

هر کمبودی در بدن چه نشانه‌ای دارد؟



شادفر

کمبود هر ویتامین یا ماده معدنی در بدن، نشانه متفاوتی دارد که گاه خفیف و گاه خطرناک است. شما برای تشخیص این کمبودها باید از یک پزشک بخواهید که برایتان آزمایش خون تجویز کند. با این حال برخی از نشانه‌ها هم هستند که این کمبودها را به ما گوشزد می‌کنند. در ادامه به برخی از این کمبودها و نشانه‌های آن‌ها اشاره‌ای داریم.

● **کمبود بیوتین یا ویتامین ب۷**: موهای خشک و نازک می‌تواند به شما هشدار دهد که دچار کمبود این ویتامین هستید. جدا از ریزش مو، نشانه مشخص دیگر کمبود بیوتین، صورت پف کرده با توزیع چربی غیر طبیعی و راش‌های قرمز است. بر اساس برخی مطالعات، بیوتین به عنوان یکی از مواد مغذی ضروری برای حفظ استحکام، بافت و ظاهر مویبان شده است. منابع غذایی سرشار از بیوتین شامل بادام زمینی، جگر، برخی سبزیجات، برگ چغندر سوثیسی، تخم مرغ پخته و زرده تخم مرغ است.

● **کمبود امگا۳**: خشکی پوست به خصوص در فصل زمستان رایج است، ولی اگر پوست شما خشک تر از حد معمول باشد، به آن معنی است که اسیدهای چرب امگا۳ را به میزان کافی دریافت نمی‌کنید. مصرف کم این اسیدهای چرب چین و چروک صورت شما را نیز افزایش می‌دهد. منابع این اسیدهای چرب، ماهی، دانه‌های کتان، دانه‌های چیا و گردوست.

● **کمبود آهن**: پوسته پوسته شدن لب‌هایی از نشانه‌های کمبود آهن است. نشانه‌های دیگر عبارت هستند از خستگی، سرما خوردگی‌های پی‌درپی و درد زبان. کمبود «ریبوفلاوین» نیز می‌تواند خشکی لب‌ها را به همراه داشته باشد. شما می‌توانید ریبوفلاوین را از راه مصرف ماهی قزل‌آلا، بروکلی، پنیر و بادام به دست بیاورید. آهن نیز در حبوبات، آجیل، اسفناج و مکمل‌های آهن وجود دارد.

● **کمبود ویتامین ب۱۲**: کمبود این ویتامین در میان گیاه‌خواران بسیار رایج است. کمبود ویتامین ب۱۲ بیشتر سبب تغییر رنگ پوست و رنگ پریدگی می‌شود. سایر نشانه‌ها عبارت هستند از خستگی پوست، از دست دادن اشتها، تنگی نفس و اسهال. اگر می‌خواهید فقر ویتامین ب۱۲ را درمان کنید، به دنبال مصرف بیشتر ماهی، گوشت بدون چربی، پنیر، ماست و غلات غنی شده باشید. اگر رژیم‌های غذایی گیاهی را دنبال می‌کنید مکمل‌های ویتامین ب۱۲ را با مشورت پزشک مصرف کنید.

● **کمبود ویتامین سی**: ویتامین سی نقش حیاتی در بدن دارد؛ سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و سبب بهبود فوری زخم‌ها و حفظ سلامت استخوان‌ها می‌شود. به گفته محققان کمبود این ویتامین سبب خون‌ریزی لثه‌ها می‌شود. بهبود آرام زخم‌ها، خشک شدن موها و ایجاد لکه‌های قرمز روی پوست از دیگر علائم فقر این ویتامین است. اگر هر کدام از علائم فقر ویتامین C را دارید، میوه‌ها، سیب‌زمینی، انواع توت‌ها، فلفل، بروکلی، اسفناج و مکمل‌های ویتامین C را به رژیمتان بیفزایید. مصرف روزانه ۷۵ میلی گرم ویتامین C به زنان و ۹۰ میلی گرم به مردان توصیه می‌شود.

● **کمبود ید**: کمبود این ماده معدنی، چشم‌ها را پ‌آلود می‌کند و کم‌کاری تیروئید را به همراه دارد. افرادی که دارای کمبود ید هستند، ناخن‌های شکننده‌ای را تجربه می‌کنند و ممکن است به راحتی دچار اضافه وزن شوند. شما می‌توانید در صورت ابتلا به این علائم، مصرف زغال اخته، لوبیای سیاه، میگو، توت‌فرنگی و ماست را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

گردو بخورید، وزن کم کنید

افرادی که منظم گردو را در رژیم غذایی خود می‌گنجانند، به تدریج میلشان به مصرف شیرینی‌ها، غذاهای پرکالری و پرچرم و چرب کم می‌شود و خطر ابتلا به دیابت و چاقی مفرط در آن‌ها کاهش می‌یابد. بهترین زمان خوردن گردو به منظور کاهش وزن، پیش از هر دو وعده غذایی روزانه است. به این ترتیب برای داشتن احساس سیری بیشتر، یک مشت برابر با ۳۰ گرم یا چند عدد گردو بخورید و پس از پانزده تا سی دقیقه یک لیوان آب بنوشید. با این روش، غذای کمتری می‌خورید زیرا گردو سرشار از فیبر است و سبب می‌شود دیگر اشتها برای پرخوری و مصرف دسرهای خامه‌ای و... نداشته باشید. همچنین باید توجه داشت که ورزش بدنی روزانه و خوردن غذاهای سالم مانند سبزیجات سبز و میوه‌ها برای وزن مطلوب ضروری است.

سردرد از عوارض عمل آب مروارید نیست

● **شهروند- چند روزی است هنگامی که از خواب بیدار می‌شوم، چشمم راستم‌ورم دارد. احساس خواب‌آلودگی و گزگز دست‌هایم هم اذیتم می‌کند. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.**

مورم‌ور شدن و گزگز کردن دست‌ها می‌تواند به علت گیرافتادن عصب در ناحیه‌ی مج باشد که به این بیماری سندرم تونل‌مچ هم گفته می‌شود. گرفتن نوار اعصاب و ام‌آر‌آی به تشخیص قطعی و درمان بهتر کمک می‌کند.

● **شهروند: چند وقتی است که ناحیه پیشانی و دو طرف راست و چپ سرم، دردم می‌کند. البته سردرد‌ها از زمانی که آب مرواریدم را عمل کرده‌ام، شروع شده است. به نظر تان علتش چیست؟** سردردهای شما ارتباطی با عمل آب مرواریدتان ندارد. بیماری‌هایی مانند اختلالات انکساری چشم، سینوزیت‌ها، ناراحتی‌های عصبی و... می‌تواند سبب بروز چنین سردردهایی شود. برای تشخیص بهتر، لازم است به یک متخصص داخلی مغزو اعصاب مراجعه کنید.



دکتر Mehrzad شادفر متخصص مغز و اعصاب



یک وجب‌جا

اگر یک روز خسته کننده و پر مشغله را پشت سر گذاشته و با سختی سوار اتوبوس یا متر شده باشید، ارزش یک وجب‌جا را بیشتر می‌دانید. منظورمان جایی خالی به اندازه یک صندلی است. خیلی وقت‌ها کافی است با این عینک‌نگاهی به دوروبرمان ببندازیم تا در چهره برخی افراد، به ویژه کسانی که سن و سالی از آن‌ها گذشته یا بیمار هستند، این نیاز را بهتر ببینیم. در چنین وقت‌هایی جایی برای نشستن ارزشی بیش از پول دارد.

قدری درنگ

تصور کنید دوسه ساعتی در صف منتظر هستید و هنوز نوبتان نشده است. فرقی نمی‌کند صف‌تان باشد یا معاینه فنی خودرو یا نوبت پزشک؛ ایستادن در هر صفی و هدر دادن وقت برای هر چیزی که باشد، کلافه‌کننده است. در این شرایط راضی می‌شوید جای‌تان را به فرد دیگری که تازه وارد صف شده است و به هر دلیلی، مانند کپه‌ولت‌سن، به همراه داشتن نوزادی که بی‌تابی می‌کند یا بیماری که تاب و توان ایستادن ندارد و نمی‌تواند برای یک لحظه بیشتر آنجا بماند بدهید؟ اگر راضی شدید، حتم بدانید آدم بخشنده‌ای هستید.

زکات علم

تجربه‌ها، پندها و اندرزها گاهی در زندگی بیش از داشته‌های مادی‌مان ارزشمندند. در عرف به آن‌ها زکات علم می‌گوییم. حالا می‌خواهد آموزش چند کودک محروم از مدرسه باشد یا انتقال تجربه‌های کاری به یک جوان جوانی کار یا دادن پند و اندرز و مشاوره به زوجی جوان که همه‌گیر زندگی‌شان بر سر منیت‌هایی است که نمی‌دانند با وجود علاقه‌ای که به هم دارند، چگونه از آن رد شوند. این بخشش‌ها بیش از هر ثروتی و گاه به اندازه تغییر مسیر یک زندگی، مهم و اثرگذارند. تنها کسانی که بتوانند ضرورت آن‌ها را در جامعه درک و برای برطرف کردنشان قدمی بردارند، معنای سخاوت و بخشندگی را در زندگی در یافته‌اند.

هم‌سنگ‌پول

بی‌شک از زبان خیلی‌ها شنیده‌اید: «اگه ثروتمند بودم، حتما به فلا‌نی یا فلا‌ن جا کمک می‌کردم»، واقعیت این است که بذل و بخشش از آنچه وجود خارجی ندارد. خیلی سخت نیست، اما اگر به همین افراد گفتید معادل پولی که می‌خواهید بخشید، کاری برای آن افراد انجام بدهید و آن‌ها بدون لحظه‌ای درنگ پذیرفتند، باید بخشنده بودنشان یقین حاصل کنید. اشاره به هنر و حرفه‌ای داریم که گاهی می‌توان به جای پول از آن‌ها مایه گذاشت، برای نمونه در ازای وقف کردن و بخشیدن یک ساختمان برای نگهداری کودکان بی‌سرپرست، می‌توان مسئولیت تعمیرات داخلی یا شیرآلات آن ساختمان را برای چند سال پی‌در پی دریافت.

مایه از آبرو

نمی‌گوییم آبرویتان را حراج کنید، اما گاهی لازم است که از اعتبار و حیثیتی که دارید، برای برخی مایه بگذارید. این کار خیلی وقت‌ها از بخشیدن مقدار هنگفتی پول هم سخت‌تر است. یعنی بیشتر افراد ترجیح می‌دهند به جای آبرو گرو گذاشتن، گره کار دیگران را با بخشیدن مقداری پول باز کنند. در حالی که اگر به جای پول، سخاوت بیشتری به خرج بدهند و از اعتبارشان برای انجام کارهایی مانند معرفی یک جوان سابقه‌دار به یک دوست، مایه بگذارند یا ضامن یک زوج جوان احتمالاً کمی بد حساب، برای گرفتن وام شوند، بخشنده‌تر خواهند بود و آبرومندانه‌تر کمک کرده‌اند.

ای که دستت می‌رسد دستی بگیر

بخشیدن هادر زندگی همیشه مادی‌واز جنس پول نیستند؛ نگاهی متفاوت داشته‌باشیم

معصومه متین‌نژاد همه ما تجربه بخشیدن چیزی یا دادن هدیه‌ای به دیگران را داشته‌ایم؛ همچنین تجربه دریافت کردن آن را. با اینکه در هر دو حالت با ترشح هورمون سروتونین در مغز احساس شغف و خوشحالی بیش از اندازه‌ای می‌کنیم، اما احساس نشاطی که از بخشیدن یا دادن هدیه داریم، حس متفاوت‌تری است. یعنی مغز هورمون شادی‌آور بیشتری ترشح می‌کند.

روان‌شناسان بر این باورند که این اتفاق بیولوژیکی افزون بر حس دوست داشتن و دوست داشته شدن به حس کمک و توجه به هم‌نوع هم مرتبط می‌شود که فطری در ذات همه ما بر نامه‌ری شده است و هر وقت زمینه بروز آن فراهم شود احساس خوشایند ذاتی از آن پیدامی‌کنیم.

زکات، خمس، صدقه، انفاق یا هدیه، اسمش خیلی مهم نیست، همه نوعی بخشش هستند که با داشته‌ها و دارایی‌های مارقم می‌خورند. در کنار این‌ها، بخشش‌های دیگری هم داریم که جنسشان مادی نیست و بیش از نوع اول، سخاوت و بخشندگی ما را می‌طلبند. بخشش‌هایی که امروز می‌خواهیم با مصادیقی عینی درباره آن‌ها با شما صحبت کنیم؛ آنچه در لحظه، مالکش هستیم و آن‌را به دیگران می‌بخشیم.

هدیه بی‌بها

هدیه دادن و هدیه گرفتن همیشه حس خوبی را به آدمی می‌دهد. به ویژه وقتی که بی‌بها باشد و غیرمنتظره. تصور کنید، در خانه‌تان را می‌کوبند. در را که باز می‌کنید، همسایه روبه‌روی با یک قلمه گل داخل یک بطری شیشه‌ای یا بشقاب غذاي خوشمزه یا کتابی کادوپیچ شده، پشت در ایستاده است. کمی تعجب می‌کنید از اینکه با این همسایه بیاوبرویی نداشته‌اید و حالا او این چنین به سراغ شما آمده است. تعجب‌تان بیشتر هم می‌شود وقتی از او می‌شنوید به یاس صیوری که در برابر سروصداهای فرزند خردسالش داشته‌اید، قصد تشکر از شما را دارد. این هدیه دادن‌های بی‌مناسبت، حتی از جنس انجام کاری، برای کسانی که نسبتی با آن‌ها نداریم، مانند پاکبان محله، بقال سرکوبه یا همسایه تنهای بلوک کناری می‌تواند نشانه‌ای از عشقی باشد که تنها با سخاوت اندیشیدن به دیگران رقم می‌خورد.

همسایه‌مداری

بی‌شک شنیده‌اید یکی از معیارهایی که در انتخاب یک خانه باید به آن توجه داشت، همسایه آن خانه است. هرچند این روزها روابط همسایه‌ها با هم خیلی کمرنگ شده است، باز هم این همسایه‌مداری از علت‌های مهمی است که پای خیلی‌ها را به سوراخ‌های حل اختلاف یا داد‌سراها باز می‌کند. همسایه‌ای که چشم‌بر مزا حمت‌های شبانه دیگر همسایه‌اش که میهمان دارد، می‌بندد؛ همسایه‌ای که با وجود حق داشتن، سروصدای بازی بچه همسایه با لایی را تحمل می‌کند و همسایه‌ای که جای پارک خودرواش را داخل پارکینگ یا جلودر ساختمان به همسایه‌اش می‌دهد، در حال بخشیدن است؛ بخشیدن آنچه که حق مسلم او است.

هوای دیگری

خیلی وقت‌ها مدیريت کردن در ست یک اتفاق بیش از انجام آن به تنهایی می‌تواند نتیجه مثبت داشته باشد. تصور کنید در نزدیکی نان دختر یا پسری زندگی می‌کند که شروع زندگی مشترکش نیازمند یک حرکت اساسی است؛ تأمین جهیز به یا یک سقف بالای سر. برآوردن کامل این نوع نیازها برای همه ما به تنهایی معمولاً سخت و گاهی غیرممکن است. ولی می‌توان با یک حرکت جهادی و استفاده از همه ظرفیت‌های پیرامونی، این مشکل را به راحتی حل کرد. پیدا کردن همسایه‌ای که خانه‌ای خالی دارد و صحبت با او برای دریافت اجاره‌ای کمتر، دست‌کم برای دو یا سه سال، تشکیل یک گروه و جمع‌آوری کمک‌های نقدی اندک برای تأمین جهیز به و پیداکردن یک فروشنده با انصاف و معرفی آن به خانواده دختر، نمونه‌ای از کارهایی هستند که انجام‌شان برای خیلی از ما به تنهایی غیرممکن، ولی با بخشش‌ها و وقت گذاشتن‌های اندک، اما گروهی امکان‌پذیر است.