

چرا زنان بیشتر دچار میگرن می‌شوند؟

ایسنا | متخصصان علوم پزشکی پس از بازمینی روی نتایج چندین مطالعه در یافتند استروژن تأثیر مستقیمی بر میزان حساسیت به میگرن در مغز دارد. حدود ۱۸ درصد زنان به میگرن مبتلا هستند که این آمار در مردان حدود ۶ درصد است. علاوه بر این، بدن زنان به خوبی به داروی موجود برای درمان میگرن واکنش نشان نمی‌دهد. مطالعات پیشین نشان می‌دهد بیشتر زنان مبتلا به میگرن در زمان شروع دوره قاعدگی دچار این عارضه می‌شوند. این موضوع در چرخه قاعدگی و زمانی که استروژن در پایین‌ترین سطح است، مورد توجه است و به همین دلیل محققان به این نتیجه رسیده‌اند که چنین نوساناتی در هورمون مزبور در بروز میگرن نقش دارند. با وجود آنکه نقش هورمون استروژن در بروز سردردهای میگرنی در زنان شناخته شده بود اما جزئیات مکانیزم این تأثیر گذاری همچنان ناشناخته بوده است. به گزارش ساینس الرت، در بررسی جدید گروهی از متخصصان اسپانیایی مطالعاتی انجام داده و دریافتند که استروژن می‌تواند بر سلول‌های اطراف عصب سه قلو و عروق خونی مرتبط در سر تأثیر گذاشته و آنها را به محرک‌های میگرن حساس کند.

جزئیات تأثیر ویتامین‌ها بر بدن، علایم کمبود و منابع غذایی آنها
چه چیزی کم دارید، آب یا نه؟



A این ویتامین می‌تواند به تقویت بینایی، حفظ سلامت پوست، رشد دندان‌ها و استخوان‌ها، عملکرد مناسب سیستم ایمنی و بهداشت باروری کمک کند.
علایم کمبود: اختلال در بینایی و شب کوری، ریزش مو، مشکلات پوستی، خشکی چشم، بالارفتن حساسیت به عفونت‌ها، اختلال باروری به ویژه در مردان، سقط جنین خود به خودی، کم خونی و اختلال در سیستم ایمنی

E این ویتامین به انعقاد خون و سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند و خطر خونریزی در بیماری‌های کبدی را کم می‌کند. همچنین در درمان خونریزی شدید در عادت ماهانه تأثیر دارد.
علایم کمبود: اختلال در انعقاد و شکنجگی‌های استخوانی

K این ویتامین در تولید سلول قرمز خون نقش داشته و به ساخت و تثبیت DNA کمک می‌کند.
علایم کمبود: بی‌پوستی، کاهش اشتها، کاهش وزن، خستگی زودرس و بی‌حالی، مشکلات عصبی و استرس‌های مزمن

B12 این ویتامین در تولید سلول قرمز خون نقش داشته و به ساخت و تثبیت DNA کمک می‌کند.
علایم کمبود: بی‌پوستی، کاهش اشتها، کاهش وزن، خستگی زودرس و بی‌حالی، مشکلات عصبی و استرس‌های مزمن

B1 این ویتامین نقش مهمی در تولید انرژی ناشی از مصرف غذاها در بدن دارد.
علایم کمبود: بی‌اشتهایی، کاهش وزن و علایم قلبی و عصبی

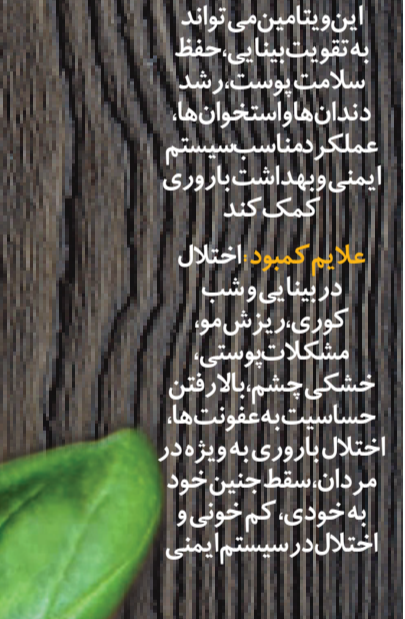
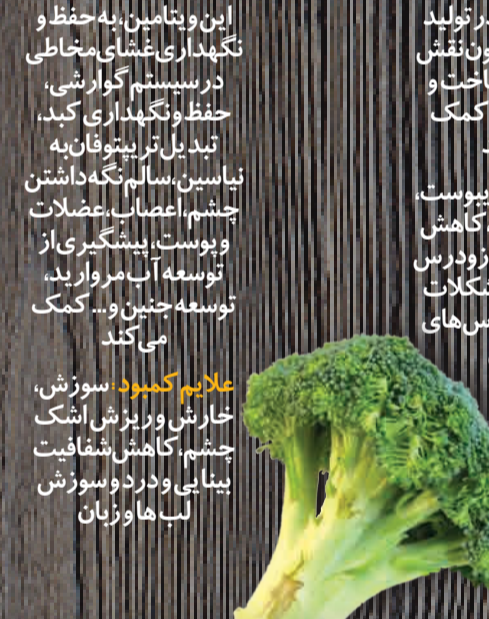
B2 این ویتامین، در سلامت قلب و عروق، تنظیم کلسترول خون، تقویت مغز، داشتن پوست سالم و پیشگیری و درمان دیابت موثر است.
علایم کمبود: ضعف عضلانی، بی‌اشتهایی و سوء هاضمه و بی‌ثورات جلدی

B3 این ویتامین، در سلامت قلب و عروق، تنظیم کلسترول خون، تقویت مغز، داشتن پوست سالم و پیشگیری و درمان دیابت موثر است.
علایم کمبود: ضعف عضلانی، بی‌اشتهایی و سوء هاضمه و بی‌ثورات جلدی

B6 این ویتامین به شکل دهی به سلول‌های قرمز و سفید خون در مغز استخوان، تبدیل کربوهیدرات به انرژی و تولید DNA و RNA و پیشگیری از سرطان و حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.
علایم کمبود: کم خونی و ایجاد خطر برای جنین

B9 این ویتامین در جلوگیری از نارسایی‌های سیستم ایمنی کمک می‌کند و منجر به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های چشم و همچنین پیشگیری از چروک شدن پوست می‌شود.
علایم کمبود: احساس خستگی و خواب‌آلودگی، احساس ناتوانی در عضلات و ضعف سیستم ایمنی بدن

C این ویتامین در جلوگیری از نارسایی‌های سیستم ایمنی کمک می‌کند و منجر به محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و بیماری‌های چشم و همچنین پیشگیری از چروک شدن پوست می‌شود.
علایم کمبود: احساس خستگی و خواب‌آلودگی، احساس ناتوانی در عضلات و ضعف سیستم ایمنی بدن



VITAMINE

این علایم را جدی بگیرید



مشکل دید در شب



گرختی پاها



دردهای عضلانی



دیر التیام یافتن زخم‌ها

کمبود ویتامین A موجب می‌شود شب‌ها نتوانید دید واضحی داشته باشید و شاید حتی به سایر اختلالات بینایی مثل دژنراسیون ماکولا (تخریب لکه زرد) هم دچار شوید.

شاید بخشی از این مشکل ناشی از کمبود ویتامین سی (C) باشد. سلول‌های پوستی و سایر سلول‌هایی که پس از ایجاد جراحت باید خودشان را برای شروع فرآیند التیام بازسازی کنند، به ویتامین C و همچنین ویتامین C و زینک (روی) نیاز دارند.

چنانچه در ناحیه پاها احساس گرختی یا بی‌حسی می‌کنید و در راه رفتن تان هم مشکل ایجاد شده است، شاید کمبود ویتامین B12 دارید.

راه حل چیست؟
 برای افزایش سطح ویتامین B12، مصرف مواد غذایی حیوانی مثل ماهی، مرغ و فرآورده‌های لبنی و نیز مواد غذایی گیاهی مثل جایگزین‌های شیر یا گوشت و غلات صبحانه که با ویتامین B12 غنی شده باشند، توصیه شده است.

این عارضه یکی از نشانه‌های کمبود ویتامین D است، اگر همراه درد‌های عضلانی، دندان‌ها و استخوان‌های تان هم مشکل دارد، لازم است سطح این ویتامین در بدن تان اندازه‌گیری شود.

راه حل چیست؟
 روزانه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید و در رژیم غذایی خود از شیر یا سایر فرآورده‌های لبنی غنی شده با ویتامین D مثل ماست و پنیر کلبه (نوعی پنیر نرم با طعم ملایم) استفاده کنید.

راه حل چیست؟
 سبزیجات دارای برگ سبز مثل اسفناج و کلم برگ، سبزیجات دارای رنگدانه‌های نارنجی مثل هویج، سیب زمینی شیرین، فلفل دلمه‌ای نارنجی، طالبی و تخم مرغ از جمله منابع ویتامین A هستند.

راه حل چیست؟
 برای اینکه به کمبود ویتامین C مبتلا نشوید، مصرف روزانه مرکبات مثل گریپ فروت و انواع لیموها و نیز سبزیجات دارای برگ سبز مثل اسفناج، منداب یا همان آراگولا و کلم برگ را در رژیم غذایی خود بگنجانید.