

## یادداشت

## درمان کبد چرب در زنان



مسعود صدرالدینی  
فوق تخصص گوارش و کبد

کبد چرب در زنان می تواند به روش های مختلفی تشخیص داده شود. یکی از این روش ها معاینه فیزیکی توسط پزشک است. پزشک ممکن است توده غیرطبیعی در ناحیه فوقانی راست شکم را لمس کند که نشانه ای از بزرگ شدن کبد است. همچنین می تواند علائم مربوط به پیشرفت بیماری مانند زردی پوست و سفیدی چشم ها را بررسی کند. علاوه بر معاینه فیزیکی، انجام آزمایش های خونی نیز در تشخیص کبد چرب کمک کننده است. افزایش سطح آنزیم های کبدی مانند آلانین آمینوترانسفراز (ALT) و آسپارات آمینوترانسفراز (AST) می تواند نشانه ای از آسیب کبدی باشد. همچنین بررسی سطح چربی های خون مانند تری گلیسرید و کلسترول نیز در این زمینه مفید است. اولین قدم در درمان کبد چرب زنان، کاهش وزن است. کاهش وزن مناسب، به ویژه کاهش چربی احتسابی، می تواند باعث بهبود این بیماری شود. برنامه ریزی برای یک رژیم غذایی سالم و فعالیت ورزشی منظم توصیه می شود. درمان دارویی نیز در صورت نیاز می تواند مفید باشد و به کاهش چربی کبدی کمک کنند. این داروها باید تحت نظر پزشک استفاده شوند. در موارد پیشرفته کبد چرب زنان که به سیروز کبدی منجر شده اند، ممکن است نیاز به درمان های تخصصی تر مانند پیوند کبد باشد. این موارد باید با مشورت کامل پزشک متخصص بررسی و مدیریت شوند. در کل، تغییر در سبک زندگی شامل کاهش وزن و فعالیت ورزشی مناسب، خط اول درمان کبد چرب در زنان را تشکیل می دهد. کبد چرب در زنان یک مشکل رایج است که با افزایش سن و وضعیت سلامت عمومی فرد ارتباط دارد. عوامل خطر مهم برای کبد چرب در زنان شامل: چاقی، دیابت، سندرم متابولیک است. تشخیص به موقع و درمان این بیماری اهمیت زیادی دارد، چرا که در صورت پیشرفت می تواند به عوارض جدی مانند سیروز و نارسایی کبدی منجر شود. زنان مبتلا باید سبک زندگی سالم را اتخاذ کنند که شامل کنترل وزن، فعالیت فیزیکی منظم و درمان بیماری های همراه است. در موارد پیشرفته، درمان های دارویی و حتی جراحی نیز ممکن است ضروری باشد. در مجموع، آگاهی، تشخیص به موقع و مدیریت مناسب کبد چرب زنان می تواند از پیشرفت بیماری و عوارض آن در زنان جلوگیری کند.

## فشارخون بالا درمان نمی شود، کنترلش کنید



تحقیقات نشان می دهد یک نفر از هر سه نفر ۳۵ تا ۶۴ ساله و یک نفر از هر دو نفر در سن بالای ۶۵ سالگی به فشارخون دچار می شوند. فشارخون بالا از بیماری هایی نیست که بتوان آن را درمان قطعی کرد و پس از پایان درمان، زندگی را مانند گذشته ادامه داد. بنابراین این بیماری تا آخر عمر به مراقبت و توجه نیاز دارد. مشکلاتی که به دنبال این بیماری رخ می دهد، متنوع است و مهم ترین آن ها سکت قلبی، سکت مغزی، نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، آنوریسم (اتساع عروقی) و تحریب شکیبه چشم است. از سوی دیگر اگر فشارخون بالا به موقع تشخیص داده شود و درمان شود کاملاً قابل کنترل و مدیریت خواهد بود.

## علائم



تاری دید، سردرد ناحیه پشت سر، سرگیجه، خون دماغ، تنگی نفس شبانه یا هنگام فعالیت، تپش قلب، درد قفسه سینه، نامنظمی ضربان قلب و خستگی زودرس برخی از علائم های فشارخون هستند.

## تأثیر خواب



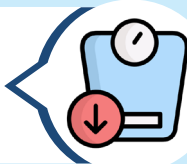
اگر به مدت چند هفته در شبانه روز کمتر از ۶ ساعت بخوابید، ممکن است فشارخون شما افزایش پیدا کند. مشکلاتی مانند آپنه انسدادی خواب، سندروم پای بی قرار و بیخوابی ممکن است باعث افزایش فشارخون شوند.

## کنترل استرس



برای پایین آوردن فشارخون بالا بهتر است راه های کنترل استرس را یاد بگیرید. برای هر روز برنامه ریزی کنید و فشار زیادی به خود وارد نکنید. از عوامل استرس زا دوری کنید.

## کاهش وزن



هرچه وزن شما بیشتر شود، فشارخون هم افزایش پیدا می کند. از طرفی چاقی باعث اختلالات خواب شده و آپنه خواب نیز فشار را بیشتر افزایش می دهد. یکی از بهترین راه ها برای کنترل و درمان فشارخون بالا کاهش وزن است.

## برای پیشگیری از گرمزدگی آب زیاد بنوشید

یک استاد دانشگاه، نوشیدن آب فراوان را یکی از توصیه های مهم برای پیشگیری از گرمزدگی دانست و گفت: در فصل تابستان باید از لباس های سبک و گشاد که گردش هوا و دفع گرما بهتر انجام شود، استفاده کرد. دکتر اکرم بختیاری شهری افزود: گرمزدگی به عنوان یک اورژانسی می تواند باعث مرگ میسر شود و کیفیت زندگی بسیاری از افراد را تحت تاثیر قرار دهد. وی ادامه داد: کاهش فرارگرفت در معرض گرما، توجه ویژه به گروه های

جمعیتی آسیب پذیر، آموزش کارکنان و برنامه ریزی صحیح برای مراقبت های بهداشتی و آماده سازی محیط و نظارت و ارزیابی به موقع ارگان های مسئول، بخشی از اقداماتی است که از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان مبنایی برای یک برنامه عملیاتی در منشین تار- یار «مت» ۸- پیامبری که با مورچه سخن گفت- جمع تدبیر ۹- خاندان و قوم- وجود دارد- گاز استخر- میانه ۱۰- واحد پول تایلند- قلاب سنگ- آسان و ساده ۱۱- یکی از آثار تاریخی سنندج- زیرک و باهوش ۱۲- قرص روانگردان- شهری در آلمان- جسد مردار- سرمای سخت ۱۳- پرندۀ دریاچه- مورد نیاز خمیر نان- بت و صنم- هجوم و حمله ۱۴- جدیدترکی- پرت کردن- ضربه ای که با یازده شود ۱۵- نام سابق همدان- خمیازه

## آپنه خواب بیماری قلبی را افزایش می دهد

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که آپنه خواب به ویژه برای سلامت قلب جوانان خطرناک است، حتی بیشتر از افراد مسن تر. نتایج نشان می دهد، بزرگسالان جوان مبتلا به آپنه خواب ۴۵ درصد بیشتر در معرض خطر فشارخون بالا هستند. «بهاسکار تاگور»، محقق ارشد گفت: «عموم تمایل دارند آپنه خواب را صرفاً بد خوابی تصور کنند که باعث خستگی می شود، اما پیامدهای آن بسیار جدی تر است.» آپنه خواب

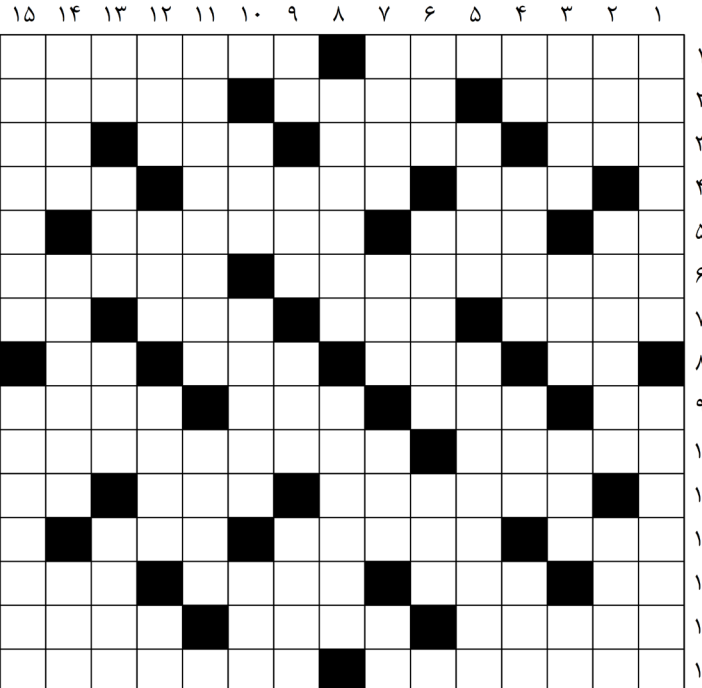
زمانی رخ می دهد که مجرای هوایی فوقانی در طول خواب مسدود می شود و تنفس فرد را مختل می کند. در چنین وضعیتی فرد در طول شب به طور مداوم با نفس نفس زدن از خواب بیدار می شود و خوابش بهم می ریزد. تا کور افزود: «با افزایش نرخ چاقی، تعداد جوانان مبتلا به آپنه خواب در حال افزایش است.» برای مطالعه، محققان داده های نزدیک به ۱۰ هزار نفر را از افراد ۲۰ ساله و بالاتر را تجزیه و تحلیل کردند.

شماره ۱۸۸۴

جدول کلمات متقاطع

## عمودی

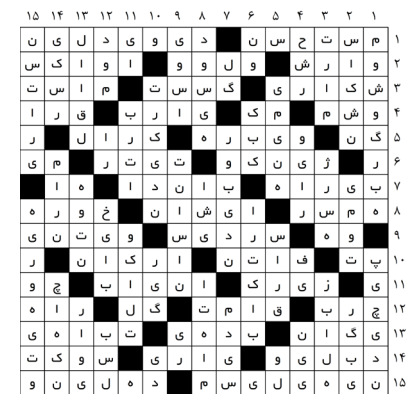
۱- زاغ- عفوکردن ۲- دیوار کوتاه- از واکنش های ضد کرونا- گلابی ۳- روزنامه معروف آلمان- دوباره بیمار شدن- موی گردن اسب- آب بند ۴- نام ترکی- برکه دریافت کالا- انجام یافتن- شهر خراسان قدیم ۵- سخن درگوشی- یک فیلم اکشن به کارگردانی نیکلاس پاول ۶- از حروف یونانی- از هم جدا کردن- در دست نقاش است ۷- شیری سنتی تبریز- کشک- منشین تار- یار «مت» ۸- پیامبری که با مورچه سخن گفت- جمع تدبیر ۹- خاندان و قوم- وجود دارد- گاز استخر- میانه ۱۰- واحد پول تایلند- قلاب سنگ- آسان و ساده ۱۱- یکی از آثار تاریخی سنندج- زیرک و باهوش ۱۲- قرص روانگردان- شهری در آلمان- جسد مردار- سرمای سخت ۱۳- پرندۀ دریاچه- مورد نیاز خمیر نان- بت و صنم- هجوم و حمله ۱۴- جدیدترکی- پرت کردن- ضربه ای که با یازده شود ۱۵- نام سابق همدان- خمیازه



## افقی

۱- پرکردن- پیوست ۲- قاصد- از ادعیه معروف- رودی در ویتنام ۳- از جانوران دریایی- منتقل کننده- صدای بم- دنبالش نگرید! ۴- ثبت کردن- به شک انداختن- معجزه الهی ۵- کالای دست نخورده- عزا و ماتم- طرف مشورت و رایزن ۶- کارگردان هوادار- صندوق قدیمی ۷- تأکید شده- آداب و رسوم- مد- پاروی قاپقاران ۸- نماد شیمیایی گوگرد- چسبیدن به چیزی- سرانسان- سخن از زوی خشم و غضب ۹- راندن مزاحم- قدرورمته- خروس مازندرانی- طناز و عشوه گر ۱۰- آمدن و وارد شدن- ریالیته شویی از سعید ابوطالب ۱۱- آویخته- سلاح زنبور- رمق آخر ۱۲- حرف ۱۱ فارسی- گیاه کاسنی- شاعر مسافر ۱۳- فتنه و بدی- ظرف آب پوستی- نویسنده پرویی- فرزند ۱۴- یک مجموعه تلویزیونی به کارگردانی علی رضا افخمی- دوره گردی- طلا ساز ۱۵- نوعی سیستم عامل قدیمی ویندوز- از فیلم های آلفرد هیچکاک

## حل جدول ۱۸۸۳



## جدول سودوکو

		۳	۶	۷		۸	۵
					۳		
۷	۱						
۶		۸	۱	۳	۹		
		۸		۶		۴	۹
				۲		۸	۵
		۹	۲				
۳	۲			۶			
۵				۲	۸		۴
۸					۴		

d	m	b	h	i	d	h	s	v
d	h	s	m	v	d	b	i	h
v	i	h	s	b	h	d	m	
m	s	h	v	d	h	b	i	
i	h	v	h	d	b	s	m	d
b	d	d	i	s	m	h	v	h
h	d	d	b	m	i	v	h	s
s	b	m	d	h	v	i	h	d
h	v	i	d	h	s	m	d	b

## دانشته ها

## چه عواملی باعث بیماری آرایمر می شود؟

به غیر از عوامل ژنتیکی آرایمر، مواردی مانند فشارخون بالا، کم تحرکی یا ابتلا به دیابت می توانند احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. آرایمر یکی از شایع ترین بیماری های شناختی در سالمندان است که با کاهش تدریجی عملکرد حافظه و توانایی های شناختی همراه است. این بیماری می تواند تأثیرات قابل توجهی بر کیفیت زندگی فرد و خانواده او داشته باشد.

## فشارخون بالا

غیر از عوامل ژنتیکی آرایمر، برخی از عوامل اکتسابی وجود دارند که می توانند احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. فشارخون بالا می تواند به دیواره های عروق خونی آسیب برساند و عروق مغزی را تحت تأثیر قرار دهد. این آسیب ها می توانند جریان خون به مغز را کاهش دهند و منجر به اختلال در اکسیژن رسانی به سلول های مغزی شوند. در نتیجه، سلول های مغزی ممکن است به تدریج از بین بروند یا کارکرد آن ها کاهش یابد که می تواند به آرایمر و دیگر اختلالات شناختی منجر شود. علاوه بر این، فشارخون بالا می تواند باعث تغییرات در ساختار مغز شود که این تغییرات نیز با آرایمر مرتبط هستند. برای مثال، فشارخون بالا ممکن است منجر به تشکیل پلاک های آمیلوئید در مغز شود.

## دیابت

دیابت یکی دیگر از عوامل ابتلا به آرایمر در سالمندان محسوب می شود. افرادی که مبتلا به دیابت هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های شناختی و آرایمر قرار دارند. دیابت می تواند باعث افزایش سطح قند خون شود که این امر می تواند به عروق خونی کوچک و بزرگ در سراسر بدن آسیب برساند. از جمله عروق خونی مغز. علاوه بر این، دیابت ممکن است باعث ایجاد التهاب مزمن در بدن شود که این التهاب می تواند به سلول های مغزی آسیب برساند و عملکرد آن ها را مختل کند. به همین دلیل، کنترل دقیق قند خون و مدیریت دیابت می تواند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری داشته باشد.

## کم تحرکی

چاقی و عدم تحرک جسمی، عامل مهم دیگر در افزایش خطر ابتلا به آرایمر در سالمندان است. چاقی می تواند به بسیاری از مشکلات سلامتی منجر شود، از جمله فشارخون بالا، دیابت و اختلالات متابولیکی که همگی می توانند خطر ابتلا به آرایمر را افزایش دهند. چربی های اضافی در بدن می توانند به عروق خونی آسیب برسانند و باعث التهاب مزمن شوند که این التهاب به سلول های مغزی آسیب رسانده و عملکرد شناختی را کاهش می دهد. عدم تحرک جسمی می تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم به افزایش خطر ابتلا به آرایمر منجر شود. نداشتن فعالیت بدنی، افزایش وزن، کاهش جریان خون به مغز، و کاهش فعالیت های مغزی را به دنبال خواهد داشت. تحقیقات نشان داده اند که فعالیت های بدنی منظم می تواند به بهبود جریان خون به مغز، تقویت سیستم قلبی و عروقی، و افزایش تولید مواد شیمیایی مفید برای مغز کمک کند.

## مصرف دخانیات

اگر می خواهید بدانید که چه چیزهایی باعث بیماری آرایمر میشود و چگونه می توان از ابتلا به این بیماری پیشگیری کرد، باید مصرف دخانیات را کنار بگذارید. دخانیات حاوی مواد سمی متعددی هستند که می توانند به عروق خونی آسیب برسانند و جریان خون به مغز را مختل کنند. علاوه بر این، مواد موجود در دخانیات می توانند باعث افزایش التهاب در بدن شوند که این التهاب می تواند به سلول های مغزی آسیب برساند و خطر ابتلا به آرایمر را افزایش دهد. افراد سیگاری در مقایسه با غیرسیگاری ها بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های شناختی و آرایمر قرار دارند. ترک دخانیات می تواند به بهبود وضعیت عروق خونی و کاهش التهاب در بدن کمک کند. بنابراین، ترک سیگار و دیگر محصولات دخانی یکی از راه های مؤثر برای پیشگیری از این بیماری است.

## چربی خون بالا

سطح چربی خون بالا نیز به عنوان یکی از عوامل خطرناک برای آرایمر شناخته شده است. چربی های اضافی در خون می توانند به عروق خونی آسیب برسانند و باعث تشکیل پلاک های آترواسکلروتیک شوند که این پلاک ها می توانند جریان خون به مغز را کاهش دهند. این کاهش جریان خون می تواند به کاهش اکسیژن رسانی به سلول های مغزی منجر شود که در نهایت باعث آسیب و مرگ سلول های مغزی و بروز آرایمر شود. بنابراین، کنترل سطح چربی خون از طریق رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم و استفاده از داروهای کاهش دهنده چربی خون می تواند نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به آرایمر داشته باشد.

## تغذیه نامناسب

تغذیه نامطلوب یکی از عوامل مهم در افزایش خطر ابتلا به آرایمر در سالمندان است. رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی چربی های اشباع، قند و نمک هستند می توانند به عروق خونی آسیب برسانند و باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی شوند که این بیماری ها می توانند خطر ابتلا به آرایمر را نیز افزایش دهند. علاوه بر این، تغذیه نامناسب می تواند باعث کمبود مواد مغذی ضروری برای مغز مانند ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها شود. مصرف غذاهای سالم می تواند به بهبود سلامت مغز کمک کند. برای مثال، رژیم های غذایی مدیترانه ای که حاوی مقدار زیادی میوه، سبزیجات، ماهی و روغن زیتون هستند، می توانند به کاهش خطر ابتلا به آرایمر کمک کنند.

## افسردگی در سنین بالا

ابتلا به افسردگی در سنین بالا به عنوان یکی از دلایل آرایمر در سالمندان شناخته شده است. افرادی که در سنین بالا دچار افسردگی می شوند، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آرایمر قرار گیرند. افسردگی می تواند باعث تغییرات شیمیایی و فیزیولوژیکی در مغز شود که این تغییرات می توانند به کاهش عملکرد شناختی و افزایش خطر آرایمر منجر شوند. برای مثال، افسردگی می تواند باعث کاهش سطح سروتونین و نوراپی نفرین در مغز شود که این مواد شیمیایی نقش مهمی در حفظ عملکرد شناختی دارند. علاوه بر این، افسردگی باعث کاهش فعالیت های اجتماعی و جسمی می شود که این امر نیز می تواند به افزایش خطر آرایمر منجر شود.