

۵ نشانه هشدار دهنده از کمبود ویتامین های ضروری بدن در چهره شما



کمبود ویتامین B۱۲ می تواند به رنگ پریدگی شدید پوست منجر شود و خستگی نیز یکی دیگر از نشانه های آن است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، همه ما از این حقیقت آگاه هستیم که ویتامین ها و مواد معدنی برای سلامت کلی بدن انسان ضروری هستند. این به معنای آن است که کمبود مواد مغذی می تواند موجب مشکلات سلامت جدی شود و حتی به مرگ ختم شود. در حقیقت، زمانی که بدن با کمبود مواد مغذی مواجه است، کل ساختار آن آسیب می بیند که به عدم تعادل در عملکردهای بدن منجر می شود.

بنابر آمار و ارقام موجود، نزدیک به هشت میلیون کودک طی ۱۲ سال گذشته جان خود را به واسطه کمبود ویتامین A از دست داده اند. افزون بر این، بیش از یک میلیارد نفر با کمبود ویتامین D مواجه هستند که به عنوان یک مساله همه گیر و جهانی در نظر گرفته می شود. با توجه به این حقیقت که عدم تعادل داخلی بدن از نشانه های ظاهری برخوردار است، شما احتمالاً مشکلات پوستی مختلفی را تجربه خواهید کرد. در ادامه با چند نمونه از شایع ترین نشانه ها که پدیدار شدن آنها به کمبود ویتامین ها و مواد معدنی اشاره دارند، بیشتر آشنا می شویم.

لب های رنگ پریده

اگر با رنگ پریدگی لب های خود مواجه هستید، این می تواند نشانه ای از کمبود آهن باشد، که یکی از شایع ترین نمونه های کمبود مواد مغذی است. کمبود آهن در خون به کم خونی یا آنمی و خستگی منجر می شود و افراد بسیاری در نقاط مختلف جهان با این شرایط مواجه هستند.

برای افزایش آهن دریافتی خود می توانید مصرف برخی مواد غذایی مانند

سبزیجات سبز برگ، عدس، شکلات تلخ، اسپیرولینا، اسفناج و کشمش را مد نظر قرار دهید.

خشکی مو

پدیدار شدن شوره سر و خشکی مو یکی از نشانه های کمبود بیوتین و ویتامین B۷ محسوب می شود، که به طور معمول در نتیجه استفاده از آنتی بیوتیک ها شکل می گیرد.

با مصرف مواد غذایی مانند مغزهای خوراکی، گردو، دانه آفتابگردان، حبوبات

آووکادو و قارچ می توانید به افزایش دریافت این مواد مغذی و پیشگیری از خشکی مو کمک کنید.

پوست به شدت رنگ پریده

کمبود ویتامین B۱۲ می تواند به رنگ پریدگی شدید پوست منجر شود و خستگی نیز یکی دیگر از نشانه های آن است. جدا از مصرف مواد غذایی حیوانی مانند جگر، گوشت گاو و لبنیات کم چرب که سرشار از این ویتامین هستند، شما می توانید پس از مشورت با پزشک از مکمل های ویتامین B۱۲ استفاده کنید. از دیگر منابع غذایی برای این ویتامین می توان به تخم مرغ و پنیرهای فاقد پنیلمایه خام اشاره کرد.

خونریزی لثه

خونریزی لثه می تواند یکی از نشانه های کمبود ویتامین D باشد. افزون بر این، ممکن است خونریزی از بینی و تورم مفاصل را تجربه کنید. بدن ویتامین D تولید نمی کند و بر همین اساس تامین آن از رژیم غذایی اهمیت فراوانی دارد.

از جمله منابع غذایی خوب برای ویتامین D می توان به گوآوا، بروکلی فلفل فرمز، کیوی، و توت فرنگی اشاره کرد.

چشم های پف کرده

جدا از این که نشانه ای برای کم خوابی محسوب می شود، پف کردگی چشم های می تواند به کمبود ید اشاره داشته باشد. ید می تواند به دفع عواملی که در فعالیت غدد درون ریز اختلال ایجاد می کنند، مانند برم، فلوئور، کلر کمک کند و عملکرد تیروئید را بهبود بخشیده و پف کردگی را کاهش دهد.

برای این که میزان ید بیشتری دریافت کنید مصرف سبزیجات دریایی مانند واکامه و کلب و همچنین کفیر، تخم مرغ و لوبیاهای را افزایش دهید.



غذایی بهتر است یخچال را به طور متناوب با استفاده از مواد ضدعفونی کننده تمیز کرده، غذاها را در ظروف دردار نگهداری و مواد غذایی را به مقدار کم خریداری کنند.

با گرمادگی چه کنیم؟

- ۱- او را به مکانی خنک و در سایه ببرید.
- ۲- او را در وضعیت طاق باز بخوابانید و باهایش را به آرامی دراز کنید.
- ۳- به فرد مقدار زیادی آب برای نوشیدن بدهید. نوشیدنی های ورزشی نیز می تواند به جای آب استفاده شود.
- ۴- پوست او را خنک کنید. از یک اسپری آب یا بسفنج خیس برای خنک کردن پوست فرد استفاده کنید. قرار دادن دستمالی خیس پشت گردن فرد نیز می تواند مفید باشد. در صورت امکان پنکه و کولر را روشن کنید. تا زمانی که وضعیت فرد به حالت عادی باز گردد، پیش او بنشینید. طی مدت ۳۰ دقیقه با انجام این اقدامات دمای بدن فرد باید کاهش یافته و علائم او برطرف شود. در غیر این صورت بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید. در طول فصل گرما و به هنگام ورزش کردن احتمال گرمادگی بالا است. برای جلوگیری از گرمادگی پایگاه اطلاع رسانی سرویس سلامت همگانی انگلیس رعایت نکات زیر را توصیه کرده است:
- در طول روز به ویژه هنگام ورزش کردن، مقداری آب خنک بنوشید.
- دوش آب سرد بگیرید.
- لباس های خنک، گشاد و رنگ روشن بپوشید.
- با اسپری آب لباس ها و پوست خود را مرطوب کنید.
- بین ساعات ۱۱ ظهر تا ۳ بعدازظهر از قرار گرفتن در معرض آفتاب اجتناب کنید.
- از ورزش بیش از حد پرهیز کنید.
- در فصل گرما به ویژه مراقب کودکان و سالمندان باشید چرا که جزو گروه های آسیب پذیر بوده و احتمال گرمادگی در آن ها بیشتر است.

شایع ترین نوع کم خونی کدام است؟

حسن لپوئالاسمی متخصص خون در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: کم خونی بر خلاف تصور عامه مردم به طور مستقل بیماری نیست بلکه علامتی است که بیماری است. ممکن است وجود یک بیماری عفونی ساده منجر به کم خونی شود یا حتی بیماری های عفونی پیشرفته، بیماری های مهم در مغز استخوان ها و انواع سرطان ها هم تاثیر زیادی در ابتلا ی افراد به کم خونی دارد. او افزود: بیماری های مادرزادی، ارثی و نقص زنتیک با عنوان تالاسمی، شایع ترین نوع کم خونی است. اما کم خونی از نوع کم به شکل رنگ پریدگی در افراد ظاهر می شود و کمبود ید و آهن هم از علائم مهم کم خونی است. این متخصص خون تصریح کرد: کم خونی معمولاً با مشورت پزشک و انجام آزمایش های مرتبط مشخص می شود. متخصصان متناسب با نوع کم خونی حاصل از بیماری سخت یا ساده به تجویز دارو، درمان های لازم و پیشرفته مانند پیوند مغز استخوان اقدام می کنند. لپوئالاسمی درباره کم خونی گذرادر بین افراد گفت: کم خونی گذرایک نوع کم خونی مهم در کودکان است که ممکن است از طریق عفونت اداری در بدن کودک یا یک کم خونی ساده و معمولی حاصل شده باشد که در اینصورت نوع کم خونی با مراجعه به پزشک مشخص می شود.

شایع ترین بیماری های خونی

لپوئالاسمی درباره شایع ترین بیماری های خونی گفت: بیماری تالاسمی، فقر آهن و بیماری های حاصل از شیمی درمانی منجر به کم خونی در افراد می شوند که از طریق درمان های گوناگون برطرف خواهد شد. این متخصص خون با اشاره به کم خونی شدید در بدن افراد گفت: کم خونی شدید در افراد هنگام فعالیت هایی مانند بالا رفتن از پله ها، سر برآیی ها و دیدن شدت می گیرد و خود را به صورت های گوناگون مثل علاضه های قلبی نشان می دهد. لپوئالاسمی بیان کرد: فقر آهن در بدن افراد با علائم مانند کم رنگی لب ها خشکی پوست، خورند خاک و برج خام ظاهر می شود. همچنین تیرگی زیر چشم ها هیچ ارتباطی با کم خونی ندارد و کم خونی از نوع فقر آهن در بانوان بیشتر است.



گرمادگی جدی ترین شکل آسیب در گرما است و به نوعی از شرایط اورژانس پزشکی محسوب می شود.به گزارش ایسنا، اگر گرمادگی در کمتر از ۳۰ دقیقه برطرف شده و پس از آن دمای بدن به حالت طبیعی بازگشته و علائم آن رفع شود معمولاً وضعیت فرد گرمزده جدی نیست اما اگر این علائم بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد، بهتر است اقدام اورژانسی صورت گیرد.از علائم گرمادگی می توان به سردرد، سرگیجه و گیجی، از دست دادن اشتها و احساس بیماری، تعریق شدید رنگ پریدگی، گرفتگی باها و دست ها و معده، افزایش تعداد تنفس و ضربان نبض تشنگی بیش از حد و افزایش دمای بدن به بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد اشاره کرد. این علائم به طور معمول در کودکان و بزرگسالان یکسان است اما در کودکان گاهی علائمی از جمله بی حالی و خواب آلودگی نیز دیده می شود. اگر چنین علائمی در فردی مشاهده شد باید با روش های زیر دمای بدنش را کاهش دهید:



کم خونی انواع مختلفی دارد که هر کدام به دلایل مختلف بروز می کنند، این عارضه زمانی بروز می کند که خون، فاقد هموگلوبین کافی است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کم خونی یا آنمی، اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول های قرمز یا هموگلوبین کافی در خون وجود ندارد. هموگلوبینی که در گلبول های قرمز خون وجود دارد، باعث می شود تا اکسیژن به گلبول قرمز متصل شده و توسط مویرگ ها به بافت های مختلف بدن برسد. از آنجایی که تمام سلول های بدن انسان برای زنده ماندن به اکسیژن وابسته اند، کمبود آن باعث هیپوکسمی شده و گستره وسیعی از مشکلات را به همراه دارد.

انواع کم خونی

کم خونی انواع گوناگونی دارد که هر کدام علت خاصی دارند، این بیماری بر اساس های گوناگونی طبقه بندی می شود، مثل ریخت شناسی گلبول های قرمز مکانیسم های ایمنولوژیک و غیره. سه دسته اصلی عبارتند از: از دست رفتن حجم زیادی از خون (خون ریزی های حاد یا مزمن)، از بین رفتن سلول های خونی (همولیز) و کمبود تولید سلول های خونی.

خواص شگفت انگیز کاسنی؛ از مبارزه با سرطان تا افزایش باروری



کاسنی یکی از مفیدترین گیاهان دارویی به شمار می رود که در پیشگیری از سرطان و افزایش باروری مردان بسیار مفید است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کاسنی یک گیاه پرخاصیت با گل های آبی و زردی است که به صورت پراکنده در نواحی مختلف از جمله منطقه آذربایجان و مناطق کوهستانی خراسان رشد می کند. طبع این گیاه سرد است که هنگام گرما دمای بدن را متعادل می کند و از نظر طب سنتی فواید فراوانی برای بدن دارد. در درمان های طب سنتی بیشتر از عرق کاسنی استفاده می شود. به گفته محققان طب سنتی هرچه عرق کاسنی تلخ تر باشد فواید آن بیشتر خواهد بود و در اتمام امراض کبدی موثرتر واقع می شود.

مواد معدنی موجود در کاسنی

کاسنی سرشار از مواد معدنی نظیر روی، منیزیم، منگنز، کلسیم، آهن اسید فولیک و همچنین ویتامین های E، C، B۱ و K است که برای سلامت بدن انسان بسیار مفید هستند.

توقف رشد تومورهای سرطانی با عرق کاسنی

استفاده از عرق کاسنی باعث کاهش رشد تومورهای سرطانی خواهد شد. تحقیقات محققان نشان می دهد خاصیت آنتی اکسیدانی بالای کاسنی و پلی فنول های موجود در آن اثرات مثبتی در جلوگیری از ابتلا به انواع مختلف سرطان به خصوص سرطان سینه و سرطان پستان دارند.

افزایش قدرت باروری مردان با مصرف کاسنی مصرف عرق کاسنی با تنظیم هورمون ها و کروکوزوم های مردان موجب افزایش قدرت باروری در آنها می شود.

تضمین سلامت کلیه ها با مصرف کاسنی

خاصیت ادرار آوری عرق کاسنی باعث دفع سموم بدن شده و به دفع سنگ کلیه و سنگ مثانه کمک خواهد کرد.

کاهش وزن با کاسنی

فروکوز و فیبر طبیعی موجود در گیاه کاسنی تاثیر فراوانی در تحرکات روده و درمان یبوست دارند و باعث کاهش وزن در افراد خواهند شد. ترشح گرلین یا هورمون گرستگی باعث می شود تا افراد بیشتر غذا بخورند که مصرف کاسنی به دلیل فیبر موجود در آن باعث می شود تا ترشح این هورمون کاهش یافته و پر خوری کنترل شود. در نتیجه احساس سیری پس از مصرف کاسنی عاملی برای کاهش وزن خواهد بود.

بازکاسنی کبد با عرق کاسنی

مصرف عرق کاسنی باعث نوسازی سلول های کبدی شده و با خاصیت چربی زدایی که دارد به دفع صفرا و بازکاسنی کبد کمک خواهد کرد.

درمان سرقه سفید با مصرف کاسنی

شریت دم کرده ریشه کاسنی به دلیل خاصیت خلط آوری بالایی که دارد برای درمان گلو درد و سرقه های خشک مناسب خواهد بود.

کاهش چربی خون و پیشگیری از سکته

ترکیب اینولین موجود در کاسنی سطح کلسترول مضر بدن را کاهش داده و میزان کلسترول خوب را بالا می برد. این ماده با بهبود جریان خون باعث پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی می شود.

رفع التهاب لثه و دهان با مصرف کاسنی

برگ های کاسنی دارای مقدار زیادی ویتامین C است که با قرار دادن این برگ ها بر روی لثه یا غرغره کردن صباره آن در دهان می تواند التهاب لثه و زخم دهان را درمان کند. استفاده بلند مدت از این گیاه باعث تخریب عروق شبکه شده و افت فشار خون و ترشحات صفرا از عوارض مصرف آن خواهد بود. همچنین به دلیل اینکه مصرف کاسنی و فراورده های آن باعث افزایش عضلات رحمی در بانوان می شود مصرف بیش از حد آن در دوران بارداری باعث زایمان زودرس می شود.