

9 علامات تدل على نقص هذا الفيتامين .. منها الاكتئاب

الحصول بسهولة على كمية B6 التي يحتاجها الجسم من الأطعمة. وتعتبر الدواجن ولحم البقر والأسماك من بين المصادر الغنية بـB6، وترتبط على التوالي سمك التونة ثم السلمون والدجاج.

2 - الخضراوات والفواكه.. تعد الخضراوات النشوية مثل البطاطس والبطاطا والذرة من المصادر الرئيسية للحصول على B6. كما هو الحال بالنسبة للفواكه، باستثناء الحمضيات مثل البرتقال والغريب فروت.

أسباب النقص فيتامين B6

تتسبب الإصابة بنقص حاد في B6. ولكن من المحتمل أن ينخفض عند بعض كبار السن إذا لم يتناولوا طعاما كافيا أو لأن أجسادهم لا تنصّب المغذيات لأسباب صحية. ويمكن أن تكون الأسباب أمراض الكلى وغيرها من الحالات التي تؤثر على أداء الأمعاء الدقيقة. ويمكن أن يحتاج البعض لتناول المكملات الغذائية بسبب عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفي من B6 من الأطعمة. وتسدل المكملات الغذائية هذه الفجوة، حيث تحتوي معظم المكملات الغذائية على B6. كما يمكن تناول B6 بشكل منفصل. يجب استشارة الطبيب قبل تناول المكملات الغذائية كما يجب أن يطلع المريض على آية أدوية أو مكملات أخرى يتناولها. ويجب الحذر عند تناول فيتامين B6 حيث إن الإفراط فيه يؤدي إلى الإصابة بالغثاس أو الحموضة أو إلحاق الضرر بالجهاز العصبي.



الجرعة اليومية

تعتمد كمية B6 التي يحتاج إليها الجسم يوميا بشكل رئيسي على عمر المريض. يحتاج الأطفال بعمر 7-12 شهرا إلى 0.3 ملليغرام في اليوم، أما من تجاوزوا سن الـ50 عاما، فيحتاجون يوميا إلى 5 أضعاف تلك الكمية بما لا يقل عن 1.7 ملليغرام في اليوم للرجال و 1.5 ملليغرام للنساء. وتحتاج النساء الحوامل إلى كمية تبلغ 1.9 ملليغرام في اليوم.

مصادر فيتامين B6

1 - البروتينات.. يمكن

جنب مع فيتامينات B الأخرى. وإذا عانى المريض من نقص B6، ولكن يجب أن تأخذ هذا المكمل تحت إشراف الطبيب.

8 - ضبابية المخ

يساعد B6 على تنظيم الحالة المزاجية والذاكرة. أما في حالة الشعور بالارتباك أو الحزن، بخاصة لدى كبار السن، فربما يكون السبب هو نقص هذا الفيتامين، الذي يجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب بعد السكتة الدماغية أو كسر الورك أو غيرها من الأمراض الرئيسية. ويعمل B6 في بعض الأحيان جنبا إلى

وليس فقط في الصباح)، فقد يساعد المكمل الغذائي B6. ولكن يجب أن تأخذ هذا المكمل تحت إشراف الطبيب.

8 - ضبابية المخ

يساعد B6 على تنظيم الحالة المزاجية والذاكرة. أما في حالة الشعور بالارتباك أو الحزن، بخاصة لدى كبار السن، فربما يكون السبب هو نقص هذا الفيتامين، الذي يجعلهم أكثر عرضة للاكتئاب بعد السكتة الدماغية أو كسر الورك أو غيرها من الأمراض الرئيسية. ويعمل B6 في بعض الأحيان جنبا إلى



ذلك عند إطعام الرضيع حليب الثدي لأكثر من 6 أشهر. تكون ردود الفعل للطفل الرضيع مزعجة وتزداد تلك التواب مع انخفاض نسبة B6 في جسم الطفل الرضيع. كما أنه يمكن أن يجعل سمع الطفل حساسا جدا بحيث يمكن للموضوع أن تزعجه بسهولة.

7 - شعور دائم بالغثاس

تحتاج السيدات الحوامل إلى المزيد من B6 في نظامهن الغذائي. يحاول الأطباء الرضع إخبار نوابهم بأنهم يعانون نقصا في فيتامين B6. وربما يحدث

النقص.

5 - خدر اليدين أو القدمين

ومن العلامات المهمة أيضا ارتعاش الأصابع والخدر في القدمين، نتيجة لاضطراب عصبي يسمى الاعتلال العصبي المحيطي. ويساعد نقص فيتامين B6 في ظهور الاعتلال. كما أن فيتامينات B الأخرى مثل B12 ضرورية للحفاظ على صحة الأعصاب.

6 - انزعاج الطفل الرضيع

يحاول الأطفال الرضع إخبار نوابهم بأنهم يعانون نقصا في فيتامين B6. وربما يحدث

عادة ما يكون الفم مكثرا جيدا لتحديد أي نقص في B6، حيث تكون من العلامات الواضحة تقشر الشفاه وتشقق الزوايا. وأحيانا تورم اللسان.

4 - ضعف جهاز المناعة

نقص فيتامين B6 يجعل من الصعب على الجسم مقاومة الالتهابات والأمراض. ويمكن أن يتحول الأمر إلى حلة مفرغة. كما أن السرطان وأمراض أخرى يمكن أن تستند إمدادات B6 الموجودة بالجسم. ولذا يحتاج الجسم إلى الحصول على المزيد من الفيتامين لتعويض ذلك

يؤدي فيتامين B6 وظائف كبيرة ومهمة للجسم تؤثر بشكل فعال على الحالة المزاجية وساعات النوم والقدرة على التركيز بالإضافة إلى حاجة الجسم لـ B6 لمحاربة الالتهابات وتحويل الغذاء إلى طاقة ومساعدة الدم على حمل الأكسجين إلى كل أعضاء الجسم. حسيما نقل «العربية نت».

وعلى الرغم من أن حالات نقص نسبة هذا الفيتامين في الجسم، إلا أنه في حالة حدوث نقص لفيتامين B6 تظهر على الجسم الكثير من الأعراض والعلامات التي تشير إلى وجود نقص في نسبة فيتامين B6، ومنها:

1 - الشعور بالوهن

إذا عانى الجسم من انخفاض في نسبة فيتامين B6، فيمكن أن يصاب بفقر الدم متخلا في نقص كبير في خلايا الدم الحمراء، والذي يؤدي بدوره إلى شعور عام بالتعب والوهن.

2 - طفح جلدي

يمكن أن تظهر على البشرة علامات تدل على الافتقار إلى B6، حيث يمر الجسم بتغيرات كيميائية تتمثل غالبا في انتشار طفح متقشر، وحكة بسبب الطفح، والذي يظهر عادة على الوجه ويسمى التهاب الجلد الدهني. ويزداد ظهور الطفح الجلدي بمرور الوقت. ويجب ملاحظة أنه في حالة النقص الطفيف في فيتامين B6 يستغرق ظهور الأعراض شهرا أو سنوات.

3-الشه الشهادة والمتشققة

تشمل الوخز بالإبر والتأمل والعلاجات بالأعشاب

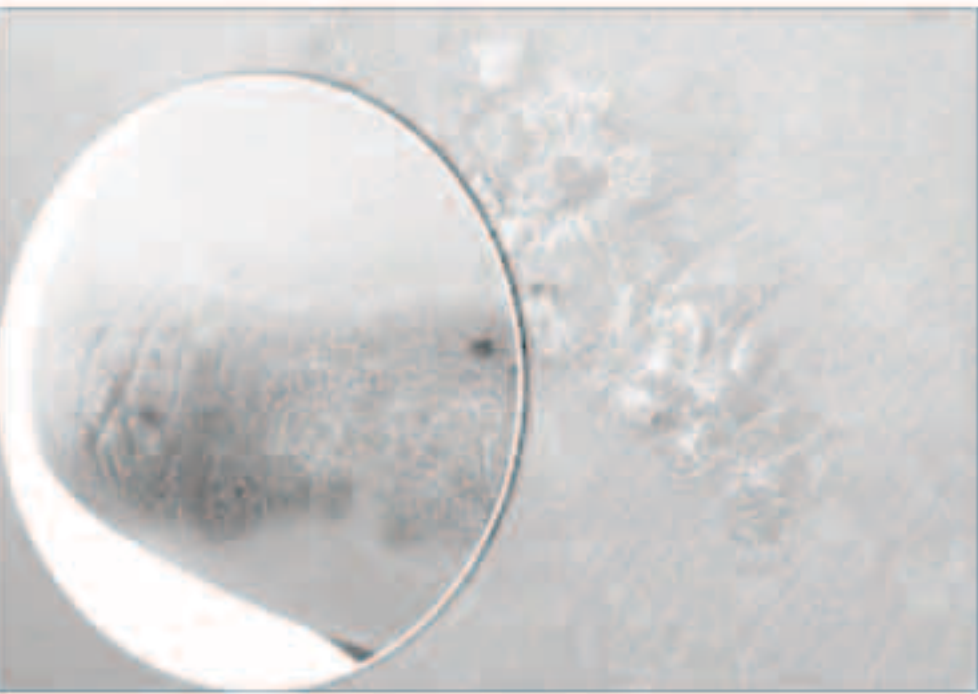
دراسة: الطب البديل قد يساعد في تخفيف

أعراض الصدفية



بينها اختلافات كبيرة من حيث النوعية والتصميم والنتائج المتعلقة بفاعلية العلاجات غير التقليدية إلا أن نتائجها تشير إلى أن بعض التدخلات على الأقل بأساليب بديلة قد تساعد بعض مرضى الصدفية على التحسن. وأضافت برايس عبر البريد الإلكتروني "أوضحت الدراسات أن بعض العلاجات البديلة والتكميلية مثل النبتة والكركمين والتأمل والوخز بالإبر والأنظمة الغذائية منخفضة السرعات آمنة وفعالة في التعامل مع الصدفية".

لكنها حذرت المرضى من العلاجات الطبيعية المتاحة للبيع دون وصفة طبية إذ لم يخضع إلا القليل منها لدراسات تجريبية وحتى عند إجرائها فإن النتائج قد لا تكون قاطعة. وبالتالي نصحت برايس أن تقلل العلاجات التقليدية المتبعة في حالة الصدفية لها الأولوية في الاستخدام.



وقالت الدكتورة الكسندرا برايس من جامعة ميامي في فلوريدا التي شاركت في قيادة البحث إن تلك الدراسات كان

دراسة تناولت مجموعة كبيرة ومتنوعة من أساليب الطب البديل والتكميلي في تخفيف أعراض الصدفية.

الأساليب التي يمكن أن تكون فعالة أكثر من غيرها. ولإجراء الدراسة فحص الباحثون بيانات من 60

تشير مراجعة بحثية حديثة إلى أن وسائل في الطب البديل والتكميلي قد تساعد في التخفيف من أعراض الصدفية.

ويقول الباحثون إن تلك الوسائل تشمل الوخز بالإبر والتأمل والعلاجات بالأعشاب مثل نبتة النبتة وعشب الكركمين، بحسب ما ذكرت «رويترز».

وتتسبب الصدفية في ظهور قشور جافة متقشرة في الجلد وهو التهاب قد يتفاقم بسبب التعرض للضغوط والتلوث البارد والعدوى ويمكن في المقابل للدهانات الموضعية والأدوية تخفيف الأعراض لكن ليس هناك علاج ناجع للمرض.

ويقول الباحثون في دورية جاما لصحة الجلد إن ما يصل إلى نصف مرضى الصدفية يستخدمون علاجات بديلة وتكميلية لكن الأبحاث لم تقدم حتى الآن صورة واضحة عن

صعود الدرج يقي من هشاشة العظام



أشار معهد الجودة والإقتصادية في القطاع الصحي إلى أن النشاط البدني يعتبر من الأمور الهامة جدا لتقوية العظام والحماية من هشاشة العظام مع التقدم في العمر.

وأوضح المعهد الألماني أنه من الأفضل ممارسة الرياضات التي يحمل فيها الشخص وزن جسمه مثل صعود الدرج والجري والمشي وتمارين القوة، وذلك على العكس من رياضات الأخرى مثل السباحة وركوب الدراجات، والتي تزيد من قوة التحمل، بحسب "24".

وبوجه خاص تعتبر المرأة بعد انقطاع الطمث معرضة للإصابة بما يعرف بهشاشة العظام، حيث تنخفض كثافة العظام في وقت مبكر وبشكل أسرع، وهو ما يزداد معه خطر كسور العظام.

ومن الأمور المفيدة في هذه الحالات أداء التمارين بشكل محدد إلى جانب الأنشطة اليومية، ونصح المعهد الألماني بالتدريب ثلاث مرات لمدة 45 دقيقة في الأسبوع، وبالنسبة للأشخاص المصابون بهشاشة العظام، والذين تعرضوا لكسور سابقة فإنه ينبغي عليهم طلب المشورة الطبية لاختيار التمرين المناسب.

اضطراب توازن الهرمونات التي تتحكم بالشهية، مضيفة أن إطالة ساعات النوم يمكن أن يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في مستويات تناول الإنسان للسكريات.

من ناحية، قال الأستاذ في جامعة أبردين، ليووني روديك كولينز، إن تناول الطعام مبكرا يمكن أن يساعد في عملية الهضم ويعزز زيادة الوزن. ودعا العلماء الأطباء إلى التوعية للبدناء أو ذوي الوزن الزائد إلى النوم لساعات أطول، بناء على تلك النتائج.

بحسب ما نقل «سكاي نيوز عربية»، وقالت هول «إذا كان الأشخاص أقل تعباً وإرهاقا، فإنهم يكونون أقل ميلا لاختيار أطعمة تحتوي على السكريات والطاقة، كما أنهم يكونون أقل ميلا لتناول وجبات خفيفة قبل النوم».

وتوصل الباحثون إلى أن تلك النتائج من مقارنة عدة دراسات علمية سابقة حول النوم والجوع والأكل. وقالت هول، خلال مؤتمر المؤسسة الغذائية البريطانية في لندن، إن التعب يمكن أن يعمل على

وجد باحثون أن النوم لساعات أطول يقلل من ساعات الجوع ومن الحاجة إلى السكريات، الأمر الذي يساعد في تقليل الوزن.

ووفقا للباحثين، فإن النوم بمتوسط 7 و9 ساعات يوميا يقلل اعتماد الناس على الوجبات غير الصحية.

وأشارت خبيرة التغذية في «كينغز كوليدج لندن» ويندي هول إلى أولئك الذين يتناولون بمتوسط 8 ساعات يوميا يفعلون إلى تناول طعام صحي أكثر ويتمتعون بالطاقة لممارسة التمارين الرياضية.