شکموها و عاشقان غذای چرب افسرده تر می شوند

اگرچه پُرخوری موجب ایجاد حس بهتر در فرد می‌شود اما تأثیر آن، موقتی است.این روند منجر به مصرف چربی و مواد قندی بیشتری شده و در نتیجه چرخه پُرخوری ادامه می‌یابد. به گفته پرلمن، «افراد بعد از این پُرخوری احساس گناه دارند که می‌تواند موجب تشدید افسردگی و سایر اختلالات رفتاری فرد شود.» مغز ما به خوبی با برخی مواد شیمیایی یا داروها سازگار می‌شود و آستانه تحمل ما بیشتر و بیشتر می‌شود. از اینرو نیاز به مصرف بیشتر همان ماده خوراکی مشابه برای دستیابی به تأثیر مشابه ایجاد می‌شود.
به گفت محققان، بهترین راه اجتناب از این چرخه، یافتن راه‌های سالم‌تر برای مقابله با استرس است.

خواص بی‌نظیر پرتقال

پرتقال ها با ویتامین C پر شده اند. اولین واقعیتی که در کلاس بهداشت مدرسه خود آموختید، اما ارزش تکرار دارد. یکی از مهمترین فواید سلامتی پرتقالها، میزان ویتامین C آنهاست که تقریباً ۷۰ میلی گرم یا ۹۳ درصد از میزان توصیه شده از رژیم غذایی توصیه شده در یک میوه متوسط است. طبق تحقیقات انجام شده، این آنتی اکسیدان قوی ممکن است با تحریک تولید و بهبود عملکرد گلبول های سفید، از جمله سلول های خاص که به باکتری ها و ویروس های خارجی حمله می کنند، و باعث افزایش سطح آنتی بادی های موجود که به مبارزه با آنتی ژن های خارجی کمک می کند، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. این قدرت آنتی اکسیدانی همچنین به مسدود شدن برخی از آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کند، که وقتی در معرض دود تنباکو یا اشعه قرار دارید ایجاد می شود و می تواند به مرور زمان منجر به پیری پوست، سرطان، بیماری های قلبی و آرتروز شود.
ویتامین C پرتقال باعث می شود فرد احساس خوبی داشته باشد و این ماده مغذی نقش مهمی در جذب آهن دارد و به ساخت گلبولهای قرمز کمک می کند. بدون جذب مقادیر کافی آهن، این احتمال وجود دارد که احساس لاغری و خستگی کنید. به علاوه، ویتامین C ممکن است با کمک به بدن شما در تولید کلاژن – پروتئین لازم برای صافی، سفتی و محکم کردن پوست، به شما بدهد. این ماده مغذی به تثبیت ساختار مولکول کلاژن، تحریک مولکول های RNA پیام رسان کمک می کند و به فیبروبلاست های پوست (سلول های موجود در بافت همبند) می گوید تا بتوانند کلاژن ایجاد کنند. این میوه حاوی ماده مغذی است که باعث تقویت سلامت چشم می شود.

واقعیاتی که درباره موز نمی دانستید

موز برای لبخند خوب است
موز ها به چند دلیل باعث لبخند می شوند: خوشمزه هستند، بامزه هستند، سالم هستند. اما حاوی پتاسیم هم هستند که دندان ها را سفید می کند. برای این کار از یک موزه نسبتا کال و کمی سبز استفاده کنید و پوستش را بکنید. از آنجا که پوست موز کمی سبز سرشار از پتاسیم است، می توانید یک تکه کوچک از آن را دو دقیقه روی دندان هایتان بمالید و سپس مسواک بزنید. بعد از حدود دو هفته دندان هایتان خواهد درخشید. همه آن ها یکسان هستند
اولین موزی که خوردید را یادتان هست؟ آخرین را چطور؟ شاید تعجب کنید اگر بدانید فاصله بین اولین و آخرین موزی که خوردید مهم نیست شش سال باشد یا شصت سال، چون از نظر ژنتیکی بیشتر موز هایی که می خوریم از یک موز هستند. وقتی می خواهید یک درخت موز جدید پرورش دهید، نمی توانید دانه آن را بکارید بلکه باید قلمه بزنید؛ بنابراین هر دو گیاه و میوه هایشان از نظر ژنیتیکی یکسان هستند. پوست موز برای مشکلاتی پوستی مفید است پوست موز را دور نندازید، چون کاربرد های زیادی دارد. مثلا می توانید به عنوان کود برای گیاهان دیگرتان استفاده کنید. علاوه بر این برای درمان گزش حشرات، جوش و خارش ناشی از پیچک سمی و پسوریازیس مفید هستند. حتی گزینه مناسبی برای درمان آکنه هم هستند. پوست موز سرشار از ویتامین A، B، C و E. است که مواد مغذی ضروری برای سلامت پوست هستند. همچنین پوست موز حاوی روی، منگنز و آهن است، مواد معدنی که التهابات پوستی را درمان می کنند. موز برای سر درد مفید است
برخی افراد موز را درمان سریع و ارزان سردرد می دانند. با این روش می توانید سر دردتان را درمان کنید: پوست موز را بکنید و دو قسمت کنید. با استفاده از چسب نیمی از پوست را روی پیشانی و نیمی دیگر را پشت سرتان ببندید. دراز بکشید، آرام باشید و سعی کنید به این فکر نکنید که چقدر احمق به نظر می رسید. سردردتان در عرض چند دقیقه خوب می شود. این درمان معجزه به نظر می رسد، اما دلیل علمی دارد. درواقع پوست موز کمبود پتاسیمتان را جبران می کند که هم با خوردن موز و هم با بستن پوست موز دور سرتان می توانید آن را به دست آورید.

تاکید بر نوشیدن آب در روزهای گرم سال

دکتر بزرگمهر در گفت‌وگویی، با اشاره به اینکه در شرایط فعلی احتمال در معرض گرما قرار گرفتن و گرمازدگی نسبتا زیاد است، در خصوص نشانه‌های گرمازدگی، گفت: گرمازدگی عمدتا به علت کمبود شدید آب میان بافتی در بدن ایجاد می‌شود که علائم آن شامل ضعف شدید، تشنگی شدید، سر درد، خستگی، کاهش اشتها، خشکی مخاط دهان و گلو و بینی، کم شدن ادرار، افزایش ضربان قلب و در موارد شدید کاهش عملکرد مغز است. توجه کنید اگر گرمازدگی شدید باشد می‌تواند بسیار خطرناک باشد.
وی با تاکید بر اینکه بهتر است سعی کنیم در معرض گرمای شدید قرار نگیریم، تصریح کرد: برای پیشگیری از گرمازدگی لازم است سه مورد رعایت کنیم. اول آنکه به مقدار کافی و لازم آب به بدن خود برسانیم؛ چراکه در تابستان باتوجه به آنکه تعریق بیشتر از فصول سرد سال است، مقدار زیادی آب از طریق تعریق از بدن دفع می‌شود و باید با مصرف آب و مایعات جبران شود. در اولویت بعدی باید از مواد غذایی که باعث بروز تشنگی می‌شوند پرهیز کنیم و اولویت سوم این است که باید از دفع زیاد آب از بدن جلوگیری کنیم و نگذاریم مقدار زیادی آب از بدن دفع شود.
این مشاور تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: اگر به جبران آب تعریق شده از بدن میزان کافی آب به بدن نرسانیم، آب میان بافتی بدن کاهش می‌یابد که سبب بروز اختلالات زیادی می‌شود و این اختلالات اگر شدید باشد می‌تواند ناگوار باشد. مقدار آبی که لازم است در روز مصرف شود برای بزرگسالان حدود ۳۵ میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است و در کودکان و شیرخواران نیز این میزان بیشتر است که بسته به عوامل مختلف متغیر است؛ به طور مثال در مواقعی که غذای مصرفی حاوی مقدار آب بیشتری است مانند سوپ، آش، آب‌میوه و... میزان کمتری مورد نیاز است. البته فراموش نکنیم که میزان تعریق نیز در این مورد موثر است.
وی با تاکید بر اینکه بهترین راه برای جبران آب از دست رفته بدن به واسطه تعریق، نوشیدن آب آشامیدنی سالم است، افزود: برخی افراد مایعات دیگری مانند شربت یا نوشابه‌های گازدار را جایگزین آب می‌کنند که این کار درستی نیست؛ بهترین مایع برای بدن آب سالم بهداشتی است. البته می‌توان گاهی اوقات شیر یا دوغ کم نمک را نیز جایگزین آن کرد.
بزرگمهر افزود: تشنگی معیار مناسبی جهت نیاز بدن به آب است تا فرد با احساس آن اقدام به نوشیدن آب کند، اما گاهی ممکن است فرد چندان احساس تشنگی نکند. بنابراین نباید منتظر زمانی برای تشنه شدن بود.
وی همچنین با توصیه به مصرف مواد غذایی حاوی آب، بیان کرد: برخی مواد غذایی حاوی آب مرئی هستند که ما به چشم آن را مشاهده می‌کنیم مانند سوپ، آش، آبمیوه و... و برخی مواد غذایی نیز آب نامرئی دارند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها که آن را مشاهده نمی‌کنیم. پس گنجاندن میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه، علاوه بر آنکه در تامین آب مورد نیاز بدن موثر هستند، حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که می‌توانند نیاز بدن به این مواد را پاسخگو باشند.
مشاور رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان اینکه بهتر است مصرف مواد غذایی که باعث تشنگی می‌شوند را کاهش دهیم، افزود: این مواد غذایی شامل نمک (که به علت ایجاد تغییر در فشار اوسموزی داخلی بدن موجب تشنگی می‌شود)، پروتئین حیوانی و کافئین هستند که می‌توانند سبب تشنگی شوند. ضمنا مصرف مواد غذایی شیرین به مقدار زیاد نیز باعث افزایش نیاز انسان به آب می‌شوند. برخی افراد عقیده دارند در فصل تابستان به علت تعریق زیاد مقداری سدیم از بدن دفع می‌شود و لازم است از نمک بیشتری برای جبران آن استفاده کنیم؛ این موضوع درست است که مقداری سدیم از بدن از طریق تعریق دفع می‌شود، اما باید سه نکته را مد نظر قرار دهیم؛ اول آنکه راه اصلی دفع سدیم از بدن از طریق کلیه‌ها است و موقعی بدن در شرایط کمبود جدی سدیم قرار می‌گیرد که تعریق بسیار شدید باشد، از سوی دیگر غدد مترشحه عرق خود را با دفع سدیم از طریق تعریق مطابقت می‌دهد به این ترتیب که طبق مکانیسم جبرانی بدن وقتی تعریق زیاد می‌شود مقدار کمتری سدیم از این طریق دفع می‌شود. همچنین در وهله سوم تمام مواد غذایی دارای مقداری سدیم هستند که بسته به انواع آنها متفاوت است؛ برخی مواد غذایی که حاوی آب بیشتری هستند سدیم کمتری دارند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها و برخی دیگر مانند گوشت و تخم مرغ و... سدیم بیشتری دارند. این نکته به آن معناست که سدیم مورد نیاز بدن از طریق مواد غذایی نیز دریافت می‌شود. همچنین مصرف مواد غذایی شیرین به مقدار زیاد نیز باعث افزایش نیاز انسان به آب می‌شود.
بزرگمهر در تشریح موادی که سبب دفع مقدار زیادی آب از بدن می‌شوند، خاطرنشان کرد: این مواد مانند پروتئین‌های حیوانی که متابولیت دفعی آنها اوره است برای دفع مقدار زیاد آب لازم دارند. به این ترتیب با مصرف زیاد پروتئین حیوانی آب زیادی از بدن دفع می‌شود. یکی دیگر از این مواد کافئین شامل چای و قهوه است. این اقلام سبب می‌شود مقدار زیادی آب از بدن دفع شود. بنابراین در مصرف این مواد نباید افراط کرد. عوامل دیگری که می‌توانند سبب دفع مقدار زیادی آب از بدن شوند شامل خونریزی زیاد، اسهال، استفراغ و تب بالا است که تعریق زیاد را به دنبال دارد.
وی با بیان اینکه مصرف آب و مواد غذایی حاوی آب می‌توانند سبب جبران کمبود آب از دست رفته از بدن از طریق تعریق شوند، اظهار کرد: مصرف آب به میزان کافی همچنین سبب افزایش کارایی بدن می‌شود و سبب می‌شود که واکنش‌های بیولوژیکی داخلی بدن به خوبی انجام شود.

کدام نان ها بیشتر چاقمان می کنند؟

نان بربری
بربری یکی از محبوب ترین نان های سنتی ایرانی ها به ویژه هموطنان آذری زبان ماست که از آرد گندم نیمه کامل (نیمه سبوس گرفته) تهیه می شود. بوی مطبوع بربری به حدی است که امکان ندارد از کنار نانوایی بربری رد شوید و هوس نکنید یکی بخرید. در هر کف دست (بدون احتساب انگشتان) از نان بربری ۷۵ تا ۸۰ کیلوکالری انرژی موجود است.
نان تافتون
تافتون هم یکی دیگر از انواع نان های سنتی ایرانی هاست که طرفداران زیادی دارد. این نان از آرد گندم سفید یا سبوس گرفته تهیه می شود. نان تافتون معمولا گرد است و قطری حدود ۴۰ سانتی متر دارد. این نوع نان در گذشته بی نمک پخت می شد و به عنوان نان رژیمی برای بیماران دارای فشار خون مورد استفاده قرار می گرفت. در هر کف دست از نان تافتون ۳۵ کیلوکالری انرژی وجود دارد.
نان لواش
لواش، نان سنتی مردم ارمنستان است؛ البته این نان یکی از نان های محبوب ما ایرانی ها هم هست. در تهیه این نان نازک از آرد سفید (سبوس گرفته) استفاده می شود. از آنجایی که در تهیه این نان از آرد سفید و جوش شیرین استفاده می شود از لحاظ تغذیه ای نسبت به سایر نان های سنتی ایرانی جایگاه پایین تری دارد. هر کف دست نان لواش حدود ۲۵ کیلوکالری انرژی دارد.
نان سنگک
سنگک، نان ملی ایرانی ها و بی شک محبوب ترین نان است که روی سنگریزه های داغ در تنور پخته می شود؛ البته حالا نوع ماشینی سنگک هم پخته می شود که خیلی طرفدار ندارد. این نوع نان را از آرد کامل (سبوس نگرفته) تهیه می کنند. این ویژگی باعث می شود نان سنگک از لحاظ کیفیت تغذیه ای یک سر و گردن بالاتر از بقیه نان ها باشد. در هر کف دست از نان سنگک معادل ۷۵ تا ۸۰ کیلوکالری انرژی نهفته است.
نان باگت
باگت، نان فرانسوی است که از آرد گندم سفید یا سبوس گرفته تهیه می شود. این نان بافتی یکنواخت و ضخامتی مناسب دارد و پوک و روشن است. همچنین پوسته آن تردی خوبی دارد و برای تهیه انواع ساندویچ مناسب است. در هر برش ۳۰ گرمی از نان باگت (شیرین نشده) حدود ۷۵ کیلوکالری انرژی وجود دارد. نان جو
یکی از انواع رایج نان به‌ویژه در رژیم‌های لاغری، نان جوست که از آرد جو تهیه می‌شود. آرد جو نسبت به آرد گندم قدرت سیرکنندگی و فیبر بالاتری دارد؛ بنابراین برای کسانی‌که قصد گرفتن رژیم لاغری دارند، انتخاب مناسب‌تری است؛ البته کالری آن با انواع نان‌های تهیه شده از آرد گندم فرقی نمی‌کند.

در شرایط کرونایی به دندانپزشکی برویم؟

یک دندانپزشک و متخصص بیماری های دهان، فک و صورت و معاون بین الملل گروه بیماری های دهان فک و صورت دانشگاه تهران گفت: براساس پروتکل های درمانی جهانی، خدمات دندانپزشکی در شرایط کنونی باید برای افرادی ارائه شود که دارای مشکلاتی هستند که جان یا کیفیت زندگی شان را به خطر انداخته است.
دکتر ارغوان تنکابنی، درباره نگرانی های مطرح شده مردم مبنی بر اثرات کرونا بر دهان و لثه ها، گفت: براساس اطلاعات منتشر شده در جهان، هنوز اثر اختصاصی ویروس کرونا در دهان و لثه ها دیده نشده است.
وی با اشاره به نگرانی مردم از انجام اعمال دندانپزشکی، افزود: براساس پروتکل هایی که سازمان بهداشت جهانی و انجمن دندانپزشکی آمریکا صادر کرده اند مشخص شده که چه نوع اعمالی در این دوران قابل انجام هستند. بر همین اساس، تنها اعمالی باید انجام شوند که حیات بیمار در خطر باشد یا دردی برای بیمار ایجاد شده و کیفیت زندگی اش را به مخاطره کشانده است. در این شرایط با لحاظ یکسری امکانات می توان برای بیمار خدمات دندانپزشکی را ارائه کرد.
تنکابنی ادامه داد: برای پذیرش این نوع بیماران باید در بدو ورود سوالاتی مبنی بر اینکه آیا با بیمار مبتلا به کرونا تماس داشته یا سرما خورده اند و سابقه تب داشته اند یا نه، پرسیده شود. سپس دمای بدن آنها اندازه گیری و در صورتی که از ۳۷ درجه بالاتر باشد، حتی علی رغم درد، نباید برای افراد اقدام درمانی دندانپزشکی انجام داد و صرفا باید تجویز دارو صورت گیرد و بعد از طی این مراحل با لحاظ شرایطی، خدمات دندانپزشکی ارائه شود. وی با بیان اینکه دندانپزشکی در دوران کووید-۱۹ یکی از مشاغل خطرناک شناخته شده است، گفت: به دلیل تولید ذرات تنفسی در دندانپزشکی، باید سعی شود تا حد امکان دستگاه های اختصاصی کمتر مورد استفاده قرار گیرند و در حد امکان پوسیدگی دندان به صورت مکانیکال و بدون دستگاه ها با سرعت بالا برداشته شود. در غیر این صورت تیم دندانپزشکی باید از ماسک های مخصوص N۹۵، N۹۶ و شیلدهای محافظتی استفاده کنند.

خواب بد، مهارکننده ترس در بیداری؟

اگر شب خواب بدی دیدید، شاید فایده‌ای برای‌تان داشته باشد؛ مطالعات نشان می‌دهد که ترسیدن در خواب به مهار ترس در بیداری کمک می‌کند. متخصصان در این مطالعه دریافتند که خواب‌های بد باعث کارایی بهتر مغز در واکنش به تجربه‌های ترسناک بیداری می‌شود. هم‌چنین دریافتند که کابوس‌های خیلی ترسناک اثر منفی دارد. به نظرعصب‌شناسان دانشگاه ژنو، بیمارستان‌های دانشگاهی ژنو در سوئیس و دانشگاه ویسکانسین آمریکا، خواب و رؤیا نوعی روش درمانی برای اختلالات اضطرابی است. در این مطالعه به این موضوع پرداخته شد که خواب‌های بد، آن خواب‌هایی که کمی ترسناک است نه کابوس‌های خیلی وحشتناک، می‌توانند برای ما مفید هم باشند. متخصصان بیش از ۲۵۰ الکترود به ۱۸ داوطلب وصل کردند و از ۸۹ داوطلب دیگر هم خواستند که خواب‌ها و رؤیاهای خود را به طور روزانه یادداشت کنند، آنها متوجه شدند که احساساتی که در خواب تجربه می‌کنیم با احساسات زمان بیداری ما مرتبط است.
این یافته‌ها نشان داد که خواب‌های بد به افراد کمک می‌کند تا واکنش بهتری در موقعیت‌های ترسناک از خود نشان دهند.
وقتی کسی بعد از دیدن خواب بد بیدار می‌شود، بخشی از مغز او که کار واکنش در برابر ترس را انجام می‌دهد، بسیار فعال‌تر است.
آنها به این نتیجه رسیدند که خواب‌های بد راهی برای آمادگی افراد در برابر ترس‌های زمان بیداری هستند.
متخصصان دریافتند که هرچه بیشتر خواب‌های ترسناک ببینیم، فعالیت منطقه مهار ترس در مغز ما بیشتر می شود.
آنها متوجه شدند که ارتباط عمیقی میان احساسات ما در خواب و بیداری وجود دارد؛ خواب‌های بد راهی برای شبیه‌سازی موقعیت‌های ترسناک و تمرینی برای تجربه موقعیت‌های مشابه در هنگام بیداری است.
آنها ما را برای رویارویی با خطرات زندگی آماده می‌کنند.

موسیقی برای بیماران قلبی مفید است

یافته‌های پژوهشی مرکز ملی تحقیقات علمی فرانسه می‌تواند منجر به درمان‌های جدیدی برای مشکلاتی نظیر فشارخون بالا و اختلالات ضربان قلب شود و به حفظ آرامش افراد کمک کند.
در مطالعات قبلی، واکنش‌های فیزیکی به تغییرات موسیقی بر روی ضربان قلب بعد از گوش دادن به موسیقی‌های غمناک، شاد، آرامش بخش یا تند بررسی شد.
مطالعه جدید شامل سه شرکت کننده مبتلا به نارسایی قلبی خفیف بود.
در طول کنسرت زنده پیانو کلاسیک، محققان از ضربان ساز بیمار برای اندازه گیری فعالیت الکتریکی قلب آنها را در طی تغییرات چشمگیر در سرعت، حجم یا ریتم استفاده کردند.
«الین چو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما از متدهای دقیقی برای ثبت واکنش قلب به موسیقی استفاده کردیم و دریافتیم یک موسیقی آرامش بخش برای یک فرد ممکن است برای فرد دیگر برانگیزاننده باشد.»
به عنوان مثال ممکن است برای یک فرد تغییر ناگهانی حالت موسیقی از آرام به بلند، استرس زا باشد اما برای فرد دیگری آرامش بخش باشد.
چو در ادامه می‌افزاید: «با درک نحوه واکنش قلب یک فرد به تغییرات موسیقی ما می‌توانیم اقدامات متناسب با موسیقی را طراحی کنیم تا به واکنش دلخواه دست یابیم.»
به گفته محققان، اقدامات متناسب می‌تواند برای کاهش فشارخون یا کاهش ریسک اختلال‌های ضربان قلب بدون عوارض جانبی دارو استفاده شود.

دلایل سوزن سوزن شدن پا یا به اصطلاح خوابیدن پا

چرا پاها سوزن سوزن میشوند؟ زمانی که با احساس آشنای سوزن سوزن شدن یا گزگز پا یا بی حسی در انگشتان مواجه می شوید، راه حل بهبود آن به طور معمول آسان است و با تغییر وضعیت و کاهش فشار وارده بر اعصاب این احساس بهبود می یابد.
احساس سوزن سوزن شدن در پا نشانه ای شایع است و به طور معمول به مشکلی جدی اشاره ندارد. با این وجود، اگر این احساس پس از کاهش فشار بر اعصاب همچنان برای مدت زمانی طولانی ادامه می یابد یا با علائم دیگر مانند مشکلات تعادل، ضعف، درد یا تغییر در بینایی همراهی می شود، ممکن است مساله ای جدی‌تر در جریان باشد و مراجعه به پزشک بهترین اقدام است. در ادامه با برخی دلایل احساس سوزن سوزن شدن پا بیشتر آشنا می شویم. به دیابت مبتلا هستید یا در مسیر ابتلا به این بیماری قرار دارید
دلیل شماره یک برای احساس سوزن سوزن شدن در پا دیابت است. چه در معرض خطر ابتلا به دیابت قرار داشته باشید یا این بیماری در شما تشخیص داده شده باشد، سطوح بالای قند خون می تواند به اعصاب آسیب برساند که می تواند به احساس سوزن سوزن شدن منجر شود.
اگر با احساس تشنگی یا گرسنگی شدید مواجه هستید، اضافه وزن دارید یا غیرفعال هستید، یا سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت نوع ۲ دارید، برای بررسی دقیق شرایط خود به پزشک مراجعه کنید. شما می توانید سطوح قند خون را با برخی تغییرات سبک زندگی و مصرف دارو زیر کنترل بگیرید که ممکن است به کاهش علائم و پیشگیری از آسیب عصبی بیشتر کمک کند.
می تواند در نتیجه مصرف دارو باشد
داروهایی که مصرف می کنید ممکن است دلیل احساس سوزن سوزن شدن در پاها باشند، به ویژه اگر شیمی درمانی را به عنوان بخشی از درمان سرطان دنبال می کنید یا داروهایی برای اچ‌آی‌وی و ایدز مصرف می کنید. در این مورد، صحبت با پزشک و استفاده از دارویی با عوارض جانبی کمتر یا بررسی این که آیا فواید درمان از هزینه های آن بیشتر است یا خیر اهمیت دارد. رژیم غذایی شما حاوی ویتامین های B بیش از حد کم یا زیاد است.
اگر با کمبود ویتامین های B، مانند ویتامین های B۱ یا B۱۲ مواجه باشید، امکان تجربه احساس سوزن سوزن شدن در پاها وجود دارد و به طور معمول در هر دو پا آغاز می شود. اعصاب و پوشش های عصبی نیازمند این ویتامین ها برای ارائه عملکرد درست خود هستند و بدون آنها، پاها ممکن است نخستین بخش هایی باشند که از بروز مشکل خبر دهند.
از سوی دیگر، میزان بیش از حد ویتامین B۶ نیز می تواند موجب احساس سوزن سوزن شدن در پاها شود. از این رو، پیش از آغاز مصرف مکمل های غذایی با پزشک خود مشورت کنید. وی می تواند به شما در تعیین مقدار درست مصرف برای بازگشت تعادل به بدن کمک کند.
به طور خاص، ویتامین B۱۲ بیشتر در منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، ماهی و مرغ یافت می شود، از این رو، گیاهخواران و وگان ها ممکن است با کمبود این ویتامین مواجه شوند.
یک گیرافتادگی عصب می تواند مقصر اصلی باشد اگر با کمر درد و احساس سوزن سوزن شدن که به سمت پاها حرکت می کند، مواجه هستید، این شرایط ممکن است به یک گیرافتادگی عصب (Pinched Nerve) در کمر اشاره داشته باشد. گیرافتادگی عصب می تواند به واسطه یک آسیب دیدگی، بارداری، آرتریت، یا استرس ناشی از حرکات تکراری در کار یا ورزش شکل بگیرد. در بیشتر موارد، مگر این که ضعف شدید را تجربه کنید، استراحت و فیزیوتراپی به تسکین علائم کمک خواهند کرد. اگر با درد شدید مواجه هستید، گاهی اوقات ممکن است به عمل جراحی یا تزریق کورتیکواستروئید برای بهبودی نیاز باشد.
ستون فقرات شما در حال پیر شدن است
تنگی کانال ستون فقرات یا باریک شدن فضاهای بین ستون فقرات می تواند بر اعصاب فشار وارد کند که می تواند موجب احساس سوزن سوزن شدن در هر دو پا شود. این شرایط به طور معمول از ۵۰ سالگی به بعد آغاز می شود. این بخشی از روند پیری است زیرا استئوآرتریت غضروف هایی که به عنوان بالشتک بین مفاصل عمل می کنند را فرسوده می کند. شما ممکن است درد و بی حسی را نیز تجربه کنید.
اگر با تشدید شرایط خود مواجه شدید به پزشک مراجعه کنید. دارو، فیزیوتراپی و حتی جراحی با حداقل تهاجم می تواند به تسکین علائم کمک کند.