راه‌های پیشگیری از سرطان پوست

دکتر بابک ساعدی دبیر علمی ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی رینولوژی ایران در آستانه برگزاری ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی رینولوژی ایران اظهار کرد: در میان جراحی های سر و صورت جراحی بینی بسیار شایع است که جهت زیبایی، کارکرد مناسب بینی و بازتوانی تنفس انجام می شود.وی با بیان اینکه سرطان پوست و به ویژه سر و صورت در افرادی که در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دارند بیشتر است، افزود: این سرطان در افرادی که دارای پوست روشن همچنین کشاورزان، مشاغلی که با مواد صنعتی سرکار دارند و سابقه سوختگی دارند بیشتر مشاهده می شود.دبیر علمی ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی رینولوژی ایران ادامه داد: افرادی که در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دارند برای پیشگیری از سرطان پوست ضرورت دارد از کرم های ضد آفتاب که SPF آنها بالای ۳۰ است استفاده کنند.ساعدی خاطرنشان کرد: هر نوع زخمی که بیشتر از ۲ هفته بهبود نیابد، خال‌های که تغییر رنگ دهند و بزرگ‌تر شوند همچنین هر زخم غیر معمول در گوش و بینی، تغییر صدا و بی حسی در صورت باید جدی گرفته شوند چراکه می توانند نشانه‌ای از سرطان پوست باشند بنابراین باید توسط پزشک متخصص مورد آزمایش و بررسی قرار گیرند. ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی رینولوژی ایران ۱تا۳ آذر با حضور ۱۲ کشور در مرکز همایش های رازی برگزار خواهد شد

آفتاب یزد در گفتگو با فلوشیپ جراحی پلاستیک صورت بررسی کرد

همه چیز درباره جراحی پلاستیک صورت

بازسازی نقایص صورت است که برای دو مورد انجام می شود افرادی که از طریق مادر زادی دچار نقص صورت شده اند که شایع ترین نوع آن شکاف لب است و یا اکتسابی که بر حسب دلایلی از جمله سوختگی ، تصادف و ... به وجود می آید

آفتاب یزد – نجمه حمزه نیا : عمل پلاستیک حدود ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح توسط یک جراح یونانی به نام «هنیه» انجام شد که بینی یکی از بیماران خود را با استفاده از گوشت گونه او تحت عمل جراحی قرار داد. و اما نخستین شواهد جراحی«بازسازی» پلاستیک ۲۶۰۰ سال قبل در هند باستان یافت شده است. در آن زمان بسیاری از تبهکاران اعضای بدن قربانیان خود را قطع می کردند. بنابراین طبیعی است که نیاز زیادی به جراحی ترمیمی در آن زمان وجود داشته باشد؛ نیازی که منجر به ایجاد اشکال ابتدایی جراحی پلاستیک شد که هدف اصلی آن برگرداندن شکل و عملکرد طبیعی اعضا بود.حال با توجه به گذشت زمان و گرایش به این نوع عمل ها آفتاب یزد دراینباره با دکتر بابک ساعدی ، استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران ، فلوشیپ جراحی پلاستیک صورت، دبیر علمی ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی رینولوژی ایران به گفتگو نشسته که در ادامه می خوانید :

پلاستیک صورت بازتوانی است که در برخی موارد از جمله فلج صورت استفاده می شود که به طور مثال چشم فرد بسته است و نمی توانند ببینند و یا موردی که فرد نمی تواند غذا بخورد و.. از آن بهره می بریم .

این استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد : مرحله سوم بازسازی یا همان جوان سازی پوست است که به علت گذشت سن و تاثیر جاذبه بر روی صورت و تاثیر نور خورشید و به اصطلاح مسن شدن در پوست صورت اتفاق می افتد و فرد می خواهد این اثرات را متوقف کند یا برعکس کند. که ما به دو شیوه انجام می دهیم که جراحی و غیر جراحی می باشد.

دکتر ساعدی عنوان کرد : برای انجام مرحله سوم بازسازی یا همان جوان سازی پوست که به دو صورت است که جراحی برای رفع چروک و.. در اطراف چشم، روی ابرو، ، لیفت صورت و.. انجام می شود و در موارد غیر جراحی از ژل، بوتاکس و لیزر و امواج ماوراء صوت برای مبارزه با تاثیر سن بر روی صورت بهره می بریم.

وی در پایان گفت : و مورد سوم که زیباسازی صورت است که باید گفت اصولا شایع ترین آن عمل بینی است و بخش بسیاری را به خود اختصاص می دهد و در عمل زیباسازی بینی باید بازتوانی تنفس وموارد دیگر نیز مورد بررسی قرار گیرد.

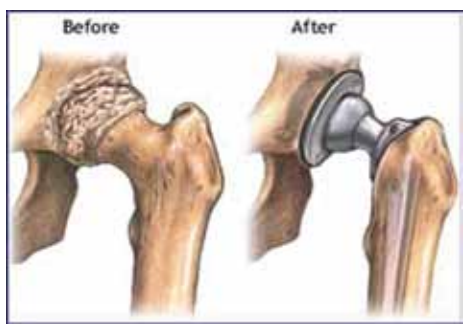
وی در ابتدا گفت : جراحی پلاستیک در سه مورد کارایی دارد که اولین موردشامل بازسازی نقایص صورت است که برای دو مورد انجام می شود افرادی که از طریق مادرزادی دچار نقص صورت شده اند که شایع ترین نوع آن شکاف لب است و یا اکتسابی که بر حسب دلایلی از جمله سوختگی ، تصادف و ... به وجود می آید . دکتر ساعدی ادامه داد: مورد دوم در جراحی

انجام بوتاکس در آرایشگاه ها عارضه دارد

عضو انجمن رینولوژی ایران، گفت: انجام بوتاکس در مراکزی همچون آرایشگاه‌ها به‌دلیل اینکه توسط فرد متخصص انجام نمی‌شود و دوز دارو مناسب و با کیفیت نیست سبب حساسیت جدی در این افراد می‌شود. به گزارش مهر دکتر بهزاد پوستی با اشاره به اینکه برخی افراد به دلیل هزینه کم به آرایشگاه‌ها مراجعه می‌کنند، عنوان کرد: این در حالی است که برای برخی به هیچ‌عنوان نباید بوتاکس انجام شود همچنین بوتاکس در افرادی که دارای افتادگی چشم هستند سبب می‌شود تا چشم بیمار بسته شود.

توصیه

عفونت ناشی از تعویض مفصل هیپ از مهمترین علل شایع مرگ و میر



دکترسید محمد جواد مرتضوی دبیر انجمن ارتوپدی در آستانه برگزاری بیست و پنجمین کنگره جراحان ارتوپدی، در ارتباط با موضوع هیپ اظهار داشت: درگیری مفصل لگن یا هیپ به علل مختلفی همچون دررفتگی مادرزادی، تروما و تصادفات، آرتروز اولیه و عفونت مفصل هیپ ایجاد می‌شود. به گزارش روابط عمومی انجمن جراحان ارتوپدی ایران وی با بیان اینکه در همه این موارد درمان، تعویض مفصل هیپ است، افزود: در بیست و پنجمین کنگره جراحان ارتوپدی انواع روش های تعویض مفصل هیپ و روش‌های نوین مورد بحث و گفتگو قرار می گیرد.دبیر انجمن ارتوپدی با اشاره به اینکه عوارض تعویض مفصل شامل مواردی همچون عفونت، لخته شدن خون و آمبولی است، ادامه داد: بعد از ۴ سرطان مهم در دنیا یکی از مهمترین علل شایع مرگ و میر، عفونت ناشی از تعویض مفصل هیپ است لذا با توجه به اهمیت این مسئله در بیست و پنجمین کنگره جراحان ارتوپدی به این موضوع پرداخته‌ایم.وی اضافه کرد: تغییرات مفصل هیپ در افراد جوان از دیگر موضوعاتی بوده که در بیست و پنجمین کنگره جراحان ارتوپدی مورد بحث و گفت‌وگو قرار می‌گیرد و پانلی در همین راستا اختصاص داده ایم. این جراح و فوق تخصص زانو و لگن با بیان اینکه دررفتگی‌های نامحسوس از جمله علت تغییرات مفصل هیپ در افراد جوان می‌تواند باشد، گفت: این مشکل نیاز به درمان به موقع دارد تا از تخریب کامل مفصل هیپ جلوگیری شود لذا بر اساس اهمیت این مسئله در بیست و پنجمین کنگره جراحان ارتوپدی نیز به این موضوع پرداخته‌ایم.گفتنی است؛ بیست و پنجمین کنگره جراحان ارتوپدی ۲۹ آبان ماه تا ۳ آذر ماه سال جاری در هتل المپیک تهران برگزار می‌شود .

یافته

سرطان پستان می‌تواند پس از ۱۵ سال بازگردد

یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که سرطان پستان می‌تواند ۱۵ سال پس از درمان موفق و خاموشی بیماری، دوباره بازگردد.به گزارش ایسنا، زنانی که سرطان به غدد لنفاوی آنها سرایت کرده، ۴۰ درصد بیشتر در معرض خطر بازگشت این بیماری هستند.بر اساس مطالعه‌ای که منتشر شده است هورمون درمانی می‌تواند خطر بازگشت دوباره سرطان پستان را کاهش دهد.

در این نوع سرطان سینه، هورمون استروژن رشد و تقسیم سلول‌های سرطانی را تحریک می‌کند. همه بیماران داروهایی نظیر "تاموکسی‌فن" یا "مهارکننده‌های آروماتاز" مصرف می‌کردند. این داروها با اثرات استروژن مقابله یا ترشح هورمون را متوقف می‌کند. دکتر هونگ چائوپان، سرپرست این مطالعه می‌گوید: نکته قابل توجه این مطالعه این است که نشان می‌دهد سرطان پستان می‌تواند برای مدت طولانی غیرفعال بماند و پس از چندین سال باز گسترش پیدا کند. خطر بازگشت این سرطان تا سال‌ها بدون تغییر می‌ماند و بستگی دارد به اندازه تومور اولیه و اینکه آیا به غدد لنفاوی سرایت کرده بوده یا نه؟سال‌هاست که پزشکان دریافته‌اند که مصرف پنج سال تاموکسی‌فن، خطر بازگشت سرطان پستان را پس از پایان درمان تا یک سوم کاهش می‌دهد.بررسی جدید پیشنهاد می‌کند که هورمون درمانی به ۱۰ سال افزایش پیدا کند تا در جلوگیری از بازگشت سرطان و مرگ بیماران موثرتر باشد.مهارکننده‌های "آروماتاز" که فقط برای زنان پس از دوران یائسگی تجویز می‌شوند نیز موثر هستند. اما عوارض جانبی هورمون درمانی بر "کیفیت زندگی" بیماران تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود که بیماران این قرص‌ها را نخورند.این عوارض شامل نشانه‌های یائسگی، پوکی استخوان، دردهای مفاصل و سندروم تونل مچ دست است.پروفسور آرنی پروشوتام، از موسسه تحقیقات سرطان انگلیس که هزینه این تحقیق را تامین کرده می‌گوید: از زمانی که این تحقیق شروع شده تا کنون داروهای جدید زیادی برای درمان سرطان پستان استفاده می‌شود.او می‌گوید لازم است که آزمایشات بیشتری انجام شود تا بهتر بتوان پیش‌بینی کرد که کدام نوع سرطان پستان بیشتر احتمال بازگشت دارد و برای کدام بیماران بهتر است که هورمون درمانی به جای پنج سال تا ۱۰ سال انجام شود.

نکته

مواد خوراکی تسکین دهنده آرتروز روماتوئید را بشناسید

به گفته محققان، برخی مواد خوراکی می توانند درد، ورم و خشکی مفاصل را تسکین داده و حتی روند پیشرفت بیماری آرتروز روماتوئید را کُند نمایند. به گزارش مهر، محققان عنوان می کنند مصرف بلوبری و یک فنجان چای سبز به روند درمان این بیماری کمک می کند.همچنین آلو بخارا خشک، انار، غلات کامل، ادویه جات نظیر زنجبیل و زردچوبه، و روغن زیتون نیز ممکن است به روند درمان کمک کنند.به گفته این محققان، این مواد خوراکی موجب کاهش التهاب و همچنین خشکی و درد در مفاصل می شوند.بوآنا گوپتا، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مصرف منظم فیبرهای رژیمی، میوه، سبزیجات و ادویه جات خاص و همچنین حذف برخی عوامل ایجادکننده التهاب و آسیب می تواند به بیماران در کنترل بیماری آرتروز روماتوئیدشان کمک کند.»وی در ادامه می افزاید: «بیماران مبتلا به آرتروز روماتوئید باید از رژیم های غذایی همه چیز خواری و سیگار کشیدن به رژیم غذایی مدیترانه ای، گیاهخواری، و حذف برخی خوراکی ها تغییر رویه دهند.»به گفته گوپتا، پروبیوتیک های نظیر ماست و مکمل های رژیمی هم شامل میکروارگانیزم های سودمندی است که می توانند کمک کننده باشند.

برای پیشگیری از بیماری های عفونی در مناطق زلزله زده چه باید کرد؟

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: سلامت آب و غذا و رعایت اصول بهداشت فردی سه اصل مهم برای پیشگیری از بیماری های عفونی در مناطق زلزله زده است که هموطنان در مناطق غربی کشور باید رعایت کنند.به گزارش ایرنا،دکتر داود یادگاری که مسئولیت قرارگاه بهداشتی زلزله رودبار را در سوابق کاری دارد، افزود: به دنبال وقوع زلزله، بخشی از زیرساخت های منطقه از جمله بهداشتی دچار مشکل می شود و این موضوع می تواند مردم را در معرض بیماری های عفونی قرار دهد.وی اظهار کرد: به دلیل مصرف آب آشامیدنی ناسالم، عفونت روده ای مانند بیماری های اسهالی اعم از معمولی و خونی، در این مناطق افزایش می یابد و به همین دلیل به مردم این مناطق توصیه می شود که حتما از آب سالم آشامیدنی استفاده کنند. متخصص بیماری های عفونی تاکید کرد که در صورت نبود آب سالم، حتما آب را پس از جوشاندن استفاده کنند تا دچار بیماری‌های عفونی نشوند.وی اظهار کرد که در مناطق روستایی معمولا فاضلاب و چاه آب نزدیک به هم هستند و براثر این حادثه ممکن

است فاضلاب، آب چاه ها را آلوده کند و در این شرایط، مردم حتی برای شستن ظروف هم از آنها استفاده نکنند.یادگاری ادامه داد: هرچند مراکز بهداشتی و درمانی تمام منابع آب ها را کلرزدایی می کنند، اما این کار معمولا زمان بر است و مردم در این مدت از آب آشامیدنی سالم یا آب جوشیده استفاده کنند.وی افزود: زمین لرزه خانه و محل زندگی برخی از مردم را تخریب و آنان را ناگزیر به اقامت در چادرها یا فضای باز می کند، به همین دلیل باید مراقب عفونت های ویروسی مانند آنفلوآنزا باشند.یادگاری افزود: درحال حاضر هوای مناطق زلزله زده سرد است و احتمال ابتلا به بیماری ویروسی مانند سرماخوردگی به مراتب بیشتر است که توصیه می شود در صورت امکان افراد و به خصوص مبتلایان به بیماری های قلبی و عروقی، کلیوی و ریوی و سرطان، واکسن آنفلوآنزا دریافت کنند.وی به افراد مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا هم توصیه کرد که از تماس نزدیک با سایرین پرهیز کنند و در صورت نیاز حتما از ماسک یا دستمال استفاده کنند تا مانع از گسترش بیماری شوند. یادگاری همچنین با اشاره به دشواری نگهداری غذا در این مواقع، افزود: در چنین شرایطی، حتی الامکان غذاهای کنسروی مصرف شود، غذاهای پخته شده در معرض هوای معمولی قرار نگیرد و یا دوباره گرم و مصرف نشود.عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد که غذاهای کنسروی پیش از مصرف حتما باید ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حرارت ببینند.

افزایش سن باعث افزایش شیوع سرطان می‌شود

هر چه سن بالاتر می‌رود تغییرات و جهش‌های ژنتیکی بیشتری ایجاد می‌کند و زمینه را برای ابتلا به سرطان آماده می‌سازد درواقع با هرم سنی که در کشور وجود دارد انتظار افزایش سرطان در جمعیت کشور وجود دارد .عبدالله فضل علی زاده، نائب رئیس انجمن سرطان ایران بابیان اینکه در کشور شیوع سرطان در حال افزایش است، گفت: با توجه به عوامل متعدد که زمینه‌ساز بروز سرطان هستند ، افزایش سن در جامعه ایرانی یکی از عواملی است که در آینده منجر به شیوع و افزایش سرطان خواهد شد.

وی با بیان اینکه عوامل مهم در ایجاد سرطان تقریبا شناخته‌شده است گفت : تنها کاری که می‌توان برای مبارزه ، کنترل و کاهش سرطان انجام داد بالا بردن سطح آگاهی و اطلاعات مردم برای شناخت عوامل بروز سرطان و تقویت راه‌های پیشگیری از آن است .وی اضافه کرد : برای پیشگیری در سطوح مختلف فردی،اجتماعی و کشوری نیاز به سرمایه‌گذاری ، حمایت‌ها و همکاری بخش‌های مختلف حوزه سلامت در کشور هستیم .به گفته وی ۴۰ درصد سرطان‌ها در کشور را می‌توان پیشگیری کرد و با اصلاح برخی رفتارها و دوری از عوامل خطر و تغییر سبک زندگی می‌توانیم عوامل زمینه‌ساز و ابتلا به سرطان را کنترل کنیم .وی افزود: افزایش چشمگیر سرطان در طی سالهای اخیر در تمام کشورها به‌طوری که طبق پیش‌بینی سازمان بهداشت جهانی از رقم ۱۴ میلیون در سال ۲۰۱۲ به رقم ۲۷ میلیون در سال ۲۰۳۰خواهد رسید و این رقم در تمام سطوح جامعه بشری کشورهای مختلف اتفاق خواهد افتاد.فضل علیزاده تصریح کرد: سازمان بهداشت جهانی طی سالهای اخیر سرطان را از نظر میزان بروز شیوع سرطان رتبه‌بندی کرده است و ۵ رتبه را در نظر گرفته است و از بیشترین به پایین طراحی کرده است که در این رتبه‌بندی ایران در رده چهارم قرار دارد و این یعنی سرطان در ایران نسبت به کشورهای دیگر رقم بالایی ندارد.وی عنوان کرد: با این وجود وظیفه ما این است که برای بیماری مانند سرطان که سرکش است و سیر رو به افزایشی را طی می‌کند استراتژی و پلان‌های متفاوتی را داشته باشیم که بتوانیم در آینده دچار فاجعه نشویم. به گفته دکتر فضل علی زاده، برنامه نظام ثبت سرطان کشوری، پایه‌ای اساسی و ریشه‌ای برای برنامه‌های پیشگیری از سرطان در کل کشور است، چراکه هدف وزارت بهداشت در مورد سرطان‌ها، پیشگیری و کنترل انواع آن است .گفتنی است: دومین اجلاس سرطان غرب آسیا از تاریخ ۹ لغایت ۱۱ آذرماه در سالن همایش‌های هتل ارم برگزار می‌شود.

سینوزیت و پولیپ بینی شایع ترین اختلال رینولوژی

دبیر اجرایی ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی رینولوژی ایران، گفت: شایع‌ترین اختلال رینولوژی بیماری‌های سینوزیت و پولیپ بینی است.دکتر نادر اکبری در آستانه برگزاری ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی رینولوژی ایران، اظهارداشت: وقتی صحبت از رینولوژی (بینی‌شناسی) می‌شود، به این یاد می‌افتیم، هر آنچه که با بینی و کنار بینی ارتباط داشته باشد، بیماری های بینی و سینوس رینولوژی شناخته می‌شود.وی گفت: هر آنچه که در رابطه با بیماری‌های بینی و سینوسی است و به سمت چشم گسترش پیدا می‌کند در رینولوژی جای می‌گیرد. در این روش به جای اینکه کاسه سر باز شود از بینی به تومور دسترسی پیدا می‌کنیم که با این کار هم کیفیت بالاتر می‌رود، جای بخیه باقی نمی‌ماند و مناسب‌تر است.اکبری افزود: باید در نظر داشته باشیم سال‌های اخیر تا حدود زیادی به کشورهای پیشرفته نزدیک شدیم و همچنین مباحث تخصصی و غیرتخصصی در کنگره‌ای که پیش‌رو است و از چند کشور خارجی در آن حضور دارند مورد بررسی قرار خواهد گرفت.وی با اشاره به سیستم ناوبری برای درمان گوش، حلق و بینی گفت: از این سیستم در راستای بهبود کیفیت استفاده می‌شود و به دلیل اینکه این اعمال جراحی بسیار حساس هستند، باید از این سیستم استفاده شود.متخصص گوش و حلق و بینی افزود: ناحیه اعضای سر همگی به هم نزدیک هستند و در عمق سر ما جای گرفته‌اند. تربیت کسانی که بخواهند این جراحی‌ها را انجام دهند بسیار مشکل و سیستم‌های ناوبری هزینه بالایی دارد؛ همچنین سیستم‌های تصویربرداری در راستای این درمان هزینه میلیاردی دارد. اکبری افزود: ما با نقطه ایده‌آل فاصله زیادی داریم اما آنچه مشخص است دچار کمبود شدید و بحرانی نیستیم و علاوه بر نیروی انسانی با کمبود مالی مواجه هستیم.وی گفت: شایع‌ترین اختلال رینولوژی بیماری‌های سینوزیت و پولیپ بینی است که یکی از مهم‌ترین معضلات، در حیطه تومورها همچنین تومورهای هیپوفیز است.اکبری افزود: کیفیت درمان با پیشرفت رینولوژی بسیار تغییر پیدا کرده است. یعنی هر آنچه بینی را تهدید می‌کند سینوس را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و باید به فکر این بیماری بود تا مشکل‌ساز نشود.ششمین کنگره بین المللی انجمن علمی رینولوژی ایران ۱ تا ۳ آذر ۹۶ با حضور ۱۲ کشور در مرکز همایش های رازی برگزار خواهد شد.

شایع‌ترین کمبود مواد مغذی و راه‌های جبرانش

اولین کاری که یک پزشک برای ارزیابی سلامت مراجع می کند، چک کردن هر گونه کمبود مواد مغذی است.به گزارش سلامت نیوز، حتی اگر فوق العاده نگران سلامتی خود باشید، باز هم ممکن است زندگی پر مشغله امروزی باعث شود از دریافت مواد مغذی مورد نیازتان در سه وعده غافل شوید. به همین خاطر برخی از کمبود ها نسبت به موارد دیگر شایع تر هستند. امروز می خواهیم به بررسی این کمبودهای شایع و راه حل آن ها بپردازیم.

۱-ویتامین D

اهمیت ویتامین D خیلی بیشتر از داشتن استخوان هایی قوی است. در واقع تحقیقات نشان داده ویتامین D نقشی اساسی در عملکرد ایمنی، مقاومت به انسولین و فشار خون دارد. کمبود ویتامین D یکی از کمبودهای شایع است، مخصوصا اگر در جایی زندگی کنید که آب و هوای سردی دارد و یا زمان زیادی را بیرون و زیر نور آفتاب نگذرانید. برخی غذاها حاوی ویتامین D هستند، اما اگر کمبود ویتامین داشته باشید مسلما بهتر است از مکمل های ویتامین D استفاده کنید. تحقیقات نشان داده تاثیر گذارترین نوع این مکمل، ویتامین D۳ است.

۲-آهن

فقر آهن یکی از کمبودهای قدیمی است که هنوز هم بسیاری گرفتار آن می شوند. معمولا کودکان و خانم های باردار، بیشتر در خطر فقر آهن هستند. در واقع فقر آهن شایع ترین نوع کمبود در سراسر جهان است. آهن جهت ساخت هموگلوبین برای بدن ضروری است و هموگلوبین، در واقع همان چیزی است که خونتان را قرمز می کند. مکمل های آهن ممکن است مشکل ساز شوند چون می توانند باعث ناراحتی گوارشی و حالت تهوع شوند. اما اگر نوعی از مکمل، به نام آهن بیس گلیسینات را استفاده کنید می توانید مطمئن شوید مقدار مناسبی از آهن را جذب بدن می کنید.

۳-منیزیم

منیزیم اخیرا توجه افراد بسیاری را به خود جلب کرده و بی دلیل نیز نیست. این ماده معدنی توسط صدها واکنش بیوشیمیایی در بدن، مورد استفاده قرار می گیرد و در سلامت قلب و رگ های خونی، مغز، استخوان ها، عضلات اسکلتی، ریه ها و پانکراس نقش ایفا می کند. بسیاری از افراد، این ماده معدنی آرامش بخش را برای کنترل استرس و سیستم گوارشی بدن استفاده می کنند.

۴-ویتامین های B

ویتامین های B انواع بسیار زیادی دارد، بنابراین شاید برایتان گیج کننده باشد که کدامشان بیشترین اهمیت را دارد و یا باید از چه ترکیبی استفاده کنید. هر کدام از این ویتامین ها متفاوت است اما همه آنها در کنار یکدیگر، در بدن کار می کنند تا از تولید انرژی و عملکرد عصبی حمایت کنند. استفاده از B کمپلکس می تواند بسیار مناسب باشد چون حاوی هشت نوع ضروری از این ویتامین ها است.

۵-ویتامین K

بسیاری از شما با اهمیت ویتامین هایی مانند ویتامین C، D و حتی E آشنا هستید اما در مورد ویتامین K چه می دانید؟ اگر شما هم مانند دیگران باشید مطمئنا اطلاعات زیادی ندارید. این ویتامین دست کم گرفته شده، برای همه چیز از کشش شریانی و تراکم مواد معدنی استخوان گرفته تا سوخت و ساز اهمیت دارد. استفاده از مکمل ویتامین K با کیفیت می تواند نیازتان به تمام جنبه های این ویتامین را پاسخ دهد.

۶-امگا۳

جنگ بر سر چربی ها رسما به پایان رسیده. بسیاری از دانشمندان و متخصصان تغذیه هر روز بیشتر به مزایای چربی های فوق العاده موجود در روغن نارگیل، آجیل ها و دانه ها پی می برند. اما از میان تمام چربی های سالمی که باید دریافت کنید اسیدهای چرب اشباع نشده امگا ۳ از همه مهم تر است. از کیفیت بالای امگا ۳ که می خرید حتما اطمینان حاصل کنید.