

تغذیه

پروانه بندی؛ روزنامه نگار

کمبود پروتئین با بدن ما چه می کند؟

پروتئین، یکی از مهم ترین مواد مغذی مورد نیاز بدن است، اما بسیاری از مردم از اهمیت آن بی اطلاع اند. اگر این آگاهی وجود داشت، مشکلاتی مثل تحلیل رفتن عضلات، لاغری بدشکل و نامتناسب، شل شدن اندام ها، ریزش مو و کدر شدن پوست تا این اندازه شایع نبود. پروتئین ها از تجزیه های از اسیدهای آمینه هستند که مانند واحدهای سازنده به هم متصل می شوند. پروتئین ها نقش های حیاتی بی شماری در بدن ایفا می کنند؛ از ساخت و بازسازی بافت های بدن گرفته تا تولید آنزیم ها، هورمون ها و اجزای کلیدی سیستم ایمنی. همچنین حفظ توده عضلانی، سلامت پوست، مو و ناخن، تنظیم قند خون، انتقال اکسیژن و حتی عملکرد شناختی مغز، همگی وابسته به دریافت کافی پروتئین هستند. به بیان ساده، بدون پروتئین، بدن نمی تواند ساختار، تعادل و عملکرد طبیعی خود را حفظ کند. در حالی که رژیم غذایی بسیاری از افراد ممکن است کالری کافی داشته باشد، اما پروتئین لازم را تأمین نمی کند. کمبود پروتئین در کوتاه مدت و بلندمدت پیامدهایی دارد که به مرور از مهم ترین آنها اشاره می شود. این موارد از مهم ترین و شایع ترین عوارض کمبود پروتئین هستند، اما همه آنها نیستند. کمبود پروتئین ممکن است عوارض بیشتری داشته باشد؛ به خصوص اگر طولانی مدت و شدید باشد.

کاهش توده عضلانی: بدن در صورت کمبود پروتئین، برای تأمین اسیدهای آمینه حیاتی، به تجزیه بافت های عضلانی خود متوسل می شود.

ضعف سیستم ایمنی: تولید آنتی بادی ها و سلول های دفاعی نیازمند پروتئین است؛ در نتیجه، افراد دچار کمبود پروتئین بیشتر به عفونت ها مبتلا می شوند.

خستگی و بی حالی: نبود پروتئین کافی باعث اختلال در تنظیم قندخون و کم انرژی شدن بدن می شود.

تأخیر در ترمیم زخم ها: شاید با شنیدن این موضوع تعجب کنید اما بدون پروتئین کافی، بازسازی بافت ها به کندی انجام می شود؛ بنابراین زخم ها دیرتر ترمیم می شوند.

ریزش مو، شکنندگی ناخن و خشکی پوست: این علائم ظاهری از نخستین نشانه های هشداردهنده کمبود پروتئین هستند.

تورم اندام ها: کمبود شدید پروتئین می تواند باعث تورم اندام ها (ادم) شود که دلایلش هم کاهش سطح پروتئینی به نام آلبومین در خون است و نقش مهمی در حفظ تعادل مایعات در بدن دارد. وقتی آلبومین کم شود، مایعات به جای ماندن در رگ ها، به بافت ها نشت می کنند و باعث ورم به خصوص در پاها و قوزک پاها می شوند.

پاسخ به سوالات پزشکی

چرا سالمندان تشنه نمی شوند؟

با افزایش سن، بسیاری از عملکردهای بدن دچار تغییراتی می شوند که گاه می صدا و پنهان اما تأثیر گذارند. یکی از این تغییرات مهم، کاهش حس تشنگی در سالمندان است. در بسیاری از موارد آنها غیر از مواردی که بخورند دارویی مصرف کنند، سمت دیوان یا بطری آب نمی روند. این موضوع می تواند بدن آنها را در معرض خطر شدید کم آبی قرار دهد و زمینه ساز مشکلات جدی برای سلامت آنها شود؛ بدون آنکه متوجه این خطر باشند.

احمد دلبری، متخصص طب سالمندان در این باره به همشهری می گوید: «کاهش حس تشنگی در سالمندان یک تغییر فیزیولوژیک طبیعی ناشی از افزایش سن است. با افزایش سن، گیرنده های تشنگی در هیپوتالاموس حساسیت خود را نسبت به تغییرات حجم و اسمولالیته مایعات بدن از دست می دهند. در نتیجه، احساس تشنگی کاهش پیدا می کند، حتی زمانی که بدن دچار کم آبی شده است. این وضعیت به ویژه در سالمندان که دچار اختلال شناختی یا محدودیت حرکتی هستند، شایع تر و خطرناک تر است. دلبری ادامه می دهد: کاهش حس تشنگی معمولاً از حدود ۶۰ سالگی به بعد آغاز می شود، اما در همه افراد به یک اندازه نیست. این تغییر در ابتدا خفیف و تدریجی و ممکن است در سالمندان نسبتاً جوان (۶۰ تا ۷۵ سال) کمتر محسوس باشد، اما در سالمندان ۸۰ سال به بالا یا آنهایی که دچار بیماری های مزمن، نارسایی کلیه، زوال عقل یا مصرف داروهای ادرا آور هستند، شدت بیشتری پیدا می کند و خطر کم آبی به مراتب بالاتر می رود.

خطرات کم آبی

بعضی سالمندان به دلیل ترس از تکرر ادرار یا بی اختیاری، عمداً کمتر آب می نوشند. این رفتار در بلندمدت خطرناک است. وقتی فرد سالمند به دلیل ترس از تکرر ادرار یا بی اختیاری، عمداً مصرف مایعات را کاهش می دهد، بدنش دچار کم آبی مزمن می شود. آن هم در حالی که کم آبی فقط به معنی خشک شدن گلو یا احساس تشنگی شدید نیست؛ در سالمندان، کم آبی ممکن است خود را به شکل گیجی، کاهش تمرکز، بی حالی، افت فشار خون، ضعف عضلانی، بیوست یا حتی زمین خوردن های مکرر نشان دهد. گاهی این علائم با علائم زوال عقل یا سکنه مغزی اشتباه گرفته می شوند. کم آبی مزمن همچنین می تواند بر عملکرد قلب و کلیه ها اثر منفی بگذارد. اگر دیورتیک ها (ادرار آورها)، خون، دیورتیک ها (ادرار آورها)، یا داروهای ضد التهاب مصرف می کند، کم آبی می تواند عوارض این داروها را تشدید کند یا حتی باعث شوک به داروها شود که بخشی از بخشی کمتری داشته باشند.

هشدار سازمان غذا و دارو درباره سلول درمانی غیرمجاز

سعید مهرزادی، سرپرست دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات سازمان غذا و دارو نسبت به پیامدهای خطرناک سلول درمانی واکروزم ترابی های غیرمجاز هشدار داده و گفته: در برخی کلینیک ها و مطب ها، بدون اخذ مجوز، اقدام به تزریق سلول یا فرآورده های مشتق از آن مانند اکروزم می کنند که عوارض جدی دارد.



درخواست وزیر بهداشت برای مقابله با بحران انسانی در غزه

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، خواستار اقدام فوری وزرای بهداشت کشورهای اسلامی برای مقابله با بحران انسانی در نوار غزه شد و گفت: بیش از ۳۲ درصد کودکان زیر ۲ سال به سوءتغذیه حاد مبتلا شده اند و نوزادان به دلیل کمبود آب و غذا جان می دهند؛ سکوت در برابر این جنایات، به منزله همدستی است.

قاچاقچیان زیبایی

درباره بازار لوازم آرایشی قاچاق در ایران که گفته می شود با ۲۹۶نوع بیماری ارتباط مستقیم دارد

گزارش گروه تندرستی

ایران در رتبه هفتم مصرف لوازم آرایشی جهان و اول خاورمیانه قرار دارد و ۲ تا ۳میلیارد دلار گردش مالی برای بازار لوازم آرایشی کشور تخمین زده می شود؛ بازاری که یک چالش جدی دارد: «حجم

قابل توجه محصولات قاچاق.» بعد از اجرای قانون ممنوعیت واردات لوازم آرایشی در سال ۹۷ با هدف حمایت از تولیدکنندگان داخلی و با گذشت ۷ سال، کمتر از ۴۰ درصد نیاز بازار در داخل کشور تأمین می شود و آمار عجیبی از ورود محصولات قاچاق به این بازار به گوش می رسد؛ محصولاتی که به گفته عبدالعلی رحیمی مظفری، عضو هیأت رئیسه کمیسیون انرژی مجلس با

شیوع ۲۹۶نوع بیماری ارتباط مستقیمی دارد؛ چون در کارگاه های زیرزمینی و بدون نظارت بهداشتی تولید و از مبادی غیررسمی وارد کشور می شوند و می توانند عوارض جبران ناپذیری از حساسیت های پوستی گرفته تا ناباروری و انواع سرطان ها را برای مصرف کنندگان به دنبال داشته باشند؛ موضوع مهمی که در برنامه تندرستی تلویزیون اینترنتی مورد بررسی

قرار گرفت و مهمانان این برنامه محمود آل پویه، مدیرکل فرآورده های آرایشی بدون نظارت بهداشتی تولید و از مبادی غیررسمی وارد کشور می شوند و می توانند عوارض جبران ناپذیری از حساسیت های پوستی گرفته تا ناباروری و انواع سرطان ها را برای مصرف کنندگان به دنبال داشته باشند؛ موضوع مهمی که در برنامه تندرستی تلویزیون اینترنتی مورد بررسی



عکس همشهری / رضا نوراله

تقلب در عطر و ادکلن بیشتر است

مجتبی بوربور، نایب رئیس انجمن واردکنندگان دارو و کارشناس واردات فرآورده های سلامت محور

تقلبات آرایشی در حوزه عطر و ادکلن بیشتر است و این یعنی ماسلامت مردم را با دیدی تک بعدی به یک سری از مسائل تجاری و ندانن حق انتخاب محدود کرده ایم. قطعاً ما در سند بالادستی خود باید از تولیدکننده حمایت کنیم، اما تولید در دنیای امروزی تنها یک بخش از ماجراست. برندنیک، تغییر ذائقه و هزاران مولفه دیگر وجود دارد که در این دنیای مدرن باید مدنظر باشد. براساس تحلیل های موجود و آمارهای قابل دسترس، می توان گفت که بیش از ۴۰ درصد بازار محصولات آرایشی و بهداشتی کشور قاچاق و واردات غیرقانونی است که طی سال های اخیر به شدت افزایش یافته است.

مکت

بیشترین حجم واردات محصولات آرایشی قاچاق از مرزهای غربی و شمال غربی کشور رقم می خورد و مرزهای جنوبی هم به دلیل نزدیکی به کشورهای حوزه خلیج فارس، نقش مهمی در واردات غیرقانونی دارد.

غذای سگ و گربه و خلال دندان وارد می کنیم

از همان سال ۹۷ تاکنون محصولاتی مانند غذای سگ و گربه و خلال دندان وارد شده، اما لوازم آرایشی خبر. با ایجاد این محدودیت ها، مصرف کننده را محروم می کنیم و در نتیجه با مسائلی همچون قاچاق، مشکلات بهداشتی و تقلب مواجه می شویم. تقلب در حوزه محصولات آرایشی و بهداشتی در حال حاضر بسیار رایج شده و مسئله مهم اینک مبادی قاچاق صرفاً واردات کالا نیست، بلکه تولید زیرزمینی و غیرمجاز، بدون رعایت ضوابط بهینه تولید و کیفیت مؤثر، تحت عنوان برندهای معتبر در داخل کشور به شدت در حال انجام است. به این ترتیب، بخشی از تأمین بازار غیررسمی که می توان آن را به عنوان فرآورده های تقلبی نامید، در داخل ایران انجام می شود.

ایران می تواند هاب تولید لوازم آرایشی شود

ایران با داشتن بازار ۹۰ میلیونی، بزرگ ترین جمعیت در خاورمیانه و مصرف بالای مردم، پتانسیل بالایی برای جذب سرمایه گذاری خارجی و تبدیل شدن به هاب تولید لوازم آرایشی در منطقه دارد، اما مسائل بین المللی و محدودیت های موجود، مانع از تحقق این پتانسیل شده است. حمایت از تولید داخل نباید به معنای جلوگیری از واردات باشد.

چرا ترکیه موفق است و ما نه!

کشور ترکیه با سرمایه گذاری در تحقیق و توسعه، ایجاد برندهای قوی و همکاری با شرکتهای بزرگ بین المللی، توانسته جایگاه ویژه ای در صنعت آرایشی و بهداشتی منطقه و جهان پیدا کند. ما هم می توانیم با الگوبرداری از این کشور و انجام سرمایه گذاری های هدفمند، به جایگاه بهتری در این صنعت دست یابیم. برخلاف ایران، ترکیه منابع طبیعی غنی ای هم در زمینه تولید مواد اولیه محصولات آرایشی و بهداشتی ندارد، اما با تکیه بر دانش، فناوری و ایجاد زیرساخت های مناسب، توانسته در این صنعت پیشرفت کند. این نشان می دهد که صرفاً داشتن منابع طبیعی کافی نیست و مدیریت صحیح، نوآوری و ایجاد ارزش افزوده اهمیت بیشتری دارند.

این آسیب ها را جدی بگیرد

آسیب های محصولات غیربهداشتی که به اصطلاح زیرپله ای تأمین می شوند می تواند بسیار هشداردهنده و فاجعه بار باشد. در مسیر استاندارد تأمین چه از شکل تولید و چه از شکل واردات احتمال بروز انواع خطاها و عوارض وجود دارد که از جمله آنها می توان به آلودگی های میکروبی -قارچی به بدن اشاره کرد. این عوارض در محصولات قاچاق بسیار خطرناک تر و ممکن است آسیب بیشتری برای چشم و لب داشته باشد. پوست بی دفاع ترین و بزرگ ترین اندام بدن است و استفاده از محصولات نامرغوب و قاچاق سلامت آن را تهدید می کند.



تندرستی

صفحه ۴۰۰ | احمد پزدانی

خبر روز

آرش نهاوندی؛ روزنامه نگار

دیابتی ها در تابستان از میوه ها غافل نشوند

افزایش دما در فصل تابستان اغلب به سلامت و تندرستی افرادی که قند خون بالا دارند آسیب می رساند و آنها برای مقاومت بهتر به انسولین به یک رژیم غذایی سالم و متعادل نیاز دارند. اینجا به برخی غذاهای تابستانی رایج که توسط متخصصان برای افراد دیابتی پیشنهاد شده و قند خون را متعادل می کند و گرم را شکست می دهد، اشاره شده است. **کدو تنبل:** به دلیل محتوای آب بالا و کالری کم، یک سبزی خنک کننده است که به راحتی هضم می شود و برای معده ملایم است.

انواع توت ها: مانند توت فرنگی و تمشک به طور طبیعی سرشار از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و فیبر هستند که آنها را به انتخابی قدرتمند برای کنترل قند خون تبدیل می کند. **خیار:** حاوی بیش از ۹۵ درصد آب است و کربوهیدرات بسیار کمی دارد که برای آب رسانی و همچنین هضم غذا مفید است. **نعناع:** این گیاه طراوت بخش، هم اثر خنک کنندگی بر بدن دارد و هم برای کنترل قند خون مفید است.

هندوانه: افراد دیابتی می توانند به رغم عدم مصرف شیرینی، از هندوانه به دلیل محتوای بالای آب و چگالی کم کالری، در حد اعتدال استفاده کنند.

اسفناج: سبزی های سبز تیره مانند اسفناج، شنبلیله و کلم سرشار از منیزیم، فیبر و آنتی اکسیدان هستند که همگی برای مدیریت قند خون ضروری هستند.

سلامت روان

افسردگی در کمین بدنسازان

مصرف خودسرانه داروهای عضله ساز ممکن است پیامدهای روانی مختلفی برای ورزشکاران داشته باشد که شایع ترین آن افسردگی است.

به گزارش مهر، محمد مهدی واحدی، معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، با هشدار نسبت به مصرف خودسرانه داروهای عضله ساز در باشگاه ها، گفت: بیش از ۳۰ درصد از مصرف کنندگان پس از قطع مصرف دچار افسردگی و بخشی نیز با علائم روان پریشی روبه رو می شوند. واحدی با اشاره به عوارض اثبات شده این داروها از جمله افسردگی، پرخاشگری، توهم و افزایش تمایل به خودکشی پس از قطع مصرف، افزود: مصرف طولانی، دوزهای بالا، سن پایین، داشتن زمینه قبلی اختلالات روانی و مصرف همزمان با مواد مخدر از عوامل اصلی تشدیدکننده این عوارض هستند.

به گفته او، بسیاری از ورزشکاران به اشتباه تصور می کنند که این داروها می توانند عملکرد ورزشی را بهبود دهند یا باعث ریکاوری سریع تر شوند، اما در حالی که استفاده بدون تجویز پزشک از این ترکیبات منجر به آسیب های جدی جسمی و روانی می شود.

او با تأکید بر اهمیت مداخلات پیشگیرانه، خواستار آموزش فوری به ورزشکاران، مربیان و خانواده ها شد و افزود: اطلاع رسانی هدفمند، تشخیص زودهنگام و استفاده از خدمات روان درمانی و دارویی تخصصی می تواند از بروز پیامدهای جبران ناپذیر جلوگیری کند.

تکنه

چرا قلیان از سیگار خطرناک تر است؟

بسیاری گمان می کنند به جای استعمال سیگار می توانند از قلیان استفاده کنند، اما چیزی که نمی دانند این است که خطر مصرف آن بیشتر از سیگار است.

دکتر رضا باری، فوق تخصص توراکس و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد به بیان اینکه سیگار و قلیان علاوه بر آسیب به ریه می توانند به اعضای مختلف بدن آسیب وارد کنند، گفت: برخلاف تصور عموم مضرات قلیان به مراتب بیشتر از سیگار است زیرا میزان دود استنشاقی در هر وعده بسیار بالاتر است.

به گزارش ویدا، او با اشاره به آوچ گیری مصرف دخانیات گفت: بخشی از سرطان ها ریشه زنتیکی دارند، با این حال عوامل محیطی مانند استعمال دخانیات (سیگار و قلیان) نقش مهمی در تشدید و تسریع بروز سرطان ریه ایفا می کنند، به ویژه افزایش مصرف سیگار بین بانوان در سنین پایین، نگرانی ها را نسبت به برابری نرخ ابتلا در ۲ جنس افزایش داده است.

دکتر باقری گفت: سرفه های مزمن، سرفه همراه با خلط خونی از نشانه های هشداردهنده است و نباید با درمان موقت و بدون پیگیری تخصصی نسبت به آنها بی توجهی شود. وی افزود: تشخیص به موقع و بررسی های تخصصی می تواند کیفیت و طول عمر بیماران مبتلا به سرطان ریه را به طور قابل توجهی بهبود بخشد.

