

تحقیقات نشان می دهد که
خستگی راننده یکی از عوامل
مؤثر در بیش از ۲۰ درصد
تصادفات جاده‌ای و بیش از
یک چهارم تصادفات کشنده و
جدی است.

**تأثیر کاهش
وزن بر ابتلا به
دیابت نوع ۲**

کاهش وزن، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را حدود ۲۷ درصد کم می کند. گروهی از محققان بین المللی بیماری های دیابت قلبی-عروقی می گویند به ازای هر یک کیلوگرم بر مترمربع کاهش شاخص توده بدنی (BMI) در افرادی که اضافه وزن ندارند، می توان خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۳۷ درصد کاهش داد. به گزارش ایسنا، از نتایج این مطالعه پزشکی، دیابت نوع ۲ با شاخص توده بدنی بالا، با سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری و فاکتورهای خطر زای ژنتیکی مرتبط است. با این حال حفظ وزن مناسب می تواند تأثیر قابل توجهی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری داشته باشد. سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲ عامل خطر زایی است، اما سبک زندگی ناسالم از جمله رژیم غذایی نامطلوب و نداشتن فعالیت بدنی می تواند در عین حال فرد را در معرض مقاومت انسولینی قرار دهد.

نگاه

روی مثبت و منفی مکمل ها

اغلب و به اشتباه فکر می کنیم می توانیم هر زمان که خواستیم خودسرانه از مکمل های دارویی استفاده کنیم، مصرف مکمل ها هم مثل همه داروهای دیگر نیاز به تجویز یا دست کم مشورت با پزشک دارد، چرا که مصرف آنها ممکن است عوارض ناخوشایندی در پی داشته باشد.

در حالت عادی و با داشتن رژیم غذایی سالم و کامل، معمولاً بدن ما نیازی به داروهای مکمل ندارد، اما در مواقع خاص مثل زمان وقوع سیل یا زلزله یا در مناطق محروم که مواد غذایی و سسوها ضعیف تر است، مصرف این داروها ضرورت دارد.

مثلاً در بعضی از کشورها که در آنها آفتاب به اندازه کافی نمی تابد، مصرف مکمل کلسیم همراه با ویتامین دی برای همه مردم لازم است.

در سنین بالای ۶۰ سال بدن قادر نیست بعضی از مواد مورد نیازش را بسازد یا از مواد غذایی جذبشان کند. در این شرایط پزشکان با توجه به وضع فرد سالمند داروهای مکمل مورد نیاز را برایش تجویز می کنند.

در اصل، برای جوانانی که زندگی سالم و تغذیه مناسب دارند به ندرت نیاز به ویتامین ها و مواد معدنی احساس می شود. البته گاهی اوقات به دلیل بروز بعضی از اختلالات، مواد غذایی مصرفی نیاز سلولی بدن به ویتامین یا املاح را تأمین نمی کند. در این گونه موارد شاید کودک یا نوجوان هم به این مکمل ها نیاز پیدا کند. این داروها اغلب به شکل قرص، پودر، درازه یا کپسول در بازار دارو موجود است و برای مواقعی که بدن ما دچار خستگی مفرط و ضعف است، توصیه می شود. برخی از این داروهای می توانست سیستم دفاعی ما را تقویت و در نتیجه از بیمار شدن های مکرر پیشگیری کند.

معمولاً مصرف مولتی ویتامین های مینرال و ساده عوارض جانبی برای مصرف ندارد و همه افراد می توانند آن را مصرف کنند. به خانم های باردار و مادرانی که به فرزندان شان شیر می دهند، همین طور کسانی که به دلیل بیماری های شدید یا فعالیت های زیاد و طولانی ضعیف شده اند، توصیه می شود یک دوره مولتی ویتامین مصرف کنند. این کار ویتامین های مورد نیاز بدن را تأمین می کند و باعث بهبود عملکرد آن می شود.

ویتامین های گروه ب به خصوص قرص ب کمپلکس معمولاً عوارض خاصی ندارد و به شکل داروخانه ای و بدون نسخه تهیه می شود. مصرف یک دوره این مکمل باعث بهبود عملکرد عمومی بدن و احساس انرژی بیشتر در افراد می شود.

زینک یا روی یکی از مواد معدنی است که برای سلامت عمومی بدن، بهبود ظاهر پوست و مشکلاتی مثل ریزش مو استفاده می شود. این مکمل گاهی برای کودکان در سن رشد هم تجویز می شود و عوارض جانبی خاصی در مورد آن گزارش نشده است.

حتماً یادمان هست در کودکی وقتی سرما می خوردیم، قرص های جوشان ویتامین سی یکی از رایج ترین مکمل هایی بود که مصرف می شد. در حال حاضر هم قرص های جویندی، مکیدنی و قرص جوشان این ویتامین موجود است. ویتامین سی در اصل خواص ضد التهابی دارد و بافت های آسیب دیده بدن را ترمیم می کند. از آنجایی که این مکمل عوارض جانبی ندارد، منع مصرفی هم برایش در نظر گرفته نمی شود.

کوازنیم کیوتن هم مکملی است که طی چندسال گذشته در جهان بسیار محبوب شده است و عوارض جانبی خاصی ندارد. مصرف آن برای همه سنین مناسب است، اما برای افراد سالمند آثار بهتری دارد. این مکمل باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود و عضلات آسیب دیده را بازسازی می کند. این مکمل با تقویت سیستم ایمنی، از بروز بیماری های حاد و عفونی پیشگیری می کند.

اصلاً نباید فکر کنید ویتامین ها داروهای بی ضرری هستند که هر چقدر و هر وقت خواستید می توانید آنها را مصرف کنید. بعضی از ویتامین ها عوارض جانبی دارد. ویتامین ای و ویتامین ا جزو مکمل هایی هستند که حتماً باید با تجویز پزشک و طی دوره و دوزی مشخص مصرف شوند.

مصرف ویتامین ای در کسانی که به آن نیاز ندارند باعث اختلال در بینایی و مشکلات و دردهای گوارشی می شود. مصرف خودسرانه ویتامین ا هم ممکن است مشکلات کبدی، زخم های دهانی و خشکی پوست و زبری مورا به وجود بیاورد.

فراموش نکنیم مکمل ها باید به صورت مقطعی مصرف شوند. وقتی دوره مصرف این داروهای مکمل تمام شود، می توانیم با استفاده بیشتر میوه، سبزی ها، مواد سبوس دار، شیر و لبنیات کم چرب بدن را قوی نگه داریم و مواد مورد نیاز را به آن برسائیم.

مهم ترین دلیلی که باعث می شود بتوانیم با یستیم، راه برویم، بنشینیم و حتی بخوابیم این است که استخوان ها بدن ما را نگه می دارد. دستگاه اسکلتی ما با عضلات و ماهیچه ها پوشیده شده است و ضمن اینکه ساختار کلی بدن را تشکیل می دهد، اندام ها را به حرکت در می آورد و از اعضای داخلی بدن محافظت می کند. ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان کلسیم است. عملیات ذخیره سازی کلسیم در استخوان مدت ها پیش از تولد نوزاد انسان شروع می شود و تا ۳۰ سالگی ادامه پیدا می کند. در نتیجه در این سن، استخوان در سالم ترین و سخت ترین وضع خود قرار دارد. با بالا رفتن سن، از طرفی تحرک و فعالیت روزمره کم و از طرف دیگر به دلیل تغییر رژیم غذایی، بدن با کمبود ذخیره کلسیم مواجه می شود. پوکی استخوان بیماری خاموشی است. این بیماری نشانه خاصی ندارد؛ کم کم پیشروی می کند و زمانی فراموش می شود که می شود که ضربه ای کوچک مثل نشستن ناگهانی یا بیخ خوردن باعث شکستگی استخوان می شود. استخوان های لگن، ستون فقرات، مچ و ساق دست و پا ممکن است بیشتر با این بیماری در خطر شکستگی باشند. افراد مسن، زنان یائسه، زنانی که از ایمان های زیاد داشته اند، سیگاری ها، افراد بی تحرک و کسانی که الکل مصرف می کنند، بیش از دیگران در معرض این خطر هستند. حتی اگر پوکی استخوان باعث شکستگی هم نشود، در ده های شدید استخوانی به همراه دارد و در سنین بالاتر باعث خمیدگی ستون فقرات و ایجاد قوز و حتی کوتاه شدن تدریجی قد بیمار می شود. ممکن است چندین ماه طول بکشد تا استخوان های شکسته در کسانی که پوکی استخوان دارند، ترمیم شود یا جوش بخورد که زندگی روزمره را با مشکل و محدودیت تحرک مواجه می کند. در دست است پوکی استخوان بیشتر در سنین میان سالی تا سالمندی بروز پیدا می کند، اما به این معنی نیست که جوان تر ها به آن دچار نمی شوند. جوانانی که سبک زندگی نامناسبی دارند، یعنی تحرک کافی ندارند و رژیم غذایی ناسالم پیروی می کنند، به ویژه اگر سابقه خانوادگی داشته باشند، ممکن است در معرض ابتلا به این بیماری باشند.



**نکاتی برای داشتن
استخوان های سالم تر
پوکی استخوان
بیماری خاموش**

نقش منفی آلودگی هوا

محققان دانشگاه فلوریدای آمریکا پروتئینی در بدن انسان کشف کرده اند که وجود آن سبب افت عملکرد سلول های استخوان ساز می شود. به گزارش ساینس، محققان دریافته اند کاهش جزئی این پروتئین در موش های اصلاح ژنتیکی شده، سبب افزایش سلول های استخوان ساز می شود. در ادامه این پژوهش، محققان دارویی تولید کرده اند که منجر به سرکوب این پروتئین و افزایش استخوان سازی می شود.

روش سننتی برای سنجش تراکم استخوان، استفاده از اشعه ایکس است. در کنار این روش، از روش های نوینی نیز استفاده می شود که علاوه بر سنجش توده استخوانی، کیفیت آن را نیز می سنجد. همچنین از مزایای روش های جدید سنجش استخوان این است که دستگاه های جدید، میزان مواد معدنی ناحیه مورد نظر را به همراه حدود هندسی آن مشخص می کند. محققان داده های بیش از ۹.۲ میلیون نفر

را که در آمریکا از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۰ به دلیل شکستگی در بیمارستان بستری شده بودند، بررسی کردند. آنها دریافتند قرار گیری در معرض ذرات آلاینده هوا، با افزایش شکستگی استخوان در بین افراد مسن مرتبط است. طبق اعلام سازمان حفاظت محیط زیست آمریکا، ذرات ریز قابل استنشاق با قطر ۲.۵ میکرومتر یا کوچک تر برای سلامت استخوان ها خطرناک است.



ویتامین D را دریابید

گازدار را تا حد امکان کم کنند. این توصیه در مورد سالمندان با تأکید بیشتری همراه است. در سنین میان سالی و سالمندی بدن قدرت جذب کلسیم را تا حد زیادی از دست می دهد. این نوشیدنی ها مانع جذب کلسیم است و در کنار ضرر هایی که برای دستگاه گوارش و کنترل دیابت دارد، پوکی استخوان را هم تشدید می کند. همان طور که می دانید مکمل جذب کلسیم ویتامین دی است. خیر بد این است که اگر بدن ما ویتامین دی جذب نکند، قادر به جذب کلسیم هم نیست و خبر خوب اینکه ویتامین دی یکی از در دسترس ترین ویتامین ها است. برای اینکه بدن تان به اندازه کافی آن را دریافت کند، کافی است روزانه نیم ساعت در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید. به عنوان آخرین راهکار برای پیشگیری از پوکی استخوان توصیه می کنیم سیگار را ترک کنید، چون در کنار همه عوارض منفی بر سیستم قلبی-عروقی و تنفسی، بدن را در سنین بالا با خطر پوکی استخوان مواجه می کند.

برای اینکه از پوکی استخوان و عواقب دردناک آن پیشگیری کنیم، باید از سنین پایین ورزش را در برنامه روزانه مان بگذاریم و روزانه نیم ساعت مداوم فعالیت بدنی انجام دهیم. میان سالان هم که خطر این بیماری برایشان جدی تر است، حتماً روزی یک ساعت پیاده روی کنند، چرا که این ورزش دشمن پوکی استخوان است. البته بهتر است آنها هر نوع فعالیت بدنی را با مشورت پزشک انجام دهند. به همه گروه های سنی خصوصاً میان سالان و سالمندان توصیه می شود مواد غذایی حاوی کلسیم به خصوص لبنیات کم چرب را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانند تا بدن شان با افت کلسیم و مشکلات ناشی از آن مواجه نشود. بهترین ذخایر کلسیم در شیر، ماست، پنیر و کشک است، اما دقت کنید که اضافه کردن شکر، نسکافه و کاکائو به شیر جذب کلسیم را کاهش می دهد و برای افراد مبتلا به دیابت هم مضر است. به همه افراد توصیه می شود مصرف نوشابه های



باورهای اشتباه را کنار بگذارید

پوکی استخوان مردان معمولاً ناشناخته باقی می ماند و فرد از آن آگاهی ندارد. همان طور که در زنان، کاهش استروژن باعث تحلیل سریع استخوان ها می شود، سطوح پایین تستوسترون و استروژن نیز در مردان مسن آنها را مستعد شکستگی می کند. **شکستگی استخوان تنها عارضه جدی پوکی استخوان است** پوکی استخوان بیماری جدی و گاهی کشنده ای است و منجر به شکستگی استخوان لگن می شود. زندگی ۲۵ درصد از سالمندان را در ۶ ماه اول پس از شکستگی مفصل ران خطر بسیار جدی تهدید می کند.

چون جوانم نیازی نیست نگران پوکی استخوان باشم این ذهنیت درست نیست. در حقیقت نباید هیچ زمانی را برای در پیش گرفتن سبک زندگی ای که از استخوان ها محافظت کند از دست داد، به خصوص اگر در خانواده شما سابقه پوکی استخوان وجود دارد. **مردها به پوکی استخوان مبتلا نمی شوند** این طور نیست. به طور کلی استخوان مردان از زنان قوی تر است و کمتر در معرض شکستگی قرار دارد، اما در مقابل هر چهار زن مبتلا به پوکی استخوان، یک مرد این بیماری را دارد.

هر استخوان دردی به پوکی استخوان مربوط است این باور اشتباه است. در واقع شروع پوکی استخوان در بدن، چیزی نیست که شما بتوانید آن را در استخوان های خود احساس کنید. در میان سالی ممکن است در بدن احساس ضعف کنید تا جایی که شکستگی غیر قابل پیش بینی برایتان اتفاق بیفتد. این بیماری را فقط پزشکان به کمک سنجش تراکم استخوان که نتایج بسیار مطمئنی دارد، پیش بینی می کنند.

اصلاً نباید فکر کنید ویتامین ها داروهای بی ضرری هستند که هر چقدر و هر وقت خواستید می توانید آنها را مصرف کنید. بعضی از ویتامین ها عوارض جانبی دارد. ویتامین ای و ویتامین ا جزو مکمل هایی هستند که حتماً باید با تجویز پزشک و طی دوره و دوزی مشخص مصرف شوند. مصرف ویتامین ای در کسانی که به آن نیاز ندارند باعث اختلال در بینایی و مشکلات و دردهای گوارشی می شود. مصرف خودسرانه ویتامین ا هم ممکن است مشکلات کبدی، زخم های دهانی و خشکی پوست و زبری مورا به وجود بیاورد. فراموش نکنیم مکمل ها باید به صورت مقطعی مصرف شوند. وقتی دوره مصرف این داروهای مکمل تمام شود، می توانیم با استفاده بیشتر میوه، سبزی ها، مواد سبوس دار، شیر و لبنیات کم چرب بدن را قوی نگه داریم و مواد مورد نیاز را به آن برسائیم.