

کلینیک چاقی

چه میزان پیاده‌روی برای کنترل دیابت و چاقی مورد نیاز است؟

دکتر حمیدرضا فرشیچ *



طبق مطالعات انجام گرفته روی بیماران دیابتی، کمی افزایش پیاده‌روی روزانه می‌تواند به کنترل بیماری دیابت نوع ۲ کمک کند، اما افراد چاقی که قصد کاهش وزن دارند، بیشتر از آن چیزی که تصور می‌کنند باید ورزش کنند.

دکتر مایکل ترنل از دانشگاه نیوکاسل انگلستان و همکارانش در مجله Diabetes Care گزارش دادند: بیش از ۴۵ دقیقه پیاده‌روی در روز به افراد دیابتی کمک می‌کند تا قند خونشان را بهتر مصرف کنند. معمولاً هر روز رفتن به ورزشگاه برای اکثر مردم غیر عملی می‌باشد، اما برای همه بیماران دیابتی این امکان وجود دارد که بدون رفتن به ورزشگاه، با پیاده‌روی فعالیت بدنی خود را افزایش دهند.

تیم دانشگاه نیوکاسل ۱۰تن از بیماران دیابتی نوع ۲ را که شرایط سن، وزن و قند آنها یکسان نبود، در یک گروه قرار داده و از همه خواستند بیشتر از ۱۰ هزار گام در روز پیاده‌روی کنند. نتایج این مطالعه نشان داد: آن دسته از افرادی که روزانه ۲۵ دقیقه یا بیشتر پیاده‌روی می‌کردند، حدود ۲۰ درصد بیشتر چربی سوزانده و در ضمن توانایی ماهیچه‌هایشان برای ذخیره قند و کنترل دیابت نیز بیشتر شده بود. چیزی که در این تحقیق تعجب‌برانگیز است این است که این روش، راه سریعی برای کمک به کنترل دیابت، بدون نیاز به افزودن داروهای مصرفی است.

اما در رابطه با میزان فعالیت مورد نیاز برای کنترل چاقی، طبق مطالعه انجام گرفته توسط محققان دانشگاه Pittsburgh توصیه‌های ورزشی موجود که ۱۵۰ دقیقه (حدود ۷۵ ساعت) ورزش را در هفته پیشنهاد می‌کند، برای کمک به افراد چاق برای پایین نگه داشتن وزنشان کافی به نظر نمی‌رسد.

این مطالعه که بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۱۹۹۹، برای تعیین میزان مناسب ورزش در ۲۰۱ نفر چاق یا با افزایش وزن انجام گرفت، نشان داد که بعد از گذشت ۶ ماه، این زنان به طور متوسط ۸.۱۰ درصد از وزنشان را از دست داده بودند ولی وزن بیشتر آنها بازگشته بود، اما طبق این مطالعه زنانی که هر روز یک ساعت بیشتر ورزش می‌کرده‌اند، بازگشت کمتری داشتند. لذا پژوهشگران این مطالعه پیشنهاد می‌دهند، افرادی که قصد دارند وزن خود را کاهش داده یا آن را پایین نگه دارند باید حداقل ۲۵ ساعت در هفته ورزش کنند.

مطالعات گذشته نشان داده‌است که دیابت نوع ۲ کاملاً مرتبط با چاقی و میزان فعالیت بدنی می‌باشد. چاقی و دیابت هر دو به دلیل زندگی نامنظمی در کشورهایی در حال توسعه، بیماری‌های در حال افزایشی هستند. اگرچه فعالیت بدنی در کنترل هر دو این بیماری‌ها موثر است، اما میزان فعالیت بدنی برای ایجاد کاهش وزن پایدار بیش از میزان موثر فعالیت بدنی در کنترل دیابت می‌باشد. ولی نکته جالب توجه این است که بیماران دیابتی نوع ۲ که اکثر آنیز چاق هستند با افزایش فعالیت بدنی روزانه حتی بدون رسیدن به وزن مطلوب در کنترل میزان قند خون موفقیت قابل توجهی را به دست می‌آورند.

***مربی: تخصص تغذیه و فوق تخصص دیابت و چاقی**

طبیانه

۵ اشتباه رایج ورزشی در میان روزه‌داران

دکتر محمد کیاسالار

۱- تعطیل کردن ورزش به بهانه روزه‌داری
طبیعتا برای آنهایی که در طول سال اهل هیچ رقم ورزشی نبوده‌اند، برداشتن به یک سنگین بیشتر از آن که مفید باشد، مضر است؛ ولی حتی همین جماعت هم می‌توانند با در نظر گرفتن برخی ملاحظات، با برخی ورزش‌ها کنار بیایند؛ پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی و شنای سبک و تفریحی؛ اما ورزش‌های حرفه‌ای، حساب‌شان جداست. آنها می‌توانند در ماه مبارک رمضان به ورزش ادامه دهند و حتی در مسابقات شرکت کنند؛ با این شرط که تمرینات قبل از مسابقه‌شان را سبک‌تر کنند و دوره ریکاوری با بازگشت‌شان را طولانی‌تر.

۲- ورزش کردن بلافاصله بعد از افطار
نتیجه ورزش کردن بلافاصله بعد از افطار، فقط خستگی نیست؛ چراکه این کار باعث وارد آمدن فشار بیش از حد بر دستگاه‌های عصبی، عضلانی اسکلتی و گوارشی هم می‌شود. بهترین وقت شروع ورزش، ۱۳ تا ۴ ساعت بعد از افطار است که معده تخلیه شده و قند کافی در اختیار اندام‌ها و مغز قرار گرفته‌است. گفته می‌شود که از لحاظ علمی، بهترین زمان برای تمرینات و مسابقات ورزشی در این ماه، ۳ ساعت بعد از افطار صبح است؛ ولی از آنجا که عملاً چنین چیزی امکان‌پذیر نیست، اکثر مسابقات به بعد از افطار موکول می‌شود. در این حالت، بهتر است شروع ورزش حدود ۳ ساعت بعد از افطار باشد تا غذایی که ورزشکار می‌خورد، فرصت هضم پیدا کند.

۳- خوردن انفرادی‌های چرب
گروهی از اهل ورزش خیال می‌کنند خوردن غذاهای چرب (مثل کله‌پاچه) در ماه رمضان مناسب‌تر است؛ در حالی که این غذاهای تنهاتر انرژی بیشتری به ورزشکار نمی‌دهد، بلکه عمدتاً به دلیل پدهضم بودن و تخلیه دیرتر از معده، با احساس سیری طولانی‌تری همراهند. توصیه می‌شود غذای ورزشکار، کم‌حجم و پرکالری باشد و تری‌جی‌پاید چرب نباشد. همچنین به ورزشکاران توصیه می‌شود برای جلوگیری از کمبود آهن و کلسیم، بیشتر از گوشت و لبنیات (خصوصاً شیر) استفاده کنند و برای جلوگیری از کمبود انواع ویتامین‌ها نیز سرآ انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه برونند.

۴- بی‌توجهی به تاثیر نوشیدنی‌ها
برای ورزشکاران، مصرف مایعات فراوان در طول روزهای ماه رمضان، اهمیت ویژه‌ای دارد؛ چراکه دهیدراتاسیون (کاهش سطح مایعات بدن) ممکن است عواقب خطرناکی برای آنها داشته باشد. یکی از این عواقب خطرناک، اختلالات کلیوی است که حتی می‌تواند به نارسایی کلیه منجر شود. به همین دلیل، مصرف حداقل ۵۰۰۰ سی‌سی (معادل ۲ لیوان آب) به ازای هر یک ساعت فعالیت ورزشی، مزاد بر مصرف معمول، در ورزشکاران توصیه می‌شود.

۵- افراط در مصرف غذاهای پرروتینی
اگرچه ورزشکاران در ماه رمضان نیاز بیشتری به پروتئین، قند و ویتامین‌ها دارند؛ ولی افراط در مصرف پروتئین به هیچ وجه توصیه نمی‌شود؛ چون سبب تولید مواد زائد در خون و ایجاد خستگی حین ورزش می‌شود.

ضرورت سنجش مرتب قند خون در ماه رمضان



گروه سلامت؛ ماه رمضان، فرصتی است که همه دوست دارند در برکت و رحمت گسترده‌اش شریک باشند. در این میان، بیماران، سالمندان و کسانی که وضعیت‌های خاص فیزیولوژیکی مانند بارداری و شیردهی را از سر می‌گذرانند، معمولاً با یک سوال عمده مواجه‌اند: آیا می‌توانند روزه بگیرند یا نه و این که اگر روزه بگیرند، آیا با مشکلی روبه‌رو نخواهند بود؟ خصوصاً برای بیمارانی که در حال سیر کردن دوره درمان هستند.

اگر چه نمی‌توان برای همه بیماران مزمن، یک حکم کلی صادر کرد و هر بیمار، شرایط خاص خود را دارد و فقط و فقط پزشک معالجش می‌تواند درباره این که او می‌تواند روزه بگیرد یا نه، نظر قطعی بدهد؛ با این حال نکاتی در مورد هر بیماری وجود دارد که می‌تواند به تصمیم‌گیری درست افراد کمک کند. حدود ۷.۲ تا ۱۱ میلیارد مسلمان در سراسر جهان زندگی می‌کنند که از این تعداد به‌طور میانگین حدود ۶۳ درصد به دیابت مبتلا هستند. یعنی بیش از ۴ میلیون نفر از جمعیت کشور به دیابت مبتلا هستند. حفظ مقدار قند خون در حد طبیعی (۱۰۰ تا ۱۴۰ میلی‌گرم درصد)، هدف سیر درمان دیابت است. زیرا افزایش درازمدت قند خون، سبب بروز عوارض دیابت می‌شود که در آن صورت، درمان دیابت بسیار پرهزینه و گاه غیرممکن خواهد شد.

براین اساس و به دلیل افزایش خطر بروز عوارض در صورت تغییر شدید الگو و مقدار مصرف غذا و مایعات، بیماران دیابتی باید با دقت نظر خاصی، در صورت تمایل به روزه‌داری اقدام کنند. به همین دلیل، ضروری است تا بیماران و پرسنل درمانی از مخاطراتی که ممکن است بیماران دیابتی را در ماه رمضان تهدید کند، آگاه باشند.

افراد دیابتی که از آموزش‌های لازم برخوردار شده‌اند به خوبی قادرند تشخیص دهند که آیا می‌توانند روزه بگیرند یا خیر. زیرا این افراد طی آموزش‌های خود دریافته‌اند که به کدام گروه از دیابتی‌ها تعلق دارند و در مورد شرایط روزه‌داری در هر گروه حتماً با پزشک خود مشورت می‌کنند. به عبارت بهتر، بیمار دیابتی که روزانه قند خون یا قند ادرار خود را در منزل مورد آزمایش قرار نمی‌دهد، احتمالاً قادر به روزه‌داری نخواهد بود؛ اما بیمار دیابتی که بدون انجام مشاوره با پزشک روزه‌داری می‌کند، در معرض خطر جدی افزایش درازمدت قند خون قرار دارد که این امر علاوه بر عوارض جسمی، عوارض جانبی دیگری از جمله افزایش هزینه و حتی غیرممکن شدن درمان را در پی دارد.

اگر شما بیماری دیابتی دارید، دیابت شما تحت کنترل است، می‌توانید با مشاوره پزشک روزه بگیرید. ولی پزشکان روزه گرفتن را برای برخی از دیابتی‌ها ممنوع می‌کنند. طی ماه رمضان، اکثر افراد ۲ و عده‌غذا در روز می‌خورند. با این حال خطر بروز عوارض در صورت تغییر شدید الگو و مقدار مصرف غذا و مایعات، بیماران دیابتی نیز جزء این دسته معاف از روزه‌داری محسوب خواهند شد. دقت کنید بیندیشید شما مگر در گروه‌های زیر قرار گیرید، روزه گرفتن برای شما ممنوع خواهد بود:

۱- اگر دیابت نوع یک ناپایدار دارید.
۲- اگر بیماری دیابت نوع یک نایع و دو دارید، ولی دیابت شما درمان و کنترل نشده‌است.

۳- اگر در کنار بیماری دیابت، مشکلات جدی قلبی مانند آنژین صدری ناپایدار دارید.

نشانه‌های ضربه مغزی

گروه سلامت؛ وارد آمدن ضربه‌های نیرومند به سر می‌تواند به بروز صدمه به سر منجر شود که به آن ضربه مغزی می‌گویند. نشانه‌های هشداردهنده ضربه مغزی، که باید در کمترین زمان ممکن به وسیله پزشک مورد ارزیابی قرار گیرند، اینها هستند: سردرد، اشکال دردید، سرگیجه، اشکال در تمرکز، از دست دادن حافظه یا اغتشاش شعور، اشکال در حفظ تعادل، تهوع، زنگ زدن گوش‌ها.

هنگامی که ضربه‌ای به سرتان وارد شد بدون اینکه نگران شوید اگر نشانه‌های بالا را در خود دیدید، بلافاصله به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کنید و ضمن حفظ خون سردی پزشک را در جریان حادثه قرار دهید.

مصرف امگا ۳ در دوران بارداری مضر است

اما چنانچه زنان در طول بارداری نیز به طور مکرر و مرتب از قرص‌های امگا ۳ استفاده کنند ممکن است دچار اختلالاتی شوند. متخصصان دلیل این عوارض را محلول در چربی بودن امگا ۳ می‌دانند زیرا مانند برخی از مواد و ویتامین‌های محلول در آب مزاد آن از بدن دفع نشده و موجب بروز رسوب و اختلالات دیگری می‌شود. به همین دلیل بهتر است مادران در

سبزی بخورید تا بیماری مفصلی نگیرید

به بیماری آرتریت و روماتیسم مفصلی هستند در صورت مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌ها درد کمتری را تجربه می‌کنند و از شدت بیماری خود می‌کاهند. لازم به ذکر است که ثابت شده ابتلا به بیماری آرتریت احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را به میزان قابل ملاحظه‌ای در افراد افزایش می‌دهد. محققان در بررسی‌های خود روی ۶۶ نفر از افراد حدود ۵۰ ساله که مبتلا به آرتریت بودند، دریافته‌اند که در گروه اول ۳۸ درصد از برنامه غذایی شامل میوه‌ها و سبزیجات، ۶۰ درصد شامل نشاسته و غذاهای سرشار از هیدرات کربن و در حدود ۱۰ درصد نیز شامل پروتئین بود. این گروه افرادی که به جای مصرف گوشت‌های چرب از گوشت کم‌چوب، میوه‌ها و سبزیجات و لبنیات با چربی پایین استفاده می‌کردند بمزاد و وضعیت بهتری نسبت به گروه قبلی داشتند.

پس از مدت ۱۲ ماه مشخص شد گروهی که بیشتر به غذاهای گیاهی و میوه و سبزیجات تازه روی آورده بودند، اضافه وزن خود را تا حد زیادی از دست داده بودند. کلسترول‌شان کاهش یافته بود و آنتی‌بادی مسوول مقاومت در مقابل بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی نیز در آنها بشدت کاهش یافته بود و سیستم ایمنی آنها عملکرد بهتری داشت. با توجه به این که آرتریت در نتیجه حمله سیستم ایمنی به بافت‌های خود بدن ایجاد می‌شود، بیماری در این گروه بشدت کمتری پیدا کرده بود. گروه مذکور تورم کمتری در مفاصل خود مشاهده کرده و درد کمتری نیز داشتند.

۳-از دست دادن آب بدن؛ مصرف کم مایعات به هنگام روزه‌داری برای مدت طولانی می‌تواند باعث از دست دادن آب بدن شود که در آب و هوای گرم و مرطوب و افراد دیابتی با فعالیت بدنی زیاد، شدیدتر است.

علاوه بر آن، افزایش قند خون هم با دفع آب بدن از راه ادراری می‌تواند این مشکل را تشدید کند. در نتیجه ممکن است در افراد دیابتی روزه‌دار، افت فشار خون دیده شود.

کنترل جدی

خطرناک‌ترین عارضه روزه‌داری برای افراد دیابتی، کاهش بیش از اندازه قند خون است. بنابراین باید با تنظیم غذاهای افطار و سحر، از افت قند خون پیشگیری کنید. اولین قدم برای فرد دیابتی که می‌خواهد در فریضه روزه همگام سایرین باشد، این است که تجهیزات لازم برای اندازه‌گیری قند خون یا حداقل ارادار را در منزل داشته باشد. بدون پایش مداوم قند خون یا تخمین آن از طریق آزمایش ادرار، نمی‌توان از ایمن بودن روزه‌داری اطمینان کافی داشت.

نشانه‌های افت قند خون

ضعف و بی‌حالی شدید، عرق سرد فراوان، سرگیجه، تاری دید، گرسنگی شدید و لرزش بدن علائم خطر برای شماست که در نهایت ممکن است به بیهوشی بینجامد. اگر در این شرایط دستگاه گلوگومتر (اندازه‌گیری قند خون) را در دسترس دارید، فوراً قند خونتان را اندازه‌گیری کنید. در صورتی که قند خون شما کمتر از ۵۰ باشد، یقین کنید قند خون شما افت کرده‌است و نیاز به مصرف مواد قندی دارید.

شما باید حتماً برای سحری خوردن از خواب بیدار شوید. چون لازم است مواد غذایی و قندی لازم را در شروع روز در اختیار بدن‌تان قرار دهید تا در طول روز دچار کاهش قند خون نشوید. زولبیا و بابمه منابع قندی مناسبی برای شما به‌شمار نمی‌آیند. به جای آن، از مریا یا تعداد خرم‌ها همراه جای استفاده کنید.

قرص و دارو

پزشکان توصیه می‌کنند قرص‌های مصرفی صبح و ظهر را هم‌زمان هنگام افطار و قرص شبانه را پیش از سحری میل کنید. گاهی در صورتی که قند خون‌تان کنترل شده باشد، پزشک در این ماه قرص‌های شما را کاهش خواهد داد. در این ماه باید تمام حواس‌تان به این باشد که در سحر یا افطار قرص‌تان را فراموش نکنید، چون در طول روز به دلیل مصرف نکردن مایعات، خون‌تان غلیظ می‌شود و قند خون‌تان افزایش خواهد یافت. در صورتی که قند خون‌تان بالا است و شما قرص‌تان را فراموش کرده‌اید، باید روزانه تا رابرای خوردن قرص افطار کنید. ایده آل این است که با استفاده از گلوگومتر، پیش از افطار، ۲ ساعت بعد از افطار و پیش از سحر در ماه مبارک رمضان قند خون‌تان را اندازه‌گیری کنید. در صورتی که این وسیله را ندارید، آزمایش قند خون ناشتا را قبل از افطار موکول کنید.

سنجش مرتب قند خون

ضروری است که تمام بیماران دیابتی چندین مرتبه در روز گلوکز خونشان را اندازه‌گیری کنند. این کار خصوصاً در بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و بیماران دیابتی نوع ۲ که انسولین تزریق می‌کنند بسیار مهم است.

هل؛ تقویت کننده قلب



دهان، زخم دهان را هم التیام می‌بخشد. در طب سنتی از هل برای رفع سردرد و کاهش حملات صرع نیز استفاده می‌شده‌است. توجه داشته باشید استفاده زیاد از هل تپش قلب را زیاد می‌کند و برای بیماران روده و ریه هم مضر است.

گلی بر روی مژگان



گروه سلامت؛ یک چشم پزشک اظهار کرد: با وجود این که گل مژه که در لبه پلک و در مسیر مژه‌ها قرار دارد پس از چند روز خود به خود حتی بدون درمان هم بهبود می‌یابد اما درمان آن به نکاتی برای پیشگیری از بروز آن الزامی است. دکتر سهیلا فاضلی در گفتگو با ایسنا بیان این موضوع اظهار داشت: به موازات مژه‌ها غدد چربی قرار دارد که با ترشحات خود مانع از خشک شدن چشم می‌شوند و زمانی که این ترشحات، غیرطبیعی و یا ریشم مژه ملتهب شود گل مژه به وجود می‌آید. دکتر فاضلی در خصوص علائم گل مژه گفت: تورم لبه پلک، درد و قرمزی آن از علائم گل مژه است. وی افزود: این علائم به مدت چند روز شدید شده و به تدریج فروکش می‌کند که معمولاً اگر درمان لازم انجام نشود تبدیل به کیست شده و ممکن است به جراحی و تخلیه نیاز پیدا کند. این چشم پزشک افرادی که مستعد آکنه هستند را بیشتر در معرض گل مژه دانست و ادامه داد: برای پیشگیری از بروز گل مژه، شستشوی روزانه لبه پلک، رعایت بهداشت چشم، همچنین عدم مصرف غذاهای پرچرب، سرخ کرده و شیرینی و شکلات الزامی است.

وی در خصوص درمان گل مژه ابراز داشت: برای درمان باید از کمپرس یا شستشو با آب گرم استفاده شود؛ چرا که گرم‌باعث گشاد شدن غدد چربی و در نتیجه خارج شدن چربی زیر لبه پلک می‌شود و همچنین استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضد التهاب هم می‌توانند در بهبود آن موثر باشد.

زیبایی

ویتامین‌ها و پوست(بخش ۲)

ویتامین‌ها نقش انکارناپذیری در سلامت بدن دارند. متخصصان برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها به ویتامین‌ها روی آورده‌اند. پوست هم از این موضوع مستثنی نیست. به‌کارگیری ویتامین‌ها در فرآورده‌های پوستی، یکی از موضوعات مورد توجه متخصصان طراحی این محصولات است. البته گاهی نیز این استفاده تنها جنبه تبلیغاتی دارد.

ویتامین E

به جرات می‌توان گفت در مورد تأثیرات هیچ ویتامینی بر روی پوست به اندازه ویتامین E صحبت نشده‌است. سال‌هاست که این ویتامین را به عنوان داروی ضدپیری می‌شناسند و در موارد آرایشی-بهداشتی استفاده می‌کنند. کاهش قرمزی ناشی از نور خورشید، کاهش ورم آفتاب سوختگی از اثرات مفید آن است و کاهش قابل ملاحظه چین و چروک پوست در اثر استفاده موضعی آن ثابت شده‌است.

آجیل (شامل بادام، فندق و گردو)، تخم آفتابگردان، روغن ذرت، مارگارین، مایونز، روغن ذرت، گل آفتابگردان، سویا، دانه پنبه، کانولا، اسفناج و کلم پیچ، سیب زمینی، لبنیات و سیوس گندم منابع اصلی ویتامین E هستند. ویتامین E ضد ریزش مو، موثر در درمان بیشتر بیماری‌های پوستی، کند کردن پدیده پیری سلول‌ها، بافت‌ها و همچنین باعث بهبود سریعتر زخم‌ها می‌شود.

ویتامین E شامل دو دسته توکوفرول‌ها و توکوترینول‌هاست. البته فرم‌های فعال آن، آلفا و گاما توکوفرول می‌باشند که به عنوان آنتی‌اکسیدان‌های محلول در چربی فعالیت می‌کنند و آلفاتوکوفرول از گاماتوکوفرول فعال‌تر است.

آلفاتوکوفرول به‌طور طبیعی در غذای سلول‌ها حضور دارد و با خنثی کردن رادیکال‌های اکسیژن از تخریب سلول جلوگیری می‌کند.

در مورد اثرات پوستی ویتامین E، نظریات زیادی وجود دارد. به عنوان مثال اثراتی مانند افزایش رطوبت و لطافت پوست و اثر محافظت در برابر نور، برای آن قابل می‌باشند. آلفاتوکوفرول موضعی برخلاف ویتامین E خوراکی در مصرف‌های مکرر، SPF معادل سه بر پوست اعمال می‌کند و می‌تواند از تورم و قرمزی ناشی از آذغماوراء بنفشه جلوگیری کند. که این عملکرد ویتامین E به واسطه جذب نور و خنثی کردن رادیکال آزاد توسط آن، صورت می‌گیرد.

ویتامین E، به علت مهار تولید و ترشح واسطه‌های شیمیایی مثل هیستامین، می‌تواند اثرات ضد التهابی نیز روی پوست داشته باشد.

ویتامین C

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که در سبزیجات و مرکبات یافت می‌شود. برتقال، فلفل سبز، هندوانه، خربزه، گریب‌فروت، گرمک، توت‌فرنگی، انبه، گل‌کلم، گوجه‌فرنگی، کلم فنقدی، کاهو و سبب زمینی غنی از ویتامین C هستند.

فرم فعال آن، L-آسکوربیک اسید است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و با احیای ویتامین E از فرم رادیکالی‌اش بر فرم فعال، عمل می‌کند.

ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌ها در همه قسمت‌های بدن ضروری است. این ویتامین برای تشکیل کلاژن لازم است. ویتامین C نیز در آب محلول است و در میوه‌ها و سبزیجات تازه وجود دارد. این ویتامین اثر مهم ضد اکسیدکنندگی دارد و سبب تولید کلاژن می‌شود. این ویتامین به مواد آرایشی بهداشتی اضافه می‌شود، زیرا خاصیت ضد اکسیدکنندگی آن سبب رفع لکه‌های پوست و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود و از طرف دیگر تولید ویتامین E را افزایش می‌دهد. این ویتامین سبب کاهش قرمزی پوست ناشی از آفتاب و نیز کاهش عوارض آفتاب سوختگی می‌شود. اثر ضد التهابی این ویتامین تأثیر مفیدی در درمان بیماری‌هایی چون اکزما و پسوریازیس دارد.

البته این که نوع خوراکی یا موضعی ویتامین C به چه میزان در پوست موثر باشد، هنوز مورد بحث است. بعضی محققان نشان داده‌اند که مصرف موضعی ۱۰ درصد L-آسکوربیک اسید میزان ویتامین C در پوست را افزایش می‌دهد.

بیماران تالاسمی بشدت نیازمند خون هستند



گروه سلامت؛ مدیرعامل انجمن تالاسمی ایران با ابراز نگرانی از کاهش آمار اهدای خون در ماه رمضان، گفت: بیماران تالاسمی بشدت نیازمند اهدای خون هستند. محمدرضا مشهدی، در گفتگو با ایسنا، گفت: با اعلام روابط عمومی سازمان انتقال خون به انجمن تالاسمی، آمار اهدای خون در ماه رمضان امسال بشدت کاهش یافته‌است. وی با بیان این که کلیه واحدهای سیار انتقال خون بعد از افطار تا ساعت ۱۲ نیمه شب فعال بوده و آماده دریافت خون هستند، خواستار مراجعه اهداکنندگان مستمر خون به این پایگاه‌ها شد و گفت: در صورتی که اهداکنندگان توانایی اهدای خون در ساعات اولیه روز را داشته باشند، پایگاه‌های روزانه انتقال خون آماده ارائه خدمات هستند. همچنین پایگاه‌های سیار انتقال خون در سطح شهر بعد از افطار تا ساعت ۱۲ فعال هستند.

مدیرعامل انجمن تالاسمی ایران با تأکید بر نیاز بیماران تالاسمی به دریافت خون، از مردم خواستار شد تا با مراجعه به پایگاه‌ها و اهدای خون، علاوه بر پرداخت زکات سلامتی خود، برای نجات جان بیماران نیازمند خون نیز اقدام کنند.

