

**گروه بهداشت و سلامت** - بسیاری از ما کاملاً از این مشکل ناآگاه هستیم. پزشکان می گویند دلیل این بی توجهی این است که علامت فقر ریز مغزی‌ها را می توان به راحتی نادیده گرفت یا به سایر مشکلات سلامتی بی ضرر تر مرتبط کرد.

**در ادامه به چند مورد از این علائم خواهم پرداخت. خستگی**

خستگی توسط پزشکان یکی از شایع ترین شکایات در نتیجه ابتلا به بسیاری از بیماری ها محسوب می شود، اما خستگی می تواند همچنین به دلیل شایع کمبود آهن در بسیاری از افراد باشد. آهن یک ماده معدنی حیاتی برای تولید هموگلوبین در بدن است؛ ماده‌ای در خون که اکسیژن را به سراسر بدن حمل می کند.

کنند، زیرا بدنش اکسیژن کافی را از طریق گردش خون دریافت

کاو، گوشت بره، مرغ، اسفناج، کلم بروکلی، توت فرنگی و هندوانه به

یکی از دلایل شوره سر، خشکی موها است. تقویت گردش

## نشانه‌های فقر مواد مغذی در بدن چیست؟

■ **میلیون ها فرد در جهان به دلیل رژیم های غذایی مدرن و سبک زندگی کم تحرک حداقل از کمبود یک ماده مغذی رنج می برند.**

یک فرد دچار کمبود آهن نمی کند. متخصصان اضافه کردن غذاهای غنی از آهن مانند گوشت

**یک فرد دچار کمبود آهن ممکن است احساس خستگی کند، زیرا بدنش اکسیژن کافی را از طریق گردش خون دریافت نمی کند. متخصصان اضافه کردن غذاهای غنی از آهن مانند گوشت گاو، گوشت بره، مرغ، اسفناج، کلم بروکلی، توت فرنگی و هندوانه به رژیم غذایی را توصیه می کنند.**

شکل منظم است احساس خستگی ممکن است

### ۱۰ علت بروز سردردهای میگرنی

**قراب داشتن در معرض**

سکته مغزی؛ اگر حملات میگرن

برای شما غیر معمول است می تواند نشانه‌ای از خطر سکته مغزی باشد.

سردردهای میگرنی علائم عصبی مشابه با سکته مغزی دارد. سردردهای غیر معمول نیاز به تماس فوری برای مراقبت‌های پزشکی و برای رد احتمال ابتلا به سکته مغزی دارد. مشکلات بینایی، بی‌حسی دست‌ها و پاهای نیز از علائم دیگری است که اگر همراه با سردرد باشد، بیانگر سکته مغزی است.

**تحمل استرس بیش از حد:**

استرس در خانه یا محل کار می تواند باعث تشدید دردهای ضرباندار میگرنی شود. اما خبر خوب این است که تحقیقات نشان داده، مدیتیشن یک راه حل پسرای رفع میگرن مزمن است. بنابر مطالعات، بزرگسالان مبتلا به میگرن کسه در برنامه‌های درمانی مدیتیشن و یوگا به مدت هشت هفته شرکت می کنند، سردردهای میگرنی کوتاه‌تر و کمتر ناتوان کننده را نسبت به کسانی که مراقبت‌های پزشکی استاندارد دریافت می کنند، تجربه خواهند کرد.

**حساسیت به محرک‌های**

حسی: محرک‌های حسی از قبیل نور چراغ یا عطرها یوری باعث شروع حملات میگرن می شود. به گفته محققان تحریک گشاه سیستم عصبی



هستند که ممکن است سردردهای میگرنی را آغاز کند. با این حال نوع غذا بسته به فرد مبتلا به میگرن، متفاوت است و حتی خیلی از مبتلایان با مصرف مواد غذایی مانند نخود فرنگی، زیتون یا حتی سس سویا، حملات میگرنی را تجربه کرده‌اند. برای همین مهم است که پزشک‌تان را در مورد رابطه‌ی غذاهایی که می‌خورید و حملات میگرنی مطلع کنید تا از سردردهای میگرنی بیشتر در آینده جلوگیری شود.

**نداشتن الگوی خواب منظم:** بسیاری از افرادی که ساعات خواب از دست رفته دارند، حملات میگرن را تجربه می کنند. اگر حملات میگرن ناشی از تغییر الگوی خواب ادامه‌دار بود، پس برای تنظیم این چرخه نیاز دارید که از پزشک‌تان مشورت دریافت کنید.

خون در پوست سر توسط ویتامین B۳ می تواند از خشکی پوست سر جلوگیری کند. روی نیز می تواند سلول‌های پوست سر را شاداب و سالم نگه دارد و از ریزش آن جلوگیری می کند. روی در گوشت، اجیل، دانه‌ها و بسیاری از سبزیجات وجود دارد.

**ضربان قلب نامنظم**

مشکلات مختلفی در سیستم گردش خون می تواند باعث ضربان قلب نامنظم شود. اما کمبودهای غذایی اغلب نادیده گرفته می شوند. کمبود برای گردش خون در بدن بسیار مهم است و به تنظیم سیگنال‌های الکتریکی که باعث ضربان قلب می شود، کمک می کند. کمبود کلسیم می تواند به توانایی بدن در پمپاژ خون آسیب برساند و منجر به ضربان قلب نامنظم شود.

به ضربان قلب نامنظم شایع **شب‌گوری**

عدم توانایی دیدن در تاریکی می تواند نشانه کمبود مواد مغذی باشد. شب‌گوری وضعیتی است که در آن فرد در اتاق‌هایی که نور کافی ندارند، مشکل بینایی دارد. این عارضه زمانی رخ می دهد که چشم‌های فرد به‌درستی با تغییرات نور محیط سازگاری پیدا نکند و می تواند ناشی از کمبود پروتئین رود و پسین باشد که توسط چشم تولید می شود؛ فرآیندی که در آن ویتامین A نیز نقش مهمی دارد.

این پروتئین برای کنترل حساسیت چشم در برابر نور حیاتی است و به آن اجازه می دهد تا خود را در محیط‌های کم نور تنظیم کند. ویتامین A در سبزیجات برگ سبز، فلفل، ماهی و محصولات لبنی رایج

شروع به از دست دادن برخی از عملکردهای خود کند. **سوزش دهان** سندرم سوزش دهان وضعیتی است که در آن زبان و سقف دهان فرد شروع به احساس سوزش می کند. از جمله علل مختلف این بیماری، کمبود روی، ویتامین B۱۲ و آهن است.



### آیا از موج هشتم کرونا گذر کردیم؟

**گروه بهداشت و سلامت** - عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا تاکید بر اینکه روند بروز موج هشتم کرونا اصلاً قابل مقایسه با موج‌های قبلی نیست، گفت: رفتار کرونا و زیرسویه‌های آن، آنقدر متفاوت بوده است که شاید پیش‌بینی آینده و قضاوت قطعی درباره آن هنوز زود باشد و به همین دلیل شاید نتوان این اطمینان را داد که ما کاملاً از موج فعلی عبور کرده‌ایم.

دکتر سید احمد طباطبایی گفت: انتظار می‌رفت ما از اواخر آذر تاکنون با افزایش بالای موارد کرونا مواجه شویم اما خوشبختانه این اتفاق نیفتاد که این امر می‌تواند ناشی از ایمنی‌زایی به دنبال تزریق واکسن و یا به دلیل ایمنی‌ناشی از ابتلا به بیماری باشد ولی ما هنوز هم به صورت تک گیر افراد مبتلایان داریم و به همین دلیل شاید نتوان این اطمینان را داد که ما کاملاً از این موج (موج هشتم) عبور کرده‌ایم. البته آنچه که مسلم است این است که این موج قطعاً مشابه امواج قبلی بویژه موجی که در تابستان سال ۱۴۰۰ تجربه کردیم، نبود.

او ادامه داد: رفتار کرونا و زیرسویه‌های آن، آنقدر متفاوت بوده است که شاید پیش‌بینی آینده و قضاوت قطعی درباره آن زود باشد؛ هر چند که برخی از صاحب‌نظران ادعا کرده‌اند که شاید تابستان ۱۴۰۲ دیگر کرونایی وجود نداشته باشد اما، ما باید به کرونا مانند سایر ویروس‌هایی از جمله آنفولانزا نگاه کنیم. همانطور که مردم با آنفولانزا کنار آمدند و سعی می‌کنند با مراعات و پیشگیری از ابتلا به آن خودداری کنند، باید در مورد کرونا هم چنین رفتاری را در پیش بگیرند. مردم باید بدانند که کرانه امنی در مورد کرونا برایشان ایجاد نخواهد شد.

او ادامه داد: رفتار کرونا و زیرسویه‌های آن، آنقدر متفاوت بوده است که شاید پیش‌بینی آینده و قضاوت قطعی درباره آن زود باشد؛ هر چند که برخی از صاحب‌نظران ادعا کرده‌اند که شاید تابستان ۱۴۰۲ دیگر کرونایی وجود نداشته باشد اما، ما باید به کرونا مانند سایر ویروس‌هایی از جمله آنفولانزا نگاه کنیم. همانطور که مردم با آنفولانزا کنار آمدند و سعی می‌کنند با مراعات و پیشگیری از ابتلا به آن خودداری کنند، باید در مورد کرونا هم چنین رفتاری را در پیش بگیرند. مردم باید بدانند که کرانه امنی در مورد کرونا برایشان ایجاد نخواهد شد.

او ادامه داد: رفتار کرونا و زیرسویه‌های آن، آنقدر متفاوت بوده است که شاید پیش‌بینی آینده و قضاوت قطعی درباره آن زود باشد؛ هر چند که برخی از صاحب‌نظران ادعا کرده‌اند که شاید تابستان ۱۴۰۲ دیگر کرونایی وجود نداشته باشد اما، ما باید به کرونا مانند سایر ویروس‌هایی از جمله آنفولانزا نگاه کنیم. همانطور که مردم با آنفولانزا کنار آمدند و سعی می‌کنند با مراعات و پیشگیری از ابتلا به آن خودداری کنند، باید در مورد کرونا هم چنین رفتاری را در پیش بگیرند. مردم باید بدانند که کرانه امنی در مورد کرونا برایشان ایجاد نخواهد شد.

روزنامه **اقتصاد کیش** را در رژیم غذایی خود بگنجانید

**روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد:**

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۸۳۷۱۴ بابت رفاه شعبه بازار پانید به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بین املاک کارا و امرو - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید .

**۱ ماهه: ۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال**

**۳ ماهه: ۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال**

**۶ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال**

**یکساله: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال**

**مشخصات:**

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

**توضیحات:**

- هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
- در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
- تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- حداقل دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید .  
شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰  
بارائزه نظرات ، انتقاد و پیشنهادت سارنده خود ما را در این امر یاری نماید .

و **چید** **امیرزاده مشاور بیمه ای شما** ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ **بیمه آسیا**

### ویتامین های گروه B را در رژیم غذایی خود بگنجانید



کنترل حرکات بدن و حالت تهوع شود. **ویتامین B۶ در انواع غذاهای حیوانی و گیاهی یافت می شود:**

- جگر گاو
- ماهی تن
- ماهی سالمون
- غلات غنی شده
- نخود
- طيور
- برخی از سبزیجات و میوه ها، به ویژه سبزیجات با برگ های تیره، موز، پاپایا، پرتقال و طالبی.

میکروگرم در روز یا بیشتر ممکن است خطر شکستگی استخوان را افزایش دهند. از سوی دیگر، رژیم‌های گیاه‌خواری که گوشت را حذف می‌کنند، می‌تواند منجر به کمبود ویتامین B۱۲ با مشکلات جدی سلامتی شود. یک مطالعه اخیر نشان داد که اگر چه رژیم گیاه‌خواری خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد، اما خطر سکنه را افزایش می‌دهد. **غذاهای غنی از B۱۲ عبارتند از:**

- ماهی، صدف
- جگر
- گوشت قرمز
- تخم مرغ
- طيور
- محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست
- مخمر مغذی غنی شده
- غلات صحنانه غنی شده
- شیر سویا یا برنج غنی شده

اسید هموسیتستین کمک می کند که سطح بالای آن می تواند باعث مشکلات قلبی شود. B۶ همچنین از سیستم ایمنی بدن حمایت می کند و مغز را سالم نگه می دارد. مطالعه اخیر نشان داد که مصرف مکمل های ویتامین B۶ حتی ممکن است به تسکین افسردگی و اضطراب کمک کند. «دویید فیلد»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه ری‌دینگ بریتانیا، گفت: «عملکرد مغز متکی بر تعادل ظرفیت بیست نورون‌های تحریک‌کننده‌ای است که اطلاعات را به اطراف منتقل می‌کنند و نورون‌های بازدارنده که از فعالیت‌های گریزنده جلوگیری می‌کنند.

ویتامین B۶ به بدن کمک می‌کند پیام‌رسان شیمیایی خاصی تولید کند که کتانها را در مغز مهار می‌کند و مطالعه ما این اثر آرام‌بخش را با کاهش اضطراب در میان شرکت‌کنندگان مرتبط می‌داند.» مقدار توصیه شده رژیم غذایی B۶ برای مردان ۱۴ تا ۵۰ ساله ۱.۳ میلی گرم است. برای افراد ۵۱ ساله و بالاتر، ۱.۷ میلی گرم است. برای زنان ۱۴ تا ۱۸ ساله، ۱.۲ میلی گرم است. برای زنان ۱۹ تا ۵۰ ساله ۱.۳ میلی گرم و برای زنان ۵۱ سال و بالاتر ۱.۵ میلی گرم است. در دوران بارداری و شیردهی، مقدار آن به ۲ میلی گرم افزایش می‌یابد. به گفته محققان، مصرف بیش از حد B۶ می‌تواند باعث بی‌حسی در پاها و دست‌ها، از دست دادن

### چه کسانی نباید وعده ناهار خود را حذف کنند؟

وعده ناهار را حذف نکنید، چون شما در حال رشد هستید و حتما باید مواد غذایی به اندازه کافی به بدن شما برسد.

اگر سالمند هستید وعده ناهار را حتما بخورید یا توجه به ضعف بدنی ناشی از کهولت سن حذف وعده غذایی برای شما مناسب نیست.

اگر بار دار هستید و وعده غذایی ناهار را حذف نکنید حذف وعده غذایی سلامت جنین را به خطر می‌اندازد حتی شما باید وعده‌های

وعده ناهار را حذف نکنید، چون شما در حال رشد هستید و حتما باید مواد غذایی به اندازه کافی به بدن شما برسد.

اگر سالمند هستید وعده ناهار را حتما بخورید یا توجه به ضعف بدنی

**گروه بهداشت و سلامت** - در مورد وعده‌های غذایی دیدگاهی در طب سنتی توصیه می‌کند که وعده ناهار حذف نشود، اما این پیشنهاد برای همه کاربرد ندارد. اگر کودک و نوجوان هستید