

عارضه عدم تحمل لاكتوز

در روده برخی‌ها، آنژیمیک درگزدگی را با تناک‌لاکتوزیدار به اندازه کافی تولید نشده و لذاقت شیرینام لاكتوز به کالا لاكتوز و گلوبگز تجزیه نمی‌شود. لاكتوز باقیمانده توسط عضواهای سهمناسی شده و با تولید دی‌اکسیدکربن و متان و اسید بوئنیک فنجان را به دنبال دارد. باقیمانده لاكتوز به دلیل فشار اسمزی آب را به روده جذب کرده و تولید اسید سبب افزایش تحرکات را می‌شود که اسهال و دلدرد را موجب می‌شوند. عدم تحمل لاكتوز پخش از سیر تکاملی پستانداران است؛ زیرا تقریباً همه پستانداران به جزانسان، پس از شیرخوارگی تا پایان زندگی نیازی به مصرف شیر ندارند.

عملهای اطفال تا سالگی به این عارضه مبتلا شده و خلی در تغذیه دوران شیرخوارگی ایجاد نمی‌شود؛ بروز مادرزادی در نوزادان نارس خطرناک اما نادرست. حین مسومیت غذایی، برزه‌های روده آسیب دیده و تولید لاکتاکا هاش می‌باشد و عارضه عدم تحمل لاكتوز به صورت موقی رخ می‌دهد؛ لذا زمان بروز مسومیت غذایی نباید شیر مصرف کرد. حدود نیمی از بانوان مبتلا به عارضه عدم تحمل لاكتوز طی بارداری موقتاً بهبود می‌باشد اما احتمالاً به دلیل کند شدن حرکات روده و کاهش تجزیه میکروبی لاكتوز است.

عدم تحمل لاكتوز هماند آلرژی به شیر و ابسته به ژنتیک است. اما سه فرق اساسی دارند. اولاً عدم تحمل لاكتوز ایاتی به واکنش سیستم ایمنی ندارد. دوایاً عدم تحمل لاكتوز معمولاً برزگسانان را درگیر کرده آنرا محدود کرده است. ثالثاً آنرا با نوشیدن حتی یک جرعه شیر است. ثالثاً آنرا با نوشیدن حتی یک جرعه شیرخوارگی تا پایان زندگی نیازی به مصرف شیر خود دارد. اما عدم تحمل لاكتوز اغلب با مصرف خود یک لیوان شیربروز می‌کند.

اغلب مبتلایان باید از خودن یکباره یک لیوان شیر خودداری کرده و حتی المقدور مقادیر کمتر شیر روزانه را به تدریج با فواصل زمانی مشخص مصرف کنند.

عدم دریافت کافی کلسیم به ویژه در بانوان خطر کمبود کلسیم و پوکی و شکستگی استخوان را دارد. شیر بودن لاكتوز کارخانه‌ای چایگزین کامل برای دریافت کلسیم نیست؛ زیرا لاكتوز برای افایش جذب کلسیم ضروری است. مبتلایان عموماً مشکلی برای مصرف فرازوردهای نظری ماست، پنیر و کفیر ندارند. زیرا فرازوردهای لبني کاهش حرکات روده و کنترل اندیشه ایها موجب همچنین باکتری‌های متفید فرازوردهای باشند. کاهش حرکات روده و کنترل اسهال می‌شود؛ همچنین تجزیه لاكتوز توسط باکتری‌های روده می‌شود. بیماران باید برای تامین کلسیم بدن خود، میان کافی فرازوردهای لبني، ماهی و غلات را با مشورت پزشک مصرف کنند.

برای حل جدول اعداد باید در هر مرتع کوچلکتر در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مرتع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

مراقب سوختگی کلریکی در محیط کار باشد



راهنمای

راهنمای