

دردسر مصرف زیاد ویتامین ها



گروه فرهنگ شهروندی و ویتامین ها و مواد معدنی برای حفظ سلامت بدن ضروری هستند. اما مصرف بیشتر آن ها همیشه به معنای سلامت بیشتر نیست. متخصصان تأکید می کنند که مکمل های غذایی باید با همان دقت و احتیاطی مصرف شوند که برای داروها در نظر گرفته می شود. دریافت دزهای بالا یا مصرف هم زمان چند مکمل می تواند خطر بروز عوارض جانبی را افزایش دهد. به گزارش سلامت نیوز، مکمل ها جایگزین یک رژیم غذایی سالم نیستند و استفاده بی رویه از آن ها حتی می تواند پیامدهای جدی برای بدن داشته باشد. بهترین راه برای تأمین ویتامین ها و مواد معدنی، داشتن یک رژیم غذایی متعادل است و اگر بدن به مکمل نیاز داشته باشد، نوع و مقدار آن باید با نظر پزشک یا متخصص تعیین شود.

مشکلات گوارشی، نخستین هشدار بدن

یکی از اولین نشانه های مصرف بیش از حد برخی ویتامین ها و مواد معدنی، بروز مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ، دل درد، یبوست و اسهال است. ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین های A و D در بدن ذخیره می شوند و در صورت مصرف زیاد ممکن است به سطح سمی برسند. این وضعیت می تواند با علائمی مانند تهوع، استفراغ و درد شکمی همراه باشد. همچنین مصرف بیش از حد آهن ممکن است معده را تحریک کند و در مقادیر بالا حتی به کبد آسیب برساند.

از سوی دیگر، دزهای زیاد ویتامین C یا برخی مکمل های منیزیم نیز می توانند موجب دل پیچه و اسهال شود.

بی حسی و گزگز دست و پا

مصرف طولانی مدت مقادیر بالای ویتامین B6 می تواند به اعصاب آسیب برساند. در چنین شرایطی فرد ممکن است علائمی مانند بی حسی، گزگز در دست و پا یا حتی اختلال در حفظ تعادل را تجربه کند. از آنجاکه این ویتامین در بسیاری از مکمل ها، نوشیدنی های انرژی زا و محصولات غنی شده وجود دارد، ممکن است فرد بدون اینکه متوجه باشد مقدار زیادی از آن را دریافت کند. در برخی موارد، آسیب عصبی ناشی از مصرف زیاد B6 حتی پس از قطع مصرف نیز برای مدتی ادامه پیدا می کند.

تشنگی شدید، تکرارادر و سنگ کلیه

ویتامین D نقش مهمی در جذب کلسیم دارد، اما مصرف بیش از حد آن می تواند باعث افزایش غیرطبیعی کلسیم در خون شود. بالا رفتن سطح کلسیم معمولاً با علائمی مانند تشنگی زیاد، تکرارادر و در برخی موارد تشکیل سنگ کلیه همراه است. به همین دلیل توصیه می شود مصرف مکمل ویتامین D تنها بر اساس نیاز بدن و تحت نظر پزشک انجام شود.

ریزش مو، پیامد مصرف زیاد ویتامین A

اگرچه ویتامین A برای سلامت پوست و موضوری است، اما مصرف بیش از اندازه آن می تواند نتیجه ای معکوس داشته باشد. دریافت طولانی مدت دزهای بالای این ویتامین ممکن است چرخه طبیعی رشد مو را مختل کند و در نهایت به ریزش مو منجر شود. علاوه بر این، کاهش فعالیت غدد چربی پوست سر در اثر مصرف زیاد ویتامین A می تواند محیط نامناسبی برای رشد مو ایجاد کند.

چگونه مکمل ها را ایمن مصرف کنیم؟

پیش از مصرف هر نوع مکمل یا پزشک یا داروساز مشورت کنید. از مصرف بیشتر از مقدار توصیه شده روی برچسب مکمل ها خودداری کنید. پزشک خود را از تمام داروها و مکمل هایی که مصرف می کنید آگاه کنید، زیرا برخی ویتامین ها می توانند با داروها تداخل داشته باشند. تا حد امکان نیاز بدن به ویتامین ها را از طریق یک رژیم غذایی متعادل و متنوع تأمین کنید.

شیر را به جای آب به کودکان ندهیم



برخی از مادران بیش از اندازه اصرار دارند که فرزندانشان حتی به جای آب، شیر بخورند با این تصور که شیر و لبنیات می تواند قد آن ها را بلندتر کند، درحالی که این باور درست نیست و اگر بیشتر از سهم توصیه شده شیر مصرف شود، ممکن است اثر معکوسی داشته باشد، چون زمانی که رژیم غذایی از حالت تعادل خارج و یک گروه غذایی بیش از حد استفاده شود، مصرف گروه های دیگر کاهش پیدا می کند و این مسئله می تواند از نظر تعادل رژیم غذایی مضر باشد. برای نمونه مصرف بیش از حد لبنیات ممکن است سبب کمبود آهن و روی شود، بنابراین توصیه نمی شود بیشتر از مقدار توصیه شده، لبنیات در رژیم غذایی گنجانده شود. همچنین والدین باید بدانند شیر مصرفی برای کودکان باید کامل و پر چرب و سه سه ماهه در روز باشد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

سهم من در آرامش تو

چند توصیه ساده و کاربردی برای رعایت حال یکدیگر

در خانه، محله، شهر و محیط کار

گذار آسان از روزهای دشوار



در این روزها که نگرانی های ناشی از جنگ و ناپایداری های اقتصادی هنوز بر زندگی مردم سایه انداخته است، بیش از هر زمان دیگری به آرامش، درک متقابل و همراهی با یکدیگر نیاز داریم. در چنین شرایطی، بسیاری از دشواری ها با رفتارهایی ساده اما سنجیده قابل تحمل تر می شود، رفتارهایی مانند دامن زدن به شایعات نگران کننده، صبورتر بودن در برخورد های روزمره، توجه به حال کسانی که فشار بیشتری را از نظر معیشتی تحمل می کنند و رعایت انصاف در خرید و مصرف. همچنین فراموش نکردن همسایگان، سالمندان یا عزیزانی که در تنهایی و تنگنا روزگار می گذرانند، می تواند نشانه ای روشن از مسئولیت پذیری و همدلی باشد. اگر هر یک از ما در حد توان خود کمی بیشتر به حال دیگران توجه کنیم، عبور از این روزهای دشوار برای همه آسان تر، آرام تر و انسانی تر خواهد شد.

ظرافت های حضور در محیط های عمومی



در محیط های عمومی، آنچه فضا را برای همه قابل تحمل تر می کند، توجه به آسایش و حقوق دیگران است. در مترو، اتوبوس و دیگر فضا های پرترد، خوب است بیش از پیش حال سالمندان، افراد خسته و کسانی را که توان جسمی کمتری دارند یا بار سنگینی همراهشان است در نظر بگیریم و با یک ملاحظه کوچک، مانند واگذار کردن جا یا باز کردن راه، از سختی مسیر آن ها کم کنیم. همچنین در رستوران ها، کافه ها و دیگر مکان های مشترک، رعایت ظرافت های حضور در جمع، مانند آرام تر صحبت کردن، پرهیز از مکالمه بلند با تلفن و احترام گذاشتن به حریم و آرامش دیگران، می تواند محیطی دل پذیر تر برای همه ایجاد کند. بسیاری از نشانه ها فرهنگ و همدلی، دقیقاً در همین رفتار های ساده اما مهم دیده می شود.

کودکان و بیماران را فراموش نکنیم



در جمع خانواده، توجه به حال کسانی که شرایط ویژه دارند، می تواند فضای خانه را آرام تر کند. اگر بیماری در خانواده هست، خوب است توان جسمی و روحی او را در برنامه ریزی های روزمره در نظر بگیریم؛ مثلاً ساعت استراحتش را رعایت کنیم، در مهمانی ها و دورهمی ها زمان و شلوغی را مدیریت کنیم، در مورد دارو و رژیم غذایی حساسیت لازم را داشته باشیم و به جای توصیه های تکراری و قضاوت گرانه، با شنیدن و همراهی واقعی، باز روانی بیماری را سبک تر کنیم. در کنار این، حضور کودک خردسال نیز نیازمند دقت بیشتری است. تنظیم خواب و خوراک او، فراهم کردن فضای امن برای بازی، پرهیز از بحث های تنش زا و خبرهای اضطراب آور در حضورش و اختصاص دادن زمانی کوتاه اما با کیفیت برای بازی و گفت و گو، کمک می کند کودک در همین روزهای پرتنش هم احساس امنیت و ثبات داشته باشد.

سالمندان و نیازهای روحی و جسمی ویژه



در میان همه مشغله ها نباید از سالمندان غافل شویم. کسانی که بیش از دیگران به آرامش، توجه و احساس امنیت نیاز دارند، خوب است حواسمان تنها به نیازهای جسمی آن ها، مانند تهیه دارو، رسیدگی به رفت و آمد، همراهی در مراجعه های درمانی یا سبک تر کردن کارهای روزانه نباشد، بلکه نیازهای روحی شان را نیز جدی بگیریم. یک تماس کوتاه، چند دقیقه هم صحبتی، سرزدن بی مناسبت، گوش دادن با حوصله به حرف ها و خاطراتشان یا حتی شریک کردن آن ها در تصمیم ها و گفت و گوهای خانوادگی، می تواند احساس دیده شدن و دلگرمی را در آن ها زنده نگه دارد. گاهی سالمندان بیش از هر چیز به این نیاز دارند که مطمئن باشند هنوز جایگاهشان در زندگی ما محفوظ است و حضورشان، مانند همیشه، عزیز و ارزشمند شمرده می شود.

زنجیره همدلی در محله



شناسایی هوشمندانه و محترمانه نیازمندان در دایره نزدیکان، همسایگان و همکاران، رسالتی انسانی پرورش همه ماست. برای تبدیل این نیت خیر به رفتاری اثرگذار، می توان راهکارهای مشخصی را در پیش گرفت؛ به طور مثال، تسویه مخفیانه حساب دفتری یک همسایه در نانوائی یا سوپرمارکت محله، تهیه و اهدای اقلام ضروری مانند دارو برای بیماران مزمن یا واگذاری کارهای خدماتی مانند منزل به کسانی که به دنبال کسب روزی حلال هستند اما در مضیقه قرار دارند، از جمله اقداماتی است که گاهی واقعی از مشکلات می گشاید. همچنین، حمایت از مشاغل کوچک خانگی یا خرید از دست فروشان سالمند به جای مراکز بزرگ و حتی پرداخت بخشی از قبض های عقب افتاده یک آشنای کم درآمد، از جمله راهکارهای ملموسی است که نه تنها باری از دوش دیگران برمی دارد، بلکه به تقویت زنجیره همدلی در جامعه کمک می کند تا هیچ کس در برابر تلاطم های روزگار، خود را تنها و بی یاور نبیند.

محیط کار تنها محل انجام وظیفه نیست



در محیط کار نیز رعایت حال همکاران می تواند بسیاری از فشارهای روزمره را تحمل پذیرتر کند و فضای حرفه ای تری را بسازد. در روزهایی که هر کس ممکن است درگیر مسئله ای شخصی، نگرانی اقتصادی یا خستگی ذهنی باشد، خوب است با صبوری بیشتری با یکدیگر رفتار کنیم، در تقسیم کار انصاف داشته باشیم و از تحمیل بی دلیل فشار یا تنش به دیگران پرهیز کنیم. همراهی در انجام یک کار عقب مانده، درک شرایط همکار بیماری که توان سابق را ندارد، جابه جاکردن یک شیفت در مواقع ضروری یا حتی پرهیز از تندی در زمان خستگی، نمونه هایی ساده اما مؤثر از همین ملاحظه گرانه است. محیط کار تنها محل انجام وظیفه نیست؛ جایی است که رفتار سنجیده و محترمانه ما می تواند هم بهره وری را بیشتر و هم روز را برای دیگران آسان تر و آرام تر کند.

همدلی با مستأجران



در شرایطی که فشارهای اقتصادی و نگرانی های موجود، آرامش بسیاری از خانواده ها را تحت تأثیر قرار داده، شایسته است صاحب خانه ها با درک دشواری های موجود، بیش از گذشته حال مستأجران را در نظر داشته باشند. گاهی کمی مدارا در تعیین مبلغ اجاره، دادن مهلت بیشتر برای پرداخت یا همراهی متصفانه در زمان تمدید قرارداد، می تواند بخش بزرگی از اضطراب یک خانواده را کاهش دهد و احساس امنیت بیشتری برای آن ها فراهم کند. این رفتار مسئولانه و انسانی از سوی صاحب خانه ها می تواند نقشی مؤثر در سبک تر شدن بار این روزهای سخت داشته باشد.

جابه جایی بانگاهی مسئولانه



رانندگانی که با رعایت نرخ های منصفانه و در نظر گرفتن شرایط عمومی جامعه، جابه جایی مسافران را با مسئولیت پذیری بیشتری انجام می دهند، در واقع تنها خدمتی را در حوزه حمل و نقل ارائه نمی کنند، بلکه به آرامش و اعتماد در فضای شهری نیز کمک می کنند. گاه همین همراهی های به ظاهر ساده، مانند پرهیز از دریافت هزینه های سنگین و توجه به توان مردم، می تواند مسیر زندگی را برای بسیاری از شهروندان آسان تر و تحمل پذیرتر کند.

