گوناگون

آزمون استخدامی پرستاران طی چند ماه آینده

معاون پرستاری وزارت بهداشت درباره تعیین تکلیف تعرفه‌های پرستاری، جذب ۱۱هزار پرستار و «لایحه حمایت مادی و معنوی از گروه پرستاری» توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، عباس عبادی درباره وضعیت نرخ تعرفه‌های پرستاری در سال آینده گفت: شورای عالی بیمه درباره تعرفه‌های پرستاری پیشنهاد داده که تعرفه‌های پرستاری برمبنای نرخ تورم افزایش یابد. پیشنهاد شورای عالی بیمه در مسیر «سازمان برنامه و بودجه» و هیات‌دولت قرار می‌گیرد؛ منتظور این است که پیشنهاد و مصوبه شورای عالی بیمه به سازمان برنامه و بودجه ارسال می‌شود و در هیات دولت به تصویب می‌رسد.

وی افزود: در حال حاضر، اظهارنظر درباره نرخ تعرفه‌های پرستاری قطعی نیست معادل رشدی که به‌طور کلی تعرفه‌ها دارند، تعرفه‌های پرستاری در ضریب ریالی به همان میزان افزایش می‌یابد. ارزش نسبی خدمات نیز در کانون توجه قرار گرفته و در حال افزایش تعداد پسته‌های خدمتی هستیم، تا دامنه شمول‌ت افزایش یابد.

معاون پرستاری وزارت بهداشت توضیح داد: افزایش نرخ ارزش نسبی خدمات به عنوان مکمل دوم در دستور کار قرار گرفته است. تا زمانی که خروجی نهایی از دولت خارج نشود، همه موارد در حد حدس و گمان است.

برگزاری آزمون استخدامی پرستاران طی چند ماه آینده

عبادی درباره جذب ۱۱هزار پرستار در سیستم بهداشتی و درمانی کشور نیز گفت: مجوز استخدام ۲۵هزار نیرو برای وزارت بهداشت صادر شده که از این تعداد، ۱۱هزار نفر برای گروه پرستاری است. معاونت توسعه وزارت بهداشت با همکاری سازمان اداری و استخدامی، آزمون استخدامی ۲۵هزار نیروی انسانی را در چند ماه آینده برگزار می‌کند. زمان‌بندی آزمون استخدامی در اختیار معاونت توسعه وزارت بهداشت است و جزییات برگزاری آزمون استخدامی را این معاونت اعلام می‌کند.

آخرین وضعیت «لایحه حمایت مادی و معنوی از گروه پرستاری»

معاون پرستاری وزارت بهداشت با بیان اینکه پیش‌نویس «لایحه حمایت مادی و معنوی از گروه پرستاری» در اختیار مقام عالی وزارت قرار گرفته، خاطرنشان کرد: بسته ماندگاری پرستاران به پیش‌نویس «لایحه حمایت مادی و معنوی از گروه پرستاری» تبدیل شده است. معاونت حقوقی و امور مجلس وزارت بهداشت، آخرین اصلاحیه‌ها و نکات ضروری برای لایحه حمایت مادی و معنوی از گروه پرستاری را لحاظ کرده و این لایحه را در اختیار وزیر بهداشت قرار داده است.

وی درباره مدت‌زمان نهایی شدن لایحه حمایت مادی و معنوی از گروه پرستاری گفت: وزیر بهداشت، لایحه حمایت مادی و معنوی از گروه‌های پرستاری را از طریق کمیسیون‌های فنی و هیات‌دولت در اختیار مجلس شورای اسلامی قرار می‌دهد. پروسه نهایی‌شدن لایحه حمایت مادی و معنوی از گروه‌های پرستاری زمان‌بر است و حدود یک تا دو ماه زمان می‌برد.

آغاز امتحانات نهایی «دوازدهمی‌ها» از دوم دی‌ماه

امتحانات نهایی دیماه پایه دوازدهم روزانه و بزرگسالان، آموزش از راه دور، ایثارگران و داوطلبان آزاد رشته‌های شاخه نظری دوره دوم متوسطه دی‌ماه سال جاری را منتشر کرده است که بر اساس آن امتحانات این دسته از دانش آموزان از دوم دی‌ماه آغاز می‌شود و تا روز دوشنبه، ۱۷ دی‌ماه ادامه دارد. دانش‌آموزان پایه دوازدهم که در آزمون نهایی خرداد و آزمون جبرانی شهریورماه نتوانستند نمره قبولی کسب کنند، می‌توانند برای کسب نمره قبولی در آزمون دی‌ماه شرکت کنند؛ بنابراین این برنامه مربوط به دانش‌آموزان پایه دوازدهم امسال نمی‌شود.

گسترش میکروب‌های مقاوم به دارو، تهدیدی جدی برای درمان بیماری‌ها

سرپرست گروه تجویز و مصرف منطقی و اطلاع رسانی فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: گسترش میکروب‌های مقاوم به دارو، چالشی جدی برای درمان بیماری‌های عفونی در آینده خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا، رافیه کشاورز ملکی افزود: این تهدید می‌تواند منجر به کاهش اثربخشی درمان‌های موجود و افزایش مرگ‌ومیر ناشی از عفونت‌های معمولی شود.

وی بیان کرد اگر مقاومت میکروبی به همین شکل گسترش یابد، ممکن است بیماری‌هایی که اکنون قابل درمان هستند، به راحتی درمان‌پذیر نباشند. این امر تهدیدی جدی برای سلامت عمومی و هزینه‌های درمانی در سطح جهانی است.

کشاورز ملکی تأکید کرد: باید از همین امروز اقدامات پیشگیرانه را آغاز کرد تا از وقوع چنین بحران‌هایی جلوگیری شود.

وی همچنین گفت: تجویز و مصرف منطقی آنتی‌بیوتیک‌ها و آموزش عمومی از راه‌های کلیدی مقابله با گسترش میکروب‌های مقاوم هستند. تنها از این طریق است که می‌توان به حفظ سلامت جامعه کمک کرد و از ایجاد بیماری‌های مقاوم به درمان جلوگیری کرد.

کشاورز ملکی تاکید کرد: هرگونه سهل‌انگاری در مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک می‌تواند منجر به عواقب ناگواری در آینده شود و از همین رو باید اقدامات ضروری در سطح فردی و اجتماعی صورت گیرد.

زنان و خانواده

یک عامل افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان‌های زنان قبل از ۷۰ سالگی

تحقیقی که به تازگی در انگلیس انجام شده، نشان می‌دهد داشتن سابقه ابتلا به آندومتریوز یا فیبروم رحم، ممکن است خطر مرگ ناشی از سرطان‌های زنان قبل از سن ۷۰ سالگی را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پورتوز، بنا بر اعلام سرویس بهداشت ملی انگلیس، تخمین زده می‌شود که از هر سه زن دو نفر در مقطعی از زندگیشان به مشکل فیبروم‌ها یا همان رشدهای غیرسرطانی در داخل یا اطراف رحم دچار شوند.

آندومتریوز نیز حدود ۱۰ درصد از زنان را در سنین باروری تحت تاثیر قرار می‌دهد و زمانی روی می‌دهد که بافتی مشابه پوشش رحم در خارج از آن رشد کند.

آندومتریوز در زنان معمولا پس از یک تاخیر طولانی تشخیص داده می‌شود.

در این مطالعه، داده‌های بیش از ۱۱۰ هزار زن ۲۵ تا ۴۲ ساله که پیش‌تر در جریان تحقیقی درباره بیماری‌های مزمن در زنان، طی سه دهه از سال ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۹ میلادی جمع‌آوری شده بود، تجزیه و تحلیل گردید.

نتایج این بررسی‌ها (پس از تعدیل عواملی مانند سن، وزن، فعالیت بدنی و سیگار کشیدن) نشان داد که آندومتریوز با ۳۱ درصد خطر بالای مرگ زودرس مرتبط بوده و عمدتا نیز در افرادی دیده شده که دچار سرطان‌های زنانه بودند. فیبروم‌ها نیز اگرچه بطور کلی با مرگ و میر زودرس مرتبط نبودند، اما نتایج این بررسی‌ها نشان داد که با افزایش خطر مرگ ناشی از سرطان‌های زنان مرتبط هستند.

نویسندگان این تحقیق در نتیجه‌گیری خود گفتند: بر اساس یافته‌های ما، خطر مرگ و میر زودهنگام در زنانی که سابقه آندومتریوز و فیبروم رحم داشتند، ممکن است بیشتر باشد که البته فراتر از طول عمر باروری آنها است. متخصصان همچنین به شواهدی دست یافتند که نشان می‌داد هم آندومتریوز و هم فیبروم‌ها با بیماری‌های مزمنی مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها مرتبط هستند.

«فرانسیسکو کارمونا»، متخصص آندومتریوز در زنان در توضیحی درباره این تحقیق می‌گوید: این مطالعه یک کار قوی و مستدل است که بر ضرورت در نظر گرفتن بیماری‌های زنان در یک زمینه گسترده‌تر از سلامت جامع زنان تاکید می‌کند. این تحقیق همچنین اهمیت مدیریت زودهنگام و فردیه فرد این بیماری را برجسته می‌کند.

او افزود: ضروری است در آینده درباره تأثیر تشخیص‌ها و جراحی‌ها برای برداشتن تخمدان نیز تحقیق مستقلی انجام شود.

رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران اعلام کرد

۷۳ درصد مبتلایان HIV در گروه سنی ۲۰ تا ۴۵ سال

رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران با اشاره به تغییر الگوی انتقال بیماری HIV در کشور، گفت: متاسفانه برخی از محرک‌های روانگردان همچون ماری‌جوانا و آمفتامین به دلیل اختلال شناختی و رفتاری و همچنین افزایش میل جنسی سبب فرار گرفتن افراد در معرض رفتارهای پرخطر جنسی می‌شود و همین امر انتقال HIV را بشدت افزایش می‌دهد.

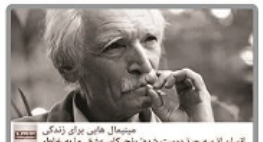
به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، لادن عباسیان - فوق تخصص بیماری‌های عفونی و رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران با اشاره به وضعیت مبتلایان به ویروس ایدز (HIV) در ایران اظهار کرد: طبق آخرین آمار ۱۴۰۳، تست اچ آی وی ۲۴ هزار و ۷۶۰ نفر مثبت شده است اما تخمین زده می‌شود که ۴۴ هزار نفر HIV مثبت داشته باشند. عباسیان البته می‌گوید که همواره فاصله‌ای بین افرادی که شناسایی و تخمین زده می‌شود، وجود دارد؛ به عبارت دیگر حدود ۵۶ درصد افرادی که تخمین زده می‌شود HIV مثبت دارند و هرچه این فاصله را به هم نزدیک‌تر کنیم، بدین معنا است که در بحث کنترل HIV موفق‌تر عمل کرده‌ایم.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید که ۱۹ درصد از ۲۴ هزار و ۷۶۰ نفری که HIV مثبت دارند را زنان تشکیل می‌دهند و این درصد در آمار شش ماهه نخست سال ۱۴۰۳ به ۳۲ درصد می‌رسد؛ بنابراین الگوی انتقال HIV که قبلا در مردان بوده الان زنان را نیز شامل شده است. به گفته او، ۷۳ درصد از ۲۴ هزار و ۷۶۰ نفری که تست HIV مثبت داشته‌اند را گروه سنی ۲۰ تا ۴۵ سال تشکیل می‌دهند. بنابراین باید این گروه سنی هدف اصلی اطلاع رسانی و تشخیص‌ها باشند.

عباسیان هشدار داد که راه‌های انتقال HIV از طریق روابط جنسی افزایش یافته است و در همین خصوص توضیح می‌دهد: ۲۸ درصد از ۲۴ هزار و ۷۶۰ نفری که تست HIV مثبت داشته‌اند، از طریق روابط جنسی به این ویروس مبتلا شده اند و این درصد در آمار شش ماهه نخست ۱۴۰۳، به ۶۵ درصد می‌رسد. بنابراین تغییر الگوی ابتلا را شاهد هستیم.

رئیس مرکز تحقیقات ایدز ایران گفت: در آمار کلی ۵۳ درصد افرادی که مبتلا به HIV مثبت هستند را مصرف کنندگان به مواد مخدر تشکیل می‌دهند و فقط ۱۰ درصد از مبتلایان در آمار شش ماهه نخست ۱۴۰۳، اعتیاد تزریقی داشته‌اند و این نشان می‌دهد برنامه‌های کنترلی و کاهش آسیب ما در گروهی که اعتیاد تزریقی داشته اند، موفق بوده است.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
انسان از سه چیز درست شده: رنج، کان عشق. ما به عناصر عشق رنج می‌کشیم. از سر رنج کار می‌کنیم و در پی کان عاشق می‌شویم

از کتاب منتوک
محمود دولت‌آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

برش

داده‌های یک مطالعه نشان داد

کمبود جهانی خدمات درمانی برای مبتلایان به افسردگی

یک تیم بین‌المللی به رهبری دانشگاه کوئینزلند داده‌های ۲۰۴ کشور و منطقه را برای ارزیابی دسترسی جهانی به مراقبت‌های بهداشت روانی کافی، تجزیه و تحلیل کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، این مطالعه شامل متخصصانی از دانشگاه‌ولونگنگن، سازمان جهانی بهداشت و دانشگاه هاروارد بود و در نشریه «The Lancet Psychiatry» منتشر شد.

متخصصان دریافتند ۷۰ درصد استرالیایی‌هایی که مبتلا به اختلال افسردگی اساسی (حاد) هستند، حتی حداقل درمان لازم را دریافت نمی‌کنند.

دکتر «فلمیان سانتوماورو» از دانشکده بهداشت عمومی UQ و مرکز تحقیقات سلامت روان کوئینزلند گفت هدف از انجام این مطالعه این بود که بفهمیم چه تعداد از افراد مبتلا به اختلالات افسردگی در سراسر جهان از مراقبت کافی برخوردارند.

دکتر سانتوماورو گفت: در سال ۲۰۲۱ میلادی ۳۰ درصد از استرالیایی‌های مبتلا به اختلال افسردگی اساسی حداقل درمان کافی را دریافت کردند. وی افزود: مناطق پردرآمد بالاترین نرخ درمان مناسب بهداشت روانی را نشان دادند اما هنوز بسیار پایین با نرخ ۲۷ درصد و تنها هفت کشور دارای نرخ های بیش از ۳۰ درصد بودند.

حداقل درمان کافی برای اختلالات افسردگی اساسی به صورت حداقل یک ماه مصرف دارو و کنار چهار مراجعه به پزشک یا هشت جلسه یا یک متخصص تعریف می‌شود.

در این مطالعه همچنین معلوم شد در ۹۰ کشور، درمان کافی کمتر از ۵ درصد است.

دکتر سانتوماورو گفت: در سطح جهان، تنها ۹ درصد از افراد مبتلا به اختلالات افسردگی، حداقل درمان لازم را دریافت کردند وی خاطر نشان کرد: تفاوت جنسیتی کمی وجود داشت و زنان (۲.۱ درصد) نسبت به مردان (۲.۲ درصد) نرخ بیشتری داشتند.

در همین حال، پروفسور «هاروی ایلیتفورد»، روانپزشک در این باره گفت: بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی به مراقبت‌هایی حتی بیشتر از حداقل درمان کافی نیاز دارند.

پروفسور ولیتفورد افزود: درمان‌های موثر در دسترس هستند و با درمان مناسب، افراد می‌توانند به طور کامل بهبود یابند. وی در ادامه گفت: بدون درمان، رنج و آسیب ناشی از افسردگی می‌تواند طولانی شود و بر روابط، کار و تحصیل افراد تأثیر منفی بگذارد.

این متخصص گفت: در تأمین مالی و ارزیابی سلامت روان، ما باید بر کیفیت و مدت درمان و همچنین فدارگیری دسترسی به مراقبت، تمرکز کنیم.

دکتر سانتوماورو گفت: این یافته‌ها از برنامه اقدام جامع سلامت روان ۲۰۱۳-۲۰۳۰ سازمان جهانی بهداشت حمایت می‌کند که هدف آن، افزایش حداقل ۵۰ درصدی پوشش خدمات سلامت روان تا سال ۲۰۳۰ میلادی است.

دکتر سانتوماورو گفت: برجسته کردن مکان‌ها و گروه‌های جمعیتی که کمترین نرخ درمان را دارند، می‌تواند اولویت‌بندی مناطق برای مداخله و تخصیص منابع را تسهیل کند.

به گفته وی، داده‌ها مبنایی برای ردیابی پیشرفت به منظور بهبود درمان اختلالات افسردگی اساسی، فراهم می‌کند.

همه چیز درباره تب دنگی؛ ۷۱۹ مبتلا شناسایی شدند

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی درباره آخرین وضعیت شیوع تب دنگی توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، قباد مرادی رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در رابطه با تب دنگی و وضعیت شیوع آن در کشور اظهار کرد: تب دنگی یک عفونت ویروسی است که از طریق نیش پشه‌های آلوده به انسان منتقل می‌شود. حدود نیمی از جمعیت جهان در حال حاضر در معرض خطر ابتلا به تب دنگی هستند و بر اساس برآورد سازمان بهداشت جهانی تخمین زده می‌شود که سالانه ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلیون نفر به این عفونت مبتلا خواهند شد.

وی ادامه داد: تب دنگی در آب و هوای گرمسیری و نیمه گرمسیری و بیشتر در مناطق شهری و نیمه شهری یافت می‌شود. در حالی که بسیاری از عفونت‌های دنگی بدون علامت هستند یا فقط به بیماری خفیف مبتلا می‌شوند، این ویروس گیج‌کننده می‌تواند باعث موارد شدیدتر و حتی مرگ شود. پیشگیری و کنترل دنگی، به کنترل نقل آن یعنی پشه گندس بستگی دارد. درمان خاصی برای دنگی وجود ندارد.

علائم تب دنگی چیست

مرادی اظهار کرد: تب دنگی اکثراً در افراد مبتلا علائم خاصی ندارد و در عرض ۱ تا ۲ هفته بهبود می‌یابد. تب دنگی به ندرت شدید شده و می‌تواند منجر به مرگ شود.

وی اذعان کرد: علائم این بیماری ممکن است با سایر بیماری‌ها مانند آنفلوآنزا اشتباه گرفته شود. این علائم، معمولاً ۴ تا ۱۰ روز پس از گزش توسط پشه آلوده شروع شده و ۲ تا ۷ روز طول می‌کشد. علائم اعم از تب، سردرد، درد، دردهای عضلانی و استخوانی، تهوع و استفراغ و گاهی خارش است.

علائم تب دنگی شدید

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی افزود: علائم تب دنگی شدید اغلب پس از، از بین رفتن تب ظاهر می‌شود و می‌تواند به درد شدید شکم، استفراغ، تنفس سریع، گاهی خونریزی لثه یا بینی به خاطر کاهش پلاکت‌ها، خستگی، احساس ضعف و رنگ پریدگی منجر شود.

وی بیان کرد: افراد مبتلا به این علائم شدید باید تحت مراقبت قرار گیرند. این افراد پس از بهبودی، ممکن است برای چند هفته احساس خستگی کنند. در موارد شدید بیماری، بیماران درد شدیدی را تحت عنوان درد استخوان شکن تجربه می‌کنند.

درمان تب دنگی

مرادی گفت: این بیماری درمان خاصی ندارد و بیشتر درمان‌ها حمایتی و در موارد شدید مانند کاهش پلاکت‌ها درمان‌هایی مانند تزریق خون نیاز دارد. اگر کسی مبتلا به تب دنگی باشد باید استراحت کند. مایعات زیاد بنوشد، از استامینوفن و مسکن‌ها برای درد استفاده کند؛ از مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و آسپرین خودداری کند، همچنین مراقب علائم شدید باشد و در صورت مشاهده علائم با پزشک تماس بگیرد.

وی ادامه داد: تاکنون در برخی از کشورها یک نوع واکسن تأیید و مجوز گرفته است اما هنوز مجوز مصرف عمومی داده نشده است.

آمار مبتلایان در کشور

هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان مطرح کرد: تب دنگی تا تاریخ ۱ آذر و قبل از سال ۱۴۰۳ فقط ۷۴ مورد بیماری از کشورهای دیگر در ایران وارد و گزارش شده است از اردیبهشت سال ۱۴۰۳ تاکنون ۷۱۹ مورد تب دنگی در کشور گزارش شده که ۵۳۱ مورد آن انتقال محلی بوده و ۱۸۸ مورد از کشورهای دیگر وارد شده است. اکنون بیشترین موارد انتقال محلی در جلیهار اتفاق می‌افتد تقریباً این بیماری در همه کشورهای جنوبی و شرقی کشور ما وجود دارد و گزارش شده است. بیش از ۱۴۰ کشور دنیا تا کنون موارد این بیماری را گزارش کرده‌اند.

راهکار برای پیشگیری از تب دنگی

مرادی بیان کرد: نکته مهمی که در خصوص این بیماری وجود دارد این است که پیشگیری و کنترل پشه آندس که ویروس دنگی را منتقل می‌کند در طول روز فعال است. برای پیشگیری و محافظت خود در برابر نیش پشه باید نکاتی اعم از باید لباس‌هایی که تا حد امکان بدن را می‌پوشاند استفاده شود، پشه بند در صورت خوابیدن در روز استفاده شده و این پشه بندها به تورها مواد دفع حشرات لسیری کنند. اگر این موارد رعایت شود ابتلا به پایین‌ترین حد ممکن می‌رسد.

راهکار برای جلوگیری از رشد پشه آندس

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ادامه داد: از پرورش پشه با موادی چون از دسترسی پشه‌ها به زیستگاه‌های تخم گذاری با بهسازی و اصلاح محیط، دفع صحیح زباله‌های جامد و حذف زیستگاه‌های مصنوعی که می‌تواند آب را در خود نگه دارد مانند گلدان‌ها و کولرها پوشاندن، تخلیه و تمیز کردن ظروف ذخیره آب خانگی به صورت مرتب، استفاده از حشره کش‌های مناسب در ظروف ذخیره آب در فضاهای باز می‌توان از تخم‌گذاری این نوع پشه جلوگیری کرد.

آمار تلفات و جان‌باختگان تب دنگی

مرادی بیان کرد: بیشترین تعداد موارد تب دنگی گزارش شده در سال ۲۰۲۳ بوده است. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در قاره آمریکا ۴۵ میلیون مورد و ۲۳۰۰ مورد مرگ گزارش شده است. تعداد بالایی نیز در آسیا گزارش شده که کشورهایی اعم از بنگلادش (۳۲۱۰۰۰)، مالزی (۱۱۱۴۰۰)، تایلند (۱۵۰۰۰۰) و ویتنام (۳۶۹۰۰۰) اعلام شده است. میزان مرگ و میر تناسبی از این بیماری در بار اول ابتلا، کمتر از ۱ درصد است اما در صورت ابتلا، به سویه‌های جدید ابتلا، شدیدتر و میزان مرگ و میر افزایش پیدا می‌کند.

تازه‌های سلامت

یکی از دلایل کمبود ویتامین B

متخصصان سلامت می‌گویند اگر با وجود مصرف غذاها و مکمل‌های متنوع هنوز علائم کمبود ویتامین B را نشان می‌دهید، سبک زندگی شما ممکن است دلیل ناتوانی بدن تان در جذب کافی این ویتامین باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از «طبلی‌ان»، یکی از مهمترین دلایل کمبود ویتامین B به رغم مصرف غذاها و مکمل‌های غنی از این ویتامین، مصرف الکل است.

مصرف الکل و کمبود ویتامین B به هم مرتبط هستند و نادیده گرفتن این ارتباط می‌تواند منجر به عوارض جدی برای سلامتی شود.

الکل با جذب و متابولیسم ریزمغذی‌های مهم از جمله ویتامین‌های گروه B که برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری هستند، تداخل می‌کند.

مصرف الکل به ویژه در طولانی مدت، توانایی سیستم گوارش برای جذب ریزمغذی‌ها شامل املاح و ویتامین‌ها از غذا را مختل می‌کند و به ویژه می‌تواند منجر به کمبود ویتامین B شود که به نوبه خود مشکلات مختلف سلامتی را به همراه دارد.

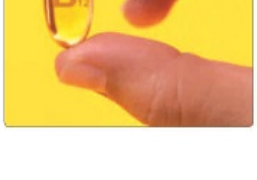
هنگامی که الکل مصرف می‌شود، دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می‌دهد و منجر به کاهش جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شود.

کبد که نقش کلیدی در متابولیسم الکل ایفا می‌کند، از طرفی هم وظیفه تجزیه و ذخیره ویتامین B۱۲ را برعهده دارد که یک ویتامین حیاتی برای عملکرد اعصاب و تولید گلبول‌های قرمز خون است.

مصرف مزمن الکل می‌تواند منجر به آسیب کبدی شود و توانایی کبد برای متابولیسم و ذخیره مناسب این ویتامین را مختل کند.

به همین ترتیب الکل جذب سایر ویتامین‌های خانواده B مانند B۱ (تیامین)، B۶ (پیریدوکسین) و B۹ (فولات)، را مختل می‌کند و منجر به کمبودهای شدیدی می‌شود که می‌تواند باعث بروز مشکلات عصبی، شناختی و خونی شود.

کمبود ویتامین B به ویژه به دلیل مصرف الکل می‌تواند با علائم مختلفی ظاهر شود به عنوان مثال کمبود تیامین می‌تواند منجر به مشکلات عصبی مانند نوروپاتی محیطی، ضعف عضلانی و گیجی شود. کمبود B۶ ممکن است باعث تحریک‌پذیری، افسردگی و مشکل در تمرکز شود، در حالی که کمبود B۱۲ می‌تواند منجر به کم خونی، خستگی و از دست دادن حافظه شود. کمبود فولات نیز می‌تواند به کم خونی و کاهش رشد منجر شود.

متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند یک رژیم غذایی غنی از ویتامین‌های B و سایر مواد مغذی ضروری را برای مقابله با کمبودها ترکیب کنید. غذاهای سرشار از ویتامین B عبارتند از غلات کامل، حبوبات، گوشت بدون چربی، تخم‌مرغ، محصولات لبنی، آجیل و سبزیجات سبز برگ.

همچنین برای اشخاصی که با کمبودهای مرتبط با الکل دست و پنجه نرم می‌کنند یا افرادی که قادر به حفظ سطح کافی این ویتامین از طریق رژیم غذایی نیستند، مکمل‌های ویتامین ممکن است ضروری باشد.