

بدانیم

نیاز روزانه نوزادان به ویتامین D

بر اساس نتایج یک مطالعه که در ژورنال JAMA به چاپ رسیده، میزان توصیه شده دریافت روزانه ویتامین D در نوزادان ۴۰۰ IU (واحد بین‌المللی) بوده است. ویتامین D در سلامت نوزادان بسیار موثر است و نقش مهمی در رشد سالم استخوان‌ها داراست، همچنین از ایجاد نرمی استخوان جلوگیری می‌کند، به‌ویژه دریافت میزان کافی ویتامین D در طول اولین سال‌های زندگی نوزاد از اهمیت بسیاری برخوردار است زیرا استخوان‌های آنها در حال رشد بسیار سریع است. به همین دلیل، متخصصان اطفال اغلب استفاده از مکمل‌های ویتامین D را برای تضمین سلامت کودکان به والدین توصیه می‌کنند. مطالعات قبلی نشان داد که اگر چه تغذیه با شیر مادر یکی از راه‌های ایده‌آل تغذیه نوزادان است، توصیه می‌شود که مصرف مکمل‌های ویتامین D بلافاصله پس از تولد نوزاد شروع شود زیرا نوزادان شیرخوار به طور معمول و به اندازه کافی از منابع دیگر، ویتامین D دریافت نمی‌کنند. امروزه فرضیه‌های متفاوتی در خصوص اینکه نوزادان روزانه چه میزان ویتامین D باید دریافت کنند وجود دارد. بر همین اساس در مطالعه حاضر، کارشناسان به این نتیجه رسیدند که ۴۰۰ واحد ویتامین D در هر روز برای سلامتی نوزادان کافی است. میزان توصیه شده ویتامین D برای نوزادان در فرانسه و فنلاند ۱۰۰۰ IU بوده، در حالی که این میزان توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) و بهداشت کانادا روزانه ۴۰۰ IU پیشنهاد شده است. انجمن اطفال کانادا نیز در ماه‌های تابستان و زمستان میزان متفاوتی را در این خصوص توصیه کرده، به‌طوری که نوزادان باید در طول زمستان روزانه ۸۰۰ IU ویتامین D دریافت کنند زیرا در این مدت زمان، کمتر در معرض نور خورشید قرار گرفته و نیاز بیشتری به دریافت ویتامین D پیدا می‌کنند. محققان در این مطالعه جدید، ۱۳۲ نوزاد را که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند مورد بررسی قرار دادند. دوزهای دریافتی روزانه ویتامین D در آنها در طی یک دوره ۱۲ ماهه مختلف بوده است. این مقادیر شامل ۴۰۰ IU، ۸۰۰ IU، ۱۲۰۰ IU و ۱۶۰۰ IU در روز بوده‌اند. وزن، قد و دور سر نوزادان پس از اولین دریافت مکمل ویتامین D اندازه‌گیری شد. سطح ویتامین D در خون نوزادان نیز در سه ماهگی، شش ماهگی، نه ماهگی و یک سالگی توسط دانشمندان مورد مطالعه قرار گرفت، همچنین میزان مواد معدنی افزوده شده به استخوان کودکان در طول زمان رشدشان نیز اندازه‌گیری شد.

یافته‌های محققان نشان داد که در ماه‌های اول تولد نوزاد، هیچ نیازی به دریافت دوزهای بالاتر از ویتامین D وجود نداشته و ۴۰۰ IU در روز کافی بوده است، چراکه دوزهای بالاتر این ویتامین هیچ گونه مزایای مفیدی در رشد نوزادان و شکل‌گیری استخوان‌بندی سالم آنها در بر نداشته است. بر همین اساس در سال ۲۰۱۰، FDA (اداره غذا و دارو) توصیه کرد که نوزادان بیش از ۴۰۰ IU ویتامین D در روز دریافت نکنند.

نکته عملی: نتایج حاکی از آن هستند، که دریافت بیش از حد این ویتامین در نوزادان می‌تواند بسیار مضر بوده و ممکن است منجر به بروز حالاتی چون، تهوع و استفراغ، از دست دادن اشتها، تشنگی بیش از حد، ادرار مکرر، درد شکم، یبوست، درد عضلانی و مفاصل، ضعف عضلانی، خستگی، گیجی و آسیب دیدن کلیه‌ها شود. لذا توصیه می‌شود که والدین در خصوص استفاده مکمل‌های ویتامین D برای نوزادان، میزان دوز توصیه شده را توسط FDA رعایت کرده و بدین ترتیب سلامت نوزادان خود را به خطر نیندازند. ■

منبع: Your Doctor



روش‌های غلبه بر درد، بدون استفاده از دارو



دردی که درمان دارد

آن را از میان برداشت.

اول از همه باید بدانید که دارو به مفهوم عام تنها می‌تواند یک یار کمکی در مبارزه با درد باشد. به عنوان مثال اگر در میانه فعالیت فکری، ناگهان سردرد به سراغتان آمد و شما را از ادامه کارتان باز داشت، استفاده از یک قرص سردرد مثل استامینوفن یا ایبوپروفن می‌تواند راه حل خوبی برای مشکل باشد.

باید در نظر داشته باشید که که فقط در مواقع لزوم و با کمترین میزان یا دوزی که منجر به کاهش درد می‌شود از داروهای ضد درد بهره‌گیری کنید. اگر چه داروهای ضد درد از نوع بدون نسخه، در ظاهر بی‌خطر به نظر می‌رسند، مصرف بیش از اندازه آن‌ها می‌تواند منجر به ایجاد خطراتی برای سلامت بخش‌های مختلف بدن از جمله کلیه، قلب و کلیه شود. هر چه بیشتر دارو مصرف کنید آستانه پاسخگویی بدن در برابر آن بالا رفته و برای تسکین نیاز به مقدار بیشتری دارو خواهید داشت. این مشکل در مورد ضد درد های حاوی مورفین، چه در غالب دارو و چه در شکل مواد مخدر، بسیار خطرناک‌تر خواهد بود.

گذشته از داروها، روش‌های دیگری نیز برای مقابله با دردهای مزمن وجود دارند. سابقه استفاده از برخی از این روش‌ها به زمان‌های بسیار دور برمی‌گردد و برخی دیگر مربوط به سال‌های اخیر و عصر تکنولوژی هستند. با توجه به بی‌خطر بودن اغلب این روش‌ها، می‌توانید با آزمایش هر کدام از آن‌ها به روش مفید و مؤثر برای تسکین دردهای مزمن خود دست پیدا کنید.

طب سوزنی

تئوری‌های مختلف، در مورد سابقه استفاده از طب سوزنی در چین اختلاف نظر دارند اما آنچه مسلم است این است که چینی‌ها از بیش از ۲۰۰۰ سال قبل، از این روش برای مقابله با درد استفاده می‌کردند.

در این روش، سوزن‌های بسیار ریزی در نقاط مختلفی از پوست توسط متخصص وارد می‌شوند. چگونگی ورود و مکان ویژه سوزن‌ها نیز بر اساس حرکت سیستم مریدیان، که به باور چینی‌های باستان شاخه‌ها انرژی درونی بدن است، انتخاب می‌شود.

جداً از این تفسیر باستانی، طب جدید نیز موفق شده دلایلی علمی برای تأثیر طب سوزنی در کاهش درد پیدا

کند. مطالعه منتشر شده در وبسایت علوم عصبی Nature نشان‌دهنده این است که اگر سوزن‌های به‌کار گرفته شده به‌صورت دقیق و در مکان‌های صحیحی از پوست وارد شوند بر فعالیت اسید آمینه آدنوزین که کاهش‌دهنده درد است تأثیر مثبت می‌گذارند. مجموعه این یافته‌ها منجر به این شده که سازمان جهانی بهداشت نیز اثر کاهش‌دهنده درد را به عنوان یکی از ویژگی‌های طب سوزنی تأیید کند.

بیوفیدبک

بیوفیدبک، روش دیگری است که به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌صورت آگاهانه بر مکانیسم‌های غیرارادی بدن خود از جمله ضربان قلب، فشار خون، نبض و انقباضات عضلانی تأثیر بگذارد.

ایده اصلی بیوفیدبک بر این مبنی است که اگر انسان بر عملکرد بخش‌های مختلف بدن خود و رابطه آن‌ها با ایجاد درد آگاه شود، می‌تواند آن‌ها را در راستای کاهش یا از بین بردن درد تنظیم کند. این موضوع ممکن است در ابتدا عجیب و حتی تخیلی و غیر علمی به نظر برسد، زمانی که با مکانیسم اجرای جلسات بیوفیدبک آشنا شوید این ابهام تا حد زیادی برطرف می‌شود.

در جریان یک جلسه بیوفیدبک، فرد ابتدا پوششی که دارای سنسورها یا گیرنده‌های ویژه‌ای است بر تن می‌کند. از طریق این گیرنده‌ها اطلاعات مربوط به عملکرد سیستم‌های حیاتی بدن از جمله نبض، ضربان قلب، فشار خون، دمای بدن، فعالیت دستگاه گوارش و انقباضات عضلانی ثبت شده و سپس از طریق یک صفحه نمایش تصویری و آلازم‌های صوتی در اختیار خود فرد قرار می‌گیرد.

طی جلسات مختلف و با کمک متخصص مربوطه، ذهن فرد یاد می‌گیرد که چگونه بتواند بر سیستم‌های بیولوژیک درون بدن تأثیر گذاشته و درد را کاهش دهد.

آروماتراپی

آروماتراپی یا عطر درمانی، یکی دیگر از روش‌های غیر دارویی است که می‌تواند در کاهش دردهای مزمن تأثیر داشته باشد. سابقه استفاده از این روش نیز همچون طب سوزنی به گذشته‌های بسیار دور برمی‌گردد و در کشورهای همچون مصر، یونان، چین و روم باستان کاربرد داشته است. در عصر جدید نیز از اوایل قرن بیستم مطالعه‌های مختلفی روی روغن‌های ضروری (محلول‌های رقیق شده مشتق از

چگونه رژیم غذایی پر چرب منجر به بروز کبد چرب می‌شود

شیوع چاقی، پیش‌بینی می‌شود که در آینده نزدیک NAFLD دلیل عمده برای پیوند کبد باشد. در جوامع غربی NFDAL ۳۰-۲۰ درصد افراد و ۹۰ درصد افراد مبتلا به چاقی بیماری‌زا را مبتلا می‌کند.

به تازگی محققان مطالعه‌ای را طراحی کردند تا به این سوال پاسخ دهند که چگونه دریافت زیاد چربی اشباع می‌تواند روی حساسیت به انسولین و سایر مارکرهای متابولیسم اثر گذارد. در این مطالعه ۱۴ فرد سالم و بدون اضافه وزن شرکت کردند. به افراد مقداری چربی (روغن پالم یا نخل) که معادل یک وعده غذایی بود، داده شد. نتایج نشان دهنده افزایش سریع در تجمع چربی و تغییر در متابولیسم کبدی بود.

در بیماری کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) چربی اضافی در کبد افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند، تجمع می‌یابد. NAFLD غالباً افرادی را درگیر می‌کند که در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی بوده و به ویژه چاق هستند. این بیماری سبب بروز اسکار و آسیب دائمی و در نهایت نارسایی کبد می‌شود. NAFLD با افزایش تجمع چربی در کبد مشخص می‌شود. تجمع چربی اغلب با مقاومت به انسولین همراه بوده و سبب افزایش خطر دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی - عروقی می‌شود. اگر چه رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع با بروز NAFLD مرتبط است، چگونگی تأثیر غذاهای چرب بر تغییرات کبد به خوبی مشخص نیست. به دلیل افزایش

در تابستان مواظب چشم‌ها باشیم

بررسی‌های علمی نشان داده اگر زمان زیادی در معرض نور خورشید قرار بگیریم و چشم‌مان محافظی نداشته باشد، حتما دچار مشکلاتی در بینایی می‌شویم. خستگی، قرمزی چشم، کاهش میدان دید، بالا رفتن ضریب خطای بینایی و ایجاد کاتاراکت یا همان آب مروارید از جمله صدمات آفتاب تند بر چشم‌ها است. پس یادمان باشد همیشه از عینک آفتابی استفاده کنیم و البته در تابستان‌ها بیشتر؛ چرا که در تابستان میزان تابش اشعه ماورای بنفش، حداقل سه برابر بیشتر از زمستان است. اگر سفری در پیش دارید، آن هم کنار ساحل، زدن عینک آفتابی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

همه ما می‌دانیم چشم مهم‌ترین ابزار ارتباطی با دنیای خارج و عامل اصلی درک ما از زیبایی‌های اطراف‌مان است. چشم‌ها همچنین در داشتن زندگی مناسب نقش غیرقابل انکاری دارند. یکی از عوامل محیطی که بر سلامت چشم‌های من و شما اثر بسیار دارد نور خورشید است؛ روزهای آفتابی اگر چه برای خیلی‌ها لذت بخش است اما برای چشم‌ها یک تهدید به حساب می‌آید، البته

قبل از خرید عینک از ساخت مناسب عدسی آن هم مطمئن شوید. برای این کار یک راه ساده وجود دارد. یکی از چشم‌های‌تان را ببندید و با چشم دیگر از شیشه عینک به یک سطح مستطیل شکل، مانند کاشی یا سرامیک کف اتاق، نگاه کنید. سپس عینک را به آرامی از راست به چپ و برعکس حرکت دهید. این کار را در جهت بالا به پایین هم انجام دهید. اگر خطوط کاشی یا سرامیک کف، به صورت مستقیم دیده شوند، عدسی دارای کیفیت مناسبی است اما اگر این خطوط شکسته یا جابجا شوند (به‌خصوص در مرکز عدسی)، بهتر است عینک دیگری را انتخاب کنید.

برای افرادی که زمان زیادی را زیر نور آفتاب می‌گذرانند، استفاده از عینک‌هایی با فریم خمیده یا بسیار خمیده توصیه می‌شود. این فریم‌ها ساختار پیچیده‌ای ندارند ولی به دلیل پوشش دهی مناسب چشم‌ها، به سادگی همه پرتوهای مضر خورشید را مهار می‌کنند. در سایر موارد نیز می‌توان از فریم‌های کلاسیک و استاندارد استفاده کرد. ■

منبع: Vision

اگر به درستی از آنها مراقبت نشود. انتخاب یک عینک آفتابی مناسب، ارتباط مستقیمی با فعالیت‌های حرفه‌ای و روزمره شما دارد. به عبارت بهتر هر محیطی عینک مخصوص به خود را می‌طلبد. به عنوان مثال اگر کوهنورد هستید و روزهای آخر هفته را در ارتفاعات سپری می‌کنید، در آن شرایط باید از عینک آفتابی مخصوص به همان رشته استفاده کنید.

در مورد رشته‌های دیگر مثل فوتبال، تنیس، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی نیز همین قاعده پابرجا است. برای استفاده‌های غیرورزشی نیز عوامل محیطی اهمیت دارد و نباید خودسرانه اقدام به انتخاب عینک آفتابی کرد. فراموش نکنید تجویز و عرضه عینک‌های آفتابی و طبی باید زیر نظر اپتومتریست انجام شود. به یاد داشته باشد هدف از زدن عینک این است که چشم‌های شما در برابر نور شدید آفتاب و اشعای متحرک اطراف‌تان محافظت شود. بنابراین موقع خرید عینک، اطمینان حاصل کنید که عدسی آن مانع عبور امواج ماورای بنفش به چشم می‌شود. برچسب برخی کارخانه‌ها بیانگر جذب اشعه UV تا ۴۰۰ نانومتر است که به معنای جذب ۱۰۰ درصدی اشعه UV است.