

راهنمای نگهداری داروها

داروها شرایط نگهداری متفاوتی دارند و برخی از آن‌ها باید حتماً در یخچال نگهداری شوند، در حالی که گروهی دیگر، تنها نیازمند دور ماندن از گرمای شدید، نور مستقیم خورشید و رطوبت هستند

مدیر نظارت بر دارو و مواد تحت کنترل معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به افزایش دمای هوا در فصل گرما، بر ضرورت رعایت شرایط صحیح نگهداری داروها تأکید کرد و گفت: بی‌توجهی به دما و نور می‌تواند کیفیت، اثربخشی و ایمنی بسیاری از داروها را تحت تأثیر قرار دهد. دکتر «فخرزاعی» اظهار کرد: داروها بر اساس ماهیت شیمیایی و نوع فرآورده، شرایط نگهداری متفاوتی دارند و برخی از آن‌ها باید حتماً در یخچال نگهداری شوند، در حالی که گروهی دیگر، تنها نیازمند دور ماندن از گرمای شدید، نور مستقیم خورشید و رطوبت هستند. وی گفت: داروهایی مانند انسولین، برخی واکسن‌ها، قطره‌های چشمی خاص، بعضی از آنتی‌بیوتیک‌های مایع پس از آماده‌سازی و برخی داروهای تزریقی، از جمله فرآورده‌های هستند که باید در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد نگهداری شوند و قرار گرفتن آن‌ها در دمای محیط، به‌ویژه در روزهای گرم سال، می‌تواند موجب کاهش اثربخشی یا فساد دارو شود.

مدیر دارو و مواد تحت کنترل دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی افزود: برخی داروها نیز اگرچه الزامی به نگهداری در یخچال ندارند،

اما باید در دمای اتاق و معمولاً زیر ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد، دور از نور مستقیم و در محیط خشک نگهداری شوند. وی گفت: داروهایی مانند بعضی قرص‌های قلبی، داروهای تیروئید، داروهای ضدصرع، وارفارین و نیتروگلیسرین زیربزایی از جمله داروهایی هستند که نسبت به گرما حساسند و نباید برای مدت طولانی در خودرو، کیف دستی یا محیط‌های گرم رها شوند. وی تصریح کرد: داروهای رایج مانند استامینوفن، ایبuprofen و برخی آنتی‌هیستامین‌ها معمولاً پایداری بیشتری دارند، اما این داروها نیز باید در شرایط مناسب و دور از تابش مستقیم آفتاب نگهداری شوند، زیرا افزایش دما می‌تواند در طول زمان به کیفیت آن‌ها آسیب برساند. «فخرزاعی» با بیان این که نشانه‌های ظاهری دارو می‌تواند هشداري برای فساد یا افت کیفیت باشد، گفت: تغییر رنگ، چسبندگی قرص‌ها، نرمی یا ذوب‌شدگی کپسول‌ها، کدر شدن محلول‌ها و تغییر بوی دارو از علایمی است که باید جدی گرفته شود و در صورت مشاهده این موارد، مصرف دارو توصیه نمی‌شود. وی گفت: در فصل گرما، بهترین روش برای نگهداری داروهای حساس، استفاده از کیف‌های عایق دارو و خنک‌کننده است، اما باید توجه داشت که دارو نباید به‌طور مستقیم

با یخ تماس داشته باشد، زیرا سرمای بیش از حد نیز می‌تواند به برخی فرآورده‌های دارویی آسیب بزند. استفاده از یک لایه پارچه یا حوله بین دارو و منبع سرد، روش مناسبی برای جلوگیری از آسیب است. مدیر دارو و مواد تحت کنترل دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی همچنین بر ضرورت همراه داشتن داروهای مصرفی به میزان کافی در سفرهای تابستانی تأکید کرد و گفت: بیماران باید داروهای خود را پیش از سفر بررسی کنند و در صورت نیاز، نسخه یا فهرست داروهای مصرفی را همراه داشته باشند تا در شرایط اضطراری دچار مشکل نشوند. وی با اشاره به نزدیک شدن به ایام عزاداری پایان ماه صفر و زمان پیداهروی زائران به سمت مشهد مقدس نیز گفت: با توجه به افزایش تردد زائران و قرار گرفتن آنان در معرض گرما، توجه به نگهداری صحیح داروها در مسیر از اهمیت بیشتری برخوردار است و زائران باید داروهای خود را در بسته‌بندی مناسب، دور از گرما و مطابق دستور مصرف نگهداری کنند. «فخرزاعی» گفت: آگاهی از اصول صحیح نگهداری دارو، یکی از ساده‌ترین اما مؤثرترین راهکارها برای پیشگیری از کاهش اثربخشی دارو و حفظ سلامت بیماران در روزهای گرم سال است.

پیك سلامت

آیا چای سبز در سلامت کبد نقش دارد؟

چای سبز یکی از نوشیدنی های توفیدنی شده برای بهبود سلامت کبد است اما این توصیه چقدر واقعیت و تأثیر دارد؟ کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن است و در فرآیندهای حیاتی متعددی از جمله پردازش مواد مغذی، تنظیم قند و چربی خون، تولید صفرا و دفع برخی مواد؛ا‌ند نقش دارد، به همین دلیل، حفظ سلامت کبد از ارکان اصلی پیشگیری و ارتقای سلامت عمومی به شمار می‌رود. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در سال‌های اخیر، چای سبز به دلیل داشتن ترکیبات گیاهی و آنتی‌اکسیدانی، مورد توجه بسیاری از پژوهش‌ها قرار گرفته است. با این حال، بررسی علمی این موضوع نشان می‌دهد که چای سبز را باید یک عامل حمایتی در کنار سبک زندگی سالم دانست، نه یک درمان مستقل یا جایگزین مداخلات پزشکی.
بخش مهمی از خواص چای سبز به گروهی از ترکیبات طبیعی به نام کاتچین‌ها مربوط می‌شود. در میان این ترکیبات، «اپی‌گالوکاتچین گالات» یا EGCG جایگاه ویژه‌ای دارد و از مهم‌ترین اجزای فعال چای سبز به شمار می‌رود. این ماده می‌تواند با خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد، به کاهش استرس اکسیداتیو کمک کند. استرس اکسیداتیو زمانی رخ می‌دهد که تعادل میان تولید رادیکال‌های آزاد و توان دفاعی بدن بر هم بخورد و این وضعیت، به سلول‌های کبدی آسیب برساند. علاوه بر این، برخی مطالعات نشان می‌دهند که EGCG ممکن است در تنظیم التهاب و بهبود متابولیسم چربی نیز نقش داشته باشد. یکی از مهم‌ترین موضوعات پژوهشی در این زمینه، تأثیر چای سبز بر کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک یا MASLD است. این بیماری

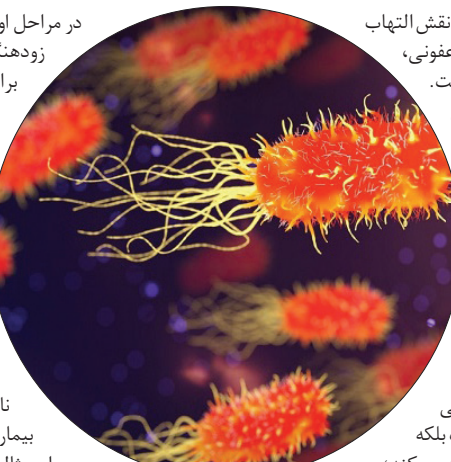


از شایع‌ترین اختلالات کبدی در جهان به شمار می‌رود و تخمین زده می‌شود حدود ۳۰ درصد از بزرگسالان را درگیر کرده باشد. در این وضعیت، چربی بیش از حد در سلول‌های کبدی تجمع پیدا می‌کند و زمینه را برای التهاب، آسیب بیشتر و در برخی موارد پیشرفت بیماری فراهم می‌سازد. شواهد آزمایشگاهی نشان می‌دهند که EGCG ممکن است بر مسیرهای مرتبط با تجمع چربی، مقاومت به انسولین و استرس اکسیداتیو اثر بگذارد. در مطالعات انسانی نیز، مصرف چای سبز در برخی افراد با بهبود شاخص‌های مرتبط با سلامت کبد همراه بوده است. با این حال، هنوز برای نتیجه‌گیری قطعی درباره میزان و گستره این اثرات، به کارآزمایی‌های بالینی بزرگ‌تر و باکیفیت‌تر نیاز داریم. افزایش آنزیم‌های کبدی، معمولاً یکی از نشانه‌های التهاب یا آسیب سلولی در کبد است. در برخی پژوهش‌ها مشاهده شده است که مصرف منظم چای سبز، به‌ویژه در حدود ۳ تا ۴ فنجان در روز، ممکن است با کاهش این آنزیم‌ها در افراد مبتلا به بیماری‌های کبدی همراه باشد. این موضوع می‌تواند نشانه‌ای از کاهش التهاب یا بهبود نسبی عملکرد کبد باشد. البته باید توجه داشت که این اثر در همه افراد یکسان نیست و به عواملی مانند وضعیت سلامت فرد، الگوی غذایی، میزان فعالیت بدنی، مدت زمان مصرف و شرایط زمینه‌ای بستگی دارد.

بنابراین، چای سبز را نمی‌توان به‌عنوان یک راه‌حل یکسان برای همه افراد در نظر گرفت. یکی دیگر از موضوعات مورد توجه، نقش احتمالی چای سبز در حمایت از فرآیند توفآزی است. توفآزی یا پاکسازی سلولی، سازوکاری طبیعی در بدن است که به سلول‌ها

آن چه باید درباره عفونت‌ها بدانیم

درمان به‌موقع عفونت‌ها تنها برای رفع علایم بیماری نیست، بلکه می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن در سال‌های آینده نیز پیشگیری کند؛ به‌بیان ساده، التهاب کوتاه‌مدت، دوست بدن است، اما التهاب طولانی‌مدت می‌تواند به دشمن سلامت تبدیل شود



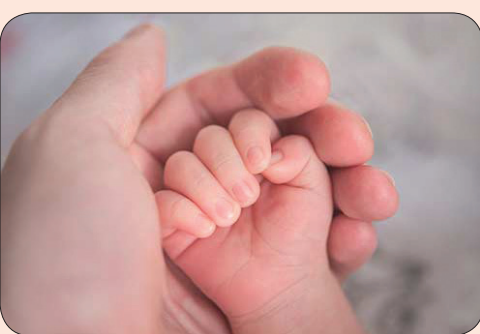
منبع: ایس‌ان‌پرس

یک متخصص بیماری‌های عفونی به‌تشریح ابعاد مختلف این بیماری‌ها، نقش التهاب در بروز بیماری‌های مزمن، عفونت‌ها خاموش، سندرم‌های پسا‌عفونی، اهمیت واکسیناسیون و باورهای نادرست رایج در این زمینه پرداخت. به گزارش ویدا، دکتر «فرزین خورش» با اشاره به عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن اظهار کرد: هنگامی که ویروس یا باکتری وارد بدن می‌شود، سیستم ایمنی برای مقابله با عامل بیماری‌زا فعال می‌شود و واکنشی به نام التهاب ایجاد می‌کند؛ این فرآیند در حالت طبیعی پس از برطرف شدن عفونت پایان می‌یابد و بخشی از مکانیسم دفاعی بدن محسوب می‌شود. وی افزود: گاهی این التهاب برای مدت طولانی در بدن باقی می‌ماند و به جای محافظت از بدن، به بافت‌ها و اندام‌های مختلف آسیب می‌رساند. مطالعات نشان داده‌اند التهاب مزمن می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، برخی سرطان‌ها، بیماری‌های مفصلی و حتی برخی اختلالات مغز و اعصاب را افزایش دهد. این متخصص بیماری‌های عفونی تأکید کرد: درمان به‌موقع عفونت‌ها تنها برای رفع علایم بیماری نیست، بلکه می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن در سال‌های آینده نیز پیشگیری کند؛ به بیان ساده، التهاب کوتاه‌مدت، دوست بدن است، اما التهاب طولانی‌مدت می‌تواند به دشمن سلامت تبدیل شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به سندرم‌های پسا‌عفونی گفت: در اغلب بیماران، پس از درمان عفونت، بدن به وضعیت طبیعی بازمی‌گردد، اما در برخی افراد، علایم بیماری هفته‌ها یا حتی ماه‌ها ادامه پیدا می‌کند که به آن «سندرم پسا‌عفونی» گفته می‌شود. وی ادامه داد: علت دقیق این وضعیت هنوز به طور کامل مشخص نیست، اما احتمال می‌رود در برخی افراد، سیستم ایمنی حتی پس از حذف عامل بیماری‌زا همچنان فعال باقی بماند. همچنین در بعضی موارد، عفونت به اندام‌هایی مانند ریه، قلب یا سیستم عصبی آسیب وارد می‌کند و بدن برای ترمیم این آسیب‌ها به زمان بیشتری نیاز دارد. دکتر «خورش» خستگی مداوم، ضعف، تنگی نفس، سرفه، دردهای عضلانی و مفصلی، اختلال تمرکز، کاهش حافظه، تپش قلب و اختلال خواب را از شایع‌ترین علایم این سندرم برشمرد و گفت: این علایم به‌ویژه پس از ابتلا به بیماری‌هایی مانند کووید۱۹، آنفلوآنزا، منوئولکتوز و برخی عفونت‌های گوارشی مشاهده می‌شود. وی افزود: تشخیص این وضعیت بر اساس شرح حال، معاینه بالینی و به صورت نیاز انجام آزمایش‌ها و تصویربرداری برای رد سایر بیماری‌ها صورت می‌گیرد؛ درمان نیز متناسب با علایم بیمار، شامل استراحت، تغذیه مناسب، افزایش تدریجی فعالیت بدنی و توان‌بخشی است و خوشبختانه در بیشتر بیماران، علایم به مرور کاهش می‌یابد و فرد به زندگی عادی بازمی‌گردد. رئیس بخش بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به عفونت‌های خاموش اظهار کرد: برخی بیماری‌های عفونی ممکن است سال‌ها بدون هیچ علامتی در بدن باقی بمانند، اما در این مدت به تدریج به اندام‌های حیاتی آسیب وارد کنند. وی هیاتیت B و هیاتیت C را از مهم‌ترین نمونه‌های این بیماری‌ها دانست و گفت: بسیاری از مبتلایان تا سال‌ها از بیماری خود اطلاعی ندارند، اما در صورت تشخیص ندادن و درمان یا کنترل مناسب، احتمال بروز سیروز و سرطان کبد افزایش می‌یابد. دکتر «خورش» افزود: عفونت HIV نیز ممکن است

سلامت نامه

فواید بلندمدت شیر مادر

شیر مادر، علاوه بر تأمین مواد مغذی، پیوند عاطفی عمیقی میان مادر و نوزاد ایجاد می‌کند و برای همه نوزادان، بهترین و کامل‌ترین منبع تغذیه به است



عضو هیئت علمی و مدیر گروه اطفال دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: شیر مادر همه نوزادان، بهترین و کامل‌ترین منبع تغذیه است، اما برای نوزادان نارس، تنها یک غذائیت، بلکه درمانی طبیعی و حیاتی است که می‌تواند احتمال بقا را افزایش دهد و از بسیاری از عوارض جدی دوران نوزادی پیشگیری کند. دکتر شاهین مافی‌نژاده، افزود: نوزادان نارس به دلیل کامل نبودن رشد دستگاه گوارش، سیستم ایمنی و سایر اندام‌های بدن، بیش از سایر نوزادان در معرض عفونت‌ها، مشکلات تغذیه‌ای و عوارض جدی قرار دارند و شیر مادر به‌واسطه ترکیبات منحصر به فرد خود،

بهترین راهکار برای محافظت از این نوزادان است. این

عضوهیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی و مسئول فنی بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU) بیمارستان بنت‌الهدی بجنورد تصریح کرد: شیر مادر، به‌ویژه در مادرانی که زایمان زودرس داشته‌اند، به‌طور طبیعی با نیازهای نوزاد نارس سازگار می‌شود و حاوی مقادیر بیشتری از پروتئین، عوامل ایمنی، آنزیم‌ها و ترکیبات ضدالتهابی است که به رشد بهتر مغز، تکامل دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی نوزاد کمک می‌کند. وی با بیان این که تغذیه با شیر مادر، خطر ابتلا به عفونت‌های شدید، سepsis و بیماری خطرناک انتروکولیت نکرروزان را به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهد، افزود: این مزیت‌ها موجب کاهش مدت بستری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان، کاهش نیاز به درمان‌های تهاجمی و بهبود روند رشد و تکامل نوزاد می‌شود. مدیر گروه اطفال دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی ادامه داد: حتی اگر نوزاد نارس در روزهای نخست تولد، توانایی مکیدن سینه مادر را نداشته باشد، دوشیدن شیر و تغذیه نوزاد با شیر مادر از طریق روش‌های مناسب، نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت او دارد و نباید تصور شود که ناتوانی در شیر خوردن مستقیم، به معنای محروم شدن نوزاد از فواید شیر مادر است. وی اظهار کرد: آغاز دوشیدن شیر در ساعات اولیه پس از زایمان، تداوم منظم این کار و حمایت خانواده و تیم درمان از مادر، نقش مهمی در حفظ تولید شیر و موفقیت تغذیه با شیر مادر دارد و این حمایت‌ها باید از نخستین ساعات تولد آغاز شود. دکتر «مافی‌نژاده» با اشاره به آثار بلندمدت شیر مادر گفت: مطالعات نشان داده‌اند نوزادان نارسی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، در سال‌های بعد از رشد شناختی بهتر، تکامل عصبی مطلوب‌تر و احتمال کمتر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند چاقی، دیابت و برخی بیماری‌های قلبی و عروقی برخوردار هستند. وی افزود: شیر مادر، علاوه بر تأمین مواد مغذی، پیوند عاطفی عمیقی میان مادر و نوزاد ایجاد می‌کند و تماس پوست با پوست و آغوش مادر، آرامش، تنظیم دمای بدن، تنفس و ضربهان قلب نوزاد را نیز بهبود می‌بخشد؛ موضوعی که برای نوزادان نارس اهمیت دوچندان دارد. مدیر گروه اطفال دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: شیر مادر، نخستین واکسن طبیعی نوزاد و از رشدمندترین هدیه‌ای است که یک مادر می‌تواند به فرزند خود بدهد. برای نوزادان نارس، هر قطره شیر مادر می‌تواند گامی مؤثر در مسیر بقا، رشد سالم و داشتن آینده‌ای بهتر باشد و حمایت از تغذیه با شیر مادر باید به عنوان یکی از مهم‌ترین اولویت‌های نظام سلامت و خانواده‌ها مورد توجه قرار گیرد.

ارتباط مصرف پروتئین و استحکام استخوان‌ها



مصرف بالای پروتئین با تراکم بهتر مواد معدنی استخوان و کاهش خطر شکستگی لگن در بزرگسالان مسن مرتبط دانسته شده است. پروتئین غذایی با فراهم کردن پروتئین‌ها و آمینو اسیدهای سازنده بافت استخوانی، به استحکام و تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند. اگرچه اغلب تصور می‌شود که استخوان‌ها بیشتر از کلسیم ساخته شده‌اند، اما در واقع استخوان‌ها بافت زنده‌ای هستند که به وسیله چارچوبی از پروتئین‌ها (از جمله کلاژن) و کلسیم و مواد معدنی ساخته شده‌اند. کلسیم و سایر مواد معدنی این چارچوب

پروتئینی را مستحکم می‌کنند و به استخوان‌ها هم

استخوان و هم انعطاف‌پذیری بیشتری می‌دهند. بدون پروتئین کافی، بدن شما ممکن است اسیدهای آمینه مورد نیاز برای

حفظ، ترمیم و بازسازی بافت استخوانی سالم را نداشته باشد.

چگونه پروتئین از سلامت استخوان پشتیبانی می‌کند؟

پروتئین به طور جداگانه از استخوان‌ها محافظت نمی‌کند، در عوض، به صورت فعال با مواد معدنی، هورمون‌های گوارشی و عضلات اسکلتی تعامل دارد تا تراکم مواد معدنی استخوان را حفظ کند. پروتئین از طریق این موارد به استحکام استخوان کمک می‌کند:

ساخت پروتئین کلاژن: حدود یک سوم کل توده استخوانی شما از این پروتئین تشکیل شده است. این پروتئین مشابه داربست داخلی دقیقاً مانند میلگرد فولادی داخل بتن مسلح، عمل می‌کند. در حالی که کلسیم این ساختار را مستحکم می‌کند، پروتئین کلاژن همانند یک چهارچوب از شکننده شدن و شکستگی استخوان پس از اثر فشار ناگهانی جلوگیری می‌کند. **بهبود جذب کلسیم:** برای دهه‌ها، یک فرضیه پزشکی نشان می‌داد که رژیم‌های غذایی پرپروتئین باعث می‌شوند بدن کلسیم را از طریق ادرار از دست بدهد و باعث می‌شود که بدن به طور بالقوه برای جبران کلسیم از دست رفته، استخوان‌ها را تجزیه کند. شواهد بالینی جدید این موضوع را رد کرده و نشان می‌دهد که مصرف کافی پروتئین در واقع جذب کلسیم را افزایش می‌دهد و هورمون‌های استخوان‌ساز مانند فاکتور رشد شبه انسولین را تحریک می‌کند.

استفاده از تعامل متقابل مابین عضله و استخوان: پروتئین با افزایش سن، توده عضلانی اسکلتی را حفظ می‌کند. وقتی عضلات در حین پیروداری، بلند کردن یا تمرین مقاومتی منقبض می‌شوند، استخوان را می‌کشند. این بارگذاری مکانیکی سلول‌های تخصصی به نام استئوبلاست‌ها را تحریک می‌کند تا بافت استخوانی جدیدی ایجاد کنند، در عین حال عضلات تعادل فرد را برای کاهش ریسک زمین خوردن بهبود می‌بخشند.

تحقیقات در مورد پروتئین و خطر شکستگی چه می‌گویند؟

به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تحقیقات بالینی نشان می‌دهد که دریافت پروتئین کافی در درازمدت باعث افزایش تراکم استخوان می‌شود، اما فواید آن زمانی که با مصرف کافی مواد معدنی همراه باشد، بیشتر آشکار می‌شود. مقالات مروری سیستماتیک نشان داده است که مصرف بیشتر پروتئین، با افزایش تراکم بافت استخوان مرتبط است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان داد که در افراد مسن، مصرف بیشتر پروتئین منجر به کاهش آماری معنی‌دار ۱۱ تا ۱۶ درصدی خطر شکستگی لگن می‌شود. با این حال، پروتئین جایگزین مواد مغذی استاندارد استخوان مرتبط با پیشگیری از پوکی استخوان نیست. بیشترین کاهش در خطرات شکستگی زمانی رخ می‌دهد که سطح پروتئین، کلسیم و ویتامین D به طور هم‌زمان بهبود شوند.

چه مقدار پروتئین مورد نیاز است؟

طبق یک مقاله نوشته شده توسط بنیاد بین‌المللی پوکی استخوان، مصرف روزانه حداقل ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن برای حمایت از سلامت استخوان و به حداقل رساندن تخریب استخوان ضروری است، مشروط بر این که مقدار نیاز روزانه کلسیم دریافت شود. برای به حداکثر رساندن سلامت استخوان‌ها، سعی کنید پروتئین غذایی خود را از ترکیبی متنوع از منابع پروتئین حیوانی و گیاهی به طول روز تأمین کنید.

بهترین منابع حیوانی و گیاهی دریافت پروتئین

مرغ بدون چربی و ماهی‌های آزاد: منابع عالی پروتئین‌های کامل که ریزمغذی‌های مستحکم‌کننده بافت استخوان از جمله منیزیم و اسیدهای چرب امگا ۳ را نیز تأمین می‌کنند.

محصولات لبنی: ماست کم چرب، پنیر لاکتیکی یا کم چرب و شیر کم چرب با ارائه مقدار زیادی پروتئین در کنار کلسیم، یک مزیت دوگانه ارائه می‌دهند.

تخم مرغ: یک منبع پروتئین که به طور طبیعی حاوی مقادیر کمی ویتامین D (زرد تخم مرغ) نیز هست. سویا: یک گزینه گیاهی ایده‌آل که پروتئین با کیفیت بالا را فراهم می‌کند و هم‌زمان به اهداف روزانه کلسیم شما نیز کمک می‌کند.

حبوبات و مغزها: لوبیا، عدس و نخود فیر و پروتئین گیاهی نسبتاً خوبی را می‌توانند تأمین می‌کنند، اگرچه باید به صورت ترکیبی از چند نوع حبوبات مصرف شوند تا همه اسیدهای آمینه ضروری را تأمین کنند.

چند نکته مهم درباره سر گیجه

سر گیجه یک بیماری نیست، بلکه یک علامت است. هر سر گیجه‌ای را نباید به سکه مغزی نسبت داد، اما در عین حال نباید علایم هشدار را نادیده گرفت

یک جراح مغز و اعصاب با اشاره به این که سر گیجه یکی از شایع‌ترین علل مراجعه افراد به مراکز درمانی است، گفت: اگرچه بسیاری از موارد سر گیجه منشأ خوش‌خیم دارند، اما همراهی آن با برخی علایم می‌تواند نشانه بیماری‌های مهم مغز و اعصاب، از جمله سکه مغزی باشد و نیازمند مراجعه فوری به پزشک است. به گزارش ویدا، دکتر «جعفر مطهری‌نسب» با بیان این که سر گیجه یک بگن بیماری نیست، بلکه یک علامت است، اظهار کرد: سر گیجه واقعی از نظر پزشکی به احساس چرخش خود فرد یا محیط اطراف گفته می‌شود، اما بسیاری از افراد احساس سبکی سر، سیاهی رفتن چشم یا عدم تعادل را نیز سر گیجه می‌نامند که این علایم از نظر علمی متفاوت بوده و می‌توانند علل مختلفی داشته باشند. وی با اشاره به انواع سر گیجه افزود: این علایم به عدم تعادل، تقسیم در تقسیم نوع و شدت این علایم به علت زمینه‌ای بیماری بستگی دارد. است و شایع‌ترین نوع سر گیجه محسوب می‌شود و سر گیجه مر کزی که بر اثر بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سکه مغزی، میگرن، ام‌اس یا برخی تومورهای مغزی ایجاد می‌شود و نیازمند بررسی تخصصی است. این جراح مغز و اعصاب گفت: احساس چرخش محیط، عدم تعادل، ناپایداری هنگام راه رفتن، تهوع، استفراغ، تعریق، وزوز گوش، احساس پری گوش و گاهی کاهش شنوایی از علل شایع همراه سر گیجه هستند و نوع و شدت این علایم به علت زمینه‌ای بیماری بستگی دارد. دکتر «مطهری‌نسب» مهم‌ترین علل ایجاد سر گیجه را سر گیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم، التهاب عصب تعادل، بیماری منبیر، میگرن دهلیزی، افت فشار خون، کم‌آبی بدن، عوارض برخی داروها و بیماری‌های مغز و اعصاب از جمله سکه مغزی عنوان کرد. وی ادامه داد: سالمندان، افراد مبتلا به فشار خون، دیابت، چربی خون بالا، بیماری‌های قلبی، بیماران مبتلا به میگرن و افرادی که سابقه بیماری‌های گوش داخلی دارند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به سر گیجه قرار دارند.