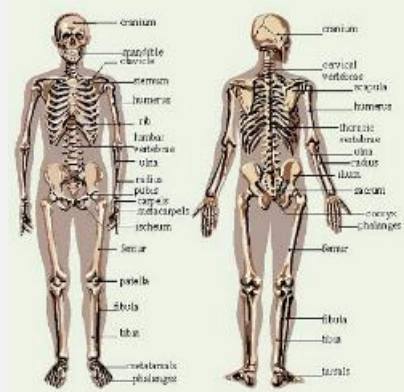


نسل اینترنت در معرض خطر نرمی استخوان

بیماری نرمی استخوان یا ریکتز را می‌توان به فهرست بیماری‌هایی افزود که کودکانی که ساعات متوالی را پشت کامپیوتر می‌گذرانند، ممکن است به آن مبتلا شوند...



بیماری نرمی استخوان یا ریکتز را می‌توان به فهرست بیماری‌هایی افزود که کودکانی که ساعات متوالی را پشت کامپیوتر می‌گذرانند، ممکن است به آن مبتلا شوند.

کودکان مبتلا به ریکتز که عمدتاً ناشی از کمبود دریافت ویتامین D است، دچار درد و تغییر شکل استخوانی از جمله به صورت ساق پاهای پرانتری می‌شوند که به درستی رشد نمی‌کنند.

این عارضه عمدتاً به فقر مفرط و دوران ویکتوریایی قرن نوزدهم در انگلیس چارلز دیکنز مربوط می‌شد، و به آسانی با مصرف یک رژیم غذایی متعادل و قرارگیری در معرض نور آفتاب قابل پیشگیری است.

به گزارش خبرگزاری فرانسه اما دکترها این ماه مواردی از این بیماری را گزارش کرده‌اند که بار دیگر "به طور نگران‌کننده‌ای در انگلیس شیوع پیدا کرده است."

سایمون پیرس، استاد دانشگاه نیوکسل در شمال شرق انگلیس و سرپرست این تحقیق در این باره گفت: "کودکان گرایش دارند که در این روزها مدت بیشتری را درون خانه بگذرانند و به جای لذت بردن از هوای آزاد، با کامپیوترهای‌شان بازی کنند."

"این امر به آن معناست که میزان ویتامین D در آنها بدتر از سال‌های قبل است."

نیمی از بزرگسالان در بریتانیا به خصوص در شمال - کمبود ویتامین D در زمستان و بهار دارند، و در یک ششم آنها کمبود شدید وجود دارد.

کمبود ویتامین D با بیماری قلبی-عروقی، دیابت نوع 2، چندین نوع سرطان و نرمی استخوان در بزرگسالان که به آن استئومالاسی می‌گویند، ارتباط داده شده است.

راه حل چیست؟ قرار گرفتن در معرض نور خورشید میزان ساخته شدن ویتامین D را در پوست افزایش می‌دهد، اما در عین حال افراد را در معرض خطر سرطان پوست قرار می‌دهد.

یک گزینه دیگر تنظیم رژیم غذایی است. ویتامین D در ماهی‌های روغنی مانند شاه‌ماهی، ماکارل و ساردین یافت می‌شود. تیم چیتهام، استاد دانشگاه نیوکسل نیز که در این تحقیق شرکت داشت، می‌گوید: "50 سال پیش به طور منظم روغن کبد ماهی می‌دانند، اما این کار امروزه متروک شده است."

اما اگر روغن‌های بدبو و ماهی‌های گران‌قیمت مطلوب شما نیستند، یک گزینه دیگر هم در اختیار شماست: شیر. این بررسی که در شماره اخیر ژورنال پزشکی بریتانیا منتشر شده‌است، خواستار وضع مقرراتی شده است تا ویتامین D را به شیر و سایر فراورده‌های غذایی اضافه شود، اقدامی که در بسیاری از کشورهای دیگر انجام شده است.

صرف وقت زیاد در جلوی کامپیوتر با افزایش چاقی، اوج‌گیری موارد اختلال نقصان توجه، و رفتار ضداجتماعی مربوط شده است.