

سلامت

نشانه های کمبود ویتامین B۱۲ را بشناسیم



ویتامین B۱۲ یکی از مهم‌ترین ریزمغذی‌های موردنیاز بدن برای حفظ سلامت اعصاب، خون‌سازی و تولید انرژی است.

به گزارش مهر، مریم مناجاتی متخصص نانو فناوری دارویی، درباره نشانه‌های شایع کمبود ویتامین B۱۲، گفت: خستگی و ضعف مداوم ناشی از کم‌خونی، گزگز یا بی‌حسی دست و پا به دلیل آسیب به اعصاب محیطی، اختلال در تمرکز، فراموشی و احساس گیجی از جمله علائم کمبود ویتامین B۱۲ است. همچنین رنگپریدگی، کاهش توان فعالیت‌های روزمره و التهاب یا سوزش زبان (گلوستیت) نیز می‌تواند در برخی افراد مشاهده شود.

وی با اشاره به گروه‌های در معرض خطر، افزود: برای بروز کمبود B۱۲ لزوماً نیاز نیست فرد رژیم غذایی خاصی داشته باشد؛ زیرا برخی داروها و شرایط جسمی نیز می‌توانند جذب این ویتامین را کاهش دهند. به گفته مناجاتی، مصرف کنندگان متفورمین که برای درمان دیابت از این دارو استفاده می‌کنند، در صورت مصرف طولانی مدت ممکن است به تدریج با کاهش سطح B۱۲ مواجه شوند.

وی ادامه داد: افرادی که به مدت طولانی از داروهای کاهش دهنده اسید معده مانند امپرازول و پنتوپرازول استفاده می‌کنند نیز در معرض خطر قرار دارند، زیرا این داروها با کاهش اسید معده، جذب ویتامین B۱۲ را مختل می‌کنند. سالمندان به دلیل کاهش توانایی جذب این ویتامین از غذا و همچنین گیاهخواران و وگان‌ها که منابع حیوانی مصرف نمی‌کنند نیز از دیگر گروه‌های در معرض خطر هستند.

مناجاتی تصریح کرد: در افراد سالم، ذخایر ویتامین B۱۲ در کبد معمولاً برای دو تا پنج سال کافی است؛ بنابراین کمبود ناشی از تغییر رژیم غذایی به تنهایی معمولاً در کوتاه‌مدت بروز نمی‌کند. وی درباره روش‌های درمان نیز گفت: مکمل‌های ویتامین B۱۲ در ایران به شکل‌های مختلف از جمله قرص، محلول خوراکی، زیرزبانی، لیپوزومال و تزریقی در دسترس هستند. فرم لیپوزومال به‌مصرف کردن ویتامین در ذرات چربی، جذب بهتری نسبت به قرص‌های خوراکی معمول دارد و می‌تواند گزینه مناسبی برای افرادی با جذب گوارشی ضعیف باشد.

به گفته مناجاتی، در موارد کمبود خفیف یا برای پیشگیری، مصرف مکمل‌های خوراکی با دوز مناسب معمولاً کافی است، اما در کمبود شدید یا در شرایط سوءجذب، تزریق ویتامین B۱۲ به‌عنوان گزینه نخست درمانی در نظر گرفته می‌شود.

وی تأکید کرد: پیش از شروع مصرف مکمل، انجام آزمایش خون برای سنجش سطح ویتامین B۱۲ ضروری است و نوع و دوز فرآورده و دوز مصرفی باید بر اساس نظر پزشک یا داروساز تعیین شود؛ بنابراین مصرف خودسرانه این مکمل هائ توصیه نمی‌شود.

فوق تخصص گوارش و کبد:

افراد لاغر هم درگیر «کبد چرب» می‌شوند

یک فوق تخصص گوارش و کبد گفت: بعضی افراد تصور می‌کنند فقط افراد چاق درگیر کبد چرب می‌شوند، در حالی که افراد لاغر هم می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، اباندرپاریسی اظهار داشت: معمولاً رسوبات چربی در کبد، به‌صورت طبیعی حدود ۵ الی ۱۰ درصد است و اگر رسوبات بیشتر از این مقدار باشد، اصطلاحاً به آن کبد چرب گفته می‌شود؛ پیش‌بینی می‌شود که حدود ۳۰ درصد افراد به این بیماری مبتلا هستند. وی در توضیح علائم کبد چرب، افزود: در واقع کبد چرب هیچ‌گونه علامتی ندارد و این بی‌علامتی اصلی‌ترین علامت این بیماری به شمار می‌رود؛ خستگی، ضعف و در بعضی از مواقع لکه‌های پوستی و تیره شدن رنگ پوست می‌توانند جزو علائم این بیماری باشند.

پاریسی، چاقی را اولین علت ابتلا به کبد چرب دانست و گفت: در مورد کبد چرب غیر الکلی، چاقی، اضافه وزن و عدم فعالیت فیزیکی مناسب، همچنین بیماری‌هایی مانند دیابت و هایپوتیروئیدی یا کم‌کاری تیروئیدی می‌توانند از علل آن باشند.

این فوق تخصص گوارش و کبد ادامه داد: بعضی از افراد تصور می‌کنند که فقط در افراد چاق این حالات و علائم رخ می‌دهد، این در حالی است که حتی افراد لاغر هم می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند.

پاریسی در تشریح بیماری کبد چرب بیان کرد: روند بیماری چندین مرحله دارد که در گام اول رسوبات در کبد تجمع پیدا کرده و در مرحله بعدی التهاب کبد ایجاد می‌شود؛ با پیشرفت بیماری، کبد وارد فاز فیبروز شده و نهایتاً به سیروز می‌رسد. اگر مرحله سیروز کبدی نیز به درستی کنترل نشود، می‌تواند از سیروز جبران شده به سیروز غیر جبران شده تبدیل شود که عوارض زیادی برای بیمار دارد و نهایتاً می‌تواند منجر به سرطان کبد گردد.

وی تأکید کرد: با تشخیص به‌موقع این بیماری، می‌توان از بار درمانی و هزینه‌هایی که به جامعه و فرد تحمیل می‌شود، پیشگیری کرد و خطر بیماری‌های کبدی و سرطان‌های کبد را نیز کاهش داد. پاریسی در مورد تشخیص بیماری کبد چرب خاطر نشان کرد: معمولاً تشخیص این بیماری با دریافت شرح حال از بیمار و همچنین یافته‌های سونوگرافی و یافته‌های آزمایشگاهی صورت می‌گیرد ولی روش قطعی تشخیص بیماری، بیوپسی کبد یا نمونه‌برداری است که یک روش تهاجمی به شمار می‌رود. البته در حال حاضر برای درمان از روش‌هایی غیر تهاجمی نظیر استئوگرافی کبد استفاده می‌شود.

این فوق تخصص گوارش و کبد، قدم اصلی در درمان این بیماری را کاهش وزن دانست و توصیه کرد: افراد باید حدود ۵ تا ۱۰ درصد کاهش وزن داشته باشند؛ کنترل قند خون و چربی خون نیز به درمان این بیماری کمک می‌کنند. پاریسی افزود: افراد مبتلا به کبد چرب باید فعالیت‌های فیزیکی خود را بیشتر کنند، حداقل ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی داشته باشند. علاوه بر فعالیت فیزیکی، داشتن رژیم غذایی مناسب نیز حائز اهمیت است؛ مصرف کنترل شده کربوهیدرات‌ها، قندها و چربی‌ها تحت نظر یک متخصص تغذیه توصیه می‌شود.

هم‌افزایی کمیته امداد و توزیع برق شمال کرمان در توسعه نیروگاه‌های خورشیدی ویژه مددجویان



کرمان، در این دیدار با قدردانی از عملکرد صنعت برق در حفظ و پایداری شبکه توزیع برق، اظهار داشت: تلاش‌های مجموعه صنعت برق در ارائه خدمات مستمر و همچنین توسعه و احداث نیروگاه‌های خورشیدی مقیاس کوچک، اقدامی ارزشمند در مسیر خدمت‌رسانی و حمایت از اقشار کم‌برخوردار است. وی افزود: توسعه نیروگاه‌های خورشیدی برای مددجویان، علاوه بر کمک به تولید انرژی پاک، بستری مناسب برای ایجاد درآمد پایدار، اشتغال‌زایی و توانمندسازی اقتصادی خانواده‌های تحت حمایت کمیته امداد فراهم می‌کند.

مدیرکل کمیته امداد استان کرمان با اشاره به اهمیت هم‌افزایی دستگاه‌ها در اجرای طرح‌های حمایتی بیان کرد: کمیته امداد آمادگی دارد با همکاری نزدیک‌تر با صنعت برق، زمینه گسترش اجرای نیروگاه‌های خورشیدی خانگی را برای خانواده‌های نیازمند فراهم کرده و از این ظرفیت در راستای ارتقای معیشت مددجویان بهره‌گیری کند.

در صورت تصویب هیات دولت؛

افزایش مبلغ کالا برگ در راه است

به گفته وی رقم فعلی کالا برگ تا پایان فروردین ماه دارای اعتبار است و احتمال تمدید آن نیز وجود دارد.

پیش از این یعقوب اندایش - معاون رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون - در گفت‌وگو با یک رسانه خبری از پیش‌بینی اعتبار ۹۶۰ همتی برای تأمین منابع مالی کالا برگ توسط دولت و مجلس در بودجه ۱۴۰۵ خبر داده و گفته بود: تخصیص ۹۶۰ هزار میلیارد تومان در بودجه، نشان دهنده پیش‌بینی اعتبار کالا برگ برای ۱۲ ماه و حداقل برای ۸۰ میلیون ایرانی و هر کدام از هموطنان به مبلغ یک میلیون تومان است.

اظهارات معاون وزیر تعاون به این معناست که منابع مالی طرح کالا برگ برای سال ۱۴۰۵ پیش‌بینی شده است. بنابراین طرح کالا برگ الکترونیکی در سال ۱۴۰۵ نیز تداوم خواهد یافت و افزایش اعتبار و تغییر مبلغ نهایی آن، نیازمند تصمیم دولت و تصویب کارگروه ماده ۱۳ طرح امنیت غذایی و بهبود معیشت مردم خواهد بود.

فتح الله بیات. فعال کارگری در گفت‌وگو با ایسنا، در این باره می‌گوید: شاید این طرح بتواند در یک مقطعی مشکل معیشتی مردم را حل و هزینه‌ها را جبران کند ولی در درازمدت قطعاً خانوارها به لحاظ مصرفی به‌مشکل برمی‌خورند مگر اینکه با افزایش تورم این مبلغ هم بالا برود در غیر این صورت اگر بخواند مثل یارانه‌ها قبلی ثابت بماند دردی را دوانمی‌کند.

او می‌گوید: موضوعاتی نظیر کالا برگ یا اختصاص یارانه زمانی خوب است که همزمان با افزایش تورم پیش‌برود چون این گونه طرح‌ها مقطعی و موقتی هستند و در بلندمدت باید بر اساس تورم موجود افزایش یابد تا در سفره کارگران و خانوارها اثرگذار باشد.

مستولان وزارت کار پیش از این عنوان کرده بودند که هرگونه تغییر اعتبار کالا برگ و افزایش مبلغ، منوط به تصمیم‌گیری دولت است و اگر دولت بر اساس معیارها و شاخص‌های اقتصادی موجود در این زمینه تصمیمی اتخاذ کند اطلاع‌رسانی خواهد شد.

با توجه به اعلام سخنگوی دولت احتمال افزایش اعتبار کالا برگ در سال جاری وجود دارد و به نظر می‌رسد که دولت در حال بررسی مکانیسم‌های افزایش مبلغ کالا برگ است.

به گزارش ایسنا، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی اخیراً با صدور اطلاعیه‌ای از تمدید اعتبار کالا برگ ماه‌های دی و بهمن و اسفند سال ۱۴۰۴ خبر داد و اعلام کرد که مهلت استفاده از اعتبار کالا برگ ماه‌های مذکور که قبلاً تا پایان فروردین ۱۴۰۵ اعلام شده بود تا ۱۴ اردیبهشت تمدید شده است.

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان کرمان در دیدار با مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق شمال استان کرمان، بر گسترش همکاری‌های مشترک در زمینه توسعه نیروگاه‌های خورشیدی ویژه مددجویان و توانمندسازی خانواده‌های تحت حمایت تأکید کرد.

به گزارش پایگاه خبری دل عالم به نقل از روابط عمومی شرکت توزیع برق شمال استان، مهندس مهدوی‌نیا، مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق شمال استان کرمان، در این نشست با اشاره به خدمات کمیته امداد در ایجاد تحول در زندگی خانواده‌های کم‌برخوردار اظهار داشت: کمیته امداد با اجرای برنامه‌های حمایتی، اشتغال‌زایی و توانمندسازی، نقش مهمی در بهبود شرایط معیشتی خانواده‌های نیازمند ایفا کرده است.

وی افزود: صنعت برق نیز در چارچوب مسئولیت‌های اجتماعی و توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر، از اجرای طرح‌هایی که به توانمندسازی اقتصادی مددجویان منجر شود، حمایت می‌کند.

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق شمال استان کرمان ادامه داد: این شرکت در مسیر توسعه نیروگاه‌های خورشیدی و گسترش بهره‌گیری از انرژی‌های پاک، برنامه‌ریزی‌های مناسبی انجام داده و آمادگی دارد همکاری خود را با کمیته امداد برای توسعه نیروگاه‌های خورشیدی ویژه مددجویان بیش از پیش تقویت کند.

مهدوی‌نیا خاطر نشان کرد: توسعه نیروگاه‌های خورشیدی کوچک مقیاس، ضمن کمک به تأمین برق پایدار، می‌تواند به عنوان راهکاری مؤثر برای ایجاد درآمد مستمر و پایدار برای خانواده‌های تحت حمایت کمیته امداد مورد توجه قرار گیرد. در ادامه این نشست، ناصر عسکری، مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان



با توجه به اعلام سخنگوی دولت مبنی بر بررسی افزایش اعتبار کالا برگ و اعلام نتایج آن پس از بررسی، در صورت تصویب هیات دولت، مبلغ کالا برگ از یک میلیون تومان بیشتر خواهد شد.

به گزارش ایسنا، در راستای اجرای طرح کالا برگ الکترونیکی بسیاری از تحلیلگران اقتصادی و فعالان کارگری تداوم اجرای طرح کالا برگ و افزایش مبلغ یک میلیون تومان اعتبار کالا برگ را خواستار شدند.

طرح کالا برگ با هدف تأمین نیازهای خوراکی خانوارها به اجرا درآمده و در کوتاه مدت کمک بزرگی به حفظ قدرت خرید و معیشت خانوارها خواهد کرد با این حال کارشناسان بر این باورند که در بلندمدت افزایش اعتبار کالا برگ ضروری است.

به گفته فعالان کارگری نیز طرح کالا برگ برای کمک به معیشت خانوارهای کارگری باید ادامه یابد و اعتبار یک میلیون تومانی آن با توجه به نرخ تورم و افزایش هزینه‌ها نیازمند افزایش است؛ لذا در صورتی که همانند یارانه‌های قبلی ثابت بماند کمکی به معیشت کارگران نخواهد کرد.

در جلسه یکشنبه ۲۹ فروردین ماه هیات وزیران چهار مصوبه به تصویب رسید که یکی از آنها در راستای معیشت خانوار بود. هیات دولت مصوبه مربوط به نحوه توثیق یارانه و اعتبار کالا برگ الکترونیکی از طریق شرکت‌های بخش خصوصی را به پیشنهاد وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی اصلاح کرد.

هدف از این اصلاح، فراهم‌سازی بستر اجرای طرحی است که به خانوارها امکان می‌دهد برای خرید برخی اقلام کالایی از اعتبار مشخص استفاده کنند. این طرح هم اکنون با همکاری وزارت اقتصادی و بانک مرکزی در حال پیگیری است.

در همین راستا، فاطمه مهاجرانی - سخنگوی دولت روز گذشته از بررسی افزایش رقم کالا برگ خبر داد و تأکید کرد که پس از انجام بررسی‌های کارشناسی، اطلاعات تکمیلی در این خصوص اعلام خواهد شد.

برگزاری جلسه مجمع عمومی عادی سالانه نظام مهندسی معدن استان کرمان نوبت اول در تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۳۱

مجمع عمومی عادی سالانه سازمان نظام مهندسی معدن استان کرمان در تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۳۱ از ساعت ۰۹:۰۰ لغایت ۱۱:۰۰ در محل سازمان نظام مهندسی معدن واقع در خیابان کارگر نبش کوچه ۱۶ برگزار خواهد شد.

دستور کار مجمع به شرح ذیل خواهد بود:

شنیدن گزارش عملکرد سالانه هیأت مدیره، بررسی و تصویب ترازنامه مالی سال ۱۴۰۴، تصویب برنامه و بودجه سال ۱۴۰۵، انتخاب بازرس، تصویب پیشنهادات هیأت مدیره برای تعیین حق عضویت و ورودیه و سایر دریافتی‌ها و پرداخت‌های آن‌کان سازمان طبق دستورالعمل‌های مصوب، تعیین روزنامه کثیرالانتشار - بررسی ضرورت تشکیل مجمع عمومی فوق العاده و نیز بررسی سایر امور

هیأت مدیره سازمان نظام مهندسی معدن استان کرمان