



## علائمی در کودکان که باورتان نمی‌شود از کمبود ویتامین B۱۲ باشد

کمبود ویتامین B۱۲ در اوایل زندگی می‌تواند منجر به برخی مشکلات شناختی شود. به گزارش بهداشت نیوز به‌عقل از هلت، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات حافظه و مهارت‌های فکری می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ویتامین B۱۲ باشد. همچنین افرادی که دچار کمبود این ویتامین هستند به خاطر آوردن خاطرات یا تمرکز برایشان مشکل است.

نتایج تحقیق نشان می‌دهد که سطوح پایین ویتامین B۱۲ در دوران نوزادی منجر به رشد و عملکرد ضعیف در مهارت‌های ادراک دیداری و وظایف ادراک اجتماعی در آینده می‌شود.

ادراک اجتماعی و توانایی‌های بصری-دیداری بخشی از عملکرد شناختی مانند درک اطلاعات و پاسخ به آنها یا فضاوت در مورد قوانین اجتماعی است.

در این مطالعه، کودکان با کمبود ویتامین B۱۲ در سن پنج سالگی در آزمون‌های شناختی مانند تشخیص احساسات کودکان دیگر و حل پازل، نمره ضعیفی کسب کردند.

دکتر اینگرید کوستا، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج ما به وضوح ارتباط بین وضعیت اولیه ویتامین B۱۲ و اقدامات مختلف در رشد و عملکرد شناختی به‌عنوان مثال توانایی تفسیر اشکال هندسی پیچیده و توانایی تشخیص احساسات دیگر کودکان را بیان می‌کند.

یافته‌های آنان نشان می‌دهد که کمبود ویتامین B۱۲ باعث آسیب مغزی می‌شود یا رشد مغز کودکان را به تأخیر می‌اندازد.

نتایج تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که ویتامین B۱۲ برای رشد مغز، یادگیری، مهارت‌های حل مسئله و حافظه مهم است.

### نشانه هشداردهنده کمبود ویتامین B۱۲ در کودکان

کوستا گفت: تعداد کودکان در کشورهای کم‌درآمدی که مطابق با پتانسیل خود رشد نمی‌کنند، زیاد است. نتایج ما نشان می‌دهد که اصلاح زودهنگام وضعیت ویتامین B۱۲ کودکان ممکن است یکی از اقدامات برای تضمین رشد سالم برای این کودکان آسیب‌پذیر باشد. ما در حال حاضر در مرحله تأیید نتایج خود در کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده هستیم.

گوشت قرمز منبع خوبی از ویتامین B۱۲ است، اما در جنوب آسیا و کشورهای با درآمد کم، محصولات حیوانی محدود است؛ بنابراین وضعیت پایین B۱۲ اغلب در این جمعیت مشاهده می‌شود.

برای این مطالعه، ۵۰۰ نوزاد در نبال تحت آزمایش خون قرار گرفتند تا سطح ویتامین B۱۲ آنها برآورد شود، سپس پنج سال بعد، این کودکان تحت چندین آزمون رشد شناختی قرار گرفتند.

دکتر کوستا گفت: بسیاری از کودکان نپالی که در این مطالعه شرکت کردند، سطح ویتامین B۱۲ به شدت پایینی نداشتند، اما سطوح آنها کمتر از حد مطلوب بود که کمتر از توصیه‌های بهترین رشد و تکامل ممکن است.

این مورد مانند کمبود ویتامین در بدن این کودکان است که باعث می‌شود سلول‌های آنان به شدت کار کنند تا خطر قریبالوقوع را نشان دهند.

مطالعه ما سهمی در معمای بزرگی برای درک پیامدهایی است که سطوح پایین B۱۲ ممکن است بر رشد شناختی کودکان کوچک داشته باشد.

## خوراک‌های

## که عضلات شما را

## از بین می‌برند

تقریباً نیمی از ارزش روزانه مورد نیاز عضلاتی است، بهتر است مصرف آن را محدود کنید.

خوردن بیش از حد چربی‌های اشباع‌شده می‌تواند باعث التهاب شده و در نتیجه مانع از ریکاوری و رشد بافت عضلانی بعد از تمرینات ورزشی شود. علاوه بر این، بسیاری از پیتزاهای پخته‌شده حاوی قند افزوده بالایی هستند که اگر هدف شما رسیدن به بافت عضلانی است، بهتر است مصرف آن را محدود کنید.

**نوشیدنی‌ها و قهوه شیرین**  
در حالی که کافئین موجود در قهوه می‌تواند به افزایش انرژی شما بعد از یک تمرین سخت کمک کند؛ با این حال اگر شما چیزی مانند فرایه یا لاتسه کارامل را انتخاب می‌کنید، مقدار زیادی شکر دریافت می‌کنید. همان‌طور که می‌دانیم، مصرف بیش از حد شکر افزوده می‌تواند سطح قند خون شما را به سرعت بالا و سپس پایین ببرد و احتمالاً زودتر از آنچه انتظار دارید منجر به سقوط انرژی شود.

لانه شیرین را کنار بگذارید و به جای آن از یک فنجان قهوه شیرین‌نشده با مقداری شیر لذت ببرید.

**شیرینی‌ها**  
مصرف بیش از حد مواد شیرین مانند کیک و کلوچه بدون رژیم غذایی متعادل و مغذی می‌تواند بر رشد و نگهداری عضلات تأثیر منفی بگذارد و این همه ماجرا نیست؛ مصرف زیاد قند با مقاومت به انسولین و التهاب مرتبط است که می‌تواند در متابولیسم پروتئین و ریکاوری عضلات اختلال ایجاد کند.

لازم نیست از خوردن شیرینی و کوکی دلخواهتان اجتناب کنید؛ فقط مطمئن شوید که تعداد وعده‌هایی را که از آن لذت می‌برید محدود کنید.

طبق یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ در مجله BMJ، کاهش مصرف قندهای اضافه شده به کمتر از ۲۵ گرم در روز می‌تواند به کاهش تأثیر منفی قندها بر سلامتی شما کمک کند.

**آب‌نبات**  
آب نبات، چه ترش و چه شیرین، یکی از منابع اصلی قندهای



از طرف دیگر، برخی از مواد مغذی، یعنی چربی‌های اشباع‌شده، چربی‌های ترانس و قند افزوده، می‌توانند با ایجاد التهاب که می‌تواند ریکاوری و رشد عضلات شما را مختل کند و همچنین افزایش حساسیت به انسولین که برای جذب مواد مغذی مهم است، مانع رشد عضلات شوند.

در ادامه، رایج‌ترین غذاهای حاوی این مواد مضر که به نوبه خود بدترین غذاها برای ماهیچه‌های شما هستند، آورده شده است.

توجه به این نکته مهم است که این غذاها را می‌توان در یک رژیم غذایی متعادل گنجاند که همچنان از رشد و سلامت عضلات حمایت می‌کند؛ در واقع زمانی که این مواد غذایی بیش از حد مصرف می‌شوند و بخشی از یک رژیم غذایی متعادل و متنوع نیستند، می‌توانند تأثیرات منفی بر رشد و سلامت عضلات داشته باشند.

### ساندویچ‌های سرد

ساندویچ‌های فوری سرد ممکن است غذایی راحت باشند، اما بهتر است آنها را در حد اعتدال مصرف کنید؛ این ساندویچ‌های تهیه‌شده از برش‌های چرب گوشت، سرشار از چربی اشباع‌شده بوده و ممکن است به اختلال عضلانی نامی بزنند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ در Clinical Nutrition نشان داد که مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع‌شده، به ویژه از غذاهای سرد، با اختلال عملکرد اندام‌ها مرتبط است.

به‌جای آماده کردن ساندویچ با ژامبون سرد و پنیر، گوشت بدون چربی مانند سینه مرغ یا سینه بوقلمون تازه را انتخاب کنید و وعده غذایی خود را با سالاد یا سبزیجات سوخاری همراه کنید.

### پیتزای یخ‌زده

یک تکه پیتزای یخ‌زده حدود ۹ گرم چربی اشباع‌شده دارد که

به گزارش نمتاک، خلط پشت مایعی غلیظ و گاه‌آ رنگی در پشت حلق شمامت و به دلایل متفاوتی ایجاد می‌شود که بهتر است این دلایل را بشناسید و برای درمان اقدام کنید.

### خلط پشت حلق چیست؟

خلط پشت حلق ماده‌ای غلیظ و چسبناک است که در مواقعی مانند بیماری‌ها یا تماس با ذرات مختلف در پشت گلو تشکیل می‌شود. این خلط به‌عنوان یک عامل حفاظتی برای سیستم تنفسی عمل می‌کند. غشاهای مخاطی در مسیرهای تنفسی شما از جمله گلو و بینی، این ماده را تولید می‌کنند تا ذرات خارجی از جمله آلرژن‌ها، ویروس‌ها و گردوغبار را کنترل کنند. وضعیت مخاط در حالت عادی رقیق‌تر است، اما در صورت بروز بیماری، خلط پشت حلق غلیظ‌تر می‌شود. با ما در این بخش همراه باشید تا درباره اینکه خلط پشت حلق نشانه چیست و بهترین درمان خلط پشت گلو چه می‌تواند باشد، بیشتر بدانید:

### دلیل و علت خلط پشت حلق

دلایل متعددی می‌تواند باعث افزایش تولید خلط در ناحیه پشت حلق شود که برخی از این دلایل عبارتند از:

عفونت‌های تنفسی و روی مانند بروشیت، مشکلات مزمن انسدادی ریه، آنفولانزا و سرماخوردگی

بروشتیت حاد که اغلب به دلیل عفونت‌های ویروسی است

واکنش‌های آلرژیک نظیر تب یونجه و آسم

فشار زیاد بر تارهای صوتی و استفاده نادرست و زیاد از تارهای صوتی

مصرف سیگار و آلاینده‌های محیطی موجود در هوا

### خلط پشت حلق نشانه چیست؟

علاوه بر آنچه خواندید، می‌توان گفت دیگر عوامل مؤثر در ایجاد خلط پشت حلق شامل موارد زیر است:

برخی داروها؛ از جمله داروهای فشارخون و کنترل بارداری

التهاب سینوس‌ها یا سینوزیت

تغییرات آب و هوا و قرار گرفتن در معرض هوای سرد یا خشک

بارداری

گیر کردن اشیا در بینی(معمولاً در کودکان)

تماس با بخارات مواد شیمیایی، عطرها، دود یا محرک‌های دیگر

مشکلات تنفسی مزمن مانند بیماری مزمن انسدادی ریه

انحراف بینی و عواملی مرتبط به مشکلات ساختار بینی

### درمان خانگی خلط پشت حلق

اگر تجمع مخاط در ناحیه پشت حلق شبها افزایش می‌یابد، می‌توانید با اعمال تغییرات ساده در خواب خود این مشکل را کاهش دهید:

### استفاده از بالش اضافه

# درمان فور خراط پشنت حلق در خانه



برای سیستم تنفسی هستند.

### جینسینگ

این عصاره گیاهی به‌عنوان یک مکمل تغذیه‌ای ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و به پیشگیری از بروز بیماری‌های تنفسی کمک کند.

### ارتباط بین خلط پشت حلق و بوی بد دهان

وجود خلط در مجاری تنفسی؛ به ویژه در گلو، می‌تواند منجر به ایجاد بوی نامطبوع در دهان شود؛ این اتفاق از آنجاست که خلط حاوی ذرات ذوب‌شده و باکتری‌ها می‌تواند تجمع پیدا کند و در نتیجه بوی نامطبوعی ایجاد کند. بوی بد دهان ممکن است به علت تجمع باکتری‌ها در دهان، ریه‌ها و گلو ایجاد شود. خلط موجود در گلو می‌تواند به‌عنوان محیط مناسبی برای رشد باکتری‌ها عمل کند و باعث بوی نامطبوع دهان شود.

به‌طور کلی، ارتباطی بین خلط پشت حلق و بوی بد دهان وجود دارد، زیرا خلط می‌تواند به‌عنوان محیط مناسبی برای رشد میکروارگانیسم‌ها می‌تواند باعث ایجاد بوی نامطبوع در دهان شوند.

### چه علائمی همراه خلط پشت حلق خطرناک است؟

گاهی اوقات، همراه با وجود خلط، علائمی نشانگر وضعیت جدی ممکن است ظاهر شود که در این شرایط، لازم است به اورژانس اطلاع دهید. این علائم شامل موارد زیر است:

- کاهش سطح هوشیاری
- ضربان قلب سریع و نامنظم
- درد شدید در هنگام بلع
- مشکلات شدید در تنفس
- تورم ناگهانی در صورت یا گردن
- سرفه همراه با خلط فراوان و رنگ تیره
- سرفه خونی یا خلط با رنگ صورتی
- درد در قفسه سینه

لب‌ها، ناخن‌ها و پوست به رنگ آبی(سیانوز)

## خطر پولیپ روده بزرگ با این کار افزایش می‌یابد

پژوهشگران می‌گویند مصرف طولانی‌مدت آنتی‌بیوتیک‌ها با تأثیر بر میکروبیوت‌های روده‌ای می‌تواند زمینه ابتلا به پولیپ‌های روده بزرگ را افزایش دهد.

به گزارش بهداشت نیوز، آنتی‌بیوتیک یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین داروهاست که در بهبود بسیاری از بیماری‌های جدی تأثیر دارد، اما افراط در مصرف این دارو می‌تواند موجب مقاومت باکتری‌های بیماری‌زا شده و روند مقابله با آنها را مشکل کند.

آنتی‌بیوتیک باکتری‌های مفید و مضر را هم‌زمان از بین می‌برد؛ از همین‌رو، مطالعات بسیاری حاکی از آن است که ارتباطی بین مصرف این داروها و بیماری‌های التهابی روده و همچنین چاقی وجود دارد.

نقش باکتری‌های طبیعی روده‌ای در سرطان روده بزرگ کاملاً تأیید شده و متطقی است که آنتی‌بیوتیک با تغییر باکتری‌های طبیعی روده‌ای می‌تواند در بروز این بیماری نقش داشته باشد.

### مطالعه گسترده در آمریکا

براساس مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۷ در نشریه Gut منتشر شد، خانم‌هایی که مدت طولانی تحت درمان آنتی‌بیوتیکی قرار داشتند، بیشتر مبتلا به پولیپ‌های روده بزرگ شدند؛ برای رسیدن به این نتیجه، دانشمندان هزارارد وضعیت بیش از ۱۶ هزار خانم با سن بالاتر از ۶۰ سال را بررسی کردند. آزمایش کولونوسکوپی در آنها نشان‌دهنده وجود پولیپ در ۱۱۹۵ خانم بود.



پولیپ روده بزرگ یک آدنوما یا غده خوش‌خیم از مخاط روده است که معمولاً بدون عارضه بوده و می‌توان از طریق کولونوسکوپی آن را برداشت، اما اغلب این پولیپ‌ها می‌توانند منشأ سرطان روده باشند.

در مقایسه با خانم‌هایی که آنتی‌بیوتیک مصرف نکرده بودند، مصرف بیش از دو ماه دارو بین سنین ۲۰ تا ۳۹ سالگی باعث ابتلا به پولیپ در خانم‌ها بود؛ به عبارتی ۳۶٪ افزایش زمینه خطر! افرادی که بین سنین ۴۰ تا ۵۹ سال نیز کمتر از دو ماه دارو مصرف کرده بودند نیز با افزایش خطر ۶۹٪ مواجه بودند. اما مصرف آنتی‌بیوتیک طی چهار سال اخیر بیش از مطالعه،

## عکس روز

عکس از: علی‌رضا پرویزی



شهری با نامهای نامتعارف