

کلینیک

آشنایی با علایم هشداردهنده آلزایمر

خاطر اثر بیاد رفته

ترجمه: نگار کر میان

■ زمانی که افراد چیزی را گم می کنند اغلب به شوخی می گویند که دارند آلزایمر می گیرند. اما آلزایمر داشتن، مسأله ی فراموشکاری اتفاقی نیست. آلزایمر نوعی بیماری است که روز به روز بدتر از قبل می‌شود. اکثر افراد مبتلا به آلزایمر خصوصیات مشترک ی دارند از جمله این ویژگی‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

فراموشکاری فزاینده و مداوم

بیماری آلزایمر در آغاز با دوره‌هایی از فراموشکاری، به خصوص در مورد حوادث اخیر یا مسیرهای ساده و معمولی تظاهر می‌کند، اما آنچه به صورت یک فراموشی خفیف شروع می‌شود، تداوم یافته و روز به روز شدت می‌یابد. افراد مبتلا به این بیماری ممکن است برخی کارها را تکرار و حرف‌ها یا قول و قرارهایشان را فراموش کنند. این بیماران مرتب اشیاء را در جاهای اشتباه و اغلب غیرمنطقی قرار می‌دهند. آسانی را فراموش می‌کنند و در نهایت نام اعضای خانواده و اشیای دور و بر، مثل شانه یا ساعت را هم از یاد می‌برند.

مشکل داشتن در تفکر انتزاعی

افراد مبتلا به بیماری آلزایمر ممکن است در آغاز در تسویه حساب چک‌های بانکی خود با مشکلاتی روبه‌رو شوند. این مشکل رفته‌رفته تا جایی پیشرفت می‌کند که دیگر قادر به درک و شناخت اعداد و ارقام هم نخواهند بود.

مشکل برای یافتن واژه‌های صحیح

برای افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است یافتن واژه‌های مناسب برای بیان افکار یا حتی پیشگیری یک گفت‌و شنود، به چالشی بزرگ تبدیل شود. این بیماران به تدریج فراموش می‌کنند که چگونه می‌توانند یک کلمه یا واژه را به یاد آورند.

اختلال سوابق

افراد مبتلا به آلزایمر ممکن است حساب وقت و تاریخ از دست‌شان در برود، آنها ممکن است در اماکن معروف و آشنا هم گم بشوند و در نهایت ممکن است حتی از خانه بیرون زده و راه برگشت به خانه را به خاطر نیاورند.

از دست دادن قوه قضاوت

حل مشکلات روزمره، مثل آگاهی از نحوه واکنش به غذای در حال سوختن، رفته‌رفته دشوارتر می‌شود. مشخصه آلزایمر، دشواری انجام کارهایی است که نیازمند برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و قضاوت هستند.

مشکل داشتن در انجام کارهای معمولی

کارهایی که قبلا جزء امور روزمره بوده‌اند و انجام آنها طی چند مرحله متوالی صورت می‌گرفت (مثل غذا پختن) با پیشرفت بیماری، به معضلی برای بیمار تبدیل می‌شود. بیماران آلزایمری ممکن است کارهای بسیار پیش‌یافتاده مثل نحوه مسواک زدن را هم از یاد ببرند.

تغییرات شخصیتی

شخص مبتلا به آلزایمر ممکن است دچار نوسان‌های خلقی شوند این بیماران ممکن است اعتماد به دیگران را از دست دهند، سرسخت‌تر و لجوج‌تر شوند و با دیگران قطع رابطه کنند. در اوایل، این مسأله ممکن است پاسخی به یأس و ناامیدی آنها به خاطر غریبال کنترل بودن تغییرات حاصل در قوه حافظه باشد. غالبا آلزایمر توام با افسردگی است. بی‌قراری هم یکی از علایم شایع این بیماری است. با پیشرفت بیماری افراد ممکن است مضطرب یا پر خاشجو شده و رفتار نامناسبی از خود بروز دهند.

www.mayoclinic.com

دستاورد روز

روشی جدید برای درمان سرطان

■ شرق: ایمونوتراپی یا تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق برخی داروها روشی نوین برای درمان برخی سرطان‌های شایع است. دکتر «جمشید حاجتی» عضو کمیته علمی یازدهمین کنگره ایمونولوژی و آلرژی ایران با اعلام این خبر گفت: «در روش ایمونوتراپی، سیستم ایمنی بدن که در مقابل سلول‌های سرطانی ضعیف شده‌اند، از طریق داروهای جدید و خاص، تقویت شده و باعث از بین رفتن سلول‌های سرطانی می‌شوند.» وی از این روش در مقایسه با روش‌های تهاجمی دیگری چون رادیوتراپی و شیمی‌درمانی به عنوان روشی کم‌خطرتر نام برد و گفت: «البته شیوه درمانی حاصل‌شده به کمک ایمونوتراپی در حال حاضر در ابتدای راه بوده و تنها در برخی سرطان‌ها چون سرطان پروستات و سینه و آن‌هم در کنار روش‌های قدیمی‌تر چون شیمی‌درمانی و رادیوتراپی به صورت درمان تکمیلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. لازم به ذکر است در کشور ما نیز تحقیقات وسیعی در این زمینه در حال انجام است.» دکتر «حاجتی» با اشاره به ارایه آخرین یافته‌های علمی در زمینه ایمونولوژی و آلرژی در جریان یازدهمین کنگره ایمونولوژی و آلرژی ایران افزود: «از مهم‌ترین ویژگی‌های این کنگره بین‌المللی که در آن استادان برجسته و صاحبانم داخلی و همچنین مهمانان و سخنرانانی از کشورهای آمریکا، آلمان، ایتالیا و... حضور دارند، برگزاری دوره پیشرفته ایمونولوژی جهت ارایه مباحث جدید و آخرین یافته‌ها در زمینه علم ایمونولوژی برای تمامی شرکت‌کنندگان و همچنین ارایه دوره‌های بازآموزی مداوم و مدون برای متخصصان رشته‌های مختلف بالینی و علوم پایه خواهد بود.» گفتنی است یازدهمین کنگره ایمونولوژی و آلرژی ایران با حضور بیش از دوهزار شرکت‌کننده داخلی و خارجی از ۷ تا ۱۰ اردیبهشت‌ماه سال جاری در سالن همایش‌های برج میلاد برگزار می‌شود.



دکتر بابک زمانی

متخصص مغز و اعصاب

فیلم «بانوی آهنین» بیش از آنکه فیلمی درباره بانوی نخست‌وزیر انگلستان باشد، فیلمی درباره آلزایمر است. با توجه به اینکه در فیلم «جنادی نادر از سیمین» هم آلزایمر نقشی محوری داشت، می‌توان گفت در اسکار اسمال، دو تا از مهم‌ترین فیلم‌ها به آلزایمر می‌پردازند. این نشانه‌ای است از اهمیتی که این بیماری و دیگر بیماری‌های ایجادکننده دمانس، در زندگی معاصر ایفا می‌کنند. گوئی نته‌ها فلج اطفال ریشه کن شد بلکه دوران «چه چارلی چاپلین» و «چه زمانی» «رومن پولانسکی» هم گذشت. حالا گویا سالمنان بیشتر به چشم فیلمسازان می‌آیند، شاید تنها نکته جدی این شوخی آن باشد که واقعا جامعه هرچه بیشتر و بیشتر سالمند می‌شود، نه فقط کودکان کمتری متولد می‌شوند بلکه طول عمر نیز هرچه بیشتر و بیشتر افزایش می‌یابد. اما فیلم «بانوی آهنین» واقعا داستان آلزایمر است. توصیف دقیق حالات بیماری که به شدت واقعی است (تا آن حد که می‌توان از روی آن آلزایمر را درس داد)، جای شک نمی‌گذارد که نویسنده با نگاهی واقع‌گرایانه در هیچ دلمی نیفتاده است؛ دام‌هایی که در شرایط مشابه، بسیاری از نویسندگان و به‌خصوص سازندگان وطنی را به دنبال خود می‌کشاند. داستان به هیچ‌وجه ابتلا به آلزایمر را به وقایع زندگی بیمار مرتبط نمی‌کند، مثلا نمی‌خواهد این موضوع را برساند که مصایب بی‌شمار و استرس فراوان باعث این عاقبت دردناک شده است یا مثلا نمی‌خواهد بگوید که آنچه به آن مبتلا شده عاقبت ستمگری است! یا مثلا در کلیوس‌ها و توهمتا لو، معانی خاصی درباره اسرار اواخر قرن بیستم نمی‌یابد. داستان، هیچ‌کدام، نه «تاچر» و نه آلزایمر را قضاوت نمی‌کند، تنها تلاش او پرداختن تصویر یک زندگی از نگاه مغزی است که به آلزایمر مبتلا شده است. کارگردان از آنجا که قدرت درک بدایع و شگفتی‌های آلزایمر را دارد و می‌تواند جنبه‌های دراماتیک این واقعیت‌عریان را ببیند و توان ایفای آن را هم در خود می‌بیند، نیازی به دست یازیدن به جنبه‌های دراماتیک عامیانه ندارد و واقعا هم که با همین جزئیات به شدت واقعی، داستانی دل‌انگیز می‌آفریند که هم سرگرم‌کننده و هم لذت‌بخش است. هم، اطلاعات دقیق و درستی درباره آلزایمر می‌دهد و در نهایت به روایتی واقعی از یک زندگی می‌پردازد تا ساعت‌ها بعد از تماشا در گیر خیر و شرش باشی.

بگذاریم، می‌گویند طبیب را چه به این حرف‌ها، فراتر از نسخه‌پارات سخن نگو! بنابراین تنها به آلزایمر می‌پردازم. در آلزایمر، بیمار از بیماری خود آگاهی ندارد. در اینجا هم می‌بینیم خاتم «تاچر» به یاد می‌آورد، اما مرگ همسر که همین اواخر اتفاق افتاده را به یاد نمی‌آورد یا در مورد اتفاق افتادن آن اطمینان ندارد و گاه او را می‌بیند. پس در آلزایمر، مطالب آموخته‌شده «فراموش» نمی‌شوند بلکه از یک مقطع به بعد دیگر چیزی به خاطر سپرده نمی‌شود، چیزی که هیچ‌گاه به خاطر سپرده‌شده طبعاً هیچ‌گاه هم به یاد نمی‌آید! پس وقتی به دو دوست برمی‌خورید و نام یکی از آنها را به یاد نمی‌آورید ولی چند ساعت بعد این نام را به خاطر می‌آورید، آلزایمر نگرفته‌اید. اختلالی که منحصر به یاد آوردن باشد و ثبت خاطرات در آن مختل نشده باشد، آلزایمر نیست. شاید در کشور ما این موضوع به ترجمه هم بی‌ارتباط نباشد. «هنزی» (amnesia)

■ شرق: یازدهمین کنگره انجمن اورولوژی ایران با محوریت بیماری‌های شایع و اثر گذار بر کیفیت زندگی توسط انجمن اورولوژی ایران و با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور و نیز میهمانان خارجی، ۲۱ تا ۲۴ اردیبهشت‌ماه در پژوهشگاه نیروی تهران برپا می‌شود. دکتر «محمدعلی زرگر» نایب‌ریس انجمن اورولوژی ایران با اعلام این‌ خبر گفت: «در این کنگره علاوه بر دستاوردهای جدید علمی، موضوعاتی به عنوان محور کنگره انتخاب شده‌اند که به لحاظ سلامت مردم، مورد توجه است و اهمیت دارد یا به عنوان بیماری‌های رایج و اثر گذار بر کیفیت زندگی، به شمار می‌روند.» وی از سنگ‌های سیستم ادراری، بزرگی خوش‌خیم پروستات و علایم ادراری در مردان، اختلال جنسی و نقض تستسترون

پزشکی



هج. Telegraph

بازبینی فیلم «بانوی آهنین»

از دریچه چشم یک پزشک

واقعیت‌هایی فراتر از نسخه

می‌بینیم در واقع توهمی است که «تاچر» از او دارد. این شیوه که به نظر می‌رسد از تکنیک گفتار درونی رمان نو وام گرفته شده باشد، به زیبایی در فیلم «ذهن زیبا» هم مورد استفاده قرار گرفته بود. نکته آخر آنکه رفتار و پوسته شخصیت در بیماری آلزایمر تا سال‌ها ظاهرا سالم می‌ماند. بیماران مبتلا به آلزایمر تا مدت‌ها پس از شروع بیماری، ظاهر آشفته و رفتار نامناسبی ندارند. باید مدتی آن‌ها زیر نظر داشته باشی، دقیقا معاینه کنی یا کسی رفتارهای غیرعادی ایشان را توضیح دهد تا دریابد به آلزایمر مبتلاست. از سوی دیگر بیماران آلزایمری که دارای مناصب و موقعیت‌های مهمی هستند، به سادگی به سوالات پاسخ نمی‌دهند. سوال را با سوال جواب می‌دهند و نمی‌گذارند کسی به حریم تفکر آنان نزدیک شود. اگر توجه کنیم که کلیدلاران اصلی موسسات و مشاغل و کارخانجات همه آهسته‌آهسته یا به سنین آلزایمر می‌گذارند، آن وقت اهمیت ساله‌فیلم را بیشتر درمی‌یابیم. براساتی آیا مهم‌ترین تصمیمات سال‌های پایان قرن بیستم را خاتم و آقایی گرفتند که به احتمال زیاد در مراحل ساب‌کلینیکال آلزایمر قرار داشتند، «یگان» و «تاچر».» (مرحله ساب‌کلینیکال، زمانی است که بیماری در بدن وجود دارد، ولی هنوز علایم بالینی ایجاد نکرده است.)

که در آلزایمر وجود دارد، به معنی فراموشی یا فراموش کردن نیست، بلکه به معنای اشکال در به خاطر سپردن است که متأسفانه به «فراموشی» ترجمه‌شده‌است. چه بسایزند کسانی که این «فراموشکاری» (forgetfulness) خود را فراموشی و آن فراموشی را آلزایمر می‌نامند و با وحشت به پزشک مراجعه می‌کنند. این تنها جزء کوچکی است از مصایب زندگی در ترجمه، نکته دیگر اینکه بیمار (خاتم «تاچر») اگر چه دچار توهمت می‌شود، اما توهمتا او توهمتا به معنای واقعی کلمه نیستند. در بسیاری از بیماری‌های روانی و بیماری‌هایی که با زوال عقل همراه هستند، بیمار توهمتا کاملا شکل‌گرفته‌ای دارد، اشیایی را می‌بینند و چیزهایی را می‌شنود که وجود خارجی ندارند، اما توهمتا در آلزایمر در واقع به دلیل همان مشکلاتی هستند که در به خاطر سپردن وقایع، اختلال ایجاد می‌کنند. خاتم «تاچر» مرگ همسر را ثبت نکرده است، از این روست که گاه «می‌یندارد» همسرش را می‌بیند. این در واقع پندار دیدن است نه خود دیدن. کارگردان این موضوع را به شیوه زیبایی نمایش می‌دهد. ابتدا ببینده نمی‌داند که همسر «تاچر» مرده است و از زویه دید «تاچر» می‌نگرد، اما آهسته‌آهسته رفتار و گفتار او غیرعادی می‌شود تا آنکه درمی‌یابیم که همسر او سال‌ها پیش مرده است و آنچه

برگزاری یازدهمین کنگره انجمن اورولوژی ایران

کنگره‌ای با محوریت بیماری‌های اثرگذار بر زندگی

پیوند کلیه، صدمات دستگاه ادراری و جراحی‌های ترمیمی وابسته به آن، بحث و تبادل‌نظر می‌شود. وی در ادامه افزود: «از آنجا که تشخیص به موقع تومورها، به‌ویژه تومور پروستات نقش مهمی در حفظ سلامت و بقای بیمار دارد، در یازدهمین کنگره انجمن اورولوژی ایران، مباحث نوین مربوط به تشخیص زودهنگام و جراحی تومورهای دستگاه ادراری اعم از تومورهای خوش‌خیم و سرطانی به متخصصان ارایه خواهد شد.» وی از درمان‌های طبی و جراحی سنگ‌های کلیه و مباحث دیگری همچون

رشد فزاینده سرطان و چالش‌های درمانی آن در گفت‌وگو با دکتر «نعمت‌الله رستمی»

سوغات شهرنشینی ناسالم

بنفشه پورناجی

موقع مراجعه می‌کنند، نجات داد؟
برای ۷۰ درصد بقیه چه اقدام درمانی را می‌توان انجام داد؟
بله. در صورت مراجعه به موقع می‌توان بیماری را به طور کلی ریشه‌کن کرد. اما متأسفانه برای افرادی که دیر هنگام مراجعه می‌کنند به دلیل آنکه فرصت درمان بیماری از بین رفته است، تنها می‌توان در مان‌های تسکینی انجام داد. البته باید اضافه کنم که متأسفانه درمان‌های تسکینی، حمایت‌نیز در کشور ما برنامه و پوشش مناسب بیمعی ندارد و بیماران و خانواده آنها در مرحله پیشرفته بیماری تنها و درمانده می‌شوند.

پزشکان از برخی سرطان‌ها به عنوان سرطان‌های مهاجم یاد می‌کنند. لطفا در مورد این نوع سرطان‌ها نیز توضیح دهید. آیا دلیل ابتلا به این نوع سرطان‌ها مانند دیگر سرطان‌هاست؟
آیا این نوع سرطان‌ها قابل پیشگیری و درمان هستند؟

اصولا همه سرطان‌ها مهاجم هستند و توانایی گسترش و اصطلاحا متاستاز را دارند. البته درجه تهاجم و رشد سرطان‌ها متفاوت است. البته این نکته را نیز باید مد نظر داشت که تومورهای خوش‌خیم و سرطان‌ها از هم متفاوتند. به همین دلیل هم تومورهای خوش‌خیم، نیازی به شیمی‌درمانی و پرتودرمانی ندارند.

چالش‌های درمان سرطان در کشور را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

چالش‌های درمان سرطان از چند جنبه قابل بررسی است. نخست مربوط به ماهیت این بیماری در تمام دنیاست. متأسفانه پزشکان هنوز در مورد مکانیسم دقیق ایجاد سرطان‌های مختلف اطلاعات کمی دارند، ولی در یک جمله می‌توان گفت تغییر اطلاعات ژنتیکی سلول‌ها در زمینه عوامل مساعدکننده موجب سرطان می‌شود. خیلی از این عوامل مساعدکننده شناخته‌شده است که مهم‌ترین آنها مصرف سیگار، الکل، آلودگی‌های شغلی و محیطی، بی‌تحرکی، تغذیه ناسالم و استرس است. بهترین

آکادمی

نقش ویتامین D در عملکرد سیستم ایمنی

از خورشید طول عمر بخوایید

ترجمه: رکسانا راست‌روان

■ دانشمندان از مدت‌ها قبل بر این باور بودند که ویتامین D که به صورت طبیعی از اشعه خورشید جذب بدن می‌شود، نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند. اکنون پروفیسور «هاوارد آمیتال» استاد دانشکده پزشکی تل‌آویو و مرکز پزشکی شیبیا کشف کرد که این ویتامین ممکن است بر بیماران بستری در بخش‌های ویژه تأثیرگذار باشد. پروفسور «امیتال» و همکارانش در پژوهشی شش‌ماهه دریافتند بیماریانی که دچار کمبود ویتامین D هستند و به صورت متوسط ۸/۹ روز کمتر از کسانی که ویتامینD کافی داشتند، زنده ماندند. مقدار ویتامینD با میزان گلبول‌های سفید خون که با بیماری مبارزه می‌کنند، همگام است. این تحقیق که در مجله QMJ (یک مجله پزشکی بین‌المللی است)م انتشار یافته است، آشکار کرد که در بیماران دچار کمبود ویتامین D، تجویز آن می‌تواند میزان بقای بیماران را افزایش دهد.

افزایش طول روز

محققان برای اندازه‌گیری تأثیر میزان ویتامین D روی زنده ماندن افراد به‌شدت بیمار، یک پژوهش شهودی را طراحی کردند. طی یک دوره شش‌ماهه، ۱۳۰ بیمار بالای ۱۸ سال که در بخش مراقبت‌های ویژه بستری بودند و به ونتیلیسیون مکانیکی نیاز داشتند، بررسی شدند. بیماریانی که قبل از بستری شدن، ویتامین D تکمیلی دریافت می‌کردند، از جمعیت مورد پژوهش کنار گذاشته شدند. بیماران شرکت‌کننده در این بررسی براساس غلظت ویتامین D به دو گروه تقسیم شدند: کسانی که میزان ویتامینD بدن آنها ۲۰ نانوگرم یا بیشتر بود (که این مقدار براساس تعریف انستیتو ملی بهداشت، متکی اعلام شده است) و کسانی که میزان ویتامینD آنها کمتر از این مقدار بود. در کل، ۱۰۷ بیمار این تحقیق، از کمبود ویتامین D رنج می‌بردند. منحنی بقا دل‌بر این بود که بیماران با میزان مکفی ویتامینD به طور متوسط ۲۴/۲ روز زنده ماندند، در حالی که کسانی که دچار کمبود ویتامین D بودند، به طور متوسط ۱۵/۳ روز زنده ماندند. در واقع بیماران با مقدار مکفی ویتامین D، ۸/۹ روز بیشتر زنده ماندند. آنها همچنین دریافتند که افراد با مقدار مناسب ویتامین D، میزان گلبول سفیدبیشتری داشتند.

خورشید یا مکمل‌های غذایی

پروفیسور «امیتال» می‌گوید: «به نظر می‌رسد ویتامین D عملکرد سیستم ایمنی را از راه‌های متفاوتی تقویت می‌کند و واضح است که روی سلامت و بهبودی اثر می‌گذارد.» براساس این تحقیق و به همراه مقاله‌ای که در مجله طب داخلی نیواگلند چاپ شده است، بسیاری از کسانی که در آمریکای شمالی و کشورهای غربی زندگی می‌کنند، به کمبود ویتامینD دچار می‌شوند که علت آن کمبود تماس با آفتاب است، اما حتی در بهار و زمانی که آسمان خاکنسری است، استفاده از داروهای تکمیلی و مکمل‌های تقویتی می‌تواند فواید بسیاری بر سلامت آنها داشته باشد.

www.medicalnewstoday.com

آینه‌های روبه‌رو

نقش ویتامین D در استحکام استخوان‌ها

نور خورشید هم نوعی غذاست

■ شرق: کلسیم برای تقویت استخوان‌ها ضروری است، اما برای افزایش میزان کلسیمی که به استخوان‌های ما می‌رسد، به ویتامین D نیز احتیاج داریم. بدن ما ویتامین D را از دو منبع به دست می‌آورد: نور خورشید و غذا. قمرض عمده ویتامین D بدن ما حاصل قرار گرفتن در معرض نور خورشید است، زمانی که ما در معرض پرتوهای فرابنفش خورشیدقرار می‌گیریم، نوعی ماده شیمیایی موجود در پوست ما، به شکلی از ویتامینD تبدیل می‌شود. سپس کبد و کلیه این ماده را به شکل فعال ویتامین D تبدیل می‌کنند که قابل استفاده‌ها در بدن است. زرده تخم‌مرغ و ماهی روغنی مثل سالماهی و ماهی آزاد، به شکل طبیعی مقادیری ویتامین D در خود دارند. تعدادی از قرآورده‌های غذایی را به کمک ویتامین D مقوی‌سازی می‌کنند، مانند شیر و برخی از خورا‌ک‌های صبحانه (خوراک غله). برخی افراد مقادیر کافی ویتامین D دریافت نمی‌کنند که علت آن قرار نگرفتن در معرض نور خورشید یا مصرف نکردن غذاهای حاوی این ویتامین است. به علاوه، با افزایش سن، پوست کارایی خود را برای ساخت ویتامین D از دست می‌دهد و بدن هم دیگر توانایی سابق را در جذب آن از غذا نخواهد داشت. چندتغذیه غذاهای حاوی ویتامینD نمی‌خورید یا به ندرت در هوای آزاد می‌روید، در صورت تمایل می‌توانید برای برآورده ساختن نیازهای روزانه خود، از مکمل‌های ویتامین D استفاده کنید. افراد ۷۰ساله و زیر ۷۰ سال نباید بیش از ۴۰۰ واحد بین‌المللی (IU) روز ویتامین D مصرف کنند. مگر اینکه پزشک بیش از این مقدار را تجویز کند. در افراد بالای ۷۰ سال مقدار دو پیشنهادی ۶۰۰ واحد در روز است. اگرچه مقادیر زیاد نور خورشید برای پوست مضر است، اما مقدار کم آفتاب (یعنی حدود ۱۵ دقیقه در روز) تأثیر خوبی بر استخوان‌های ما دارد.