

به نام خالق هستی بخش

قابل توجه اولیای گرامی؛

با سلام و احترام

باتوجه به اهمیت ریز مغذی‌ها در سلامت عزیزانمان توجه شما اولیا محترم را به نکاتی چند در این مورد جلب نموده، امید است با به کارگیری آن‌ها بتوانیم سلامت آینده سازان جامعه را بیمه نماییم.

ریز مغذی‌ها به مقدار کم مورد نیاز بوده و نقش موثری در اعمال حیاتی موجودات زنده دارند و عدم دریافت آن‌ها زندگی فرد و جامعه را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد .

ریز مغذی‌ها عبارتند از:



ویتامین A، ویتامین B1 (تیامین) ویتامین B2 (ریبوفلاوین) ،ویتامین B6، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین E، روی، منیزیم ، ید، فسفر.

کمبود ریز مغذی‌ها می‌تواند بر سیستم عصبی روانی فرد اثر گذاشته و آسیب مغزی، اختلال عملکرد مغز، نقص عملکرد سیستم عصبی، کاهش ضریب هوشی و کاهش مهارت یادگیری را به همراه داشته باشد.

در ضمن از نظر فیزیکی می‌تواند در رشد افراد اختلال ایجاد نماید، حالت خستگی، بی حالی، بی تفاوتی، اختلال بینایی، ناتوانی در شنوایی و در بیان گفتگو و رنگ پریدگی تاثیر بگذارد .

کم خونی فقر آهن:



کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه و بلوغ در معرض خطر بیشتری قرار می‌گیرند و دچار فقر آهن می‌شوند. خصوصاً در دوران بلوغ که سرعت رشد بالاتر می‌رود پس نیاز تغذیه‌ای آن‌ها بیشتر می‌شود و باید توجه خاصی به مواد غذایی مختلف مخصوصاً آهن شود.

در دختران به علت شروع قاعدگی، کمبود آهن شایع‌تر است. کسانی که دچار کم‌خونی و فقر آهن هستند بدلیل پایین آمدن مقاومت بدن به بیماری عفونی بیشتر مبتلا می‌شوند. در این افراد قدرت یادگیری هم کاهش می‌یابد و پیشرفت خوبی ندارند. این دانش‌آموزان بهره‌هوشی پایین‌تری نسبت به همسالان خود دارند، زودخسته می‌شوند و تحرک بدنی کمتری دارند و اصولاً کمتر به بازی و ورزش علاقه نشان می‌دهند.

بر اساس گزارشات سازمان جهانی بهداشت کم‌خونی و فقر آهن در حدود ۳۰ درصد از افراد جهان دیده شده است.

پیامدهای کم‌خونی و فقر آهن:

۱. در کودکان اثرات جبران ناپذیری بر تکامل مغز در ۲ سال اول زندگی دارد.
۲. ضریب هوشی کودکانی که دچار کم‌خونی و فقر آهن هستند ۵ تا ۱۰ امتیاز کمتر از همسالانشان می‌باشد.
۳. قدرت یادگیری کاهش پیدا کرده و کودکان این گروه دچار افت تحصیلی می‌شوند.
۴. مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها کاهش می‌یابد.
۵. در رفتارشان تغییراتی مشاهده می‌شود.

در بزرگسالان که دچار کمبود آهن می‌شوند تمایل به جویدن چیزهای غیر معمول مثل یخ، نمک، نشاسته، خاک، مهر یا مقوا دارند که با درمان، این علائم از بین می‌رود.

از دیگر علائم کم‌خونی و فقر آهن می‌توان به :

خستگی، ضعف، تپش قلب، سردرد، تحریک‌پذیری، کرحتی، مورمور شدن، رنگ پریدگی، التهاب زبان، دهان و گوشه لب‌ها و قاشقی شدن ناخن‌ها اشاره کرد.

برای جلوگیری از کمبود آهن در دانش‌آموزان و نوجوانان موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

در برنامه غذایی دانش‌آموزان از موادی استفاده شود که حاوی آهن می‌باشد مثل (گوشت قرمز، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیجات خصوصاً اسفناج و جعفری) که بیشترین آهن را دارند. استفاده از سالاد و سبزی‌های تازه همراه با غذا، استفاده از انواع خشکبار مثل برگه هلو، آلو، زردآلو، کشمش، خرما، انجیر خشک، توت خشک و انواع مغزها مثل گردو، بادام، فندق و پسته.

پرهیز از نوشیدن چای و قهوه و دم کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا



✓ نکته مهم :

اگر کودکان و نوجوانان خصوصا دختران نوجوان که با وارد شدن به مرحله بلوغ رسیده اند زود خسته می شوند و یا قدرت تمرکز و یادگیری آنها کم شده باید به این نکته توجه کرد که شاید دچار کمبود آهن شده اند، بیماری های انگلی و روده ای هم می تواند مشکل جذب آهن را بوجود آورده که با درمان دارویی برطرف می شود. برای جلوگیری از ابتلا به آلودگی های انگلی رعایت اصولی بهداشت فردی مثل شستن دست ها با آب و صابون پس از دستشویی رفتن و قبل از صرف غذا بسیار موثر می باشد.

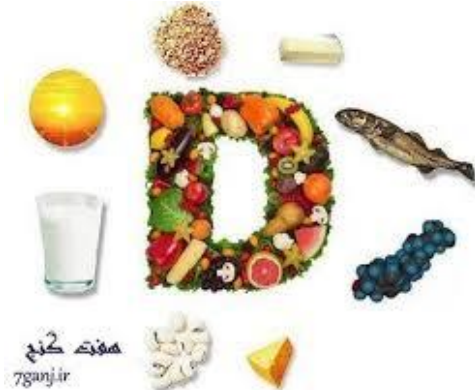
اقدامات لازم برای جلوگیری از ابتلا به کم خونی :

ضمن این که به تغذیه طبیعی توجه می شود، خوردن یک قرص فرسولفات ۵۰ میلی گرمی در هفته موثر می باشد البته با نظر پزشک میزان مصرف دارو باید تنظیم شود.

با آرزوی سلامتی و تندرستی همگان

مربی بهداشت مجتمع آموزشی رضوان تهران

ویتامین D



کمبود ویتامین D و اختلالات ناشی از آن :

این ویتامین به عنوان ویتامین نور خورشید شناخته شده است.

مهمترین نقش ویتامین D کمک به جذب کلسیم و فسفر در بدن می‌باشد که این عمل در روده، استخوان و کلیه‌ها انجام می‌گیرد. بعلاوه این ویتامین در ترشح انسولین به وسیله پانکراس نقش دارد.

علائم کمبود ویتامین D :

کمبود ویتامین D معمولا در افرادی به وجود می‌آید که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند. کمبود این ویتامین در کاهش جذب کلسیم و مشکلاتی جدی همچون راشیتیسم در کودکان نقش دارد و در بزرگسالان نرمی استخوان و پوکی استخوان و ضعف شدید عضلانی را به همراه دارد .



منابع ویتامین D :

ویتامین D در محصولات حیوانی به مقدار کم وجود دارد. غنی‌ترین منبع آن روغن کبد ماهی است. ویتامین D به مقدار کم و بسیار متغیر در کره ، خامه، زرده تخم‌مرغ و جگر یافت می‌شود اما شیر منبع فقیر ویتامین D است.



چه کسانی بیشتر در معرض کمبود ویتامین D هستند:

۱. افراد تیره پوست نسبت به افرادی که پوستشان روشن است ویتامین کمتری سنتز می‌کنند.
۲. کسانی که شب کار هستند و روزها می‌خوابند.
۳. کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می‌کنند و دائما در منزل می‌مانند.
۴. کسانی که تمام بدن خود را با لباس می‌پوشانند.

اقدامات لازم برای تامین ویتامین D بدن:

استفاده از نور خورشید در هفته ۲ تا ۳ بار هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه.

استفاده از شیر غنی شده با ویتامین D

✓ نکته مهم:

برای این که از اثرات زیان بار خورشید به خصوص در تابستان در امان باشید در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۶ عصر) از مواجهه با نور خورشید دوری کنید.

دردرمان کمبود ویتامین D استفاده از مکمل ویتامین D با دوز ۵۰ هزار واحد به صورت ماهانه توصیه می شود.

چالش‌ها :

۹۰ درصد ویتامین D از نور مستقیم خورشید تامین می شود.

اما زندگی آپارتمان نشینی، آلودگی هوا، فقیر بودن منابع غذایی از ویتامین D، در دسترس نبودن محصولات غذایی غنی شده با ویتامین D، مصرف کم شیر و لبنیات سبب فقر این ویتامین در بدن شده است.

باآرزوی سلامتی

مربی بهداشت مجتبع آموزشی رضوان تهران