

فقر آهن در بدن؛ از رژیم‌های گیاه‌خواری تا اختلال سوء‌جذب آهن

فقر آهن شایع‌ترین علت کم‌خونی است که پس از یک روند طولانی کاهش ذخایر آهن در بدن بروز می‌کند و خون‌ریزی‌های گوارشی، رژیم‌های گیاه‌خواری کامل و اختلال در جذب آهن از جمله عوامل مؤثر در ایجاد این نوع کم‌خونی به شمار می‌رو و کمبود ویتامین ب۱۲ نیز در گیاه‌خواران می‌تواند کم‌خونی را تشدید کند.

فقر آهن یکی از رایج‌ترین مشکلات تغذیه‌ای در سراسر جهان است و شایع‌ترین علت کم‌خونی محسوب می‌شود؛ این نوع کم‌خونی زمانی رخ می‌دهد که ذخایر آهن بدن به تدریج کاهش می‌یابد و در نهایت به سطحی می‌رسد که بدن دیگر قادر به تولید کافی گلوبول‌های قرمز نیست و باید توجه داشت که آهن نقش حیاتی در ساخت هموگلوبین دارد و کمبود آن می‌تواند منجر به خستگی، ضعف، رنگ‌پریدگی و سایر علائم کم‌خونی شود.

ابتلاء به کم‌خونی فقر آهن نشان‌دهنده یک فرایند طولانی‌مدت در بدن است که این وضعیت به طور معمول به‌صورت ناگهانی بروز نمی‌کند، بلکه طی ماه‌ها یا حتی سال‌ها، بدن به تدریج ذخایر آهن خود را از دست می‌دهد؛ در مراحل اولیه، ممکن است هیچ علامتی ظاهر نشود، اما با پیشرفت کمبود، علائم بالینی آشکار می‌شود و این روند تدریجی اهمیت غربالگری و بررسی‌های دورپی را برای تشخیص زودهنگام افزایش می‌دهد.

یکی از دلایل مهم و اغلب نادیده‌گرفته‌شده در بروز کم‌خونی، خون‌ریزی‌های دستگاه گوارش است که این خون‌ریزی‌ها ممکن است به‌صورت آشکار، مانند خون مدفوع یا به‌صورت مخفی و میکروسکوپی باشند که تنها با آزمایش‌های تخصصی قابل تشخیص است و زخم‌های معده، التهاب روده، پولیپ‌ها یا حتی سرطان‌های گوارشی می‌توانند منبع این خون‌ریزی‌ها باشند و تشخیص به‌موقع این موارد می‌تواند از پیشرفت کم‌خونی جلوگیری و به درمان علت‌زمنه‌های کمک کند.

اگرچه گیاه‌خواری می‌تواند فواید زیادی برای سلامت داشته باشد، اما در بعضی موارد، به‌ویژه در گیاه‌خواران کامل که هیچ‌گونه محصول حیوانی مصرف نمی‌کنند، خطر کم‌خونی افزایش می‌یابد؛ این افراد نته‌تها ممکن است با کمبود آهن مواجه شوند، بلکه در بعضی موارد دچار اختلال در جذب آهن نیز هستند و این اختلال می‌تواند ناشی از بیماری‌های گوارشی مانند سلیاک یا بیماری کرون باشد.

علی درخشنده، فوق تخصص خون و سرطان بزرگسالان در گفتگو با ایما با بیان اینکه فقر آهن شایع‌ترین علت کم‌خونی است، اظهار کرد: کم‌خونی فقر آهن، به‌طور معمول مراحل انتهایی فقر آهن در بدن است، در واقع یک فرایند بسیار طولانی طی می‌شود تا ذخایر آهن بدن کم شود، در نهایت به اتمام برسد و فرد مبتلا به فقر آهن شود.

او با بیان اینکه در صورتی که فردی درگیر کم‌خونی فقر آهن باشد به این معنا است که فرایند کم‌خونی او بسیار طول کشیده است، افزود: دومین علت شایع بروز کم‌خونی، دفع خون از دستگاه گوارش است که می‌تواند به صورت آشکار یا به صورت میکروسکوپی و مخفی باشد.

فوق تخصص خون و سرطان بزرگسالان با بیان اینکه به صورت نادر، کم‌خونی در افراد گیاه‌خوار و به ویژه افراد گیاه‌خوار کامل که شیر و لبنیات و تخم‌مرغ مصرف نمی‌کنند نیز دیده می‌شود، تصریح کرد: از جمله دیگر علل نادر بروز کم‌خونی، اختلال سوءجذب آهن است که افراد درگیر با این اختلال، با وجود اینکه آهن مصرف می‌کنند، آهن مصرفی جذب بدن آنها نمی‌شود.

درخشنده با بیان اینکه پیشگیری از بروز کم‌خونی در افراد گیاه‌خوار به عوامل مختلفی بستگی دارد، ادامه داد: در این راستا، سن آغاز رژیم گیاه‌خواری، زن یا مرد بودن و سن فرد، باید مد نظر قرار گیرد و افرادی که گیاه‌خوار کامل هستند، به جز اینکه کم‌خونی آنها به دلیل فقر آهن است، به دلیل کمبود ویتامین B۱۲ درگیر کم‌خونی می‌شوند.

او با بیان اینکه کم‌خونی در افرادی که درگیر کمبود ویتامین B۱۲ می‌شوند تشدید می‌شود، گفت: تنها منبع ویتامین B۱۲، غذاهای گوشتی است و به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که رژیم‌های گیاه‌خواری دارند، چهار یا پنج سال بعد از آغاز رژیم گیاه‌خواری، ویتامین B۱۲ را به صورت عضلانی استفاده کنند.

فوق تخصص خون و سرطان بزرگسالان با بیان اینکه در صورتی که این افراد درگیر فقر آهن شوند، باید از قرص‌ها و مکمل‌های حاوی آهن استفاده کنند، اضافه کرد: به طور معمول، فقر آهن یک فرایند بسیار تدریجی است و یکی از نخستین علائمی که فقر آهن ایجاد می‌کند، کاهش تمرکز افراد است.

پیشگیری از کم‌خونی در افراد گیاه‌خوار نیازمند توجه به عوامل مختلفی است و سن آغاز رژیم گیاه‌خواری، جنسیت فرد، میزان فعالیت بدنی و وضعیت سلامت عمومی از جمله عواملی هستند که باید مد نظر قرار گیرند؛ به طور کلی، زنان نیاز بیشتری به آهن دارند و در صورت گیاه‌خواری کامل، باید با دقت بیشتری رژیم غذایی خود را تنظیم کنند، همچنین مصرف منابع گیاهی غنی از آهن مانند عدس، اسفناج و مصرف همزمان ویتامین C برای افزایش جذب آهن توصیه می‌شود.

ویتامین B۱۲ یکی از ویتامین‌های ضروری بر رای تولید گلوبول‌های قرمز و عملکرد صحیح سیستم عصبی است که این ویتامین فقط در منابع حیوانی مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات یافت می‌شود و گیاه‌خواران کامل که هیچ‌گونه محصول حیوانی مصرف نمی‌کنند، در معرض خطر کمبود این ویتامین قرار دارند؛ کمبود ب ۱۲ می‌تواند منجر به نوعی کم‌خونی به نام کم‌خونی مگالوبلاستیک شود که با ضعف، بی‌حسی اندام‌ها و اختلالات عصبی همراه است، از همین رو توصیه می‌شود این افراد پس از چند سال از آغاز رژیم گیاه‌خواری، ویتامین B۱۲ را به‌صورت تزریقی دریافت کنند تا از بروز عوارض جلوگیری شود.

سه شنبه ۱۴ شه‌ریور ۱۴۰۴ ■ سال بیست و یکم ■ شماره ۵۲۴۲

ایران با شتاب به سمت پیری جمعیت می‌رود



ازتوا به واسطه کاهش موالید است.

نیز در این برنامه گفت: سالمندی در ایران با کشورهای دیگر دنیا متفاوت است و ایران پرشتاب ترین کشور در حوزه سالمندی است.

وی افزود: در سال ۱۴۳۰، یک سوم جمعیت کشور بالای ۶۰ سال خواهد بود و باید برای آن آمادگی داشته باشیم.

رئیس مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی اضافه کرد: در دنیا ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ سال طول می‌کشد تا جمعیت سالمند ۲ برابر شود مثلاً در فرانسه ۱۲۰ سال و در آلمان ۸۰ سال زمان برد تا جمعیت سالمندی ۲ برابر شود اما در ایران به عنوان پرشتاب ترین کشور در حوزه سالمندی این اتفاق در کمتر از ۱۶ سال رخ می‌دهد.

وی اظهار کرد: جمعیت ۱۰ درصدی سالمندان در سال ۱۴۲۰ به ۲۰ درصد خواهد رسید بنابراین باید به موضوع سالمندی به عنوان یک موضوع چالشی فکر کنیم و خوشبختانه دولت چهاردهم به این امر، اهتمام جدی دارد.

۴ تنه‌ای بزرگ‌ترین دغدغه‌سالمندان

رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران گفت: رشد سریع سالمندی نیاز به بازآموز حوزه سالمندی و ویژه خدمات روانشناسی و مشاوره دارد، بزرگ‌ترین دغدغه سالمندان، تنه‌ای و

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰



به گفته وی، سبک زندگی سالم، احتمال ابتلا به دمانس را ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.

مشاور عالی سالمندان بهزیستی گفت: همانطور که در دهه های ۷۰ و ۸۰ در هر کج‌و‌چک، یک مهد کودک بود، در سال ۱۴۱۰، ارائه خدمات به سمت سالمندان تغییر خواهد کرد.

۱۵ درصد سالمندان یک اختلال روانشناسی دارند

همچنین عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی در این برنامه گفت: ۱۵ درصد افراد بالای ۶۰ سال یک اختلال روانشناسی دارند.

مهدی زارع بهرام آبادی ادامه داد: خدمات مشاوره و روانشناختی، خط‌اول درمانی اختلالات روانشناختی هستند. وی ادامه داد: نگاه به سالمندی امروز به سمت سالمندی بویا رفته‌است و برنامه‌ها در این زمینه توانمندسازانه و پیشگیرانه‌است، به گفته وی، سن گرابی و تبعیض سنی از بزرگ‌ترین مشکلاتی است که در حوزه ارائه خدمات به سالمندان وجود دارد و متأسفانه در جامعه ما به چشم می‌خورد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی گفت: گرایش مشاوره سالمندی در وزارت علوم به تصویب رسیده و ابلاغ شده است.

وقتی علم هسته‌ای در خدمت جان انسان‌ها قرار می‌گیرد



و نگهداری این تجهیزات به طور کامل در داخل کشور انجام می‌شود و علاوه بر آن، چندین دستگاه جدید نیز تولید شده است که به نظر می‌رسد در مراحل نهایی تأیید و تست‌های لازم قرار دارند.انجام اسکن پزشکی هسته‌ای تنها بر اساس تشخیص و دستور پزشک معالج امکان‌پذیر است و پزشکان از کاربردها و مزایای پزشکی هسته‌ای به طور کامل آگاه هستند و در صورت نیاز بیمار، از این روش‌ها بهره می‌گیرند.با توجه به بی‌خطر بودن اسکن‌های پزشکی هسته‌ای، انجام آن‌ها چندین بار در سال، مطابق با تشخیص پزشک معالج، امکان‌پذیر است؛ روش‌های بسیار جدید و پیشرفته پزشکی هسته‌ای مانند پتاسکن (PET SCAN)، به زودی در اصفهان به کار گرفته خواهند شد و انتظار می‌رود که به پزشکان معالج در تشخیص و درمان بعضی سرطان‌ها کمک شایانی کند.مواد رادیواکتیو مختلفی نیز در کشور به صورت کامل تولید می‌شوند، از جمله گالیوم برای تشخیص عفونت‌ها، تلویوم برای اسکن قلب، ساماریوم جهت درمان درد استخوانی در بعضی سرطان‌ها و فوسفور ۳۲ برای درمان خون‌ریزی مفصلی بیماران هموفیلی؛ علاوه بر این، مقدار زیادی از تکنسیم و ید مصرفی نیز در داخل کشور تولید می‌شود.

۴ پیشرفت پزشکی هسته‌ای در کشورمان چه تأثیری بر دقت تشخیص بیماری‌ها داشته است؟

روش‌های نوین پزشکی هسته‌ای همچون پتاسکن، در تشخیص پیشرفت سرطان‌ها و پایش اثربخشی درمان آن‌ها کاربرد فراوانی دارند و می‌توان گفت بیماران به این کمتر از قیمت‌های مشابه در کشورهای دیگر است و این موضوع موجب شده است که استفاده از روش‌های تشخیصی و درمانی پزشکی هسته‌ای برای عموم مردم، حتی افرادی که توان مالی محدودی دارند، امکان‌پذیر و مقرون‌به‌صرفه باشد.

صدور کیفرخواست برای ۷۵ درصد پرونده‌های مزدوران رژیم صهیونیستی در اصفهان

رییس کل دادگستری اصفهان از صدور کیفرخواست بیش از ۷۵درصد پرونده‌های مزدوران رژیم اشغالگر قدس مربوط به جنگ ۱۲ روزه در این استان خبر داد.

به گزارش ایرنا، حجت الاسلام‌المسلمین اسدالله جعفری در حاشیه بازدید سرزده از مجموعه اجرای احکام کیفری مرکز استان اصفهان افزود: با پیگیری‌ها و نظارت‌های مستمر، بیشتر از سه چهارم پرونده‌های مربوط به مزدوران به مرحله صدور کیفرخواست رسیده که با سرعت و دقت مراحل بعدی رسیدگی نیز طی خواهد شد.

او اظهار کرد: حکم تعدادی از این پرونده‌ها در مرحله تجدید نظر یا تسلیم‌رای قرار دارد و آرای قطعی به اجرای احکام انقلاب یا اجرای احکام کیفری ارجاع شده و با سرعت و خارج از نوبت اجرا خواهد شد.

رییس کل دادگستری اصفهان با اشاره به اهمیت اجرای احکام در دستگاه قضایی گفت: یکی از مهم‌ترین مراحل دادرسی در دستگاه قضایی در راستای احقاق حق و رفع ظلم، مرحله اجرای احکام است، در واقع سایر مراحل مقدماتی است برای این مرحله و احقاق حق به صورت ملموس، عینی و عملی در اجرای احکام محقق خواهد شد.

او با ابراز رضایت از ارتقای سطح کیفی خدمت رسانی در اجرای احکام کیفری مرکز استان افزود: به لحاظ عملکردی و با توجه به شاخص‌هایی اصلی نظیر مدت زمان و نرخ اجرای احکام صادره، نسبت به دوره‌های پیشین شاهد بهبود در این بخش‌هستیم.

او تصریح کرد: اجرای احکام برخی پرونده‌ها مانند پرونده‌های تقسیط یا پرونده‌هایی که دارای حبس طولانی‌مدت است، تاآتا زمان بر بوده اما در پرونده‌هایی که امکان اجرای سریع احکام وجود دارد، اجرای حکم با تشکیل کارگروه‌هایی با حضور نمایندگان واحد اجرای احکام و نمایندگان نیروهای انتظامی که زیر نظر استاندانی مشغول فعالیت‌اند، سرعت گرفته است.

حجت‌الاسلام‌المسلمین جعفری از الکترونیکی‌شدن انجام مزایده‌ها به عنوان یکی از اهداف سند تحول قضایی یاد کرد و گفت: بر اساس سند تحول و سیاست‌های ابلاغی شفافیتی و سلامت در اجرای مزایده‌ها تأکید شده و با الکترونیکی و فراگیر شدن مزایده‌ها چه در اجرای احکام کیفری و چه اجرای احکام مدنی، ضمن افزایش سرعت در انجام امور، رضایت‌مندی خوبی نیز ایجاد شده است.

او درخصوص اجرای خارج از نوبت آرای برخی پرونده‌های مهم گفت: اجرای احکام پرونده‌های مهم نظیر پرونده‌های امنیتی، سرقت‌های مسلحانه، جرایم مربوط به اخلاล در نظام اقتصادی اقصاض، محاربه و افساد فی الارض، به صورت انجام خواهد شد.

تصویب طرح نوین برای جوانی جمعیت در اصفهان

مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری اصفهان از تصویب ۲۰ طرح نوین در حوزه جوانی جمعیت، تحکیم بنیان خانواده و حفظ حیات جنین خبر داد.

به گزارش ایرنا، مریم فاتحی‌زاده در حاشیه جلسه هیأت اندیشموزر ستاد استانی جمعیت اظهار کرد در این جلسه، ۲۰ طرح جدید با رویکردهای آموزشی، فرهنگی و اجتماعی به تصویب رسید که از جمله این طرح‌ها می‌توان به والدگری خردمندانه (ویژه والدین در مقاطع مختلف تحصیلی)، مادری محله محور، مدرسان پیشرو جوانی جمعیت، حریم دارن حیات (پیشگیری از سقط جنین)، جشنواره مهر افزون، بانوی زندگی بخش (آموزش زنان روستایی و عشایری)، امید در خط تولید (توانمندسازی کارگران) و طرح تبلیغ شعار جمعیتی استان اشاره کرد.

او افزود: این طرح‌ها بر اساس پنج مؤلفه اصلی شامل آگاهی‌بخشی به اقشار جامعه، رفع اضطراب و ابهام والدین، اعتباربخشی اجتماعی به فرزندآوری، خوشاندسازی محیط شهری برای مادران و ارتقای خدمات نظام سلامت طراحی و دست‌بندی‌شدند.

مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری اصفهان تصریح کرد: نظارت دقیق و مستمر بر اجرای طرح‌ها، توجه به رویکردهای علمی و فرهنگی در ترویج فرزندآوری، آموزش همزمان زنان و مردان و استفاده از ظرفیت حوزه‌های علمیه، رسانه‌ها و مراکز فرهنگی برای تقویت ارزش فرزند و مذمت سقط جنین از مهمترین موارد مطرح‌شده در این جلسه بود.

کشف ۷۵ هزار لیتر گازوئیل قاچاق در اصفهان

رییس پلیس امنیت اقتصادی استان اصفهان از انهدام باند سازمان‌یافته قاچاق سوخت به استان‌های جنوبی کشور خبر داد و گفت: در این عملیات ۷۵هزار لیتر گازوئیل کشف شد. به گزارش اصفهان امروز، سرهنگ مهدی سبحانی فر اظهار کرد: مأموران این پلیس پس از انجام بررسی‌های تخصصی و با هماهنگی مقام قضائی موفق به شناسایی و کشف یک مخزن دبیوی سوخت قاچاق در شهر اصفهان شدند.

او افزود در این عملیات سه دستگاه کامیون و خودروهای باربری که با استفاده از مخازن پلاستیکی اقدام به بارگیری و انتقال گازوئیل از محل دبو به استان‌های جنوبی کرده بودند متوقف و پنج نفر متهم دستگیر شدنبه گفته رئیس پلیس امنیت اقتصادی استان اصفهان در مجموع بیش از ۷۵ هزار لیتر سوخت قاچاق در این ابتدای سال جاری تاکنون، مأموران پلیس امنیت اقتصادی استان اصفهان موفق به کشف بیش از یک میلیون لیتر سوخت قاچاق شده‌اند که این امر در راستای اولویت مبارزه با شبکه‌های قاچاق سوخت انجام شده است.