گوناگون

تقریبا تمام سکته‌های مغزی قابل پیشگیری است

رئیس انجمن سکته مغزی ایران با بیان این‌که از هر چهار نفر یک نفر دچار سکته مغزی می‌شود، نسبت به افزایش موارد عوارض ناشی از سکته مغزی در دوران کرونا هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، دکتر مسعود مهرپور- متخصص مغز و اعصاب و رئیس انجمن سکته مغزی ایران همزمان با ۲۹ اکتبر روز جهانی سکته مغزی اظهار کرد: سکته مغزی می‌تواند هر فردی را در هر زمان و هر مکانی گرفتار کند، امروزه طبق آمار ارائه شده، متأسفانه از هر چهار نفر یک نفر دچار سکته مغزی می‌شود. وی افزود: باید به این نکته مهم و حائز اهمیت توجه شود، که در صورت انجام مراقبت‌های لازم در افراد، تقریبا تمام سکته‌های مغزی قابل پیشگیری و کنترل است. مهرپور با اشاره به شیوع کرونا در جامعه، گفت: این روزها پاندمی کرونا در حال قربانی گرفتن است و باعث مختل شدن در خدمت‌رسانی به دیگر بیماران نیز شده است. شرایط کرونا و اقبال کم بیماران نیازمند درمان سکته مغزی به بستری شدن و همچنین احساس ترس از ابتلا به کووید۱۹ در بیماران، باعث افزایش مرگ و میر و عوارض سکته مغزی در جامعه شده است. رئیس انجمن سکته مغزی ایران ادامه داد: با این شرایط باید صدای سکته مغزی در جامعه را بلندتر بشنویم و با جدی گرفتن این موضوع در خدمت رسانی به بیماران سکته مغزی شرایط بهتری فراهم کنیم.

وضعیت انسولین قلمی در داروخانه‌های هلال احمر

سخنگوی جمعیت هلال احمر درباره وضعیت تأمین انسولین در داروخانه های هلال احمر و شرایط ارائه آن به بیماران توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمد نصیری درباره وضعیت انسولین در داروخانه‌های هلال احمر، گفت: انسولین از سوی جمعیت هلال احمر وارد نمی‌شود، بلکه ما آن را از معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی دریافت می‌کنیم. طبق آخرین اطلاعاتی که درباره داروخانه‌های مرکزی و تهران دریافت کردم، میزان سهمیه روزانه انسولینی که در حال حاضر به ما ارائه می‌شود، مانند قبل است و تغییری نکرده است. وی با بیان اینکه از نظر تعداد، سهمیه انواع انسولین اعم از قلمی و... برای داروخانه‌های هلال احمر تغییری نکرده است، افزود: بر این اساس معاونت‌های غذا و دارو به صورت روزانه سهمیه انسولین را به داروخانه‌های هلال احمر ارائه می‌دهند. نصیری درباره شرایط تحویل انسولین به بیماران در داروخانه‌های هلال احمر، گفت: بیمارانی که برای دریافت انسولین مراجعه می‌کنند، باید پرونده داشته باشند و از طریق کد ملی اطلاعاتشان در سامانه‌ای که در داروخانه است، مشخص می‌شود و انسولین به آنها تحویل داده می‌شود. وی تأکید کرد: هر آنچه که در داروخانه‌های هلال احمر انجام می‌شود، بر اساس پروتکل‌های وزارت بهداشت است. در عین حال هر میزانی که انسولین داشته باشیم تا آخرین انسولین آن را ارائه می‌دهیم. در حال حاضر هم در حوزه تامین انسولین هیچ تغییری با دوره‌های گذشته نکرده است و میزان سهمیه انواع انسولین مانند قبل به هلال احمر ارائه می‌شود.

ارتباط آسم و آلرژی غذایی کودک با سندروم روده تحریک‌پذیر

مطالعه بر روی کودکان و نوجوانان نشان می دهد که ابتلا به بیماری آسم یا آلرژی غذایی در سن ۱۲ سالگی احتمال ابتلا به سندروم روده تحریک پذیر را افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان از هر ۱۰ نفر بیش از یک نفر مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر می‌شود. نتایج یک مطالعه قدیمی نشان می‌دهد که حدود ۱۴ درصد از نوجوانان این اختلال را تجربه می‌کنند. نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد سندروم روده تحریک پذیر در افراد ۱۶ ساله بیانگر رابطه قوی بین بیماری آسم و آلرژی‌های غذایی است. نوجوانان مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر در سن ۱۶ سالگی تقریباً دو برابر در ۱۲ سالگی به آسم مبتلا بوده و نزدیک به نیمی از آنها در آن سن دچار حساسیت غذایی بودند. افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر ممکن است نفخ و تولید گاز را داشته و حداقل دارای دو علامت زیر باشند:

- درد یا ناراحتی در زمان حرکات روده.
- تغییر در برنامه حرکات روده همراه با افزایش یا کاهش دفعات.
- تغییر در مدفوع به دلیل یبوست در جایی که مدفوع خیلی سخت می‌شود و به راحتی نمی‌توان آن را دفع کرد یا اسهال که نتیجه عکس دارد.

سندروم روده تحریک پذیر بیماری نیست بلکه یک اختلال عملکردی است که در آن روده به شکل عادی رفتار نمی‌کند.

آب میوه‌های شیرین بخورید

یک متخصص طب سنتی، در مورد استفاده از دمنوش ها برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های ویروسی در پاییز و زمستان، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش پیام آشنا، فاضله حیدریان، با اشاره به اینکه بیماری‌های ویروسی همچون آنفلوانزا و سرماخوردگی شامل ۲ فاز هستند، گفت: فاز اول که حاد است، بیمار کاملاً بد حال بوده و تب و ضعف شدیدی دارد و توصیه اصلی ما در این فاز بیماری استراحت و مصرف فراوان مایعات است. وی افزود: از مصرف خوراکی‌های گرم مانند چای زنجبیل، آویشن و... در فاز حاد بیماری‌های ویروسی به طور جدی پرهیز کنید. دمنوش‌هایی که مصرف آنها در این زمان توصیه می‌شود شامل دمنوش عناب، ختمی، لعاب بهدانه، نشاسته و... است. این متخصص طب سنتی، با تأکید بر اهمیت رفع یبوست در فاز حاد بیماری، تصریح کرد: یکی از بهترین درمان‌ها برای رفع یبوست خاکشیر است که نحوه مصرف آن باید به این صورت باشد که دو قاشق غذاخوری خاکشیر را در یک لیوان آب داغ ریخته و صبح‌ها به صورت ناشتا مصرف کنید. دقت کنید پس از مصرف خاکشیر تا نیم‌ساعت صبحانه نخورید. همچنین مصرف انجیر و آبی که انجیر در آن خیس شده نیز به عنوان یک ملین خوب توصیه می‌شود. حیدریان ادامه داد: مصرف مایعاتی مانند آب سیب، آب لیموشیرین در این زمان بسیار توصیه می‌شود اما، بهتر است از مصرف آبمیوه‌های ترش مانند آب پرتقال و... پرهیز کنید زیرا ممکن است طول دوران بیماری یا ضعف ناشی از بیماری را افزایش دهد.

یک جرعه کتاب



بر باد رفته
نویسنده: مارگارت میچل
مترجم: الهام رحمانی
انتشارات پر

پیام آشنا: بر باد رفته، اثر بی‌نظیر مارگارت میچل نویسنده زن امریکایی است. بر باد رفته داستان عشق آتشین و پر ماجرای اسکارلت اوهارا و اشلی است. مارگارت میچل برای نوشتن کتاب بر باد رفته، برنده جایزه ادبی پولیتزر شد. فیلم بر باد رفته که از روی همین کتاب ساخته شده است به شدت درخشید و جوایز بسیاری از آن خود کرد. کتاب را با ترجمه‌ی الهام رحمانی می‌خوانید.

درباره کتاب بر باد رفته

رمان زیبای بر باد رفته، با اظهار عشق اسکارلت اوهارا به اشلی ویلکز آغاز می‌شود. اشلی می‌خواهد با ملانی همیلتون، دخترخاله‌اش ازدواج کند. اسکارلت با شنیدن این خبر تصمیم می‌گیرد که عشقش را به اشلی ابراز کند. زیرا فکر می‌کند اشلی به این دلیل می‌خواهد با ملانی ازدواج کند که از ازدواج با او ناامید شده است. اشلی عشق اسکارلت را رد می‌کند. در این میان رت باتلر که جوانی ماجراجو و خوش‌قیافه است به دلیل جسارتی که اسکارلت از خودش نشان داده است از او خوشش میاید. اسکارلت با چارلز که برادر ملانی است ازدواج می‌کند اما او را در یک اردوی جنگی از دست می‌دهد. اسکارلت به آتلانتا می‌رود تا نزد ملانی باشد و آنجا دوباره با رت باتلر که حالا حسابی ثروتمند شده است روبه‌رو می‌شود.

درباره مارگارت میچل

مارگارت مانرلین میچل مارش در ۸ نوامبر ۱۹۰۰ متولد شد. دوران کودکی او در جنگ داخلی آمریکا گذشت. با فوت مادرش، تحصیلاتش را در رشته پزشکی نیمه‌کاره رها کرد و به روزنامه‌نگاری پرداخت. اما به علت شکستگی قوزک پا خانه‌نشین شد و در سال ۱۹۲۶ شروع به نوشتن بر باد رفته کرد. این کتاب در سال ۱۹۳۶ چاپ شد و به سرعت به ۱۶ زبان ترجمه شد. مارگارت میچل جایزه کتاب ملی و جایزه‌ی پولیتزر را برای نوشتن این کتاب به دست آورد. مارگارت میچل در ۲۲ سالگی ازدواج کرد اما با پی بردن به کارهای غیرقانونی شوهرش از او جدا شد و بعدها با شخص دیگری که دوست شوهر اولش بود ازدواج کرد. در نهایت در ۱ اوت ۱۹۴۹ به علت تصادفی که برایش رخ داد از دنیا رفت.

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور خبر داد:

ثبت ۵۱ هزار طلاق طی ۴ ماه



سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور از ثبت بیش از ۱۸۲ هزار ازدواج و ۵۱ هزار طلاق تا پایان تیرماه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیف‌الله ابوترابی در تشریح آخرین آمارهای ثبت شده ازدواج و طلاق در کشور گفت: از ابتدای فروردین تا پایان تیرماه سال جاری ۱۸۲ هزار و ۸۲ مورد ازدواج و ۵۱ هزار و ۳۷۱ مورد طلاق رخ داده که در پایگاه اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور ثبت شده است.

وی افزود: اطلاعات جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال در دسترس عموم مردم است. بر پایه قانون و مصوبه شورای عالی آمار، سازمان ثبت احوال کشور مرجع رسمی آمارهای ازدواج و طلاق است و این آمارها به تفکیک سال، سن و سایر اقلام مورد نیاز در وب سایت دفتر آمار و اطلاعات جمعیتی و مهاجرت سازمان ثبت احوال در دسترس عموم مردم است.

سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور، ازدواج و طلاق را به عنوان مقوله های اجتماعی بخش عمده ای از آمارهای تولیدی ثبت احوال برشمرد و ادامه داد: گام بزرگی در توسعه دولت الکترونیک در حوزه ثبت ازدواج و طلاق و تولید آمارهای آن در سال ۹۵ صورت گرفته که اعلامیه های کاغذی از چرخه ثبت اعلام ازدواج و طلاق حذف شد و این دو رویداد به صورت برخط به پایگاه اطلاعات جمعیت کشور منتقل می شود. به گفته وی، بر اساس توصیه‌های بین‌المللی و اصول علمی، مقایسه مقادیر وقایع حیاتی در دو بازه مختلف بدون توجه به تغییرات ساختار سنی و دیگر مولفه های جمعیتی و نیز بدون توجه به تحولات اجتماعی، فرهنگی از روایت کافی برخوردار نیست. بنابراین این قبیل مقایسه ها باید در بازه های سالانه یا چند ساله انجام شود. ابوترابی در بخش دیگری از صحبت های خود به آمار ولادت تا پایان تیرماه سال جاری اشاره کرد و افزود: در این مدت ۵۸۰ هزار ولادت و ۲۴۱ هزار و ۵۹۸ فوت نیز به ثبت رسیده است.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

امکان مقایسه اپلیکیشن‌ها به پلی استور اضافه می‌شود



پلی استور یکی از غنی‌ترین فروشگاه‌های دیجیتالی دنیاست که بیش از ۱ میلیون اپلیکیشن در دسته‌های مختلف در آن وجود دارد. تنوع بالای اپلیکیشن‌ها اما باعث شده مثلا در بخش رسانه، کاربر یا بیش از ۱۰ برنامه مواجه شود و نداند کدام یک از آن‌ها بیشتر مطابق نیاز اوست. در همین راستا گوگل تصمیم گرفت قابلیت مقایسه‌ی اپلیکیشن‌ها را به پلی استور اضافه کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فاوا نیوز، در حال حاضر کاربران می‌توانند از تعداد دانلود و امتیاز هر برنامه قبل از نصب آن مطلع شوند. مسلماً تا همین جای کار هم انتخاب بهترین گزینه آنقدرها کار سختی نیست چون اگر امتیاز و تعداد دانلود هر برنامه بیشتر باشد، بدیهی است عملکرد آن نیز از سایرین بهتر خواهد بود. اما این روش شاید همیشه پاسخ‌گو نباشد. بنابراین یک گزینه‌ی دیگر برای مقایسه‌ی دو اپلیکیشن می‌تواند بسیار مناسب و کاربردی باشد. به گزارش Android Police، پایین صفحه مربوط به هر اپلیکیشن و به طور دقیق، پایین‌تر از قسمت برنامه‌های مشابه در پلی استور، بخشی جدیدی ایجاد شده تحت عنوان Compare apps که به کاربران این امکان را می‌دهد قبل از دانلود آن اپلیکیشن، ابتدا عملکرد آن را در مقایسه با دیگر برنامه‌های مشابه بسنجند. البته در حال حاضر تنها برنامه‌های رسانه‌ای نظیر پخش کننده‌های ویدیو هستند که چنین گزینه‌ای در صفحه آن‌ها فعال است چون معمولا این برنامه‌ها استفاده‌ی بسیار زیاد و همچنین تنوع بالایی نیز دارند. بخش‌هایی هم که دو برنامه یا یکدیگر مقایسه می‌شوند شامل، سهولت استفاده، پشتیبانی آفلاین، قابلیت‌های پخش و استریم محتوا، کیفیت بصری و موارد دیگر نظیر پشتیبانی از زیرنویس، پشتیبانی از ژست‌های حرکتی، پنجره معلق و... می‌شوند. با اضافه شدن قابلیت مقایسه اپلیکیشن‌ها به پلی استور کاربر دیگر مجبور نخواهد شد وقت خود را برای خواند قابلیت‌های متنوع و یا نظرات کاربران بگذارد. همچنین برخی‌ها مجبور بودند پیش از این برنامه را دانلود کرده و اگر مطابق میل آن‌ها بود، از آن استفاده کنند. اما با امکان مقایسه دو اپلیکیشن، همزمان می‌توان تمام این بررسی‌ها را انجام داد. بدیهی است فعلا این قابلیت در حالت آزمایشی خود قرار دارد و گوگل می‌خواهد بازخورد کاربران را از آن دریافت کند. از طرفی مطمئن هستیم وجود چنین قابلیتی می‌تواند بسیار کاربردی و مفید باشد. بنابراین انتظار می‌رود در آینده‌ای نزدیک، امکان مقایسه به تمام اپلیکیشن‌های پلی استور نظیر پخش کننده‌ی موسیقی، مرورگر اینترنت، پیام‌رسان، سرویس‌های استریمینگ و... اضافه شود. قابلیت مقایسه اپلیکیشن در پلی استور، در نسخه ۲۲.۴.۲۸ آن در دسترس قرار دارد.

شنبه ها با مسائل حقوقی

حقوق شهروندی در ایران اسلامی:

مبتلاکننده افراد به بیماریهای واگیردار حبس می‌شود



کارشناسان وکیل آنلاین درباره حکم قانونی افرادی که دیگران را به بیماری واگیردار مبتلا کنند، درصورت شکایت فرد مبتلا شده و اثبات عاملیت فرد طرف شکایت در ابتلای فرد به بیماری واگیردار توضیح داده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، پرسش مخاطب وکیل آنلاین درباره اشاعه دهنده ویروس کرونا این است: آیا از افرادی که با نزدن ماسک و رعایت نکردن پروتکل‌های بهداشتی جان ما را به خطر می‌اندازند، می‌توان شکایت کرد؟ اگر بله، چگونه؟

پاسخ کارشناسان وکیل آنلاین:

"قانون طرز جلوگیری از بیماریهای آمیزشی و بیماریهای واگیردار" مصوب ۱۱ خردادماه ۱۳۲۰، با توجه به اینکه مورد نسخ صریح یا ضمنی در قوانین آتی واقع نشده و همچنین هیچ قانونی با موضوع مشابه نیز جایگزین آن نشده است بنابراین مجری و معتبر بوده و بر همین اساس مورد استناد مراجع ذی صلاح در اجرا می‌تواند واقع شود؛ البته به نظر می‌رسد با توجه به مطرح شدن امراض جدید از زمان تصویب این قانون تاکنون، به نظر می‌رسد قانون مزبور باید به روزرسانی شود و تمهیدات لازم برای مدیریت قانونی حوزه بهداشت در ساختار اجتماع مدنظر قرار گیرد اما با توجه به وجود عنوان کلی بیماری‌های واگیردار در این قانون، قانون یاد شده در شرایط فعلی قابلیت اجرا داشته و شامل هرگونه مورد جدید نیز می‌شود. ماده ۲۲ این قانون بیان کرده است: «اشخاصی که مانع اجرای مقررات بهداشتی می‌شوند یا در اثر غفلت باعث انتشار یکی از بیماریهای واگیر می‌شوند به حبس تأدیبی و پرداخت جزای نقدی محکوم می‌شوند.» همچنین در ماده ۱۲ این قانون تصریح شده است: «هر گاه بهداری به وجود کسی که مبتلا به بیماری واگیر است اطلاع یافت می‌تواند به وسائل مقتضی بازجویی کند که بیمار مشغول درمان می‌باشد یا نه و در صورت لزوم اخطار کند تا اگر بیمار در ظرف مهلت مقرر به درمان نپرداخت او را الزام به درمان نماید.» در نتیجه اشخاصی که دارای علائم ابتلا به بیماری کرونا هستند اولاً مکلفند بنا بر اعلام مقامات ذی‌صلاح، به صورت شخصی خود را قرنطینه کنند و در صورتی که مشاغل دولتی دارند و برای حاضر نشدن در محل کار باید عذر موجه داشته باشند باید با مراجعه به مراکز تشخیص نسبت به انجام آزمایش اقدام کرده و در صورت مثبت بودن نتایج آزمایش، نسبت به دریافت گواهی پزشکی مبنی بر لزوم قرنطینه شدن اقدام و آن را برای محل کار خود ارسال کنند تا از این طریق تکلیف قانونی، اخلاقی و شرافتی خود را انجام دهند و از تردد بین شهروندان ممانعت کنند. همان‌طور که بیان شد در صورتی که بر خلاف درخواست‌های اعلامی مسئولین، افراد مبتلا به ویروس کرونا یا دارای علائم ابتلا به این ویروس، بین شهروندان تردد و امنیت زیستی و بهداشتی آنها و جامعه را به خطر بیاندازند، به موجب ماده ۹ قانون طرز جلوگیری از بیماریهای آمیزشی و بیماریهای واگیردار به صراحت بیان شده است که هر کس بداند مبتلا به بیماری واگیر بوده و یا آنکه "اوضاع و احوال شخصی او طوری باشد که بایستی حدس بزند که بیماری او واگیر است و به واسطه او طرف مقابل مبتلا شود و به مراجع قضایی شکایت کند مبتلاکننده به حبس تأدیبی از سه ماه تا یک سال محکوم می‌شود."

روزنه

آیا ویتامین C زیادی برای سلامتی مضر است؟

ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان به بازیابی دیگر آنتی اکسیدان‌ها نیز کمک می‌کند، مانند ویتامین E. همچنین شما برای التیام زخم‌ها و عملکرد درست سیستم ایمنی‌تان به ویتامین C نیاز دارید. کمبود شدید ویتامین C هرچند که نادر است اما می‌تواند منجر به بیماری اسکوربوت شود که عارضه‌ای خطرناک بوده و سبب تخریب بافت‌های همبند در بدن می‌شود.

چگونه ویتامین C دریافت کنیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، همان‌طور که گفته شد، بهترین منبع ویتامین C، میوه‌ها و سبزی‌ها هستند. البته پختن باعث تخریب مقدار قابل توجهی از ویتامین C موجود در مواد غذایی می‌شود. اگر تابع یک رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی باشید که شامل میوه‌ها و سبزی‌ها به صورت خام می‌شود، می‌توانید بیش از نیازتان ویتامین C دریافت کنید زیرا شما روزانه فقط به ۶۵ تا ۹۰ میلی گرم ویتامین C نیاز دارید. این مقدار، اندازه‌ای است که بیشتر افراد دریافت می‌کنند مگر اینکه میوه و سبزی در رژیم غذایی‌شان جایی نداشته باشد. یک عدد پرتقال متوسط تقریباً ۶۰ میلی گرم ویتامین C دارد و یک برش پاپایا تقریباً حاوی ۱۸۰ میلی گرم ویتامین C می‌باشد. یک عدد فلفل دلمه‌ای حاوی ۹۰ تا ۱۵۰ میلی گرم ویتامین C است. برخی از غذاهای بسته‌بندی‌شده نیز با ویتامین C غنی شده‌اند.

خطرات و عوارض مصرف ویتامین C بیش از حد

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که اگر بیش از نیاز بدنتان مصرف کنید، وارد ادرارتان شده و از طریق آن دفع خواهد شد. بنابراین ریسک مسمومیت با ویتامین C بسیار کمتر از ریسک مسمومیت با ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، E، D و K است. اما افرادی که از مکمل‌های ویتامین C با دوزهای بالا استفاده می‌کنند ممکن است دچار حالت تهوع، استفراغ، اسهال، سردرد و یا گرفتگی‌های شکمی شوند. مشکل دیگری که در ارتباط با مکمل ویتامین C مطرح است، فاکتور جذب می‌باشد. شما ویتامین C موجود در غذا و مکمل را تنها تا ۱۸۰ میلی گرم در روز می‌توانید جذب کنید. بنابراین بدن شما در عرض یک روز فقط به همین اندازه می‌تواند ویتامین C جذب کند. بقیه‌ی ویتامین C که وارد بدن می‌کنید، جذب نخواهد شد و از این رو ممکن است عوارضی ایجاد نماید. خطرات مصرف بیش از اندازه‌ی ویتامین C چیست؟ اگر شما سابقه‌ی سنگ کلیه‌ی اگزالاتی داشته باشید که شایع‌ترین نوع سنگ کلیه است، باید پیش از مصرف مکمل ویتامین C حتماً با پزشک خود مشورت کنید. وقتی بدن شما ویتامین C را تجزیه می‌کند، اگزالاتی تولید می‌شود که می‌تواند با کلسیم جفت شده و سنگ کلیه تشکیل دهد؛ اما برخی مطالعات این مسئله را زیر سؤال برده‌اند که آیا این اتفاق واقعاً یک ریسک است یا نه. یکی از پژوهش‌ها دریافت که احتمال تشکیل سنگ کلیه در اثر مصرف زیاد ویتامین C، در میان مردان بیشتر است و معلوم نیست که ویتامین C تا چه اندازه احتمال سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. مسئله‌ی دیگری که وجود دارد این است که ویتامین C در صورتی که به مقدار زیاد به صورت مکمل مصرف شود ممکن است فعالیت پرواکسیدان داشته باشد. تأثیر پرواکسیدان، دقیقاً برعکس تأثیر آنتی اکسیدان است. پرواکسیدان‌ها به جای اینکه در برابر استرس اکسیداتیو محافظت کنند، باعث آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها و بافت‌ها شده می‌توانند احتمال سرطان را افزایش دهند. سایر ریزمغذی‌ها نیز می‌توانند تأثیرات پرواکسیدانی داشته باشند که بستگی به دوز آن‌ها دارد. مثلاً آهن در سطح کم یک آنتی اکسیدان است اما در سطوح بالاتر در بدن دارای فعالیت پرواکسیدانی می‌شود. فعالیت پرواکسیدانی دقیقاً همان چیزی است که آنتی اکسیدان‌ها سعی می‌کنند از بافت‌های بدن شما در برابر آن محافظت کنند. بنابراین ویتامین C بیش از اندازه می‌تواند اثر معکوس داشته باشد. این مثال را به عنوان یک یادآور به خاطر بسپارید که یک چیز مفید در صورتی که بیش از اندازه شود تا چه حد می‌تواند مضر باشد. ویتامین C باعث افزایش جذب آهن نیز می‌شود. این ویژگی ویتامین C می‌تواند برای افرادی که دچار عارضه‌ی ژنتیکی به نام هموکروماتوز هستند، یعنی کبدشان آهن زیادی ذخیره می‌کند، دردسرساز شود.

تحت چه شرایطی ممکن است به ویتامین C بیشتری نیاز داشته باشید؟

میزان لازم توصیه شده درباره‌ی ویتامین ث، ۹۰ میلی گرم برای مردان و ۷۵ میلی گرم برای زنان است. اما برخی از افراد ممکن است به ویتامین C بیشتری نیاز داشته باشند. مثلاً سیگاری‌ها به ۳۵ میلی گرم ویتامین C بیشتری نیاز دارند زیرا سیگار کشیدن، استرس اکسیداتیو در بدن را افزایش می‌دهد. برخی از بیماری‌ها و عوارض نیز با دریافت ویتامین C بیشتر می‌توانند روند کندتری پیدا کرده یا پیشگیری شوند. مثلاً مصرف مکمل ویتامین C ممکن است بتواند جلوی بیماری چشمی تباهی لکه زرد ناشی از افزایش سن را بگیرد یا روند پیشروی آن را کندتر نماید. تباهی لکه زرد (دژنراسیون ماکولای چشم) یکی از علت‌های شایع از دست رفتن بینایی در اثر افزایش سن است. همچنین اگر شما دچار عارضه‌ای گوارشی باشید که بر توانایی بدنتان در جذب این ویتامین اثر می‌گذارد، ممکن است به ویتامین C بیشتری نیاز داشته باشید. اما بیشتر افراد سالم می‌توانند از طریق تغذیه، ویتامین C کافی دریافت کنند. به این شرط که رژیم غذایی‌شان حاوی مواد غذایی حاوی ویتامین C باشد.

مینیمال هایی برای زندگی



تازه های سلامت

عوارض کمبود برخی ویتامین‌ها برای بدن

پزشکان آمریکایی تأکید دارند با وجود اهمیت مصرف ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها برای حفظ سلامت بدن، آمارها نشان می‌دهد که "۹۴ درصد" از افراد سالمند در این کشور دچار کمبود ویتامین D هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آن‌ها می‌گویند: همچنین در ۸۹ درصد از این گروه سنی سطح ویتامین E از استانداردهای توصیه شده پایین‌تر است و ۴۴ درصد نیز دچار کمبود ویتامین A هستند.

براساس نتایج یک مطالعه که به تازگی منتشر شده است کمبود ویتامین‌ها در بدن حتی با خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی از جمله کووید۱۹ ارتباط دارد.

افزایش سطح ویتامین‌های A، E و D در بدن از طریق مصرف مواد غذایی یا مکمل‌ها، خطر ابتلای فرد به بیماری‌های تنفسی و ریوی از جمله آنفلوآنزا و کووید۱۹ را کاهش می‌دهد.

نتایج بررسی‌ها همچنین نشان می‌دهد افرادی که میزان توصیه شده از این سه ریزمغذی را دریافت کنند کمتر احتمال دارد به آنفلوآنزا، سرماخوردگی، بیماری مزمن انسدادی ریه و حتی آسم دچار شوند.

همچنین نتایج تحقیقات حاکی از آن است که مصرف ویتامین D به طور خاص، عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کرده و کمبود این ریزمغذی می‌تواند عاملی در ابتلای فرد به نوع شدید بیماری کووید۱۹ باشد.

ویتامین‌های A، E، D و C ریزمغذی به حساب می آیند به این مفهوم که برای ادامه حیات، بدن به دوز نسبتا پایینی از آنها نیاز دارد.

به گزارش یونایتدپرس، "سومانترا ری" مدیر اجرایی مرکز جهانی تغذیه و سلامت در انگلیس که به طور مستقیم در این تحقیق مشارکت نداشت، گفت: کمبود ریزمغذی‌ها اغلب به عنوان یک عامل کلیدی در بروز سوءتغذیه و بیماری نادیده گرفته می‌شود و نشان دهنده چالشی دیگر در همه‌گیری بیماری کووید۱۹ است.

به گفته محققان، تغذیه نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به چندین عفونت دارد اگرچه چگونگی تأثیر آن‌ها در تقویت ایمنی بدن همچنان پیچیده است و کاملا شناخته شده نیست.

