کمبود کدام ویتامین‌ها روی بوی بدن موثر است؟

برخی از ویتامین‌ها می‌توانند بر تولید عرق و بوی بدن تأثیر بگذارند. از جمله این ویتامین‌ها می‌توان به ویتامین‌های C، B12 و D اشاره کرد که هر کدام نقش بالقوه‌ای در این فرایند دارند. عوامل متعددی می‌توانند در تغییر بوی بدن دخیل باشند، اما کمبود برخی ویتامین‌ها نیز ممکن است به طور غیر مستقیم بر ترکیب عرق و سلامت پوست اثر بگذارد و در نهایت بوی بدن را تغییر دهد.

پزشکی

ویتامین‌هایی مانند ویتامین‌های گروه B، C و D نقشی کلیدی در حفظ سلامت پوست و تنظیم فرایندهای تعریق دارند. در این مطلب به طور دقیق بررسی می‌کنیم که چگونه کمبود این ویتامین‌ها می‌تواند بر بوی بدن و ترکیب عرق تأثیر گذار باشد.

کمبود ویتامین B12 | زمینه خارش و بوی بد

ویتامین B12 که به عنوان کوبالامین نیز شناخته می‌شود، نقشی حیاتی در عملکردهای بدن از جمله سلامت اعصاب، سنتز DNA و تولید گلبول‌های قرمز دارد. کمبود این ویتامین می‌تواند طیف گسترده‌ای از علایم را به همراه داشته باشد که یکی از آن‌ها ممکن است تغییر در بوی عرق باشد. عرق به خودی خود بی‌بو است اما زمانی که باکتری‌های روی پوست آن را تجزیه می‌کنند، ترکیباتی بدبو تولید می‌شود. در موارد کمبود ویتامین B12، این تغییرات ممکن است فعالیت باکتری‌ها را تحت تأثیر قرار دهد و باعث ایجاد عرقی با بوی نامطبوع‌تر شود. علاوه بر این، کمبود ویتامین B12 می‌تواند باعث مشکلات پوستی مانند خشکی، خارش و هایپرپیگمانتاسیون شود که این شرایط نیز به تشدید بوی عرق کمک می‌کنند. با برطرف کردن این کمبود از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها، می‌توان به تعادل بهتر مواد مغذی و بهبود بوی عرق دست یافت.

ویتامین D | موثر در دمای بدن

به گزارش «عصر ایران» ویتامین D که اغلب به عنوان «ویتامین آفتاب» شناخته می‌شود، نقشی اساسی در حفظ سلامت استخوان‌ها، تقویت سیستم ایمنی و تنظیم خلق و خو ایفا می‌کند. کمبود ویتامین D ممکن است به بروز علایمی مانند تغییرات در الگوهای تعریق منجر شود. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D می‌تواند باعث تعریق بیش از حد در برخی افراد شود. اگرچه مکانیزم دقیق این پدیده هنوز به طور کامل شناخته نشده است اما تصور می‌شود که ویتامین D در تنظیم دمای بدن و عملکرد غدد عرق نقش مهمی دارد. به همین دلیل، سطوح ناکافی ویتامین D ممکن است این فرایندها را مختل کند. همچنین، کمبود ویتامین D با برخی مشکلات پوستی مانند پسوریازیس و اگزما مرتبط است که می‌تواند تأثیرات منفی بر تعریق و بوی بدن داشته باشد. برطرف کردن این کمبود از طریق رژیم غذایی مناسب و مکمل‌های ویتامین D می‌تواند به تنظیم بهتر تعریق و بهبود سلامت پوست کمک کند.

ویتامین C | موثر بر غدد عرق

ویتامین C که به نام اسید اسکوربیک نیز شناخته می‌شود، نقش‌های متعددی در بدن از جمله تولید کلاژن، بهبود زخم و تقویت سیستم ایمنی دارد. هر چند مطالعات زیادی در مورد نقش مستقیم ویتامین C بر بوی عرق انجام نشده است، اما کمبود آن می‌تواند به تغییرات در ترکیب و بوی عرق از طریق تأثیر بر سلامت پوست منجر شود. ویتامین C در تولید کلاژن که به حفظ ساختار و استحکام پوست و غدد عرق کمک می‌کند، نقش کلیدی دارد. کاهش سطوح ویتامین C می‌تواند به ضعف ساختاری پوست و عملکرد نادرست غدد عرق منجر شود. علاوه بر این، خواص آنتی اکسیدانی این ویتامین از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند.

ترفندها

راه‌حل‌هایی برای رفع گرفتگی بینی

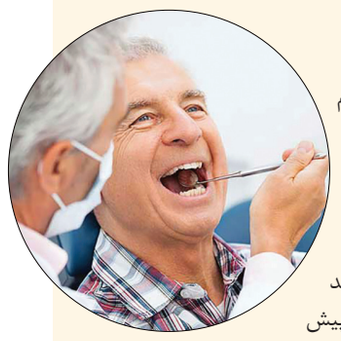
برای بسیاری از افراد، سینوزیت (تورم غشای مخاطی سینوس‌ها) و گرفتگی بینی موجب آزار و اذیت می‌شود و نیازمند درمان است. در این مطلب قصد داریم تا چند تکنیک درمانی سریع و آسان را به شما معرفی کنیم.

۱. مصرف محلول نمک شور (آب و نمک) که به صورت قطره و اسپری بینی موجود است، نه تنها بی خطر است بلکه اثر پذیری زیادی نیز دارد. ۲. مصرف نوشیدنی‌های گرم یا حمام آب گرم در برطرف کردن گرفتگی بینی معجزه می‌کند. ۳. می‌توانید سرتان را در بالای یک کاسه پر از آب جوش قرار دهید و یک حوله روی سرتان بیندازید تا بخار در محوطه جمع شود. آب را تا آن جایی که امکان دارد می‌توانید گرم کنید اما مراقب باشید، سرتان را زیاد به داخل ظرف فرو نبرید تا باعث ایجاد سوختگی نشود! ۴. حفره بینی خود را مرطوب نگه دارید. برخی وسیله‌ها هستند که خیلی بهتر از اسپری‌های بینی عمل می‌کنند و مجاری هوا در داخل بینی را مرطوب نگه می‌دارند. البته استفاده از این روش به همه افراد توصیه نمی‌شود، اما به هر حال افرادی هم وجود دارند که با میل و اشتیاق از این نوع وسایل استفاده می‌کنند.

داده تصویری

تازه ها

تشخیص پوکی استخوان از دندان‌ها



پوکی استخوان که نشانه کاهش تراکم و استحکام استخوان‌هاست معمولا با افزایش سن نمود پیدا می‌کند. بسیاری از افراد تا وقتی دچار شکستگی استخوان نشوند از ابتلا به آن بی خبرند. با این حال «وری‌ول هلث» گزارش می‌دهد که دندان‌ها سرنخ‌هایی از خطر ابتلا به پوکی استخوان می‌دهند و به کمک آن‌ها می‌توان علایم هشداردهنده را پیش از شکستگی و صدمات بیشتر شناسایی کرد. انجوگ جو، دندانپزشک ساکن نیویورک، می‌گوید که پوکی استخوان فرایند «آلوئولی» را که بخشی از فک است و دندان‌ها را نگه می‌دارد، تحت تاثیر قرار می‌دهد و هنگامی که فرایند آلوئولی کم تراکم می‌شود، دندان‌ها ممکن است لق شوند یا بیفتند. زمانی که علایم پوکی استخوان در دهان و دندان آشکار شود، باید به دندانپزشک یا متخصص بیماری‌های عضلانی و استخوانی مراجعه و با او مشورت کرد و هنگامی که استخوان فک در گیر شود باید به دندانپزشک یا جراح دندان مراجعه کرد.

از دست دادن دندان‌ها و پوکی استخوان

دندان‌ها مانند استخوان‌ها نیستند و با این که از میزان کمی عاج، ماده‌ای سخت‌تر از استخوان، تشکیل شده‌اند و تا استخوان فک ریشه دارند، پوکی استخوان به اشکال مختلف بر آن‌ها تاثیر می‌گذارد. پوکی استخوان می‌تواند استخوان فک را ضعیف و دندان‌ها را شل کند. برخی افراد بیش از دیگران مستعد ابتلا به عوارض پوکی استخوان‌اند که دندان‌ها را در گیر می‌کند. احتمال لق شدن و افتادن دندان در زنان مبتلا به پوکی استخوان سه برابر بیشتر از مردان است. به گفته دکتر جو، پوکی استخوان ممکن است سایر قسمت‌های دهان از جمله فک و لثه را نیز در گیر کند، همچنین باعث سنگینی یا بی حسی فک شود. پوکی استخوان سبب عقب رفتن یا ضعیف شدن لثه می‌شود که در پی آن دندان‌ها بلندتر یا شل به نظر می‌رسند، لثه‌ها هم ممکن است در دناک، متورم یا عفونی شوند.

پیگیری نشانه‌های پوکی استخوان

افراد ۶۵ ساله و مسن‌تر باید آزمایش تراکم استخوان بدهند تا بدین ترتیب از احتمال ابتلا به پوکی استخوان باخبر شوند. افرادی که بیش از ۵۰ سال دارند نیز اگر دچار شکستگی استخوان شوند باید بی درنگ به پزشک مراجعه و درباره غربالگری پوکی استخوان مشورت کنند. متخصصان توصیه می‌کنند که در میان سالی و پیری علاوه بر پیگیری آزمایش تراکم استخوان به هر گونه تغییر در سلامت دهان و دندان توجه کنید.

تازه ها

انواع توت، دشمن درجه یک زوال عقل

طبق نتایج پژوهشی که در مجله «جاما نتورک اوپن» منتشر شد، بیشتر مصرف کردن غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئیدها مانند انواع توت‌ها و چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۲۸ درصد کاهش دهد. به گزارش «گاردین»، سن و ژنتیک همچنان بزرگ‌ترین عوامل خطرند، اما کارشناسان می‌گویند تقریبا نیمی از موارد زوال عقل قابل پیشگیری یا به تاخیر انداختن‌اند و شواهد رو به افزایشی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به این بیماری نقش داشته باشد. تحقیقات دانشگاه کوییز بلفاست نشان می‌دهد که افزایش مصرف غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئیدها می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا یک چهارم کاهش دهد. به گفته محققان، فلاونوئیدها که عمدتا در مواد غذایی گیاهی یافت می‌شوند، به دلیل خواص آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی و ضد سرطانی فواید بسیاری برای سلامتی دارند. ارتباط این ترکیبات با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و بهبود عملکرد شناختی هم مشخص شده است. پروفسور آدین کسیدی، محقق ارشد این پژوهش، با اشاره به سرعت افزایش موارد ابتلا به زوال عقل در سراسر جهان، توضیح می‌دهد که این مطالعه به کمک اطلاعات موجود در پایگاه داده‌های پزشکی بریتانیا درباره رژیم غذایی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد که مصرف شش وعده اضافی غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئید در روز، به‌ویژه انواع توت‌ها و چای با کاهش ۲۸ درصدی خطر زوال عقل مرتبط بود. این نتایج به‌ویژه در افرادی که از نظر ژنتیکی بیشتر در خطر بودند و همچنین در کسانی که علایم افسردگی داشتند، مشهودتر بود.

بیشتر بدانیم

۴ هشدار بدن درباره ابتلا به کبد چرب

علایمی در سیستم گوارش وجود دارند که نشان می‌دهند شما دچار بیماری کبد چرب هستید. بیماری کبد چرب که به عنوان استئاتوز کبدی نیز شناخته می‌شود، وضعیتی است که با تجمع چربی در سلول‌های کبد مشخص می‌شود و به طور فزاینده‌ای در حال گسترش در سراسر جهان است. این بیماری ممکن است از یک وضعیت خفیف تا شکل جدی‌تر متغیر باشد که می‌تواند منجر به آسیب و عوارض کبدی شود. اگرچه بیماری کبد چرب اغلب بدون علامت رخ می‌دهد، اما برخی از مشکلات گوارشی وجود دارد که می‌تواند نشان‌دهنده بیماری کبدی باشد. چهار علامت اصلی گوارشی را که نیازمند توجه و ارزیابی برای افراد در معرض خطر یا تشخیص بیماری کبد چرب است، در ادامه به نقل از «بهداشت نیوز» مرور می‌کنیم:

درد شکم | یکی از شایع‌ترین علایم مرتبط با بیماری شدید کبد چرب، درد یا ناراحتی شکم است. این درد اغلب به عنوان یک درد مبهم دایمی در سمت راست بالای شکم، جایی که کبد قرار دارد، توصیف می‌شود و ممکن است با احساس پری یا نفخ همراه باشد. درد می‌تواند خفیف تا شدید باشد و پس از خوردن یک وعده غذایی چرب یا سنگین بدتر شود. اگر درد یا ناراحتی مداوم در ناحیه شکم را تجربه می‌کنید، حتما برای معاینه و تشخیص مناسب به پزشک مراجعه کنید.

تهوع و استفراغ | تهوع و استفراغ نیز ممکن است نشان دهنده بیماری شدید کبد چرب باشد و زمانی که کبد مملو از چربی باشد، می‌تواند منجر به التهاب و اختلال در عملکرد طبیعی آن شود. این می‌تواند بر هضم و متابولیسم غذا تأثیر بگذارد و در نتیجه حالت تهوع و استفراغ گاه به گاه ایجاد شود. احتمال بروز این علایم بعد از مصرف غذاهای چرب بیشتر است. اگر تهوع و استفراغ مکرر همراه با سایر مشکلات گوارشی رخ می‌دهد، حتما برای ارزیابی بیشتر به پزشک مراجعه کنید.

کاهش وزن | در مراحل پیشرفته بیماری کبد چرب، شما از کاهش اشتها و کاهش وزن ناخواسته رنج می‌برید. این ممکن است به این دلیل باشد که کبد کمتر قادر به پردازش مواد مغذی و تولید صفرا برای کمک به هضم و جذب چربی‌هاست. در نتیجه، بدن ممکن است در جذب مواد مغذی مهم از غذا دچار مشکل شود که منجر به از دست دادن اشتها و کاهش وزن می‌شود. اگر متوجه کاهش قابل توجه و غیر قابل توضیح اشتها یا وزن شدید، توصیه می‌شود برای ارزیابی جامع با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید.

زردی | زردی روی پوست و چشم می‌تواند در موارد شدید بیماری کبد چرب رخ دهد. این مسئله ناشی از تجمع بیلی روبین است، رنگدانه زردی که هنگام تجزیه گلبول‌های قرمز تولید می‌شود. وقتی کبد نتواند به طور موثر بیلی روبین را پردازش کند، تجمعی در بدن ایجاد می‌شود که منجر به زردی می‌شود. در صورت مشاهده زردی، سریع به پزشک مراجعه کنید.

اینجانب آرش پاکدل مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ۲۷۱ط۹۶ ایران ۳۲ شماره بدنه ۷۰۷۰۳۸۹۷ و شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۵۲۶۳۳ به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۸۷۶۲۱

آگهی فقدان مدرک تحصیلی مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب امیرحامد عظیمی مجاور فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۸۴۴ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته کشاورزی آبیاری صادره از واحد دانشگاه تربت حیدریه با شماره ۱۳۲۰۰۱۵۷۳ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت حیدریه به نشانی تربت حیدریه - شهرک ولی عصر - دانشگاه آزاد اسلامی تربت حیدریه ارسال نماید. ۸۷۹۱۰

اصل برگ سبز سانتافه ۲۴۰۰ مدل ۲۰۱۵ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۸۹۱د۱۱۹ به شماره موتور G۴KEEU۳۴۷۴۴۸ و شماره شاسی KMHST۸۱C۹FU۳۲۸۹۵۷ بنام حمیدرضا رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۵۳۲

برگ سبز تراکتور کشاورزی مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۱۲-۴۳۱ک۲۸ به شماره موتور YAW۰۵۴۵ و شماره شاسی N۳HKTAA۴DGHR۱۰۷۵۶ بنام سیدخلیل موسوی چهارلو مفقود وفاقد اعتبار است ۸۷۵۴۰

برگ سبز و کارت هیوندای ورنا مدل ۸۹ به ش پلاک ۱۲ ایران ۴۲۸ ی ۱۱ و ش موتور G۴ED۹۴۵۶۸۴۰ و ش شاسی NA۶NF۳۱۲۸۹C۰۱۲۹۹۲ به نام علی سلطان زاده فریمان به شماره ملی ۰۸۴۸۴۸۷۲۵۷ مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۵۷۶

پلاک، برگ سبز و سند کمپانی موتور هندا ۱۲۵ مدل ۸۸ به ش پلاک ۵۱۲۲۹-۷۶۶ بنام کاظم عرفانی جعفری به ش موتور ۸۳۰۲۹۵۴۱ به ب شاسی NBJ***۱۲۵۸۸۸۳۲۲۳۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۷۶۹۱

برگ سبز و سند کمپانی دنا پلاس مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۳۶-۹۹۴ج ۵۴ بنام مصطفی بخشی به ب شاسی NAAW۶۱HUXNE۳۱۱۷۸۴ به ش موتور ۱۵۳H۰۱۱۰۲۵۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۷۶۸۲

برگ سبز و کارت خودرو ام وی ام آریزو ۵ مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ۱۲- ۸۹۷ س ۵۹ ش موتور NATFCANR۹N۱۰۰۶۳۰۶ ش شاسی MVME۴T۱۵BAKN۰۱۳۹۵۸ بنام حجت عاکفی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۷۶۷۶

برگ سبز و کارت خودرو پژو پارس سفید مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۱۳۸ ج ۶۷ ش شاسی ۱۹۳۸۹۶۸۹ ش موتور ۱۲۴۸۵۲۲۴۷۹۵ بنام سیدهاشم حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۷۶۷۵

برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری پیشرو تیزتک ۱۲۵ مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ۷۷۸-۹۵۷۸۱ ش تنه N۵PAFKKDDNAG۰۸۴۶۴ ش موتور N۵P۵۰۹۹۳۲ بنام سعید کامرانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۷۶۷۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۷۳۶ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمیدرضا اکبری فرزند حسین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۴.۶۶ مترمربع از پلاک شماره ۱۶ فرعی از ۲۲۵ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدجعفر اکبرآبادی محرز شده است. بنابراین مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه، یکی محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۴۲۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۲۲

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۸۷۶۴۱

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۷۳۲ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای احمد اکبری فرزند حسین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۳.۰۸ مترمربع از پلاک شماره ۱۶ فرعی از ۲۲۵ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدجعفر اکبرآبادی محرز شده است. بنابراین مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه، یکی محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۴۲۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۷/۰۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۷/۲۲

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور ۸۷۶۳۷