

## حراج واقعی

# تخفیف ویژه پاییز

## هنگام خرید اینترنتی پرداخت بیعانه ممنوع

#کلیک\_امن

مجرمان سایبری با ثبت آگهی‌های با قیمت پایین پس از دریافت وجه بیعانه دیگر پاسخگوی تماس‌های خریدار نبوده و یا کالای بی‌کیفیت را برای خریداران ارسال می‌کنند.

www.cyberpolice.gov.ir  
پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فراجا

# کاربرگرمی شما برنده نشده اید!!

اکثر پیامک‌های ارسال شده با موضوع برنده شدن در قرعه کشی، ترفند مجرمین سایبری و با هدف کلاهبرداری می‌باشند. از اعتماد به این پیامک‌ها و ورود به لینک‌های موجود در پیامک خودداری کنید.

پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات فراجا  
www.CyberPolice.ir

### علائم کمبود کلسیم چیست؟



کلسیم برای عملکرد اعصاب بسیار مهم است و سطوح پایین آن منجر به بروز احساس سوزن‌سوزن شدن یا بی‌حسی انگشتان دست و پا می‌شود، در نتیجه احتمال بروز اختلال در سیگنال‌های عصبی رخ می‌دهد.

**مشکلات استخوانی و دندان**  
یکی از شناخته‌شده‌ترین عواقب کمبود مزمن کلسیم، افزایش خطر بیماری‌های مرتبط با استخوان است؛ پوکی استخوان که با استخوان‌های شکننده مشخص می‌شود و استئوپنی که مرحله قبل از پوکی استخوان است، به دلیل سطوح پایین کلسیم طولانی‌مدت ایجاد می‌شود؛ کمبود کلسیم ممکن است بر سلامت دندان‌ها نیز تأثیر بگذارد و موجب بروز مشکلات دندان‌دانی مانند ضعیف شدن مینای دندان، پوسیدگی دندان و بیماری لثه شود، کلسیم کافی برای حفظ استحکام دندان‌ها و استخوان‌های فک ضروری است.

**پوست و ناخن ناسالم**  
کلسیم ناکافی ممکن است بر سلامت پوست و ناخن تأثیر بگذارد، ناخن‌های شکننده و پوست بیش از حد خشک ممکن است نشان‌دهنده کمبود کلسیم باشد؛ کلسیم نقش مهمی در فرایند بازسازی و نگهداری سلول‌های پوست برعهده دارد.

**ضربان قلب نامنظم**  
کلسیم برای عملکرد صحیح عضلات قلب ضروری است، سطوح پایین کلسیم می‌تواند باعث بروز ضربان نامنظم قلب شود.

علائم کمبود کلسیم شامل گرفتگی و اسپاسم عضلانی، گزگز یا بی‌حسی مداوم، مشکلات استخوانی و دندان، پوست و ناخن ناسالم و ضربان قلب نامنظم می‌شود.

به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمناء، کلسیم یک ماده معدنی ضروری است که در عملکردهای مختلف بدن از جمله سلامت استخوان، بهبود عملکرد ماهیچه‌ها، لخته شدن خون و انتقال اعصاب بسیار مهم است؛ بدن انسان روزانه به هزار میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد تا بتواند عملکردهای مختلف را به بهترین صورت انجام دهد؛ زمانی که سطح کلسیم خون کمتر از حد طبیعی باشد، وضعیتی به نام هیپوکلسمی رخ می‌دهد، در ادامه به علائمی می‌پردازیم که ممکن است نشان‌دهنده کمبود کلسیم باشد:

#### گرفتگی و اسپاسم عضلانی



یکی از علائم اولیه کمبود کلسیم، ضعف عضلانی است، افرادی که درگیر کمبود کلسیم می‌شوند ممکن است دچار گرفتگی‌های مکرر عضلانی، اسپاسم یا خستگی عمومی شوند، زیرا کلسیم برای انقباض مناسب عضلات ضروری است و کمبود آن منجر به بروز اختلالات در عملکرد عضلات می‌شود.

گزگز یا بی‌حسی مداوم

### روش‌هایی برای بهبود سلامت استخوان



متوسط روزانه هزار میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند. پیروی از رژیم غذایی سرشار از ویتامین دی به گفته متخصصان، نور خورشید منبع عالی ویتامین دی است، با این حال برای ماه‌های سردتر با نور خورشید کمتر، مصرف غذاهای سرشار از ویتامین دی ضروری است، زیرا بدن تنها زمانی می‌تواند کلسیم جذب کند که ویتامین دی کافی دریافت کرده باشد.

**داشتن فعالیت بدنی**  
ورزش‌هایی مانند دویدن و پیاده‌روی به بهبود سلامت استخوان کمک می‌کند و موجب قوی‌تر شدن استخوان می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.

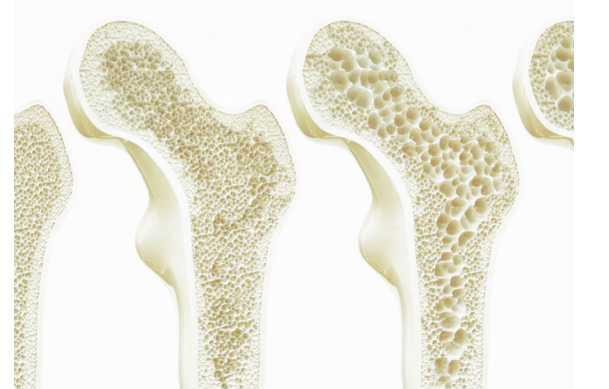
**انجام دادن تمرینات عضله‌سازی**  
تراکم استخوان و توده عضلانی با تمرینات قدرتی افزایش پیدا می‌کند، داشتن عضلات قوی باعث می‌شود بتوانید فعالیت‌های روزانه خود را به بهترین شکل انجام دهید؛ انجام دادن تمرین‌های عضله‌سازی به محافظت از استخوان‌های افراد حتی با وجود افزایش سن کمک می‌کند.

**انتخاب سبک زندگی سالم‌تر**  
سیگار کشیدن می‌تواند موجب کاهش تراکم استخوان شود و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را افزایش می‌دهد؛ ترک سیگار به محافظت از سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.

مصرف کلسیم، استفاده از غذاهای سرشار از ویتامین دی، داشتن فعالیت بدنی و ترک سیگار به بهبود سلامت استخوان کمک می‌کند.

به گزارش سرویس ترجمه خبرگزاری ایمناء، افزایش سن با چالش‌هایی مانند سفید شدن مو، شل شدن پوست و ریزش مو همراه است، آماده شدن برای این تغییرات آسان است، زیرا می‌توان به راحتی آن‌ها را مشاهده کرد و با آن‌ها مقابله کرده با این وجود، بدن افراد نیز تحت تأثیر عامل افزایش سن قرار می‌گیرد، یکی از علائم آن از دست دادن تراکم استخوان است، افزایش سن موجب می‌شود استخوان‌ها ضعیف‌تر و شکننده‌تر شود و بدن انسان بیشتر در معرض آسیب‌ها و حوادث قرار بگیرد؛ متخصصان معتقدند که چندین عامل در کنار یکدیگر باعث سالم‌تر و قوی‌تر شدن استخوان‌ها می‌شود، در ادامه به بررسی روش‌هایی می‌پردازیم که به بهبود سلامت استخوان با وجود افزایش سن کمک می‌کند:

#### مصرف کلسیم



کلسیم پایه و اساس استخوان‌های قوی است، مصرف مقادیر کمتر کلسیم باعث کاهش تراکم استخوان می‌شود؛ بزرگسالان باید به‌طور