان به همراه دارد

■ کلسیم یکی از مهمترین عناصر معدنی مورد نیاز بدن است که کمبود آن باعث مشکلات بسیاری برای سلامت بدن می‌شود.

گروه تغذیه و سلامت –کلسیم یکی از مهمترین عناصر معدنی مورد نیاز بدن است؛ از این رو کمبود این عنصر بسیار مهم ممکن است باعث مشکلات بسیاری برای سلامت بدن شود.

از جمله مهمترین عوارض کمبود کلسیم در بدن پوسیدگی دندان‌ها، پوکی استخوان، راشیتیسم و برخی بیماری‌های خطرناک دیگر است؛ بنابراین بسیار مهم است که خیلی زود به کمبود آن پی ببریم و درصدد جبران آن برآئیم. در این گزارش با عوارض مختلف کمبود کلسیم آشنا خواهید شد.

گرفتگی عضلات

کلسیم نقشی اساسی را در رشد و نمو عضلات ایفا می‌کند و هنگامی که بدن ما کمبود کلسیم دارد، عملکرد طبیعی عضلات ما شروع به ضعیف شدن می‌کند که این موضوع به صورت اسپاسم، گرفتگی عضلات، لرزش، درد زیر ران‌ها و بازوان و غیره بروز خواهد کرد؛ در واقع گرفتگی و اسپاسم عضلات بیشترین و شایعترین نشانه کمبود کلسیم است.

ضربان قلب نامنظم

هنگامی که سطح کلسیم بدن کاهش می‌یابد عضلات قلب به شکل صحیح کار نمی‌کنند، از این رو، انقباض عضلات قلب با ضربان آن متناسب نخواهد بود که این موضوع منجر به ضربان قلب نامنظم می‌شود. این یک اتفاق بسیار خطرناک است و تنها زمانی که سطح کلسیم بدن کاهش یافته رخ می‌دهد.

احساس خستگی مداوم

کمبود میزان کلسیم بدن بر سلامت عقل و جسم تاثیر می‌گذارد؛ افرادی که از کمبود کلسیم رنج می‌برند بیش از سایرین احساس خستگی خواهند کرد. بر اساس پژوهشی که در مجله فیزیولوژی کاربردی منتشر شده است، ساختاری به نام شبکه سارکوپلاسمی (SR) در سلول‌های عضلانی وجود دارد که مسئول آزدسازی کلسیم است. هنگامی که کلسیم به شکل صحیح آزاد نشود فرد احساس خستگی می‌کند.

ناخن‌های سست و ضعیف

ریش ریش شدن ناخن‌ها یکی از شایع‌ترین عوارضی است که خیلی سریع پس از کمبود کلسیم ظاهر می‌شود. اگر مشاهده کردید که ناخن هایتان به آسانی می‌شکند یا مستعد ترک خوردن است و رشد صحیحی ندارد، این موضوع نشان می‌دهد که شما دچار کمبود کلسیم هستید.

دندان‌های ضعیف و پوسیده

کلسیم یکی از مهمترین عوامل و عناصر مرتبط با سلامت دندان هاست، در نتیجه کمبود این عنصر ارزشمند باعث تضعیف دندان‌ها شده و بدن در حالت کمبود کلسیم سعی می‌کند تا آن را از دندان‌ها دریافت کند که این عمل موجب پوسیدگی دندان‌ها، سستی ریشه‌ها و تحریک لثه می‌شود.

عامل افسردگی

کمبود کلسیم در بدن نه فقط بر سلامت جسم انسان تاثیر می‌گذارد که حتی ممکن است بر سلامت روان و عقل فرد نیز تاثیر منفی گذاشته و موجب افسردگی شود.

معجزه دمنوش‌های پاییزی در درمان التهابات پوستی

گروه تغذیه و سلامت –حفظ سلامتی با رسیدن فصل پاییز، نیازمند داشتن تغذیه سالم و همچنین رعایت نکات خود مراقبتی است، در این فصل با استفاده از دمنوش‌های گیاهی می‌توان از بروز برخی بیماری‌ها جلوگیری کرد.

با فرا رسیدن فصل پاییز افراد برای حفظ سلامتی خود و عزیزانشان باید نکات خود مراقبتی و افزایش دهنده سطح ایمنی بدن را بیشتر از هر فصل دیگری رعایت کنند. خشک شدن پوست بدن به ویژه در نواحی دست و صورت و پیدایش انواع التهابات پوستی یکی از مهمترین عوارض سرد شدن هوا و البته بلایی است که هوای خشک و سرد پاییز بر سر پوست می‌آورد.

ایرانی‌ها از گذشته‌های دور تا کنون با ترکیب برخی از مواد غذایی مثل دارچین، زعفران، گل محمدی، زنجبیل و دیگر مواد نظیر این اقلام، دمنوش‌های ساده و پر طرفداری را تهیه و مصرف می‌کردند.

فرزانه خدایاری، متخصص تغذیه اظهار کرد: فصل پاییز شروع خشکی و سردی هوا است و مدل آب و هوایی آن می‌تواند سبب ایجاد درد در ناحیه‌های مختلف بدن انسان‌ها به ویژه در ناحیه پوست شود.

او افزود: خشک شدن پوست و پیدایش برخی از بیماری‌های پوستی و همچنین دیگر ناراحتی‌ها مثل کمر درد، بخشی از بیماری‌هایی است که با سرد شدن هوا بیشتر در افراد مشاهده می‌شود.

این متخصص تغذیه ادامه داد: حساسیت و تورم مخاط ناحیه گوش، حلق و بینی نیز یکی دیگر از عوارضی است که در صورت عدم مراقبت از خود در فصل پاییز بیشتر به آن مبتلا می‌شویم.

خدایاری گفت: استفاده از دمنوش‌های پاییزی علاوه بر اینکه طرز تهیه ساده و البته کم هزینه‌ای که دارند، بسیاری از مشکلات جسمی و روحی افراد را که با تغییر فصل برای آن‌ها ایجاد شده است نیز بهبود می‌بخشند.

این متخصص تغذیه بیان کرد: اولین پیشنهاد دمنوش پاییزی، چای قرمز است که هیچ گونه کافئینی در آن وجود ندارد و به راحتی می‌توانید آن را بجای چای و قهوه‌ای که در خواب شما اختلال ایجاد می‌کنند، جایگزین کنید. چای قرمز منبع خوبی از آنتوسیونین‌ها بوده و مصرف آن برای کنترل فشار خون بالای افرادی که فشار خون دارند، بسیار مفید است.

او افزود: چای قرمز برای درمان سرماخوردگی و عفونت‌های دستگاه ادراری سودمند بوده و مصرف آن در فصل پاییز بسیار توصیه می‌شود.

خدایاری ادامه داد: دمنوش چای قرمز حاوی مواد معدنی کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی است و همچنین وجود ویتامین‌هایی مثل نیاسین و فولیک اسید است که به حفظ سلامت پوست ما در فصل پاییز کمک می‌کند.

بهبود خواب شبانه با چای چینی

این متخصص تغذیه گفت: چای پوئر چینی یکی دیگر از دمنوش‌های مفید فصل پاییز است. تحقیقات نشان می‌دهد این نوشیدنی علی رغم داشتن کافئین، حاوی ترکیبات آرامبخش طبیعی بوده و به بهبود خواب شبانه کمک می‌کند.

خدایاری همچنین افزود: چای پوئر چینی مقادیر قابل توجهی از آنتی اکسیدان‌ها را در خود دارد و به همین دلیل مصرف آن به کاهش رادیکال‌های آزاد بدن کمک می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.

او بیان کرد: چای پوئر یک دمنوش ضد التهاب خوب است که به کاهش التهابات بدن کمک می‌کند و این خواص ضد التهابی در درمان درد ناشی از آرتروز تاثیر چشمگیری دارد.

این پزشک متخصص تغذیه تصریح کرد: در فصل پاییز بخاطر کاهش میزان سروتونین و افزایش ملاتونین، استرس برخی از افراد بیشتر می‌شود که مصرف دمنوش پوئر موجب کاهش استرس و اضطراب شده و خطر ابتلا به بیماری افسردگی را کاهش می‌دهد.

خدایاری با بیان اینکه پوست برخی از افراد در فصل پاییز، حساس‌تر از قبل می‌شود، گفت: دمنوش پوئر با خاصیت ضد التهابی که دارد به از بین بردن قرمزی و تورم پوست و بهبود التهابات پوستی کمک می‌کند.

او تاکید کرد: اضافه کردن پرتقال خشک، لیمو، دارچین و زنجبیل سرشار از آنتی اکسیدان هستند، افزودن آن‌ها به چای، طعم خوبی را به سایر دمنوش‌های مصرفی در فصل پاییز می‌دهد و از همه مهمتر منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

سبک زندگی سالم با ایجاد تغییرات کوچک

خدایاری یادآوری کرد: تغییرات آب و هوایی فصل پاییز در برخی از افراد به تغییر خلق و خوی آن‌ها نیز منجر می‌شود. یکنواخت شدن زندگی و دنبال نکردن علاقه مندی‌ها منجر به کسل شدن افراد و از دست دادن روحیه هیجان طلبی آن‌ها می‌شود.

این پزشک متخصص تغذیه تاکید کرد: سبک زندگی سالم مهمترین مسئله‌ای است که افراد می‌توانند با ایجاد کوچکترین تغییرات به تحقق آن کمک کرده و سلامت خود را تامین کنند.

درد گوش یکطرفه و سرگیجه از علائم جدید ویروس کرونا

گروه تغذیه و سلامت – یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: برخی افراد با درد گوش یکطرفه، سرگیجه و سردرد مراجعه می‌کنند و بعد علائم اصلی کرونا ظاهر می‌شود.علی اسداللهی امین فوق تخصص بیماری‌های عفونی بیمارستان امیراعلم با حضور در برنامه «طبیب» با بیان اینکه متأسفانه در این روزها مراجعه‌کنندگان کرونایی به بیمارستان‌ها زیاد شده‌اند، یادآور شد: در این صورت دو، سه هفته آینده تعداد بستری و پس از آن هم تعداد بستری‌ها در آی‌سی‌یو افزایش می‌یابد. در حال حاضر هم آی‌سی‌یو بیمارستان امیراعلم تخت خالی ندارد، چراکه الان این بیماری طیف‌های مختلفی از کودک تا افراد مسن را درگیر کرده است و دیگر تفکراتی مثل اینکه باید حتماً بیماری زمینه‌ای یا ریزفاکتور خاصی برای ابتلا وجود داشته باشد از بین رفته است، حتی به تازگی برخی افراد با درد گوش یکطرفه، سرگیجه و سردرد مراجعه می‌کنند و بعداً علائم اصلی کرونا ظاهر می‌شود.

وی همچنین به تفاوت‌های بین علائم کرونا با سرماخوردگی و آنفلوانزا اشاره کرد و گفت: سرماخوردگی چند روز اول جمع می‌شود، فرد عطسه، اشک و آبریزش بینی، گلودرد دارد، دو سه روزه خوب می‌شود، از همان روز اول هم سرحال است و حتی سر کار هم می‌رود، اما آنفلوانزا اینطور نیست، تب به صورت ناگهانی بالا می‌رود، افراد درد شدید بدن، تب شدید، لرز، کوفتگی، سر درد و گاهی علائم گوارشی و حالت تهوع دارند و باید در خانه استراحت کنند، ممکن است دو سه روز بعد از آنفلوانزا مشکل تنفسی ایجاد شود در آن موارد ممکن است افراد درد قفسه سینه و تنگی نفس پیدا کنند، سرفه‌ها در این افراد خلط دار است یعنی ممکن است عفونت ریه ایجاد شود، اما در کرونا علامت‌ها تدریجی است، ضعف، بی‌حالی، بدن درد شروع شده و بعد از چند روز تازه علامت‌های تنگی نفس، تنفس سریع، درد قفسه سینه ایجاد می‌شود، سرفه‌ها در کرونا خشک است، گلودرد، تب و لرز، مشکلات گوارشی شایع است و اغلب بویایی و چشایی را نیز از دست می‌دهند.

این پزشک متخصص همچنین در خصوص علائم آلرژی نیز یادآور شد: بروز عطسه، اشک، آبریزش بینی، سوزش گلو هم از عوارض آلرژی است که عموماً با سرماخوردگی اشتباه گرفته می‌شود، اما طول دوره آلرژی بیشتر است و فرد تب و لرز ندارد، لذا افراد با طولانی شدن زمان آن اغلب متوجه این تفاوت می‌شوند. در واقع در زمان عفونت‌های تنفسی باید به پزشک مراجعه کرد، اما زمانی که ریزش اشک و خارش گلو و گلودرد داریم؛ در دو سه روز اول می‌توانیم صبر کنیم، چون انتظار داریم عفونت‌های ویروسی در روزهای اول خودش کمتر شود و فرد به تدریج احساس بهبودی کند، در آن چند روز افراد می‌توانند از مایعات، آبمیوه‌های طبیعی و از رژیم پر پروتئین استفاده کنند، اما اگر علامت‌ها غیر از موارد آلرژی بیش از دو سه روز طول کشید باید به پزشک مراجعه شود تا ببینند یک ویروس ساده است یا آنفلوانزا و کروناست.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران همچنین تأکید کرد: سرفه‌ها بعد از ابتلا به کرونا ممکن است تا چند ماه هم طول بکشد، اگر خشک باشد که می‌توان از عسل، لیمو و شربت پروسپان یا دیفن استفاده کرد، اما اگر خلط‌دار و با تنگی نفس همراه شود احتمالاً یک عفونتی هم در ریه پیدا و باید درمان شود، چراکه سرفه‌های کرونا و آنفلوانزا معمولاً خشک هستند. اسداللهی در پایان با اشاره به اینکه در حال حاضر واکسن آنفلوتنزا در مراکز درمانی توزیع می‌شود و ظرف چند روز آینده وارد داروخانه‌ها خواهد شد، در خصوص واکسن پنوموکک گفت: این واکسن آنتی‌باکتریال و برای پیشگیری از عفونت‌های ریوی خوب است، افرادی که بیماری زمینه‌ای ریوی و قلبی دارند و افراد مسن با تجویز پزشکشان می‌توانند تزریق کنند، چراکه جلوی عفونت‌های ویروسی را که ممکن است بعداً عفونت‌های باکتریایی روی آن سوار شود می‌گیرد.

کاهش فشار خون با مصرف یک ماده غذایی در صبحانه

گروه تغذیه و سلامت – **دانشمندان** دانشگاه هاروارد دریافته‌اند که مصرف یک ماده غذایی در وعده صبحانه تا حد بسیار زیادی از میزان فشار خون می‌کاهد.

تحقیقی که توسط دانشگاه هاروارد آمریکا انجام شد به این نتیجه رسیده است که خوردن یک وعده غلات به ویژه جو دوسر و پوسته سبوس برای صبحانه منجر به کاهش قابل توجه فشار خون می‌شود.

این مطالعه بر اساس تجربه‌ای بیش از ۱۵ سال انجام و حدود ۱۲ هزار شرکت کننده را که بیشتر بالای ۵۰ سال بودند، شامل شده است.در این گزارش توضیح داده شده است که تعداد زیادی از شرکت کنندگان پزشک بین ۵۰ تا ۸۶ ساله بودند و بسیاری از آن‌ها در ابتدای آزمایش که شامل ٤ گروه بر اساس میزان غلات خورده شده برای صبحانه بود، از فشار خون بالا رنج می‌بردند.

کاهش فشار خون با غلات

دکتر «جنش کوچار»، یکی از شرکت کنندگان در این تحقیق گفت: ما به طور قاطع نتیجه گرفتیم که کسانی که هیچ نوع غلاتی برای صبحانه مصرف نکرده بودند، همچنان از فشار خون بالا رنج می‌برند، این در حالی است که فشار خون افرادی که غلات را برای صبحانه به طور منظم مصرف می‌کردند، به طور قابل توجهی کاهش یافته بود.

اهمیت امروزی غلات

وی افزود: ما دریافتیم که هرچه سهم غلات در وعده غذایی بالاتر باشد، فشار خون پایین‌تر می‌آید.

این مطالعه نشان داد که فشار خون در افرادی که هفته‌ای یک بار غلات در صبحانه مصرف می‌کنند، ۷ درصد کاهش می‌یابد، در حالی که فشار خون در افرادی که بین دو تا شش وعده غلات در هفته برای صبحانه مصرف می‌کنند، ۱۲ درصد کاهش می‌یابد. افرادی که بیش از ۷ وعده غلات در هفته مصرف می‌کنند، حدود ۱۹ درصد فشار آنان کاهش می‌یابد.

تاثیر جو دوسر و پوسته سبوس بر فشار خون

همچنین تأکید شده است که انواع غلاتی که منجر به کاهش فشار خون می‌شود، شامل غلات کامل مانند جو دوسر و پوسته سبوس هستند، نه غلات تصفیه شده مانند دانه‌های ذرت.

بیماری های ناشی از فشار خون بالا

دکتر کوشنار گفت: ما به طور قاطع نتیجه‌گیری کردیم که خوردن غلات کامل خطر ابتلا به فشار خون بالا را که می‌تواند باعث بیماری‌های جدی قلبی مانند سکته قلبی و مغزی و همچنین بیماری‌های کلیه شود، کاهش می‌دهد.

فواید غلات کامل برای کودکان

وی افزود: واضح است که خوردن این غلات همراه با سبک زندگی سالم منجر به محافظت اثرگذار در برابر فشار خون و در نتیجه بیماری قلبی و سایر بیماری‌ها می‌شود.

سبک زندگی سالم نیز شامل پرهیز از خوراکی‌هایی است که باعث افزایش فشار خون می‌شوند، مانند مصرف زیاد نمک در کنار انجام تمرین‌های ورزشی منظم.

خواص گل گاو زبان

گروه تغذیه و سلامت –گل گاو زبان دارای خواص فراوانی است که مصرف آن برای آرامش اعصاب و بسیاری از بیماری‌ها توصیه می‌شود.گل گاوزبان گیاهی مفید است که خواص فراوانی دارد. بر اساس طب سنتی استفاده از این گیاه برای درمان بیماری‌هایی از جمله دیابت، قلبی، افسردگی، بی‌خوابی و لاغری موثر است. علاوه بر آن مصرف گل گاوزبان بر سلامتی پوست و مو، تصفیه خون، درمان برونشیت، سرماخوردگی، ادرارآور، رفع سرفه و تنگی نفس تاثیر زیادی دارد. از گل و برگ‌های این گیاه به عنوان چاشنی در نوشیدنی‌های تابستانه استفاده می‌شود. همچنین در مربا از گل‌های این گیاه استفاده خواهد شد.گل گاو زبان دارای طبع گرم و سرشار از آنتی اکسیدان، فلاونوئید، آنتی سیانین، اسید گالما لینولئیک، کولین، ویتامین B، ویتامین C، منیزیم، کلسیم، آهن و پتاسیم و استفاده از گل و برگ‌های آن در سوپ مفید است. از جمله خواص این گیاه می‌توان به آرام بخش بودن، نشاط آور بودن، کاهش دهنده غم و ناراحتی، ضد افسردگی، وحشت و اضطراب اشاره کرد.

علاوه بر خواص نام برده شده می‌توان موارد زیر را نیز ذکر کرد:

۱_درمان اختلالات پوستی: روغن این گیاه در درمان اختلالات پوستی از جمله جوش، آکنه و کک و مک نقش مهمی دارد.

۲_اگر مشکلات پوستی نیز ندارید می‌توانید از روغن گل گاو زبان به عنوان مرطوب کنندگی طبیعی پوست استفاده کنید.

۳_درمان ریزش و تقویت مو

٤_درمان شوره سر

۵_تنظیم کننده قند خون: این گیاه جایگزین خوبی برای انسولین برای افراد مبتلا به دیابت است.

٦_افزایش تمرکز و هوشیاری: مصرف گل گاوزبان برای افراد دچار پیش فعالی موثر است.

۷_بهبود سلامت بدن: به علت وجود اسیدهای چرب امگا، اسید فولیک، ویتامین B، منیزیم و پتاسیم استفاده از گاو زبان موجب بهبود عملکرد صحیح بدن می‌شود.

۸_ضد سرطان: وجود منیزیم در این گیاه خاصیت ضدسرطانی را به گل گاو زبان بخشیده است.

۹_عملکرد صحیح روده: پتاسیم و کلسیم در گل گاو زبان موجب درمان عفونت و در نتیجه افزایش ادرار می‌شود.

۱۰_درمان آرتریت: گل گاو زبان حاوی آلکوالویید است که یک درمان کننده طبیعی ضدآرتریت، ضدروماتیسم و ضدالتهاب به شمار می‌آید.

مضرات گل گاو زبان را بشناسید

۱_بر اساس نظر متخصصان استفاده از گلِ گاو زبان در دوره حساس بارداری اصلاً توصیه نمی‌شود و موجب آسیب رساندن به جنین می‌شود.

۲_آنفولانزا برای افراد مبتلا به سنگ کلیه مضر است و موجب تشدید آن می‌شود.

۳_مبتلایان به فشار خون بالا از مصرف این گیاه به شدت اجتناب کنند. افرادی که فشار خون بالا دارند برای استفاده از این گیاه آن را به همراه لیمو تازه میل کنند.

٤_مصرف مداوم، فراوان و طولانی مدت از این گیاه موجب بروز سرطان کبد می‌شود.افراد مبتلا به بیماری‌های خاص برای استفاده از گل گاو زبان با پزشک معالج خود مشورت کنند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹