

مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها؛ سلامت یا تهدیدی خاموش؟

فاطمه شهسواری

گزارش

برای مثال، مصرف بیش از حد زینک می‌تواند باعث کاهش مس در بدن و کاهش تعداد گلبول‌های سفید خون شود که این امر سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. همچنین مصرف بیش از حد امگا ۳ ممکن است در بیماران دیابتی موجب افزایش قند خون شود و افت فشار خون یا مشکلات گوارشی مانند رفلاکس معده را به دنبال داشته باشد.

در دوران شیوع ویروس کرونا، تقاضا برای مصرف دوزهای بالا از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین C و D افزایش یافت، اما مصرف طولانی‌مدت و دوز بالا از این مکمل‌ها در برخی موارد موجب بروز مشکلاتی مانند سنگ کلیه شده است. این موضوع نشان می‌دهد که حتی مکمل‌هایی که به ظاهر بی‌خطر هستند، اگر به درستی مصرف نشوند، می‌توانند خطرناک باشند.

نقش مهم مشاوره پزشکی در مصرف مکمل‌ها

مشاوران سلامت و پزشکان تأکید دارند که مکمل‌ها باید فقط زمانی مصرف شوند که کمبود یا نیاز مشخصی در بدن وجود داشته باشد و مصرف آن‌ها تحت نظر پزشک و با دوز مناسب صورت گیرد. بسیاری از مشکلات ناشی از مصرف بی‌رویه مکمل‌ها قابل پیشگیری است، اگر مصرف‌کنندگان پیش از استفاده با متخصصان مشورت کنند.

آمپول‌ها و قرص‌هایی مانند نوروبیون که برای افزایش انرژی به کار می‌روند نیز نمونه‌ای از مکمل‌هایی هستند که اغلب به صورت غیر اصولی مصرف می‌شوند. تزریق یا مصرف مکرر این داروها بدون نظارت می‌تواند مشکلاتی مثل آسیب به کبد و کلیه ایجاد کند.

تأثیر تبلیغات فضای مجازی و ضرورت آگاهی‌بخشی

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در زمینه مصرف مکمل‌ها، تبلیغات گسترده و بدون نظارت در فضای مجازی است. بسیاری از بلاگرها بدون دانش کافی و گاهی با انگیزه‌های مالی، مکمل‌ها را به عنوان درمان‌های معجزه‌آسا معرفی می‌کنند. این امر نه تنها موجب افزایش تقاضا می‌شود، بلکه باعث می‌شود افراد با اعتماد بی‌جا به این محصولات، سلامتی خود را به خطر بیندازند.

ضرورت دارد رسانه‌ها، پزشکان و داروسازان بیشتر در زمینه فرهنگ‌سازی و آگاه‌سازی مردم فعالیت کنند. آموزش درباره خطرات مصرف بی‌رویه مکمل‌ها و تأکید بر اهمیت مشورت با متخصصان می‌تواند به کاهش مصرف نادرست کمک کند.

قبل از شروع هر نوع مکمل غذایی، ابتدا با پزشک یا داروساز

مشورت کنید

پیگیری آزمایش‌ها: کمبودهای بدن را با انجام آزمایش‌های دقیق مشخص کنید تا مکمل مناسب را با دوز درست دریافت کنید.

عدم تکیه بر تبلیغات: به توصیه‌های علمی و پزشکی توجه کنید و به تبلیغات فضای مجازی اعتماد کامل نداشته باشید.

دوز مکمل‌ها را بدون تجویز پزشک افزایش ندهید

پایش عوارض: در صورت بروز هرگونه عارضه ناخواسته، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

در دنیای امروز، قرص‌های مکمل و ویتامین مانند ویتامین D، امگا ۳، زینک و دیگر انواع آن، جزو پرمصرف‌ترین محصولات دارویی به شمار می‌آیند.

این مکمل‌ها به ویژه در بین خانواده‌ها و والدینی که نگران رشد و سلامت فرزندانشان هستند، از محبوبیت بالایی برخوردارند. شاید بارها دیده باشید که والدین به دنبال افزایش قد کودکان یا بهبود اشتهای آنان، این قرص‌ها را تهیه می‌کنند و آن‌ها را راهکار اصلی برای رفع مشکلات جسمانی فرزندان خود می‌دانند. اما آیا مصرف بی‌رویه و بدون تجویز این مکمل‌ها می‌تواند بی‌خطر باشد؟ در این مقاله به بررسی مزایا، معایب و خطرات احتمالی مصرف خودسرانه مکمل‌ها می‌پردازیم.

محبوبیت بی‌حد و حصر مکمل‌ها در میان خانواده‌ها

مسئولان داروخانه‌ها همواره شاهد مراجعه افرادی هستند که بدون هیچ مشورتی با پزشک، برای خود یا اعضای خانواده‌شان انواع مکمل‌ها را خریداری می‌کنند. یکی از مسئولان داروخانه در این باره می‌گوید: «افراد بسیاری هستند که برای درمان هر مشکل جسمی، به مصرف یک مکمل خاص روی می‌آورند. آن‌ها معمولاً طبق تجربه یا توصیه‌های اطرافیان یا تبلیغات فضای مجازی، به دنبال تهیه جعبه کامل مکمل هستند. ما به عنوان داروخانه موظفیم به آن‌ها هشدار دهیم که مصرف خودسرانه مکمل‌ها می‌تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد، اما متأسفانه بسیاری این هشدارها را جدی نمی‌گیرند.» واقعیت این است که بسیاری از مردم، به ویژه والدین، مکمل‌ها را به عنوان راه‌حلی فوری و معجزه‌آسا برای رفع مشکلات کودکان خود می‌دانند؛ از کم‌اشتهایی گرفته تا کوتاهی قد یا مشکلات پوستی. فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نیز در این زمینه نقش پررنگی ایفا می‌کنند.

بلاگرها و اینفلوئنسرهای مختلف، بدون داشتن دانش تخصصی پزشکی، مکمل‌ها را به عنوان راه‌حلی برای انواع بیماری‌ها و مشکلات توصیه می‌کنند.

توصیه‌هایی مانند «اگر اشتهایت کم شد این مکمل را بخور» یا «اگر ریزش مو داری، این قرص عالی است» بدون هیچ پشتوانه علمی، مخاطبان زیادی جذب می‌کند.

مشکلات و خطرات مصرف بی‌رویه مکمل‌ها

مصرف بیش از حد و بدون تجویز مکمل‌ها می‌تواند پیامدهای ناخواسته و خطرناکی داشته باشد. دکتر کریمیان، متخصص داروسازی و تغذیه، در این خصوص می‌گوید: «بسیاری از افراد فکر می‌کنند مکمل‌هایی مانند زینک یا ویتامین D به طور معجزه‌آسا باعث رشد بهتر کودکان یا درمان کم‌خونی می‌شوند. اما این تصورات اغلب بدون پایه علمی است و مصرف نادرست آن‌ها ممکن است عوارض جبران‌ناپذیری داشته باشد.»