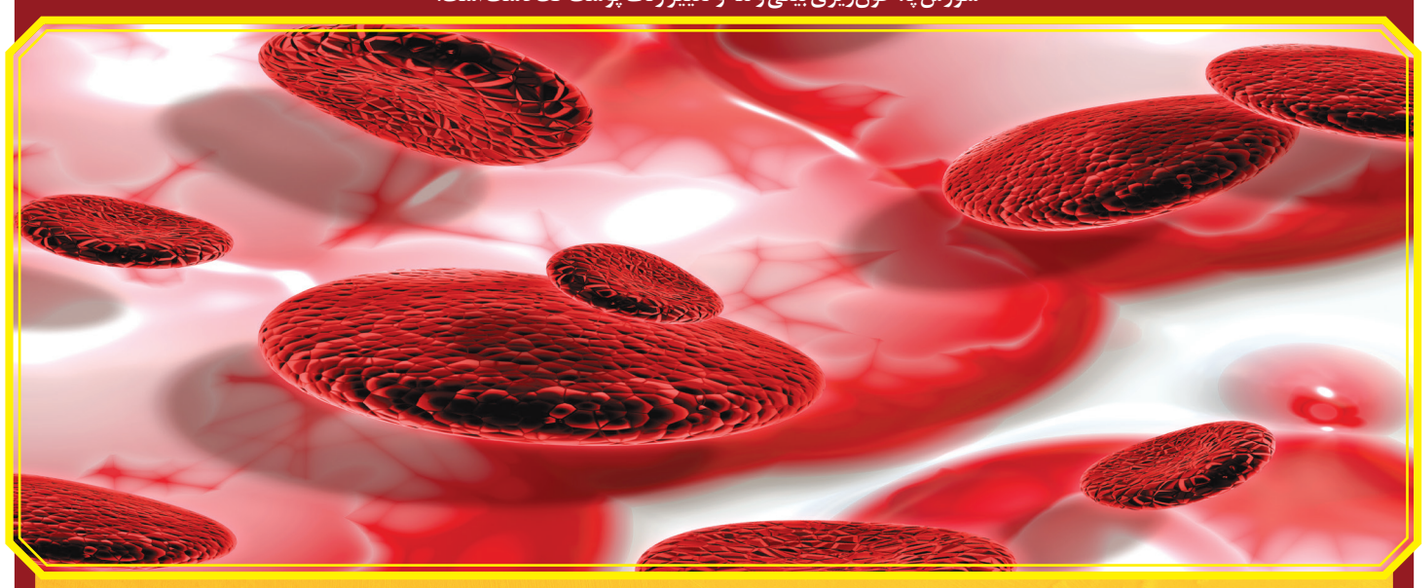
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۲۶
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۵•۲۹
۰۳ صفر ۱۴۴۵ / ۲۰ آگوست ۲۰۲۳

غلظت خون، علائم و عوارض آن

اینفوگرافیک: آرمان ملی

غلظت خون بر اثر افزایش گلبول قرمز ایجاد و وجود سلول‌های اضافه باعث غلظت مایع خون می‌شود که بدن را مستعد خطرات زیادی از جمله لخته شدن خون می‌کند. غلظت خون یکی از مشکلات کم و بیش شایع در سلامتی ماست. بیماری‌ای که می‌توان تا حدی از ابتلا به آن پیشگیری کرد و در صورت ابتلا هم زیر نظر پزشک، با تغییراتی در سبک زندگی و به‌خصوص تغذیه به مدیریت آن پرداخت. نوع اول غلظت خون یک بیماری تا حدی نادر است که رشد آهسته‌ای هم دارد، اما در غلظت خون ثانویه، انسداد خواب، انواع تومور، بیماری‌های قلبی و ریوی، زندگی در ارتفاعات و همین‌طور تغذیه می‌تواند زمینه‌ساز بیماری باشد. علائمی که می‌تواند به شما بگوید غلظت خون دارید و باید سریع‌تر با پزشک مشورت کنید شامل سردرد، سرگیجه، تعریق، خارش پوست، تاری دید، زنگ‌زدن گوش، سوزش پا، خون‌ریزی بینی و لثه و تغییر رنگ پوست کف دست است.



عوارض

غلظت خون را باید خیلی جدی گرفت؛ چون در صورت پیگیری نکردن و طی نشدن مراحل درمانی، می‌تواند عوارض زیادی داشته باشد از جمله بزرگ شدن طحال، لخته شدن خون، آنژین (درد قفسه سینه)، سکته، زخم معده، بیماری‌های قلبی، نقرس و دیگر اختلالات خونی مانند میلوفیبروز یا لوسمی. بنابراین با دیدن نشانه‌ها بهترین کار این است که با یک دکتر متخصص مشورت کنید. ذکر این نکته لازم است که در صورت ابتلا، نکات تغذیه‌ای جای درمان زیر نظر پزشک را نمی‌گیرند.

درمان

موادغذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات، بروکلی و موز، مصرف زیاد آب، مصرف پروتئین‌های بدون چربی و میوه و سبزیجات، در کنار آجیل و مغزیجات، همین‌طور عرقیجاتی مثل گزنه، کاسنی، زیره و نعناع می‌تواند برای غلظت خون مفید باشد. همین‌طور مصرف حبوبات، توت، غذاهای چرب، قند اضافه مثل قند موجود در نوشیدنی‌های گازدار و انرژی‌زا و مهم‌تر از همه غذاهای فراوری شده برای غلظت خون مضر هستند. هم‌چنین گیاهان مفید برای غلظت خون شامل: دارچین، شوید، سیر، ریشه شیرین‌بیان، زنجبیل، چای کوهی، چای‌سبز، عناب، زیره، سیاهدانه، چای ترش و... هستند و از جمله میوه‌ها و سبزیجات مفید برای درمان غلظت خون هم می‌توان به گیلاس، آلبالو، لیمو ترش، موز، جعفری، پیازخام سفید، آلو، انار، انگور، تمبرهندی، خیار، خرما، چغندر، زیتون، هندوانه، کلم، غوره، شنبلیله، ریواس، زالزالک، زرشک، زغال اخته، هویج، سیب، کرفس، هلو، نعناع، مرزه و شلیل اشاره کرد.

توصیه

به یاد داشته باشید غلظت خون، به‌عنوان یک بیماری مزمن بدون درمان شناخته شده است، اما پیگیری روش‌های درمانی موجود و رعایت نکات تغذیه‌ای ضروری هستند، چون می‌توانند به مدیریت عارضه و کاهش علائم آن کمک کنند. در نهایت توصیه می‌شود هر فردی که علائم یا سابقه خانوادگی غلظت خون دارد، حتما برای بررسی به پزشک متخصص مراجعه کند.

دانستنی‌ها

رابطه تغذیه و افسردگی

رژیم غذایی قادر است تأثیرات مختلفی بر سلامت روان بگذارد؛ به‌طور مثال، مصرف برخی غذاها منجر به افسردگی می‌شود و مصرف برخی دیگر می‌تواند این شرایط را کنترل کند. داشتن یک رژیم غذایی سالم، گام مهمی در جهت تأمین سلامت روان است. نقش تغذیه در سلامت روان به قدری مهم و کلیدی است که یک رشته پزشکی به نام «روانپزشکی تغذیه» نیز در این راستا وجود دارد. آنچه که می‌خوریم، علاوه بر سلامت جسم، بر سلامت روان نیز اثر دارد. تحقیقات متعدد نیز نشان می‌دهد که بین غذای مصرفی و خطر ابتلا به افسردگی، ارتباط وجود دارد. بر اساس مطالعات، یک رژیم غذایی که شامل مصرف زیاد میوه، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، روغن زیتون، لبنیات کم‌چرب و آنتی‌اکسیدان‌ها و مصرف کم غذاهای حیوانی می‌شود، با کاهش خطر افسردگی مرتبط است. در مقابل، یک الگوی غذایی با مصرف زیاد گوشت قرمز و یا گوشت‌های فرآوری شده، غلات تصفیه شده، شیرینی‌جات، محصولات لبنی پرچرب و مصرف کم میوه‌ها و سبزیجات با افزایش خطر افسردگی مرتبط است.

التهاب

حدود یک چهارم از افراد مبتلا به بیماری‌های عصبی و روانی مانند افسردگی، بیشتر دچار التهاب می‌شوند. علل مختلفی در این زمینه نقش دارند؛ از جمله عوامل استرس‌زا مانند مشکلات زندگی، عدم تحرک بدنی و استعمال سیگار. طبق تحقیقات، رژیم‌های غذایی سالم دارای خواص ضدالتهابی هستند که به نوعی می‌توانند بر افسردگی و سایر علائم آن اثر بگذارند. پلی‌فنول‌هایی مانند کاکائو و کورکومین دارای اثرات ضد التهابی هستند.

استرس اکسیداتیو

استرس اکسیداتیو ناشی از عدم تعادل رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌ها است که به مرور باعث آسیب سلولی به پروتئین‌ها، لیپیدها و حتی DNA می‌شود. به باور کارشناسان، استرس اکسیداتیو در بروز افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان نقش مهمی را ایفا می‌کند. رژیم غذایی قادر است استرس اکسیداتیو را افزایش یا کاهش دهد. میوه‌ها، غلات و سبزیجات منابع سرشار آنتی‌اکسیدان هستند.

چاقی

ارتباط بین افسردگی و چاقی پیچیده است. بر اساس تحقیقات، افراد چاق، ۵۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. هم‌چنین، در افراد چاق، سطوح بالاتری از التهاب هم وجود دارد که ارتباط دیگری با افسردگی را رقم می‌زند.

مکانیسم‌های روانی اجتماعی

رژیم غذایی، مسئول تأثیرات مختلف روانی و اجتماعی از جمله چاقی عصبی و افسردگی است. به عنوان مثال، اظهارنظرهای منفی در رابطه با سلامت روان یا اضافه‌وزن می‌تواند سطح کورتیزول را بالا ببرد. این شرایط هم‌چنین باعث کاهش عزت نفس، تشدید علائم افسردگی و تشویق به عادات غذایی ناسالم می‌شود. این چرخه منفی‌نگری، تشخیص عامل محرک را سخت می‌کند.

میکروبیوتای روده

از دیگر اثرات رژیم غذایی بر افسردگی، می‌توان به تغییرات ناشی از استرس روده اشاره کرد. تحقیقات نشان می‌دهد که میکروبیوتای روده می‌تواند بر عملکرد شناختی، خلق‌وخو و شرایط عصبی افراد تأثیر بگذارد. از آنجا که میکروبیوم روده اولین سیستمی است که با غذا در تعامل است، ممکن است بر سایر علل افسردگی مانند التهاب نیز تأثیر بگذارد. به نظر می‌رسد غذاهای غنی از پری‌بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها باعث کاهش تغییرات ناشی از استرس در روده و بهبود علائم افسردگی می‌شوند. مواد غذایی تخمیرشده مانند ماست از منابع پروبیوتیک هستند. پری‌بیوتیک‌ها هم در طیف وسیعی از میوه‌ها و سبزیجات وجود دارند.

نکته

کاهش چربی با «هل»

نتایج تحقیق جدید طیف وسیعی از مزایای سلامتی و رژیم غذایی مصرف هل ازجمله افزایش اشتها، کاهش چربی و کاهش التهاب و تبدیل این ادویه به یک ماده با ارزش غذایی بالا را نشان داد. دکتر لوئیس سیسنروس-زوالوس، استاد باغبانی و علوم غذایی، گفت: یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که هل می‌تواند یک انتخاب غذایی سالم باشد و مصرف آن می‌تواند به حفظ وزن بدون چربی بدن و کاهش چربی کمک کند. دکتر آمیت دینگرا، رئیس گروه علوم باغبانی اظهار کرد: برنامه تحقیقاتی پروفسور سیسنروس-زوالوس در حال کشف مبنای اساسی چگونگی تأثیر محصولات مختلف باغبانی بر سلامت انسان است. این کار به‌طور مستقیم با تمرکز پایداری، سلامتی و امنیت غذایی بش ما هماهنگ است. هل یک ادویه محبوب در بسیاری از نقاط جهان است و یافته‌های این تحقیق باید محبوبیت آن را افزایش دهد. این ادویه دارای طعم گیاهی گرم و عطری آن ترکیبی از عطر اکالیپتوس، نعناع و فلفل است. سیسنروس-زوالوس توضیح داد: آنچه ما دریافتیم این است که این ادویه کوچک می‌تواند کالری بسوزاند و وزن بدن را حفظ کند و اشتها و مصرف غذا را افزایش دهد. محققان دریافتند که هل اشتها و مصرف انرژی و کاهش توده چربی را افزایش می‌دهد. این تحقیق همچنین دوزهای تخمینی را برای انسان ارائه کرد؛ مصرف حداقل ۷۷ میلی‌گرم هل برای یک فرد بالغ حدود ۱۳۲ پوند است. این دوز مفید را می‌توان از مصرف حداقل ۸ تا ۱۰ غلاف هل در روز به‌دست آورد. سیسنروس-زوالوس خاطرنشان کرد: هل دارای خواص ضد التهابی است.

یادداشت

نکاتی درباره استفاده از «لنز»

مریم نیتی
استاد گروه
انگل‌شناسی دانشگاه

شنا در آب‌های آلوده احتمال ابتلاء به بیماری‌های چشمی در افرادی که از لنز استفاده می‌کنند را به مراتب بیشتر می‌کند. هرگز زمانی که از لنزهای تماسی استفاده می‌کنید چه برای کاربرد اصلاح عیوب انکساری یا برای زیبایی، شنا نکنید و استخر نروید. نتیجه شناکردن با لنز، عفونت چشم، سوزش چشم و حتی بیماری‌های خطرناکی مثل زخم قرنیه است. لنزهای تماسی چشم نباید در مجاورت هیچ آبی، از جمله آب استخر، دریا، آب لوله‌کشی و آب حمام قرار داشته باشند، به این خاطر که آب بهترین بستر برای انواع ویروس‌ها و میکروب‌های خطرناک است. «کراتیت آکانتامبا» یا عفونت قرنیه آکانتامبا با پوشیدن لنز هنگام شنا ارتباط مستقیم دارد، این زخم عفونی می‌تواند موجب کوری همیشگی فرد یا تخریب بافت قرنیه شود و اگر به‌موقع درمان نشود به نابینایی منجر خواهد شد. نشانه‌های ورود میکروارگانیسم‌های تک سلولی به چشم علامت‌هایی مثل درد شدید چشمی، نورترسی، ریزش اشک، قرمزی و یا سوزش چشم از جمله این نشانه‌ها است. اگر هنگام شنا، لنز تماسی در چشم داشتید و آب درون چشم رفت، بلافاصله لنز را از چشم درآورده، آن را با محلول لنز شست‌وشو دهید تا احتمال بروز عفونت یا التهاب را کاهش دهید. محلول شست‌وشوی مناسب و باکیفیت می‌تواند آلودگی را از بین ببرد. عفونت قرنیه آکانتامبا بیشتر در افرادی که از لنزهای تماسی نرم استفاده می‌کنند دیده می‌شود. لنزهای نرم با اینکه از چشم بیرون نمی‌آیند، اما آب و همه باکتری‌های موجود در آن را جذب می‌کنند و احتمال عفونی شدن‌شان زیاد است. لنزهای سخت همچون لنز نفوذپذیر به گاز هرگز نباید در طول شناکردن استفاده شوند ضمن اینکه احتمال خروج این لنزها در آب از چشم بسیار زیاد است. اگر قصد دارید با لنز شنا کنید، لنزهای تماسی یک‌بار مصرف و روزانه گزینه قابل اعتمادتری است چون پس از شنا می‌توانید آن را از چشم خارج کرده و دور بیندازید، برای اطمینان از سلامت چشم خود پس از شنا، توصیه می‌شود حتما پس از خارج کردن لنز تماسی، چشم‌های خود را با اشک مصنوعی یا قطره استریل چشمی بشویید، سپس لنز یک‌بار مصرف دیگری در چشم بگذارید. حتما قبل از استفاده از لنز، از نحوه استفاده صحیح آن آگاهی کافی کامل داشته باشید، هرگز لنزهای چشمی را به طور مشترک استفاده نکنید. عفونت و میکروب آکانتامبا حتی می‌تواند از دست‌آلوده نیز وارد چشم شود بنابراین رعایت بهداشت اهمیت دارد.

ویتامین K در حفظ سلامت ریه‌ها موثر است

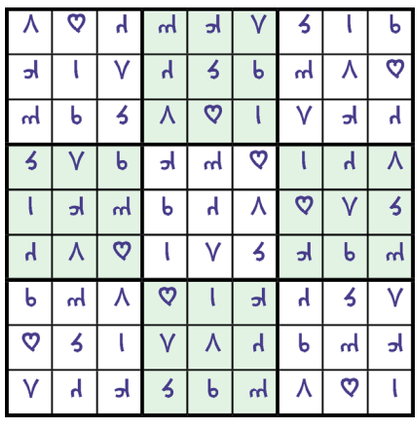
مطالعات نشان می‌دهد ویتامین K موجود در سبزیجات سبز برگ ممکن است سلامت ریه‌ها را تقویت کند. افرادی که سطوح پایینی از این ویتامین دارند، سلامت ریه‌هایشان کمتر است. دکتر «تورکیل جسپرسن»، محقق ارشد گفت: «ویتامین K می‌تواند در سالم نگه‌داشتن ریه‌های ما نقش داشته باشد. یافته‌های ما به تنهایی توصیه‌های فعلی برای دریافت ویتامین K را تغییر نمی‌دهند، اما نشان می‌دهند که ما به تحقیقات بیشتری در مورد اینکه آیا برخی از افراد، مانند افراد مبتلا به بیماری‌های ریوی، می‌توانند از مکمل ویتامین K بهره ببرند، نیاز داریم.» ویتامین K در روغن‌های گیاهی و دانه‌های غلات یافت می‌شود. در این مطالعه ۴۰۰۰ نفر شرکت کردند. طبق نظریه محققان افرادی که سطوح پایین‌تری از ویتامین K داشتند نیز احتمال بیشتری داشت که مبتلا به بیماری انسدادی ریه، آسم و... باشند.

افسردگی احتمال سرطان را افزایش نمی‌دهد

یک مطالعه نشان داد: نه افسردگی و نه اضطراب مزمن با افزایش احتمال ابتلاء به سرطان در سال‌های آینده مرتبط نیستند. این مطالعه که بر روی بیش از ۳۰۰۰۰۰ بزرگسال انجام شد. زمانی که محققان انواع خاصی از سرطان را بررسی کردند، یافته‌ها تا حد زیادی یکسان بود. تنها استثنا افزایش اندک خطر ابتلاء به سرطان‌هایی بود که به‌شدت با سیگار کشیدن مرتبط هستند، از جمله سرطان ریه. تجزیه‌وتحلیل نشان می‌دهد که سیگارکشیدن و همچنین وزن زیاد، مقصر واقعی هستند، نه خود افسردگی یا اضطراب. «لانک وان تویجل» سرپرست تیم تحقیق گفت: «هیچ مدرکی برای این ارتباط وجود ندارد.» این ایده که افسردگی یا اختلالات اضطرابی می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان را افزایش دهد، منطقی است. این شرایط با افزایش احتمال ابتلاء به برخی دیگر از بیماری‌های جسمی مانند بیماری قلبی مرتبط است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

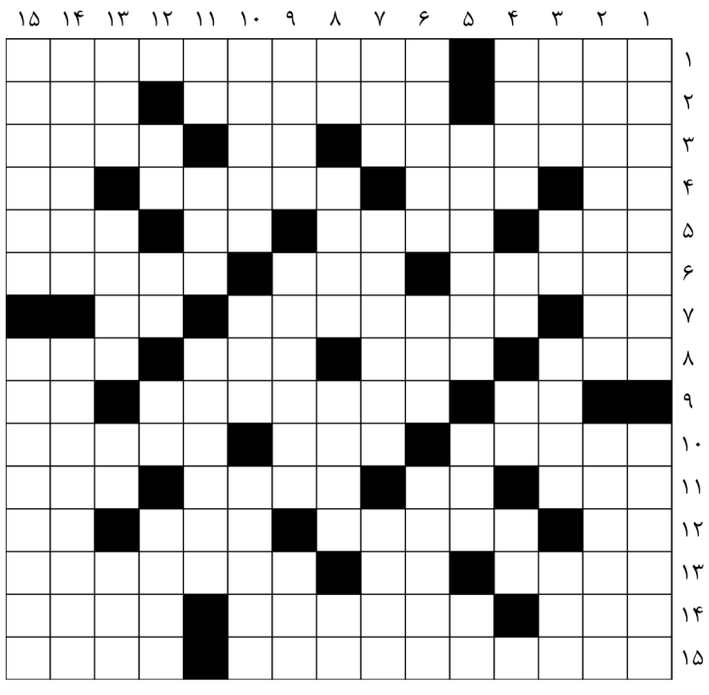
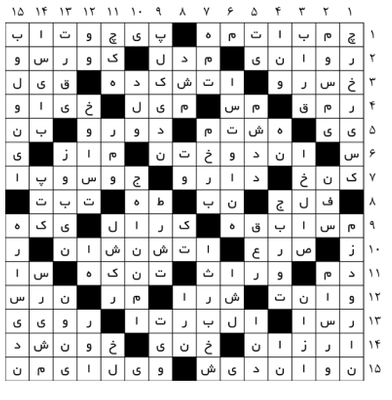
شماره ۱۶۲۶

افقی

۱- سپاسگزاری- یکی از گوشه‌های دستگاه راست پنجگاه ۲- برقرارودایر- شهری در آلمان- لوله تنفسی ۳- مقر پاپ- علامت مصدرجعلی- دوزخ ۴- برکت برنج- متال- فیلمی از ویلیام فریدکین- یار کارتونی پت ۵- اثرقیچی- کبوتر صحرایی- گوجه پخته‌شده- پست و فرومایه ۶- دزد سرگردنه- امیدواری- شعروترانه ۷- واحد پول ژاپن- حاجتمند- افاده ۸- ماشین پنبه پاک کنی- شهری در آلمان- میوه ریز و شیرین- بدشگون ۹- کافی- بدرود- شماومن ۱۰- مسکن گزیدن- بانگ جانور درنده- رشته‌کوهی در آسیای مرکزی ۱۱- شیمی کربنی- وزیدن باد- مامور کنترل- کل‌وجملگی ۱۲- حرف همراهی- سروصدا- آتش را می‌گویند- ازضمایرانگلیسی ۱۳- گرفتاران‌ودربندان- زنده- ازدوران زمین‌شناسی ۱۴- گروه ورزشی- پایتخت کوبا- سعی‌وتلاش ۱۵- انباره برقی- مردمک

عمودی

۱- پل رودخانه تایمز- فیلمی از پارولینی ۲- اثری از ر.اعتمادی- نوعی سبک موسیقی ۳- اصطلاحی در فیلمبرداری- مخفف شاه- منسوب به پیامبر- قبیله وحشی پرو ۴- صف‌ورسته- همسرمرد- میزان عمر- از نشانه‌های جمع فارسی ۵- درمانگاه- خالی- خدای درویش ۶- اسباب- مخفف الی آخر- شوخ‌وسرزنده ۷- هذیان بیمار- دارای ارزش- فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور ۸- قدم یکپا- گیوه- گلابی- اسب آذری ۹- سمت راست- خودکشی- دومین شهر پرجمعیت کشور سوییس ۱۰- پوستین دوز- همان داروست- اسب تندرو ۱۱- گذشتن برچیزی- خشک مزاج- جمع تفسیر ۱۲- زدنی در بازی- از سبک‌های موسیقی- سایه- سوار ۱۳- مادربزرگ- فیلم تهمینه میلانی- پایان- جدا ۱۴- تظاهر- اثرتاریخی سنندج ۱۵- لباس کوتاه مردانه یا زنانه- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک



حل جدول ۱۶۲۵