گوناگون

برنامه غذایی برای مقابله با کاهش تنگی نفس

یک متخصص تغذیه، به ارائه توصیه‌های غذایی برای مقابله با تنگی نفس پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، منصور رضایی، مصرف ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین، روی، منیزیم، سلنیوم، آهن و بد را در کاهش تنگی نفس و اثرات زیان بار ترکیبات التهاب آور مفید دانست و گفت: سرخ کردن ماهی با شعله ملایم باشد و ترجیحاً ماهی به صورت بخارپز، آبپز یا تنوری طبخ شود. افزودن انواع چاشنی‌ها (آب لیمو و آب نارنج) به ماهی بخارپز، تنوری و یا آبپز موجب بهبود طعم و مزه آن می‌شود.

وی افزود: چای سبز با داشتن مقدار قابل توجه آنتی‌اکسیدان تأثیر زیادی بر سیستم ایمنی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری‌های مختلف به ویژه بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا در زمستان، آسهال و استفراغ در فصل تابستان و حساسیت‌های فصل پاییز و آلودگی هامی‌شود.

رضایی ادامه داد: نوشیدن چای سبز باعث آرامش و رفع التهاب و حساسیت دستگاه تنفسی می‌شود، ولی باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد.

وی افزود: مصرف روزانه حداقل دو لیوان شیر و مواد لبنی کم چربه، می‌تواند باعث کاهش عوارض ناشی از آلودگی هوا بر بدن و دستگاه گوارش شود.

کدام رژیم غذایی خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد؟

خوردن میوه‌های تازه، سبزیجات و غلات کامل حتی در افرادی که استعداد ژنتیکی دیابت یا عوامل خطرزا مانند چاقی، سن بالا یا کمبود فعالیت بدنی دارند، می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که داشتن رژیم غذایی گیاهی سالم می‌تواند خطر ابتلا به دیابت تیپ ۲ را تا ۲۴ درصد کاهش دهد.

برای اولین بار، محققان روند بهبودهای خاصی را در سلامت شناسایی کردند که با داشتن یک رژیم غذایی گیاهی به دست می‌آید و از فرد در برابر چاقی محافظت می‌کند. این موارد شامل بهبود برازش قندخون و همچنین عملکرد بهتر کبد و کلیه است. به گفته محققان، این به آن معناست که اثرات محافظتی ناشی از یک رژیم غذایی گیاهی بسیار فراتر از کاهش وزن و کاهش چربی است.

با این حال محققان تأکید کردند که رژیم غذایی گیاهی نسالم نیز می‌تواند وجود داشته باشد. در واقع افرادی که علی‌رغم رژیم غذایی گیاهی اقدام به مصرف بالای شیرینی، غلات تصفیه شده و نوشیدنی‌های شیرین می‌کنند با افزایش خطر ابتلا به دیابت تیپ ۲ روبه‌رو می‌شوند.

بر اساس این مطالعه که طی ۱۲ سال بر روی بیش از ۱۱۳ هزار شرکت کننده انجام شد، است محققان دو پتانسیلی دریافتند که مقادیر طبیعی کلسترول، قند خون، التهاب و آسوانین با خطر کم دیابت مرتبط است. آنها همچنین دریافتند که عملکرد خوب کبد و کلیه در پیشگیری از دیابت مهم است.

نشانه‌های ام‌اس در زنان

بیماری اماس یا «مالتیپل اسکلروزیس» در زنان دو تا سه برابر بیشتر از مردان رایج است و نشانه‌ها، عوارض، سیر و پیشرفت بیماری هم فرق می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وری‌ول هلث، این تفاوت‌ها می‌تواند به دلیل تفاوت هورمون‌هایی مانند استروژن یا عوامل ژنتیکی، محیطی و اجتماعی باشد البته نشانه‌های اماس از فردی به فرد دیگر متغیر است اما تشخیص نشانه‌های اولیه مانند تغییرات بینایی یا اختلالات حسی به فرد امکان می‌دهد که آن را زودتر تشخیص دهد.

بیماری اماس ممکن است در هر سنی رخ دهد اما معمولا بزرگسالان بین ۲۰ تا ۴۰ سال را درگیر می‌کند همچنین به نظر می‌رسد که زنان در قیاس با مردان، زودتر به این بیماری دچار می‌شوند. یکی از نمودهای اولیه این بیماری در زنان، «نوریت اپتیک» یا التهاب یکی از دو عصب بینایی است.

عصب‌بینایی چیست؟

به گزارش ایندیپندنت، عصب بینایی یک عصب جمجمه‌ای است که مسئولیت انتقال سیگنال‌ها را به مغز - از آنچه چشم می‌بیند - بر عهده دارد. در بیماری اماس، نوریت اپتیک زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن فرد دچار اختلال می‌شود و به پوشش محافظ عصب یا غلاف میلین حمله می‌کند.

نشانه‌های اولیه نوریت اپتیک عبارتند از:

- درد چشمی که در پی حرکت چشم به وجود می‌آید
- دید تار یا دید مه‌آلود
- دیدن رنگ‌ها با وضوح کمتر

از دست دادن بینایی کامل یا جزئی که البته کمتر رایج است این نکته مطرح است که مردان مبتلا به اماس بعید است به نوریت اپتیک دچار شوند. در عوض آن‌ها با عوارض حرکتی، سفتی عضلات و از دست دادن هماهنگی در حرکات مواجه می‌شوند.

عوارض اماس در اکثر موارد در هر دو جنس زن و مرد مشابه است و افزون بر مشکلات بینایی و حرکتی، موارد زیر را در برمی‌گیرد:

- دوبینی
- مشکل تعادل
- خستگی
- سردرد
- سرگیجه
- مشکل مثانه

زنان و خانواده

معاون روابط عمومی و امور رسانه سازمان حفاظت محیط زیست

زنان پیشگامان اطلاع رسانی در حوزه محیط زیست هستند

معاون روابط عمومی و امور رسانه سازمان حفاظت محیط زیست گفت: زنان هم در دنیا و هم در ایران از پیشگامان امر اطلاع‌رسانی در حوزه محیط زیست هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان حفاظت محیط زیست، اعظم رضایی ضمن تبریک ولادت با سعادت حضرت فاطمه زهرا(س) و تسلیت شهادت جمعی از هموطنان در حادثه تروریستی کرمان افزود: با توجه به اینکه در سال های اخیر دشمن در حوزه‌های اجتماعی و محیط‌زیستی برنامه‌ریزی کرده و سعی در انحراف افکار عمومی دارد لذا تبیین به موقع و ارائه اخبار امیدآفرین نقش بسزایی در آگاهی بخشی و امیدآفرینی در جامعه دارد.

وی به نقش روابط عمومی در اطلاع رسانی سریع و دقیق در خصوص اخبار مربوط به محیط زیست اشاره کرد و گفت: روابط عمومی سعی کرده در این سال ها تنویر و هدایت افکار عمومی را در راستای چالش‌های محیط زیستی در پیش بگیرد و این امر همواره سخت لماشرین بوده است.

معاون روابط عمومی و امور رسانه سازمان حفاظت محیط زیست تصریح کرد: با توجه به اینکه دنیا در مواجهه با تغییرات اقلیمی شدیدی قرار دارد، مساله اطلاع رسانی در حوزه محیط زیست که به صورت جدی متاثر از تغییرات اقلیمی است، از اهمیت بالایی برخوردار است.

رضایی اظهار کرد: البته رقابت در فضای اداری برای ما بانوان سخت تر از آقایان است و فیروزی مضاعف می طلبد و انتظار می رود با توجه به توانایی بالا و پتانسیلی که در بانوان وجود دارد، مدیران اعتماد بیشتری به آنها داشته باشند به ویژه در حوزه روابط عمومی که به عقیده من بانوان در این امر سرآمدتر هستند.

معاون روابط عمومی و امور رسانه سازمان حفاظت محیط زیست گفت: با توجه به اینکه دنیا در مواجهه با تغییرات اقلیمی شدیدی قرار دارد، مساله اطلاع رسانی در حوزه محیط زیست که به صورت جدی متاثر از تغییرات اقلیمی است، از اهمیت بالایی برخوردار است.

رضایی اظهار کرد: البته رقابت در فضای اداری برای ما بانوان سخت تر از آقایان است و فیروزی مضاعف می طلبد و انتظار می رود با توجه به توانایی بالا و پتانسیلی که در بانوان وجود دارد، مدیران اعتماد بیشتری به آنها داشته باشند به ویژه در حوزه روابط عمومی که به عقیده من بانوان در این امر سرآمدتر هستند.

معاون روابط عمومی و امور رسانه سازمان حفاظت محیط زیست گفت: زنان هم در دنیا و هم در ایران از پیشگامان امر اطلاع‌رسانی در حوزه محیط زیست هستند

اجرای طرح ضربتی پلیس فتا برای برخورد با عوامل تشویش اذهان عمومی

معاون فرهنگی اجتماعی پلیس فتا فراجا از اجرای طرح ضربتی برخورد با عوامل تشویش اذهان عمومی در فضای مجازی خبر داد و اعلام کرد که ۵۰۰ تارنما سایبری با محتوای مجرمانه مورد شناسایی و احصا قرار گرفته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پسند هرمنگ رامین پاشایی درباره جزئیات اجرای طرح جدید پلیس فتا در برخورد با عوامل تشویش اذهان عمومی در فضای مجازی گفت: بر اساس رصدهای صورت گرفته در راستای اجرای طرح ضربتی و عملیاتی مذکور بالغ بر ۵۰۰ تارنمای حاوی محتوای توهین آمیز به ساحت مقدس شهدا که هم اولیی با جریانات تولید شده معاندان در خصوص حوادث تروریستی کرمان کرده بودند احصاء شده و تحت پایش‌های سایبری قرار گرفتند.

وی ادامه داد : بالغ بر ۱۰۰ فقره تارنما در این خصوص با هویت معلوم در داخل کشور شناسایی شده و رسیدگی به آنها در دستور کار قرار گرفت که در این رابطه ضمن هماهنگی با مراجع قضائی و استفاده از ظرفیت سایر دستگاه‌های اطلاعاتی و امنیتی تحت اقدامات متقنی از قبیل دستگیری، احضار ، تذکر و حذف محتوای مجرمانه قرار گرفت.

پاشایی اجرای این طرح را جزو مطالبات مردمی اعلام کرد و گفت: با توجه به تماس‌های مکرر هموطنان با این پلیس مبنی بر شناسایی و برخورد قاطع با هنجارشکنان و عوامل تشویش اذهان عمومی اجرای این طرح به صورت ویژه در دستور کار پلیس فتا قرار دارد.

معاون فرهنگی اجتماعی پلیس فتای فراجا همچنین از همراهی کاربران فهیم و ولایت مدار در شناسایی و معرفی عوامل هنجار شکن به این پلیس قدردانی کرد.

روز جمعه و در پی حادثه داخرانش تروریستی در مسیر گلزار شهدای کرمان و حرمت‌شکنی معدود افراد غافل و معاند در فضای مجازی، حجت‌الاسلام والمسلمین محمد موحدی دادستان کل کشور خطاب به دادستان‌های عمومی و انقلاب سراسر کشور بر ضرورت برخورد قاطع با اشخاص غافل یا معاندی که بعد از حادثه داخرانش تروریستی در مسیر گلزار شهدای کرمان، با تولید، انتشار و بازنشر محتوای کذب و خلاف قانون و دارای وصف مجرمانه در برخی رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، امنیت روانی جامعه را مخدوش می‌کنند، تاکید کرد.

به گفته او لازم است به‌قید فوریت، دستگاه‌های اطلاعاتی، امنیتی و انتظامی، ضمن رصد جامع، به هنگام و هوشمند در فضای مجازی و رسانه‌ای، کلیه عوامل و مرتکبین مرتبط با موضوع و دارای مسئولیت قانونی را شناسایی و به منظور رسیدگی و اقدام مناسب قضایی به دادسرای ذی‌صلاح معرفی کنند. دادستان‌های محترم موظفند این امر را با رویکرد بازدارندگی محسوس و بصورت مستمر پیگیری و بر فرآیند اقدامات مربوط، نظارت موثر و قانونی داشته باشند.

روزنه

برای ایجاد یک عادت چه‌قدر زمان لازم داریم؟

شما قصد دارید عادت جدیدی برای خود ایجاد کنید، خواه ورزش بیشتر، تغذیه سالم‌تر یا نوشتن پست وبلاگی روزانه باشد، چه مدت زمان لازم است که این خواست شما دیگر نیازی به خودکنترلی نداشته باشد و به عادت تبدیل شود؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، واضح است که این زمان بستگی به نوع عادتی دارد که می‌خواهید ایجاد کنید و اینکه چقدر در پیگیری هدف خود پافرجا هستید. اما آیا دستورالعمل‌های کلی برای اینکه چقدر طول می‌کشد تا یک عادت قبل از خودکار شدن رفتارها شکل بگیرد، وجود دارد؟

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که، ایجاد عادت ۶۶ روز طول می‌کشد و نتایج تحقیقات روان‌شناختی در مورد این سوال در مقاله منتشر شده در مجله اروپایی روانشناسی اجتماعی در دسترس است.

فیلیپا لالی و همکاران وی از دانشگاه کالج لندن ۹۶ نفر را که علاقه‌مند به ایجاد عادت جدید، مانند خوردن تکه‌ای میوه همراه با ناهار یا دویدن ۱۵ دقیقه‌ای در روز بودند، مورد بررسی قرار دادند سپس روزانه از شرکت‌کنندگان سوال شد که عادت‌های انتخابی‌شان چقدر خودکار شده است.

این سوالات شامل چیزهایی مانند این مورد بود که آیا این عادت بالقوه «انجام ندادن آن سخت» است و می‌توان آن را «بدون فکر کردن» انجام داد.

هنگامی که محققان عادات مختلف را بررسی کردند، در بسیاری از شرکت‌کنندگان رابطه بین تمرین و خودکار بودن منحنی ایجاد کرد و به‌طور متوسط، مشخص شد که پس از ۶۶ روز به عادت موردنظر خود رسیدند.

نمودار حاصل‌شده نشان داد که تمرین اولیه، با افزایش بیشتر در خودکار بودن، یادتان داده می‌شود و زمانی که شرکت‌کنندگان به حداکثر خودکاری خود برای آن رفتار رسیدند، دستاوردها کاهش می‌یابد.

اگرچه میانگین آن ۶۶ روز بود اما در عادات مورد بررسی در این مطالعه از ۱۸ روز تا ۲۵۴ روز، تغییرات مشخصی در مدت زمان شکل‌گیری عادات وجود داشت.

به‌عنوان مثال نوشیدن روزانه یک لیوان آب خیلی سریع خودکار شد اما انجام ۵۰ درازنشست قبل از صبحانه نیاز به تمهید بیشتری داشت.

محققان همچنین خاطرنشان کردند که از دست دادن یک روز، شانس ایجاد عادت را کاهش نمی‌دهد. همچنین گروهی بسیار بیشتر از سایرین طول کشید تا عادات خود را شکل دهند، شاید این مورد نشان می‌دهد که برخی افراد «مقاوم در برابر عادت» هستند.

آنان دریافتند که ایجاد انواع دیگر عادات ممکن است خیلی بیشتر طول بکشد.

آنچه این مطالعه نشان می‌دهد این است که وقتی می‌خواهیم عادت نسبتاً ساده‌ای مانند خوردن روزانه تکه‌ای میوه یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در خود ایجاد کنیم، ممکن است بیش از دو ماه تکرار روزانه لازم داشته باشد تا این رفتار به عادت تبدیل شود.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهد، انجام ندادن فعالیت موردنظر به صورت روزانه در دوازده ماه تاثیر منفی ندارد و همان تکرارهای اولیه است که بیشترین تقویت را در خودکار بودن به ما می‌دهد.

متاسفانه به نظر می‌رسد چیزی به نام تغییر کوچک وجود ندارد و ۲۱ روز تکرار شده برای ایجاد عادت، دست کم گرفتن قابل توجهی است، مگر اینکه تنها هدف شما در زندگی نوشیدن لیوان آب باشد.

کودکان و بمباران خبری

در دنیایی که اطلاعات و رسانه همه ابعاد زندگی را در برگرفته، دور نگه داشتن کودکان از اخبار بد کار ساده ای نیست؛ کودک با شنیدن خبرهای ناگوار از طریق تلویزیون و رادیو و یا گفت و شنود بزرگترها آگاه می شود که حادثه‌ای رخ داده که می‌تواند ابعاد زندگی او و خانواده اش را تحت تاثیر قرار دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، در دنیایی که اطلاعات و رسانه همه ابعاد زندگی را در بر گرفته، دور نگه داشتن کودکان از اخبار بد کار ساده ای نیست؛ کودک با شنیدن خبرهای ناگوار از طریق تلویزیون و رادیو و یا گفت و شنود بزرگترها آگاه می شود که حادثه‌ای رخ داده که می‌تواند ابعاد زندگی او و خانواده اش را تحت تاثیر قرار دهد.

برای این مشکل که از نظر روانی برای کودکان و نوجوانان می تواند آسیب زا باشد، روانشناسان راهکارهای کاربردی ارایه می دهند که مهمترین آن توجه به سن تکاملی کودک است.

در این رابطه فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه باید برای احساسات کودکان اعتبار قائل شد، هشدار داد: کودکان را در معرض اخبار خصوصا اخبار بد و ناگوار قرار ندهید.

دکتر امین ماهورام با اشاره به این که برای محافظت از روان کودکان در برابر اخبار ناخوشایند باید ابتدا به رده سنی کودک توجه داشته باشید، اظهار کرد: تفاوت زیادی بین رفتار و برداشت از موقعیت‌ها بین یک کودک وینک نوجوان در بحران‌ها وجود دارد.

وی افزود: والدین برای محافظت از روان کودک در برابر آسیب‌های محیطی باید سن و تکامل ذهنی کودک را در نظر داشته

کودک زیر ۱۰ سال نباید در معرض اخبار ناگوار قرار گیرد

این عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی با اشاره به این که کودکی که کمتر از ۱۰ سال سن دارد، اگر در معرض اخبار ناخوشایند قرار بگیرد بیش از سایرین تحت تاثیر قرار خواهد گرفت، ادامه داد: این کودکان خود را در موقعیتی تصور می کنند که گویا این اتفاق ناگوار برای او یا اعضای خانواده رخ داده است.

وی ادامه داد: اخبار و اتفاق‌های ناگوار به شدت کودکان را هراسان می کند.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه گفت: اگر کودکان به هر شکل ویا دلیلی با اخبار ناگوار و خشن مواجه شدند، گام اول این است که این اطمینان خاطر به کودک داده شود که قرار نیست این رخداد ناگوار آزمها برای او یا خانواده رخ دهد

وی با بیان این که والدین باید کودک را مطمئن کنند که از او در هر شرایط و موقعیتی مراقبت می‌کنند عنوان کرد: اگر فرزند شما احساس ترس، غم و ناامیدی دارد این حس او را کوچک نداشید احساسات کودکان مهم هستند و باید والدین آن را معتبر بدانند.

ایجاد زمینه گفت و گو با کودکان ونوجوان در زمان وقایع ناگوار و خبرهای ناراحت کننده راهکار مناسبی

برای بهبود شرایط و مراقبت از روان اعضای خانواده است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: کودکان باید احساسی که به واسطه شنیدن اخبار ناگوار در آن‌ها ایجاد می‌شود را به راحتی با والدین خود در میان‌بگذارند، در مورد نوجوانان نیز این موضوع صادق است.

خبرهای خوب را به گوش بچه‌ها برسانید

وی تاکید کرد: یکی از روش‌هایی که کمک می کند افکار منفی در ذهن کودک یا نوجوان فدری کاهش یابد دادن خبرهای خوب است یعنی راهی فراهم کنید که خبرهای خوشایند نیز به گوش بچه‌ها برسد

دادن توضیحاتی درباره اخبار از سوی پدر و مادر و در مورد کودکان کوچکتر و دسترسی محدود به اخبار از دیگر مواردی بود که دکتر ماهورام به آن اشاره کرد و گفت: در مورد کودکان بزرگتر، نوجوانان نداشتن و پنهان کاری همه خبرها روی دیگر سکه است که می‌تواند مخرب و حتی باعث ایجاد ابهام وتگرانی بیشتر هم‌شود.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه ضرورت ادامه فعالیت های طبیعی و روزانه در بمباران خبرهای ناگوار را خواستار شد و افزود: نباید اجازه دهیم اخبار ناخوشایند دل مشغولی غیرمعمولی در کودک ایجاد کند، تا جایی که فرزند ما از کارهای روزمره باز بماند.

وی افزود: وقتی بچه‌ها کارهای روزمره را به روال سابق انجام دهند از شدت تاثیر اخبار بد کاسته می‌شود.

دکتر ماهورام با اشاره به این که با بالاتر رفتن سن کودک خواه ناخواه توسط ابزاری که کودک در اختیار دارد از خبرها واتفاقات ناراحت کننده مطلع می شود ادامه داد: با بالارفتن سن کودکان به دلیل تکامل مغزی که در نوجوانی در حال شکل گیری است، نوجوانان بیشتر به سمت خبرها سوق داده‌شوند.

وی تاکید کرد: نوجوانان را با منابع خبری معتبر آشنا کنید و بر منابع رسانه‌ای که نوجوان ما اخبار را دریافت می کند نظارت داشته باشید.

وی ادامه داد: محدودیت‌های سنی وهشدارهایی در رسانه‌های معتبر قید می شود که لازم است والدین ضمن نظارت بر نحوه رصد اخبار توسط فرزندخود اجازه مشاهده این تصاویر و اخبار را به او ندهند.

منیمال
هایی برای زندگی

یکی از ضعف‌های عمیار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین ظرافت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
ارنستو ساباتو
ترجمه: مصطفی مفیدی
انتشارات نیلوفر

تازه های سلامت

کمبود ویتامین B۱۲ چه آسیبی به بدن وارد می کند؟

کمبود ویتامین B۱۲ در کسانی که دچار مشکلات گوارشی بوده یا داروهای اسید معده دریافت می کنند و همچنین در کسانی که رژیم‌های گیاهی را انتخاب کرده‌اند، شایع است. اما کمبود این ویتامین چه آسیبی به بدن وارد می کند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ویتامین B۱۲ یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌ها برای سلامت کلی بدن است و در تولید سلول‌های سالم و حفظ عملکرد مناسب اعصاب نقش دارد. از این رو مهم است که هرفردی به خصوص زنان به مقادیر کافی این ویتامین را از طریق رژیم غذایی دریافت کنند. با این حال از هشت حقیقت مهم در مورد فقر ویتامین B۱۲ نباید چشم پوشی کرد:

فقر ویتامین B۱۲ با خستگی مدام در ارتباط است: اگرچه ویتامین B۱۲ در تولید سلول‌های خونی و حمایت از عملکرد اعصاب موثر است اما نقش مهمی نیز در تبدیل مواد مغذی به انرژی دارد. اگر شما مدام احساس خستگی و ضعف می کنید، وقت آن رسیده که ویتامین B۱۲ بیشتری را از رژیم غذایی دریافت کنید. فراموش نکنید که محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و تخم مرغ، مولتی‌ویتامین مرغ، ماهی و شیر بیشترین میزان ویتامین B۱۲ را دارند.

گیاه‌خواران آسیب پذیرتر هستند: بیشترین میزان ویتامین B۱۲ در محصولات حیوانی یافت می‌شود و کسانی که تابع رژیم‌های غذایی گیاهی هستند، برای جلوگیری از ابتلا به فقر ویتامین B۱۲ باید مکمل‌های این ویتامین را دریافت کنند. خستگی و سرگیجه‌های مداوم از علائم اصلی فقر ویتامین B۱۲ در گیاه خواران است.

بزرگسالان سالمند در معرض خطر هستند: هرکسی در هر سنی می‌تواند دچار فقر ویتامین B۱۲ شود اما مشکلات جدی سلامتی در صورت فقر این ویتامین زمانی بیشتر می‌شود که شما بیش از ۵۰ سال سن داشته باشید. در صورت تشدید مشکل و عدم جبران فقر ویتامین B۱۲ از طریق غذا در بزرگسالان، بنا به توصیه پزشک شاید نیاز به تزریق این ویتامین و یا استفاده از مکمل‌ها باشد.

داروهای سوزش سر دل مقصر فقر ویتامین B۱۲ هستند: این داروها از آنجا که، تولید اسید معده را سرکوب می کنند، جذب ویتامین B۱۲ را سخت‌تر می کند. اگر داروهای تجویزی برای سوزش سر دل مصرف می کنید و علائمی از قبیل ضعف، سرگیجه، یا خستگی دارید، با پزشکتان درباره احتمال کمبود ویتامین B۱۲ مشورت کنید. مصرف منظم مکمل‌های این ویتامین می‌تواند بر غلبه بر این شرایط کمک کند.

ممکن است فقر ویتامین B۱۲ با دمانس اشتباه گرفته شود: نشانه‌های کمبود این ویتامین اغلب مشابه زوال عقل است، از قبیل از دست دادن حافظه، گیجی، مشکلات تفکر و استدلال و همین مساله تشخیص کمبود ویتامین از زوال عقل را مشکل می کند به خصوص افراد مسن که در معرض خطر هر دو این‌ها هستند و غالبا اشتباه‌شان با هم تداخل دارد ۹۰-۷۵ درصد افراد دچار کمبود ویتامین B۱۲ عوارض عصبی مانند زوال عقل دارند. ولی حتی کاهش B۱۲ در افراد جوان هم به طور تیپیک علایم زوال عقل را نشان می دهد.

زنان بیشتر نیاز به ویتامین B۱۲ را دارند: هرکسی به این ویتامین نیاز دارد اما افراد خاصی مانند سالمندان و زنان باید بیشترین میزان ویتامین B۱۲ را دریافت کنند. میزان نیاز روزانه زنان به خصوص زنان باردار به این ویتامین ۲.۶ میکروگرم است در حالی که این میزان برای مردان ۲.۴ میکروگرم است.

کمبود ویتامین B۱۲ باعث آسیب دائمی می‌شود: کمبود ویتامین B۱۲ که سال‌ها ادامه داشته باشد، تشدید می‌شود و می‌تواند آسیب عصبی غیرقابل بازگشت را ایجاد کند. از دست دادن حافظه، گیجی، ناتوانی در تمرکز، آسیب‌های عصبی، بی‌خوابی، اختلال در نعوظ حتی مشکلات روده و کنترل مثانه از دیگر عوارض کمبود طولانی مدت B۱۲ است. بسیاری از این عوارض در صورت تشخیص سریع و درمان می‌توانند معکوس شود.

ممکن است کودکان هم به کمبود ویتامین B۱۲ مبتلا شوند: کمبود ویتامین B۱۲ در کودکان جدی است و می‌تواند با علائمی نظیر کم خونی، مشکلات حرکتی، مشکل رسیدن به نقاط عطف رشد و اختلال رشد همراه باشد که ممکن است منجر به مرگ شود. کمبود ویتامین B۱۲ در نوزادان نادر است اما می‌تواند رخ دهد البته اگر کودکی تغذیه بدون غذاهای حیوانی داشته باشد یا اگر شیر مادری که گیاهخوار است را بخورد یا بعد از دوران نوزادی همچنان فقط شیر مادرش را بخورد. بر طبق یک مطالعه، که مصرف مکمل‌های B۱۲ توسط مادران در دوران بارداری می‌تواند از پیش آمدن این مشکل برای نوزادان جلوگیری کند.