بیماری‌های معده از علائم روی زبان قابل تشخیص هستند

علائمی روی زبان وجود دارند که می‌تواند از طریق آن به بیماری‌های مربوط به معده پی برد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،دکتر یولیا زابولوتسکایا، متخصص گوارش، یادآور شد که زبان انسان یک شاخص سلامت است که می‌توان از آن برای تشخیص مشکلات مختلف، از جمله بیماری‌های دستگاه گوارش، استفاده کرد.

به گفته او، زبان سالم انسان صاف و مرطوب، به رنگ صورتی کمرنگ و عاری از هرگونه پلاک یا تغییرات ساختاری است. هرگونه تغییر در این تصویر باید نگران کننده باشد.او می‌گوید: «شاید شایع‌ترین علامت، ترشحات سفید یا خاکستری مایل به سفید باشد. ترشحات سفید رقیق، به خصوص در صبح، طبیعی تلقی می‌شود. با این حال، ترشحات سفید یا خاکستری غلیظ ممکن است نشان دهنده گاستریت (التهاب پوشش معده)، اثنی عشر، زخم یا حتی عفونت قارچی (کاندیدیازیس) باشد.»

لایه زرد ممکن است نشان دهنده مشکلات کیسه صفرا باشد یا ممکن است با رفلاکس (برگشت محتویات معده به مری) مرتبط باشد. همچنین در افرادی که مدت طولانی سیگار کشیده‌اند، قابل مشاهده است. زبان قرمز روشن (براق) ممکن است نشان دهنده کمبود ویتامین B۱۲باشد که اغلب با گاستریت آتروفیک (نازک شدن پوشش معده) رخ می‌دهد. زخم‌های زبان، فرسایش، جای دندان روی لبه‌ها یا تغییر در اندازه و شکل پاپیلا‌های زبان نیز ممکن است نشان دهنده مشکلات گوارشی باشند.

این پزشک توصیه می‌کند در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- تغییراتی در زبان که بیش از یک هفته طول بکشد.
- ترکیبی از تغییرات در زبان با علائم دیگر - سوزش سر دل، آروغ زدن، درد شکم، حالت تهوع و استفراغ.
- تغییر در اشتها، مدفوع و وخامت حال عمومی.

او می‌گوید: «باید بدانیم که زبان صرفاً یک شاخص است؛ نمی‌توان برای تشخیص دقیق به وضعیت آن تکیه کرد. بروز یک یا چند مورد از این علائم لزوماً نشان‌دهنده‌ی یک بیماری جدی نیست. با این حال، دلیل خوبی برای توجه به سلامتی خود و مشورت با یک متخصص است، زیرا تشخیص زودهنگام و درمان به موقع، کلید سلامتی و طول عمر است.»

چرا زخم‌های کوچک را نباید نادیده گرفت؟

به گفته پزشک، یک خراش ساده می‌تواند آغازگر مشکلی جدی باشد، بنابراین باید اهمیت مراقبت از زخم‌ها و پیشگیری از کزاز را جدی گرفت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر میخائیل لیبدف، کارشناس ارشد مرکز تشخیص مولکولی CMD(وابسته به سازمان اپیدمیولوژی و نظارت بهداشتی روسیه)، در گفت‌وگو با یک نشریه روسی هشدار داد که زخمی شدن با اشیای آلوده مانند سیخ کباب یا ابزار باغبانی می‌تواند خطر ابتلا به کزاز را به همراه داشته باشد. این بیماری عفونی باکتریایی از طریق ورود خاک آلوده به زخم ایجاد می‌شود و در صورت بی‌توجهی به مراقبت‌های لازم، می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامتی باشد.

مسیرهای انتقال کزاز: از سیخ کباب تا ابزار زنگ‌زده

کزاز، یک بیماری عفونی حاد است که عامل آن باکتری Clostridium tetani است.

این باکتری‌ها در خاک و محیط‌های بدون اکسیژن رشد می‌کنند و از طریق زخم‌های باز، وارد بدن می‌شوند. دکتر لیبدف توضیح داد: «باکتری کزاز می‌تواند از طریق زخم‌های کوچک، بریدگی‌های سطحی یا حتی خراش‌های کوچک که با خاک آلوده تماس داشته‌اند، وارد بدن شود. به‌ویژه اشیای فلزی زنگ‌زده خطر بیشتری دارند، زیرا زنگ‌زدگی شرایط بی‌اکسیژن لازم برای رشد این باکتری‌ها را فراهم می‌کند. علاوه بر ابزارهای باغبانی، ساختمانی یا حتی میخ‌های زنگ‌زده، زخمی شدن با سیخ کباب آلوده هنگام پخت‌وپز نیز می‌تواند خطرساز باشد.»

علائم و نشانه‌های اولیه بیماری کزاز

دوره نهفتگی بیماری کزاز بسته به میزان آلودگی زخم، بین دو تا ۴۰ روز متغیر است. هر چه این دوره کوتاه‌تر باشد، بیماری شدیدتر خواهد بود. دکتر لیبدف در توضیح علائم بیماری گفت: «علائم اولیه ممکن است شامل درد کششی در محل زخم یا اسپاسم‌های عضلانی باشد. اولین علامت مشخص بیماری، قفل شدن فک یا دشواری در باز کردن دهان است که به آن لبخند ساردونیک می‌گویند. در مراحل پیشرفته، ممکن است بیمار دچار قوس عضلانی شدید شود که به آن اپیستوتونوس می‌گویند. در این حالت، سر بیمار به سمت عقب کشیده شده و بدن به شکل قوسی درمی‌آید که تنها سر و پاها با سطح زمین تماس دارند.»

راه‌های پیشگیری از کزاز

کزاز یک بیماری قابل پیشگیری است، اما در صورت بی‌توجهی می‌تواند مرگبار باشد. دکتر لیبدف توصیه کرد:

۱. زخم‌های ناشی از اشیای آلوده، به‌ویژه زخم‌های عمیق یا وسیع، باید فوراً تمیز و ضدعفونی شوند.

۲. واکسیناسیون کزاز که به‌طور معمول در دوران کودکی انجام می‌شود، باید هر ۱۰ سال یک بار تمدید شود.۳. در صورت زخمی شدن با اشیای زنگ‌زده یا آلوده، بلافاصله به پزشک مراجعه کرده و درخواست تزریق سرم ایمن‌سازی ضدکزاز کنید.

چرا کزاز خطرناک است؟

کزاز می‌تواند به شدت سیستم عصبی و عضلانی بدن را تحت تأثیر قرار دهد. به گفته دکتر لیبدف، بدون درمان مناسب، این بیماری می‌تواند منجر به مشکلات تنفسی، نارسایی قلبی و حتی مرگ شود. از این رو، آگاهی و اقدامات پیشگیرانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

هشدار درباره مصرف بی رویه‌ی ویتامین D

یک پزشک عمومی در انگلیس از کسانی که قصد مصرف ویتامین D را دارند خواسته است تا قبل از استفاده از این مکمل با آزمایش خون، سطح آن را در بدن خود بررسی کنند، زیرا مصرف بیش از حد این ویتامین ممکن است منجر به آسیب قلبی و کلیوی شود.

«آصف احمد» یک پزشک عمومی در انگلیس گفت افراد بسیار زیادی را دیده است که دز بسیار بالای ویتامین D را مصرف می‌کنند که می‌تواند باعث ریتم غیرطبیعی قلب، نارسایی کلیه و درد استخوان شود.

در حال حاضر تخمین زده می‌شود که از هر شش بزرگسال در انگلیس یک نفر به اندازه کافی ویتامین D دریافت نمی‌کند در حالی که به گفته دکتر احمد، برخی افراد بیش از حد ویتامین D مصرف می‌کنند.

این ویتامین که همچنین به عنوان «ویتامین آفتاب» شناخته می‌شود، منبع اصلی آن قرار گرفتن در معرض نور خورشید و همچنین غذاهایی مانند ماهی و زرده تخم مرغ است. دستورالعمل‌های NHS (خدمات ملی بهداشت انگلیس) مصرف مکمل ویتامین D را در طول ماه‌های زمستان، زمانی که آفتاب کمتری وجود دارد پیشنهاد می‌کند، اما دکتر احمد گفت مصرف بیش از حد این ویتامین می‌تواند خطرناک باشد.

دکتر احمد توضیح داد: مصرف طولانی مدت ویتامین D در دزهای بالا در واقع بسیار خطرناک است، زیرا می‌تواند باعث هیپرکلسمی شود. در این وضعیت، کلسیم اضافی وارد جریان خون می‌شود و خطر بیماری قلبی و کلیوی را افزایش می‌دهد.

این پزشک توضیح داد که ویتامین D محلول در چربی است و به راحتی از بدن دفع نمی‌شود.

به گزارش دیلی میل، این پزشک عمومی توضیح داد: بسیاری از مواقع وقتی دز بالایی از ویتامین‌ها را مصرف می‌کنید، آنقدرها هم خطرناک نیست، زیرا در آب محلول هستند و بدنتان به راحتی آنها را دفع می‌کند.

اما در مورد ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین D اینگونه نیست و نمی‌توانیم از شر ویتامین‌های اضافی خلاص شویم، بنابراین در بدن تجمع می‌یابند.

این وضعیت می‌تواند استخوان‌ها را ضعیف کند و به کلیه‌ها و قلب آسیب برساند.منبع: ایسنا

میوه‌ای خاص برای درمان میگرن و تقویت ایمنی بدن

میوه سپستان با خاصیت درمانی خارق العاده‌ای که دارد، مزایای غیر منتظره‌ای برای حفظ سلامتی شما به ارمغان می‌آورد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اخبارالیوم، میوه سپستان سرشار از بسیاری از مواد مغذی مفید مانند ویتامین C و آنتی اکسیدان‌هاست که به کاهش التهاب محافظت از سلامت قلب و بهبود خواب به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم کمک می‌کند.

فواید میوه سپستان برای مبارزه با عفونت‌ها و تقویت ایمنی

التهاب بخشی از پاسخ طبیعی بدن به بیماری یا آسیب است و در کوتاه مدت می‌تواند مفید باشد. با این حال، التهاب طولانی مدت در بسیاری از بیماری‌های مزمن نقش دارد.اگرچه یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات و فیبر به طور کلی می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند، اما میوه سپستان به طور ویژه می‌تواند به عنوان یک ضد التهاب عمل کند.

مفید برای مبارزه با سرطان

میوه سپستان حاوی آنتی اکسیدان‌های زیادی است که به مبارزه با رادیکال‌های گرم و انواع مختلف سرطان و به جلوگیری از گسترش سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

مبارزه با نقرس

طبق یک مطالعه جدید، مصرف سپستان، طی دو روز حملات نقرس را تا ۳۵٪ کاهش داده و صرف نظر از جنسیت، وزن بدن، داروهای ادرار آور و استفاده از داروهای ضد نقرس، این اثر ثابت ماند.

مفید برای سلامت قلب

به طور کلی، یک رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات و کم چرب برای سلامت قلب بهترین رژیم غذائی است که میوه سپستان نیز می‌تواند به ویژه در یک رژیم غذایی سالم برای قلب مفید باشد، زیرا با احتمال کاهش فشار خون همراه است.

خوابی آرام با سپستان

سپستان یک منبع طبیعی غنی از ملاتونین به عنوان یک انتقال دهنده عصبی است که بر خواب و روحیه تأثیر می‌گذارد. ملاتونین می‌تواند برای کسانی که از بی خوابی رنج می‌برند مفید باشد، زیرا این ماده شیمیایی باعث خواب آلودگی می‌شود.

گردش خون را بهبود می‌بخشد

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مصرف میوه بامبو استقامت فرد را در هنگام ورزش بهبود می‌بخشد. این احتمالاً به دلیل شاخص گلیسمی پایین و خاصیت ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و تقویت کننده جریان خون است.

درمان میگرن

آب میوه سپستان به درمان میگرن، عفونت و تورم کمک می‌کند. آسیاب کردن دانه‌های میوه سپستان نیز به درمان روماتیسم کمک می‌کند، زیرا حاوی ماده‌ای چسبناک است که می‌تواند به صورت موضعی در محل درد قرار گیرد.

غذاهایی که به شما در مبارزه با کم خونی کمک می کند

در حالی که بیش از یک و نیم میلیارد نفر در جهان به کم خونی مبتلا هستند، مصرف برخی غذاها به مبارزه با این بیماری کمک می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسکای نیوز، در حالی که طبق گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت، بیش از یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون نفر به کم خونی مبتلا هستند، اما مصرف برخی از مواد غذایی به افراد در مبارزه با آنمی (کم خونی) کمک می‌کند.

گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که کودکان در سنینی پیش از ورود به مدرسه، بیشتر در معرض کم خونی و یا آنمی قرار دارند.

پایگاه اسکای نیوز در همین ارتباط گفت و گویی را با یک کارشناس تغذیه به انجام رساند. او در همین ارتباط گفت: از اشتباهات رایجی که وجود دارد، آن است که با کم خونی به مانند یک نوع بیماری رفتار کنیم؛ حال آنکه آنمی چندین نوع دارد.

او در ادامه افزود: ارتباط مشترک بین انواع مختلف کم خونی، علائمی است که بر روی بیمار ظاهر می‌شوند؛ به مانند: رنگ پریدگی، احساس خستگی در بیشتر اوقات، عدم تمرکز و افزایش ضربان قلب.

او در ادامه افزود: با این علائم، درصد زیادی از افراد به بیماران برایشان «کم خونی» تشخیص داده می‌شود؛ اما اینکه نوع آن چیست، با پزشک است. یکی از بزرگترین اشتباهان این است که فرد به رژیم غذایی خاصی متوسل شود؛ با این استدلال که این رژیم غذایی به او در رهایی از کم خونی کمک می‌کند؛ حال آنکه شاید به او آسیب رساند؛ بنابراین در این موارد مشورت با پزشک مهم است.

این متخصص تغذیه همچنین اشاره می‌کند که عوامل زیادی برای کم خونی وجود دارد که در رأس آن‌ها سوء تغذیه و برخی بیماری‌های رمتبط با ایمنی بدن است که یکی از پیامدهای آن کم خونی است.

او در ادامه افزود: به استثنای کم خونی که بدن به هنگام ابتلا، گلوبول‌های قرمز را می‌شکند، بدن بیمار نیاز به خوردن غذاهایی دارد که حاوی مقدار زیادی آهن و ویتامین هستند و این امر برای چه فرد سالم و چه فرد مبتلا به کم خونی مفید است.

او در ادامه افزود: ما دو نوع منبع برای افزایش سطح آهن و ویتامین‌ها در بدن داریم که عبارتند از: حیوانی و گیاهی. اما منبع حیوانی از مزایای بیشتری برخوردار است. ما در وهله اول خوردن گوشت قرمز، به ویژه (کبد) را توصیه می‌کنیم؛ سپس بقیه انواع گوشت مانند مرغ، به ویژه «جگر مرغ» که حاوی آهن و ویتامین بیشتری نسبت به سایر مواد غذایی است، توصیه می‌شود.

انوع سبزیجات

این کارشناس تغذیه همچنین افزود: در سطح منابع گیاهی، خوردن خرما، کشمش و سبزیجات از همه نوع توصیه می‌شود.

وی در پایان گفت: گوش دادن به دستور العمل‌های خانگی برای درمان این بیماری، بدون مراجعه فرد به پزشک، ممکن است بیماران را در معرض عوارضی قرار داده که باعث گردد وضعیت سلامتی آن‌ها بدتر شود.

همچنین اسکای نیوز به نقل از یک کارشناس دیگر تغذیه نوشت: جگر از هرنوع برای درمان بیماری مفید است؛ اما زنان باردار نباید آن را در ۳ ماه اول بارداری بخورند، زیرا ممکن است در شکل گیری جنین مشکل ایجاد کند.

وی افزود: ما به بیماران مبتلا به کم خونی توصیه می‌کنیم از آجیل، اسفناج، کلم، پرتقال، هندوانه، شاهی، کاهو و انواع ماهی استفاده کنند؛ زیرا این غذاها حاوی مقدار زیادی آهن و ویتامین هستند.

او همچنین گفت: برخی داروها باعث افزایش تولید گلبول‌های قرمز خون می‌شوند که یکی از مهمترین وظایف آنها، انتقال اکسیژن به تمام نقاط بدن است؛ اما باید تحت نظر پزشک مصرف شوند.

وی در پایان افزود: کودکان بیشتر در معرض کم خونی هستند؛ بنابراین خانواده‌ها باید از تغذیه مناسب والدین خود مراقبت کنند چرا که سوء تغذیه در دوران کودکی منجر به مشکلات سلامتی زیادی در آینده می‌شود.

افزایش ۸۲ درصدی درد گردن با استفاده طولانی از تلفن همراه

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که اگر ساعت‌ها در روز پشت میز نشسته‌اید، خود را برای درد شدید گردن آماده می‌کنید.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از واشنگتن پست، محققان در چین داده‌های ۲۵ مطالعه شامل بیش از ۴۳۰۰۰ نفر در ۱۳ کشور را بررسی کردند.

به گفته محققان، دوره‌های طولانی‌تر بی‌تحرکی مانند نشستن و استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی با احتمال بیشتر ابتلاء به درد گردن مرتبط بود.

استفاده از تلفن همراه خطرناک‌ترین عادت مرتبط با صفحه نمایش بود. محققان دریافتند افرادی که زمان زیادی

را صرف استفاده از تلفن همراه می‌کردند، ۸۲٪ بیشتر از افرادی که این کار را نمی‌کردند، در معرض خطر درد گردن بودند.

استفاده از کامپیوتر این خطر را ۲۳٪ افزایش داد، اما تماشای تلویزیون این خطر را به طور قابل توجهی افزایش نداد.هرچه افراد بیشتر می‌نشستند، خطر در آنها بیشتر می‌شد.

نشستن به مدت چهار ساعت در روز، خطر درد گردن را ۴۵٪ و نشستن بیش از شش ساعت در روز، آن را تقریباً ۸۸٪ در مقایسه با افرادی که بی‌تحرک نبودند، افزایش داد.

محققان گمان می‌کنند که بی‌تحرکی نه تنها با افزایش استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی، بلکه با تغییرات سبک زندگی ناشی از همه‌گیری نیز مرتبط است.

بسیاری از افراد هنگام استفاده از تلفن، تبلت و کامپیوتر تمایل دارند گردن خود را خم کرده و شانه‌های خود را قوز کنند که این امر فشار بیشتری بر گردن و قسمت بالای کمر وارد می‌کند.

«یونچن منگ»، محقق ارشد از دانشگاه معدن و فناوری چین در پکن می‌گوید: «این وضعیت می‌تواند مشکلات اسکلتی-عضلانی مختلفی را به ویژه در ناحیه گردن ایجاد کند.»

علائم پنهان آلزایمر در جوانی کشف شد

یک مطالعه جدید می‌گوید عوامل خطر زوال عقل می‌تواند از اوایل دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی فرد شروع به بروز کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که بزرگسالان جوان‌تری که در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل هستند، در آزمایش‌های حافظه و تفکر بین سنین ۲۴ تا ۴۴ سال عملکرد بدتری داشتند.

محققان می‌گویند این یافته‌ها زمینه را برای تشخیص زودهنگام بیماری آلزایمر و زوال عقل فراهم می‌کند.

به گفته محققان، این اولین مطالعه‌ای است که به بررسی عوامل خطر زوال عقل و بیماری آلزایمر در گروه بزرگی از بزرگسالان جوان سالم می‌پردازد.«آلیسون آیلو»، استاد اپیدمیولوژی در مرکز پیری دانشگاه کلمبیا، در یک بیانیه خبری گفت: «پیش از این، تحقیقات در مورد عوامل خطر بیماری آلزایمر بر افراد ۵۰ سال به بالا متمرکز بوده است.»آیلو گفت: «این نتایج جدید نشان می‌دهد که عوامل خطر شناخته شده و نشانگرهای زیستی خون برای زوال عقل، حتی قبل از میانسالی، بر عملکرد شناختی تأثیر می‌گذارند.»

نتایج نشان می‌دهد که این عوامل خطر شامل سطح تحصیلات، جنسیت، فشار خون، کلسترول، ورزش و شاخص توده بدنی، هستند. همه این موارد با استفاده از نمره عوامل خطر قلبی عروقی، پیری و بروز زوال عقل (CAIDE) اندازه‌گیری می‌شوند.محققان همچنین دریافتند که برخی از عوامل خطر آلزایمر در افراد ۴۰ ساله یا کمتر وجود دارند و با عملکرد مغز مرتبط هستند. این عوامل شامل سطوح پروتئین‌هایی مانند آمیلوئید بتا و تائو است که پلاک‌ها و گره‌هایی را در مغز افراد مبتلا به آلزایمر تشکیل می‌دهند، و در کنار آنها، نشانگرهای زیستی سلامت قلب و ایمنی هم وجود دارد.

آیلو گفت: «علاوه بر این، ما دریافتیم که برخی از عوامل خطر آلزایمر- مانند سلامت قلب و عروق، (ATNآمیلوئید، تائو، تخریب عصبی) و نشانگرهای زیستی ایمنی- در افراد چهل ساله و حتی زودتر وجود دارند و با شناخت مرتبط هستند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های دو موج از یک مطالعه طولانی‌مدت را که سلامت نوجوانان را تا بزرگسالی پیگیری می‌کرد، تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعه در سال‌های ۱۹۹۴-۱۹۹۵ آغاز شد و محققان دوباره شرکت‌کنندگان را در سنین ۲۴ تا ۳۴ سالگی و مجدداً در سنین ۳۴ تا ۴۴ سالگی بررسی کردند.

در اوایل دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی، شرکت‌کنندگان آزمون‌های عملکرد مغز مربوط به حافظه و تفکر خود را تکمیل کردند. نمرات این آزمون‌ها با نمره CAIDE شرکت‌کنندگان در نزدیکی میانسالی مقایسه شد.

نتایج نشان داد که هرچه فرد در CAIDE نمره بالاتری کسب کند، در آزمون‌های مهارت‌های فکری در سنین ۳۴ تا ۴۴ سال عملکرد بدتری خواهد داشت.

آیلو توضیح داد: «بررسی رابطه بین نمره CAIDE و عملکرد شناختی در دوران جوانی و اوایل میانسالی نشان داد که ارتباط معناداری با عوامل خطر قلبی عروقی می‌تواند قبل از ۵۰ سالگی مشاهده شود.»

محققان همچنین آزمایش خون شرکت‌کنندگان در مطالعه را بررسی کردند و دریافتند که نمره ترکیبی آمیلوئید/تائو به نام ATN با عملکرد مغز افراد قبل از میانسالی مرتبط است.

آیلو گفت: «یافته‌های کلی ما نشان می‌دهد که نشانگرهای زیستی مبتنی بر خون مرتبط با بیماری آلزایمر، دهه‌ها قبل از بروز علائم بالینی و اختلالات، با تفاوت در عملکرد شناختی مرتبط هستند و این امر اهمیت استراتژی‌های پیشگیری زودهنگام را در طول زندگی برجسته می‌کند.»

وی افزود: «شناسایی مسیرهای اولیه ابتلاء به بیماری آلزایمر و اختلال شناختی قبل از سنین بالاتر برای کاهش سرعت افزایش مورد انتظار بیماری آلزایمر در دهه‌های آینده بسیار مهم است.»

کمبودی در بدن که عامل ریزش مو است

کمبود برخی عناصر مورد نیاز در بدن باعث ایجاد مشکلاتی در سلامتی افراد می‌شود، که ریزش مو یکی از این عوارض است.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به گفته دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، ریزش مو می‌تواند نشانه کم خونی و فقر آهن باشد که شایع‌ترین نوع کمبود تغذیه‌ای در سراسر جهان است و سایر علائم می‌تواند شامل خستگی شدید و سرگیجه باشد. با بهبود موثر جذب آهن از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

منابع غذایی حاوی آهن شامل گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، غلات کامل، آجیل، دانه‌ها است. با این حال، اگر می‌خواهید آهن بیشتری جذب کنید، باید به نوشیدنی همراه با وعده غذایی خود توجه کنید.

آب پرتقال،نوشیدنی جادویی

بهترین نوشیدنی آب پرتقال است، آهن تنها در صورتی جذب می شود که همراه با ویتامین سی وارد بدن شود. یک لیوان آب پرتقال تازه بنوشید تا به جذب آهن کمک کنید. آهن ذخیره شده که به فریتین معروف است، در رشد مو موثر محسوب می‌شود.

آهن مورد نیاز بدن را می‌توان با خوردن گوشت قرمز بدون چربی دو بار در هفته یا مصرف قرص های آهن به دست آورد.

دانشکده بهداشت عمومی هاروارد می‌گوید که فریتین در کبد، طحال، بافت ماهیچه‌ای و مغز استخوان ذخیره می‌شود و توسط ترانسفرین پروتئینی در خون که به آهن متصل می‌شود، به بدن منتقل می‌شود.

علائم کمبود آهن در بدن

به غیر از ریزش مو، خستگی و سرگیجه، شاخص‌های دیگری از کم خونی فقر آهن وجود دارد، از جمله:

- سردرگمی و از دست دادن تمرکز
- حساسیت به سرما
- تنگی نفس
- ضربان قلب سریع
- رنگ پریدگی پوست
- ناخن‌های شکننده

کمبود آهن در بدن از طریق آزمایش خون قابل تشخیص است و کم خونی و فقر آهن معمولاً با مکمل‌های خوراکی آهن بر اساس دستور پزشک در هر مورد اصلاح می‌شود.