

سرپرست اداره کل نظارت و ارزیابی فرآورده‌های طبیعی، سنتنی و مکمل سازمان غذا و دارو با بیان اینکه مکمل‌های ورزشی فقط باید در داروخانه‌ها توزیع شوند، گفت: توزیع این محصولات از فروشگاه‌های ورزشی و عطاری‌ها غیرمجاز است. به گزارش نهضت شمال، علیرضا رستمی اظهار داشت: برای عرضه هر دسته از فرآورده‌های سلامت، فضای مشخصی تعیین شده و مجوزهای مورد نیاز اعطا می‌شود و محل فروش داروهای گیاهی و مکمل‌ها و همچنین داروهای سنتنی و یمایی در داروخانه‌ها است.

وی افزود: متأسفانه برخی فضاها و اصناف مانند عطاری‌ها مبادرت به فروش داروهای گیاهی و شیمیایی می‌کنند که از نظر وزارت بهداشت تخلف است و این محصولات صرفا باید در داروخانه‌ها به فروش برسند. رستمی یادآور شد: نظارت بر مراکز عرضه فرآورده‌های سلامت بر عهده سازمان غذا و دارو است و در تمامی استان‌ها، معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی این بازرسی‌ها را انجام می‌دهند و این مراکز شامل عطاری‌ها نیز می‌شود. ایرنا

خبر

۸۰ درصد بیماری‌های نادر ژنتیکی است



عضو کمیته مشورتی بیماری‌های نادر وزارت بهداشت با اشاره به ژنتیکی بودن ۸۰ درصد این بیماری‌ها گفت: پوشش کامل بیمه‌ای، دریافت رایگان آنزیم‌های خاص در مبتلایان به اختلالات متابولیک نادر، انجام پیوند مغز استخوان رایگان در برخی سرطان‌های نادر از جمله حمایت‌ها برای این بیماران است.

به گزارش نهضت شمال، شاداب صالح پور در آستانه روز ملی حمایت از بیماری‌های نادر (هشت اسفند) افزود: بیماری‌هایی که دارای فراوانی یا شیوع کمی در جمعیت‌های انسانی هستند، بیماری نادر نامیده می‌شود و در ایران به دلیل فقدان مطالعات همه‌گیرشناسی گسترده، اکنون نباید بیماری‌های نادر فراوانی یک مورد ابتلا در هر ۱۰ هزار نفر را به عنوان تعریف بیماری نادر در نظر می‌گیرد به گفته می‌شود.

وی با اشاره به انواع این بیماری در جهان و ایران تصریح کرد: براساس برخی منابع، حدود هشت هزار نوع مختلف از بیماری‌های نادر و اختلالات مربوط به آن در جهان وجود دارد اما تاکنون در بنیاد بیماری‌های نادر ایران ۳۶۱ نوع بیماری مختلف به ثبت رسیده است که به مرور موارد جدیدی نیز به آن اضافه می‌شود.

به گفته صالح پور، نوروفیبروماتوز، میاستنی گراویس، آلپوسی (یونیورسال)، موکوپلی ساکاریدوز و اسکلوئرومی از شایعترین بیماری‌های نادر در ایران هستند.

نوروفیبروماتوز، میاستنی گراویس، آلپوسی (یونیورسال)، موکوپلی ساکاریدوز و اسکلوئرومی از شایعترین بیماری‌های نادر در ایران هستند
فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم کودک با اشاره به علل و عوامل مؤثر در بروز بیماری‌های نادر گفت: علل مختلفی برای بیماری‌های نادر وجود دارد اما ۸۰ درصد این بیماری‌ها ژنتیکی هستند و به دلیل بروز تغییرات در ژن‌ها یا کروموزوم‌ها بروز می‌یابند.

به گفته وی، این تغییرات ژنتیکی می‌تواند از نسلی به نسل دیگر منتقل شود یا به صورت تصادفی و برای اولین بار در یک فرد در یک خانواده رخ دهد.

صالح پور با اشاره به ناشناخته بودن علت بروز بسیاری از بیماری‌های نادر اظهار داشت: بسیاری از این بیماری‌ها نظیر بیماری‌های نادر عفونی، سرطان‌های نادر و برخی بیماری‌های نادر ناشی از عوامل محیطی، ژنتیکی و ارثی نیستند و هنوز علل بسیاری از آنها ناشناخته است. این متخصص ژنتیک بالینی با اشاره به اهمیت پیشگیری از بروز بیماری‌های نادر تاکید کرد: غربالگری، آزمایش‌های ژنتیک، مشاوره‌های قبل از ازدواج، عدم مصرف داروهای تراتوژن در دوران بارداری، عدم استعمال سیگار و الکل و عدم مواجهه با آلاینده‌ها تا حدودی می‌تواند از بروز این بیماری‌ها پیشگیری کند.

کمتراز پنج درصد بیماری‌های نادر دارای درمان تایید شده هستند
فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم کودک افزود: کمتراز پنج درصد بیماری‌های نادر دارای درمان تایید شده هستند و در مابقی درمان‌ها صرفا نگهدارنده و تسکین دهنده هستند یا اصلا درمان خاصی وجود ندارد؛ بنابراین مهمترین موضوع در مواجهه با بیماری‌های نادر، پیشگیری از بروز موارد جدید بیماری است.

مهمترین موضوع در مواجهه با بیماری‌های نادر، پیشگیری از بروز موارد جدید بیماری است
صالح پور با اشاره به طراحی بسته‌های حمایتی برای این بیماران یادآور شد که پس از تصویب و اجرا، خدمات توابخششی، کاردرمانی، چشم پزشکی، شنوایی سنجی، مغز و اعصاب، ارتوپدی و قلبی به صورت رایگان در اختیار این بیماران قرار می‌گیرد. وی تاکید کرد: مبتلایان به بیماری‌های نادر برای بهره‌مندی از خدمات حمایتی باید ضمن ثبت نام در سایت www.radoir.org/sabna، مدارک بیماری و معرفی‌نامه پزشک معالج خود را به صورت حضوری به بنیاد بیماری‌های نادر ایران تحویل دهند تا در کمیسیون‌های تخصصی مورد بررسی قرار گیرد و در مورد دریافت خدمات حمایتی تصمیم‌گیری شود. ایرنا

کودکان برای رقابت بزرگ‌ترها آفریده نشده‌اند

وقتی لباس زیادی برای فرزندان تهیه می‌کنیم، مصرف‌گرا بودن و نمایشی بودن را به او یاد می‌دهیم و به او آموزش می‌دهیم، فردی که قوی است و عزت نفس بالاتری دارد و موفق است باید لباس بهتر و زیادتری داشته باشدوی افزود: در چنین شرایطی به کودک می‌آموزیم که پیشرفت و عزت نفس وابسته به لباس خوب است؛ او را جلو آینه می‌پریم و از او عکس می‌گیریم، دیگران می‌گویند چه لباس قشنگی پوشیده است و کودک می‌اندیشد، هرچه لباس قشنگ‌تری بپوشد انسان بهتری است.

روزیهانی ادامه داد: این فرد شخصیت نمایشی پیدا می‌کند که پوشالی است و یک مصرف‌گرای صرف می‌شود و ممکن است در آینده موجب افسردگی و اضطراب این فرد شود.
این دکتری بالینی روانشناسی در پاسخ به این سوال که حال که والدین به دلیل نداشتن اطلاعات کافی لباس‌ها و اسباب بازی‌های زیادی تهیه کردند، چه باید کرد؟ گفت: اکنون زاید مدیریت کنند که متناسب با سن و تعداد با آگاهی و همکاری کودک، لباس و اسباب بازی اضافه را جمع آوری و بسته بندی کنند.

وی افزود: خانواده‌ها می‌توانند بخشی از این لوازم را کنار بگذارند که مدتی در دسترس نباشد و از قبلی‌ها استفاده کنند یا اینکه همین لوازم را با کمک فرزندان به خریدها و مراکز نگهداری کودک کار، ارائه کنند. به عقیده این روانشناس، با این کار شخصیت بخشنده بودن را در کودک شکل دهند و وی، تأثیر مثبتی دارد و موجب رشد مهارت‌های اجتماعی در کودک می‌شود و به او می‌آموزند که این کارها موجب انسان خوب بودن می‌شود نه اینکه برای انسان خوب و موفق بودن باید لباس و اسباب بازی زیادی داشته باشند.

وی ادامه داد: کودک زیر هفت سالگی هرچه به او بگویید را باور می‌کند و والدین با این روش‌ها از کودکی به کودک می‌آموزند که بخشنده باشد و حس ارزشمندی را در کودک خود ایجاد می‌کنند.
کودکان برای رقابت بزرگ‌ترها با دیگران آفریده نشده‌اند، هرچقدر رقابت بیشتر، فشار روی کودک بیشتر؛ مفهوم تمیز بودن، تمیز نگه داشتن لوازم، استفاده به هنگام از لباس و لوازم خود را بهتر متوجه می‌شود. ایرنا

کودکان را در اولویت قرار می‌دهند و برای آنها کم نمی‌گذارند؛ شاید پدران و مادران برای خود لباس نخرند و یا از لباس‌های ساده و تکراری استفاده کنند اما از اینکه فرزندان لباس تکراری بپوشند، ناراحت می‌شوند و احساس می‌کنند، فرزندان از جامعه و از سایر هم‌سن و سال‌های خود عقب افتاده است.

او می‌گوید همانطور که کودکان با هم رقابت دارند، مادران و پدران آنها نیز با هم رقابت دارند و دارند فرزند زیباتر و خوش‌پوش‌تری را در معرض دید دوستان و آشنایان قرار دهند که شاید این امر تبعاتی هم داشته باشد.
او نمونه‌هایی از کودکان بلاگر (کیدفلوئنسر) را در اینستاگرام به ما معرفی می‌کند که چندین هزار دنبال‌کننده دارند و به نوعی تبلیغ پوشش کودکان و سبک رفتاری آنها را به دیگران آموزش می‌دهند؛ این فرورونده پوشاک کودکان می‌گوید: لباس برخی از این کودکان از مغازه‌ها تهیه می‌شود و یا اینکه به ما سفارش می‌دهند تا از کتیه‌های دیگر مثل ترکیه یا اسرار وارد کنیم.
فروشنده ادامه می‌دهد: هنوز کیفیت و جنس لباس برای خانواده‌ها مهم است اما مهم‌تر از آن زیبایی و چشم‌نواز بودن لباس است، گاهی والدین برای خرید نرد ما می‌ایند و لباسی را که کودکشان در آن راحت نیست ما این استدلال که او را زیباتر نشان می‌دهد، تهیه می‌کنند.
فروشنده از این روحیه خانواده‌ها رضای است؛ سری به قیمت‌ها که می‌زنیم می‌بینم برخی لوازم و لباس کودکان هم پایه و شاید گران‌تر از لباس بزرگسالان است؛ در حالی که کودکان هر سه‌ده در حال رشد هستند و شاید برخی لباس‌ها را فقط بیکبار بپوشند و یا روند رشد آنها به گونه ای باشد که اصلا فرصت پوشیدن برخی لباس‌ها به آنها دست ندهد.
حسین روزبهانی دکتری روانشناسی بالینی در این خصوص اظهار داشت: وقتی لباس زیادی برای فرزندان تهیه می‌کنیم، مصرف‌گرا بودن و نمایشی بودن را به او یاد می‌دهیم و این نکته را به او آموزش می‌دهیم که فردی قوی است و عزت نفس بالاتری دارد و حتی موفق تر است که لباس بهتر و زیادتری داشته باشد.

مضرات قهوه برای بدن که از آن بی خبرید

اضطراب اگر بررسید که اولین نوع از مضرات قهوه چیست؟ به شما می‌گوییم اضطرابا در واقع کافئین عاملی است که همه آن را با افزایش سطح هوشیاری می‌شناسند. اما کافئین این کار چگونه انجام می‌دهد؟ در واقع از نظر علمی، کافئین با پایین آوردن اثرات هرمونی به نام آندوزین این کار را ممکن می‌سازد. همچنین قهوه باعث می‌شود تا آدرنالین زیادی در بدن شما ترشح شود. پیامد اصلی این دو کار این است که در دوزه‌های پایین، هوشیاری شما افزایش پیدا می‌کند. اما بعد از اعتیاد به قهوه و مصرف حدود ۱۰۰۰ میلی لیتر قهوه در روز، دیگر کم کم به اضطراب دائمی در طول روز دچار خواهید شد.

بنابراین مصرف خود را پایین این مقدار نگه دارید. مگر اینکه به مصرف لاثور از این مقدار عادت داشته باشید و مشکلی حس نکرده باشید.
اعتیاد به قهوه اگر دقت کرده باشید، کافئین هم مانند نیکوتین، هروئین، کوکائین و خیلی از مواد مخدر، با پسوند نین تمام می‌شود. بله! درست فهمیدید. کافئین هم یک ماده مخدر محسوب می‌شود. اگرچه که اثر این ماده کمتر از مواد بالاست و همچنین مشکلات و عوارضی در حد آن‌ها ندارد، اما به هر حال یک نوع وابستگی در شما ایجاد خواهد کرد.
شاید فکر کنید که قهوه را صرفا تفریحی می‌نوشید، اما آزمایش‌های مختلف پزشکان ثابت کرده است که قهوه هم یک ماده مخدر قوی برای اعتیاد محسوب می‌شود. در حدی که قهوه‌خورها اگر یکی دو روز به قهوه دسترسی نداشته باشند، ممکن است عوارض خماری قهوه را حس کنند!

بالا رفتن فشار خون ظاهرا همه فکر می‌کنند که قهوه چون آرامش‌بخش است، پس لایند بعد از نوشیدنش، همه ارگان‌ها و اندام‌های ما آرام می‌شوند. اما فشار خون ما دقیقا در جهت معکوس حرکت می‌کند و با نوشیدن قهوه بالاتر و بالاتر خواهد رفت.
البته این یک تأثیر موقتی است و بعد از چند دقیقه‌ای بین خواهد رفت. اما در دو حالت باید حواستان به این موضوع باشد؛ یا وقتی به صورت زمینه‌ای از فشار خون بالا رنج می‌برید و یا بار بار یا بارهای اولی است که قهوه می‌نوشید.

تپیدن بیش از حد قلب نوشیدن قهوه می‌تواند علاوه بر بالا بردن فشار خون، ضربان شما را نیز دچار میحجان اضافه کند. رنیم بالای قلب بدون هیچ گونه فعالیت زمینه‌ای، یکی از عوارض نوشیدن کافئین بالاست. همان‌طور که گفتیم، قهوه روزانه باید زیر ۴ یا لیوان باشد.

البته این مورد هم جزو مواردی است که طی آزمایش‌های گوناگون، نتایج جیبیی به دست داده است. به این شکل که برخی از افراد، حتی افراد دچار تپش قلب، با نوشیدن دوز بالای از کافئین دچار هیچ مشکل خاصی نشده‌اند، اما بالعکس، برخی افراد با نوشیدن چند لیوان قهوه به تپش بدی از قلب خود گرفتار شده‌اند. از آن جایی که دفع خطر احتمالی واجب به نظر می‌رسد، بهتر است خیلی قهوه ننوشید!

بسیاری از هورمون‌ها و علائم این‌چنینی وجود دارند که خوششان و معکوس اثر خودشان در دو لبه یک تیغ حضور دارند. این آثار معمولا در نبود هورمون‌ها ایجاد می‌شود. سالدتر توضیح دهیم، به این شکل که وقتی شما خودتان را به کافئین عادت می‌دهید، با دریافت کافئین خستگی‌تان در می‌رود.
اما درعوض وقتی کافئین از دست می‌دهید (با ادار یا مدفوع) بدن شرطی‌سازی می‌شود و با سرعت و شدتی بیشتر از آن‌هایی که قهوه نمی‌نوشند، احساس خستگی برایتان ایجاد خواهد کرد. بنابراین تعادل را رعایت کنید که به نفع خودتان است! این مشکل به خصوص یکی

از کار افتادگی عضلات اصلا شوخی نداریم! رابدیومویلیز یکی از مضرات قهوه است که شاید ندانید چیست. اما این بیماری باعث می‌شود فیبرهای عضلات نته‌تها از کار بيقتنند، بلکه وارد جریان خون می‌شوند و از کار افتادگی کلیه و ارگان‌های دیگر داخلی بدن را پدید بیاورند.
این بیماری گرچه که بیماری نادری است، اما رفیع خطر همیشه کار بهتری از نادیده گرفتن آن محسوب می‌شود. اکثر بیماری‌هایی که به این بیماری دچار شده‌اند، مصرفی در حدود بالای ۴۰۰ میلی لیتر در روز داشته‌اند.

بنابراین بهتر است که در مصرف قهوه خود بازبینی کنید. ضمنا نکته‌ای که این‌جا می‌گوییم اما تا انتهای متن حاضر صادق است، این است که قهوه با قهوه متفاوت است. دو دسته اصلی قهوه‌ها نیز قهوه‌های عربیکا و روبوستا هستند که میزان کافئین پاشنده بنا به خواص متفاوت آن‌ها متغیر خواهد بود. بی‌خوبی خیلی وقت‌ها ما قهوه را می‌نوشیم تا به ما کمک کند که نخوابیم. این ویژگی شگفت‌انگیزی به نظر می‌رسد. اما به شرط اینکه همیشه کنترل این ویژگی در دستان خود ما باقی بماند! برخی اوقات، مضرات قهوه، به خصوص مضرات قهوه تلخ همچون روبوستا که برای نخوابیدن می‌نوشیم، آن‌چنان در بدن باقی می‌ماند یا اینکه ازسپ به زیاد نوشیدن قهوه معتادی می‌شویم که دیگر لذت خوابیدن از ما گرفته می‌شود!

هرچه کافئین بیشتری دریافت کنید، خوابیدن شما، زمان لازم برای رفتن به خواب و همچنین عمق و سطح کیفی خواب شما دچار مشکل خواهدشد. به خصوص در دنیای امروز که خیلی از مواد دیگر، از نوشابه انرژیزا بگیریم تا آدامس‌ها حاوی کافئین هستند، باید حواس‌تان را سر مصرف کافئین قهوه جمع کنید.
مشکلات گوارشی

یکی از فواید قهوه این است که این نوشیدنی باعث اصطلاحا راه افتادن شکم شما می‌شود. یعنی هضم غذا را آسان‌تر می‌کند. بنابراین طبیعی به نظر می‌رسد که یکی از مضرات قهوه زیاد، راه افتادن زیادی شکم و ایجاد اسهال خواهد بود!
پس اگر می‌خواهید به مشکل گوارشی دچار نشوید، بهتر است که نوشیدنی‌هایی متنوع بنوشید. برای مثال می‌توانید بخشی از قهوه روزانه خود را با چای سبز تعویض کنید.
از کار افتادگی عضلات اصلا شوخی نداریم! رابدیومویلیز یکی از مضرات قهوه است که شاید ندانید چیست. اما این بیماری باعث می‌شود فیبرهای عضلات نته‌تها از کار بيقتنند، بلکه وارد جریان خون می‌شوند و از کار افتادگی کلیه و ارگان‌های دیگر داخلی بدن را پدید بیاورند.
این بیماری گرچه که بیماری نادری است، اما رفیع خطر همیشه کار بهتری از نادیده گرفتن آن محسوب می‌شود. اکثر بیماری‌هایی که به این بیماری دچار شده‌اند، مصرفی در حدود بالای ۴۰۰ میلی لیتر در روز داشته‌اند.



پایان سال وقتی به اتاق کودکان در هر خانه ای سر می‌زنید، می‌توانید ادعا کنید با بورس لباس بچه‌گانه از برندهای مختلف داخلی و خارجی، اسباب بازی‌ها در تنوع و کیفیت گوناگون مواجه هستید؛ اما داشتن یا نداشتن این حجم از لباس و اسباب بازی برای رشد و تعالی کودک چقدر ضرورت دارد؟
به گزارش نهضت شمال - به پایان سال که نزدیک می‌شود، مغذغه خرید برای برخی خانواده‌ها به موضوع اصلی تبدیل می‌شود؛ گویا اگر برای شروع سال نو لباس نو تهیه نکنند، سال هم نو نمی‌شود! دفعغای که بیشتر نشان دهنده روحیه مصرف‌گرایی است تا یک باور فرهنگی؛ در این میان خانواده‌ها کودکان خود را برای خرید سال نو در اولویت قرار می‌دهند و برای کودکان لباس شب عید تهیه می‌کنند.
کافی است سری به خیابان بهار، بورس خرید لباس کودک و لوازم سیسمونی بزنیم؛ مغازه‌های این راسته بیشتر از سایر مغازه‌ها مشتری دارند، چند خاتم درون یک مغازه در حال خرید هستند؛ به گونه‌ای خرید می‌کنند که گویا چند فرزند دارند؛ یکی از آنها هر چه انتخاب می‌کند، پشیمان می‌شود؛ فروشنده به او از کیفیت و جنس پوشاک مورد نظرش تعریف و تمجید می‌کند اما او پاسخ می‌دهد، «فرزندم یکی مانند همین را در کمد لباسش دارد» و به سراغ ردیف دوم لباس‌های آویزان شده درون مغازه می‌رود.

او می‌گوید با اینکه فرزندم لباس‌های نو و استفاده نشده در کمد دارد اما باز هم میل دارم که برای او لباس‌های جدیدتری تهیه کنم! در میان لباس‌های آویزان مغازه راه می‌رود و چندین لباس را که به نظر می‌رسد انتخاب کرده، روی دست گرفته است؛ کنار صندوق می‌آید و خرید خود را حساب کرده و از مغازه خارج می‌شود.

به سراغ فروشنده می‌رویم، او معتقد است خانواده‌ها در هر شرایط اقتصادی که باشند خرید لباس و لوازم قهوه را می‌توان یکی از ۵ نوشیدنی محبوب دنیا نامید. در واقع اگر تمام انواع قهوه را به اختصار قهوه بنامیم و یک چیز واحد فرض کنیم، این نوشیدنی می‌تواند حتی برخی اوقات با آب آشامیدنی هم رقابت کند.
به گزارش نهضت شمال، برخی از مردم این دنیا قهوه را صرفا برای لذت بردن از طعم و عطر این نوشیدنی مصرف می‌کنند. برخی دیگر نیز هستند که قهوه را به خاطر کافئینی که در درون خود دارد می‌نوشند. به هر حال هر دو این گروه‌ها باید در جریان باشند که هر ماده‌ای در این دنیا، در کنار اثرات مفیدی که دارد، ممکن است مضراتی هم داشته باشد. قهوه نیز مستثنی نیست و اگر بدون‌خوشرو هستند، در کنار شناخت خواص قهوه، باید بدانند که مضرات قهوه چیست؟
البته که بهترین راه برای نخوردن به هیچ مشکلی، مصرف متعادل و مناسب هر ماده غذایی خواهد بود. در مورد قهوه هم این قبیله صدق می‌کند. به این شکل که اگر به کافئین حساسیتی ندارید، می‌توانید حدود ۴ لیوان (به ازای مجموعا ۴۰۰ میلی لیتر) قهوه نوش جان کنید و اگر کافئین برایتان مهم است، این مقدار باید تا حدود ۲۰۰ میلی لیتر کاهش پیدا کند.
اما به طور کلی، به دیت بست که حتی در صورت مصرف متعادل و مناسب به مشکلات احتمالی قهوه در بلندمدت داشته باشید؛ زیرا برخی از مضرات، بدن به بدن و قهوه به قهوه فرق خواهد کرد. پس با ما تا انتهای مطلب حاضر همراه باشید. قرار است که ببینیم مضرات قهوه چیست؟ و مهم‌ترین مضرات قهوه را به هم مرور کنیم.

مهم‌ترین مضرات قهوه چیست؟
زن شما در اینکه قهوه چه اثر سمونی بر بدن‌تان خواهد گذاشت، خیلی تأثیرگذار است. بنابراین نمی‌شود به صورت قطعی بگوییم که مضرات قهوه چیست و مقدار آن چقدر است صحبت کنیم! اما در هر صورت کافئین همان‌قدر که می‌تواند برخی اوقات مفید باشد و باعث انرژی گرفتن و بهبود عملکرد ذهنی، خلق و خو و فیزییک شما شود، بعضی اوقات نیز پیامد منفی روی آن‌ها می‌گذارد. به صورت فهرستوار، تعدادی از مضرات قهوه عبارت است از:
بالا رفتن فشار خون
سرگیجه یا سردرد
اضطراب یا خستگی مداوم
بی‌خوبی گرفتن یا دشوار شدن خواب
لرزش یا سوزش عضلات، به خصوص عضلات درونی و معده

تپیدن بیش از حد قلب یا ریتم غیر عادی ماهیچه‌های قلب کم‌آب شدن بدن یا بالعکس، تکرر ادرار یوکی استخوان، به خصوص برای بانوان یائسه (البته در دوران غیربارداری و به خصوص بارداری هم قهوه مشکلاتی را ایجاد خواهد کرد که در مطلب مضرات خوردن قهوه در دوران بارداری به آن‌ها اشاره داشته‌ایم.)
بالا رفتن کنترل یوسرود
این‌ها اکثر علائم مضر مصرف قهوه زیاد هستند. در ادامه بیشتر راجع به اهمیت و اینکه انواع مضرات قهوه چیست؟ صحبت خواهیم کرد.