آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۶۷
سه شنبه
۱۴۰۳•۱۲•۲۱
۱۰ رمضان ۱۴۴۶ / ۱۱ مارس ۲۰۲۵

«استرس» و افزایش کلسترول خون

وقتی بدن با استرس مواجه می‌شود، واکنش‌های فیزیولوژیکی خاصی رخ می‌دهد، از جمله تغییراتی در سطح هورمون‌ها و مولفه‌های خون که هر دوی این اتفاق‌ها می‌توانند منجر به افزایش کلسترول خون شوند. دانشمندان نمی‌دانند استرس و کلسترول چه ارتباطی با هم دارند، اما چند تئوری در این زمینه وجود دارند که در ادامه بررسی می‌شوند.

افزایش غلظت خون

وقتی با استرس روبه‌رو می‌شوید احتمال اینکه غلظت خونتان بالا برود زیاد است. وقتی غلظت خون بالا می‌رود در نتیجه مولفه‌های خون از جمله کلسترول، متراکم‌تر می‌شوند و این یکی از راه‌هایی است که استرس موجب بالاتررفتن سطح کلسترول در کوتاه‌مدت می‌شود. یک دلیل احتمالی این اتفاق این است که با بالارفتن فشارخون در اثر استرس، مایع از رگ‌های خونی به سمت فضای بینابینی اطراف آنها می‌رود.

کورتیزول

افرادی که استرس بلندمدت یا مزمن را تجربه می‌کنند احتمالا کلسترول خونشان مدام بالاست و این می‌تواند ناشی از هورمون کورتیزول باشد. کورتیزول زیاد می‌تواند چاقی اطراف شکم را افزایش دهد که دلیل آن تجمع بیشتر چربی است، بر چربی در دیگر قسمت‌های بدن اثر بگذارد و اشتها را افزایش دهد. در زمان استرس معمولا سراغ غذاهای ناسالم می‌روید و غذاهای شیرین و دم‌دستی را ترجیح می‌دهید؛ زیرا این موادغذایی به ظاهر احساس استرس و اضطرابتان را کاهش می‌دهند. مصرف زیاد از حد غذاهای کربوهیدراتی می‌تواند سبب افزایش وزن و چاقی شود. محققان توضیح می‌دهند که اثر التهاب طولانی‌مدت ممکن است سطح لیپید خون را افزایش داده و منجر به چاقی در کسانی بشود که اختلالات اضطرابی شدید و افسردگی دارند.

اسیدهای چرب

اگر بدنتان طی شرایط استرس برانگیز، اسیدهای چرب و گلوکز جهت انرژی ترشح کند و شما نتوانید از آنها به عنوان انرژی استفاده نمایید، کلسترول خونتان بالا خواهد رفت.

تئوری واکنش قلبی‌وعروقی

محققان دریافته‌اند سیستم قلبی‌وعروقی بعضی از افراد نسبت به بقیه، در مقابل استرس واکنش شدیدتری نشان می‌دهد. تئوری واکنش قلبی‌وعروقی می‌گوید استرس می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را در عده‌ای افزایش دهد. اغلب کسی‌که کلسترول بالایی دارد خود به خود در معرض بیماری‌های قلبی مانند حمله قلبی هست و استرس هم می‌تواند چنین حادثه‌ای را محتمل‌تر کند. گاهی این تغییرات باعث می‌شوند عروق انعطاف‌پذیری خود را از دست بدهند، بنابراین در واکنش به استرس نمی‌توانند آن‌طور که باید باز شوند.

دانستنی‌ها

چربی احشایی نقش حیاتی در حفظ سلامت دارد

وقتی صحبت از سلامت مغز می‌شود، شاید کم‌وزنی به معنای سالم‌تربودن به نظر برسد و از طرفی هم متخصصان می‌گویند که برای حفظ و بهبود سلامت مغز باید مراقب چربی‌های دور کمرتان باشید. بر اساس مطالعه‌ای جدید متخصصان به این نتیجه رسیده‌اند که چربی احشایی نقش حیاتی در حفظ سلامت مغز دارد. چربی احشایی چربی عمیقی است که در اطراف اندام‌های داخلی تشکیل می‌شود. البته این مرز باریکی است زیرا کمی چربی شکمی برای مغز مفید است اما مقدار بیش از حد آن به دلایل دیگر برای سلامتی زیان‌بار است و حتی خطر مرگ را افزایش می‌دهد. تیم تحقیقاتی روی ارتباط چربی احشایی و پروتئین (BDNF) که برای حافظه، یادگیری و تنظیم خلق‌وخو حیاتی است، تمرکز کردند. پروتئین BDNF رشد، بقا و اتصال سلول‌های مغزی را تقویت می‌کند. سطح پایین این پروتئین با مشکلاتی مانند افسردگی و زوال عقل مرتبط است، در حالی که سطح بالای BDNF مستقیما با عملکرد بهتر مغز ارتباط دارد. با افزایش سن، سطح BDNF کاهش می‌یابد و از دست دادن حافظه و مختل شدن عملکرد شناختی را به همراه دارد. نتیجه جالب پژوهش اخیر این بود که پروتئین CX۳CL۱۱ که چربی احشایی آن را تولید می‌کند، به حفظ سطح سالم BDNF کمک می‌کند. متخصصان در این مطالعه موش‌های نر را در سنین مختلف که تقریبا معادل انسان جوان، میانسال و سالمند است بررسی کردند. در موش‌های جوان‌تر، چربی شکمی آنها مقادیر زیادی پروتئین چربی احشایی تولید می‌کرد که باعث حفظ عملکرد شناختی عالی در آنها می‌شد. در گروه میانسال تولید چربی احشایی با کیفیت ادامه یافت اما در جمعیت سالخورده تقریبا یک‌سوم کاهش داشت. این کاهش، منعکس‌کننده تغییرات شناختی شدیدی است که انسان‌ها در اواخر عمر تجربه می‌کنند. متخصصان برای آزمایش ارتباط پروتئین چربی و پروتئین BDNF به شکل مصنوعی پروتئین را در موش‌های جوان کاهش دادند و دریافتند که این کاهش، اثرات پیری را تقلید می‌کند. در مقابل، زمانی که به موش‌های پیر پروتئین اضافی داده شد، BDNF آنها به سطح قبلی برگشت. نکته مهم این است که هرچند ظاهرا چربی شکمی برای مغز مفید است، اما نباید از بیش از حد باشد زیرا مشکلات دیگری مانند بیماری‌های قلبی را به همراه خواهد داشت. طبق نتایج مطالعات قبلی، چربی اضافی در ناحیه میانی بدن، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، دیابت و آپنه خواب را افزایش می‌دهد. تحقیقات دیگر هم از ارتباط میان چربی اضافی شکم با افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های رحم، کیسه صفرا، کلیه، کبد و سینه خبر می‌دهد. مطالعه نشان داد افرادی که شکم بزرگ و کمر باریک (اندام سیب‌شکل) دارند در مقایسه با افرادی که پایین‌تنه‌شان چاق‌تر (اندام گلابی‌شکل) است، بیشتر در معرض خطر مرگ زودرس به هر دلیلی قرار دارند. در حالی که اثرات منفی چربی داخلی اضافی به‌خوبی شناخته شده است، این مطالعه نشان می‌دهد که سطح سالم چربی احشایی برای تولید آنزیم‌ها، پروتئین‌ها و مولکول‌هایی که به سلامت مغز کمک می‌کنند، حیاتی است. کارشناسان تاکید می‌کنند که اولویت دادن به رژیم غذایی غنی از مواد مغذی، فعالیت بدنی منظم، ارتباطات اجتماعی، مدیریت استرس، خواب کافی و درگیری شناختی به حفظ و افزایش سلامت مغز کمک می‌کند.

یادداشت

پیشگیری از دیابت و چاقی

فوق تخصص غدد
سیدحسین دهقان

هر فرآیند علمی و منطقی زمانی درست است که اصول آن رعایت شود. خواب منظم یکی از عوامل کلیدی در عملکرد صحیح متابولیسم بدن است. اگر خواب به‌موقع انجام شود، سوخت‌وساز بدن نیز به درستی کار خواهد کرد. به همین دلیل، رعایت چرخه طبیعی خواب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. افرادی که در مشاغل سنگین فعالیت دارند، مانند آتش‌نشانان و به‌ویژه پرستاران، به دلیل شیفت‌های شبانه دچار اختلال در چرخه خواب خود می‌شوند. این مشاغل، حتی اگر در محیط‌های پرخطر مانند کوره‌های بلند یا مواجهه با اشعه قرار نداشته باشند، باز هم به‌دلیل به‌هم‌ریختگی ریتم شبانه‌روزی بدن، مشکلات متعددی را تجربه می‌کنند. عدم رعایت چرخه طبیعی خواب می‌تواند باعث افزایش احتمال ابتلاء به بسیاری از بیماری‌ها شود. یکی از مهم‌ترین پیامدهای این اختلال، سندروم متابولیک است که مستقیما بر متابولیسم بدن اثر گذاشته و زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند؛ چاقی مفرط، سوتغذیه، دیابت نوع دو، مشکلات گوارشی و اختلال در عملکرد سیستم عصبی حسی می‌شود. افرادی که در مشاغل نیازمند هوشیاری بالا فعالیت دارند، مانند خلبانان، رانندگان و پرستاران، در شرایط خواب‌آلودگی یا شب‌کاری ممکن است عملکرد حواس پنج‌گانه آن‌ها، به‌ویژه حس بینایی و شنوایی، مختل شود. این کاهش هوشیاری می‌تواند منجر به بروز حوادث ناگوار در محیط کار و حتی خطرات جانی برای خود و دیگران شود. اگرچه نمی‌توان چاقی و اضافه‌وزن را صرفا به مساله خواب ارتباط داد، اما خواب نامنظم یکی از عوامل کلیدی در بروز آن است. چاقی عامل اصلی بسیاری از بیماری‌های متابولیکی محسوب می‌شود. یکی از مهم‌ترین این بیماری‌ها دیابت نوع دو است که ۹۰ درصد از بیماران دیابتی را شامل می‌شود. این نوع دیابت یکی از شایع‌ترین عوامل مرگ‌ومیر بوده و پس از بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سرطان‌ها و حوادث رانندگی، در رتبه سوم یا چهارم قرار دارد. رعایت چرخه طبیعی خواب یکی از مهم‌ترین عوامل در حفظ سلامت متابولیک بدن است. اختلال در خواب می‌تواند منجر به چاقی، دیابت و سایر بیماری‌های متابولیکی شود. اصلاح سبک زندگی از طریق خواب منظم، تغذیه سالم و افزایش فعالیت بدنی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش این بیماری‌ها داشته باشد.

غذایی که از پیشرفت «MS» جلوگیری می‌کند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از ماهی ممکن است پیشرفت بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) را در برخی بیماران کند کند. «آنا کارین هدستروم»، متخصص ارشد می‌گوید: «نتایج بر نقش بالقوه رژیم غذایی، به‌ویژه مصرف ماهی، به‌عنوان یک عامل قابل تغییر که می‌تواند مکمل راهکارهای درمانی موجود برای MS باشد، تأکید می‌کند» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۷۰۰ بیمار را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد افرادی که ماهی بیشتری می‌خوردند، (در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را داشتند)، MS آنها بهبود یافت. به گفته محققان، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب دارای فواید مغزی هستند. تائورین، اسید آمینه‌ای که به وفور در ماهی و غذاهای دریایی یافت می‌شود، می‌تواند یکی از دلایلی باشد که باعث می‌شود بیماران MS از آن سود ببرند.

اهمیت خواب کافی در ماه رمضان

فلوشیپ بهداشت خواب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: خواب کافی و باکیفیت نه تنها به سلامت جسمی و روحی کمک می‌کند، بلکه به روزه‌داران انرژی لازم برای روزهای طولانی را می‌دهد. وی با بیان اینکه خواب کافی و باکیفیت تأثیر مستقیمی بر روی سلامت جسمی و روحی دارد، اظهار کرد: خواب کافی نقش مهمی در بهبود سیستم ایمنی بدن و مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، بهبود تمرکز و عملکرد، تنظیم روحیه و کاهش استرس، دارد از همین‌رو رعایت نکات برای بهبود خواب روزه داران از اهمیت بالایی برخوردار است. امینی تصریح کرد: محیط خواب باید خنک، تاریک و بی‌صدا باشد و استفاده از پرده‌های تیره و کم کردن نور می‌تواند کیفیت خواب را افزایش دهد. تمرین‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق و می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خواب کمک کند.

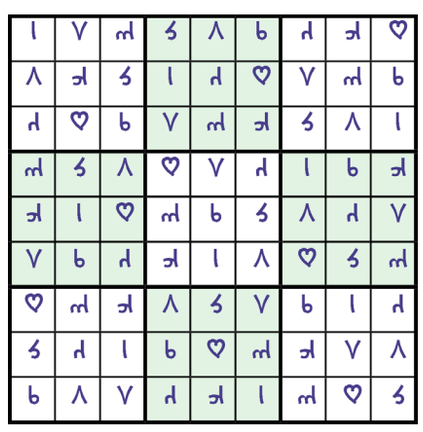
نکته

علل چاقی و روند افزایشی آن

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت نسبت به روند افزایشی چاقی و بویژه چاقی و اضافه‌وزن در کودکان هشدار داد. سپیده دولتی گفت: تغییر محیط زندگی؛ زندگی سالم‌تر تعیین شده است، در واقع اختصاص یک روز به نام چاقی اهمیت برنامه‌ریزی و توجه به این معضل که یک بیماری محسوب می‌شود را نشان می‌دهد. وی ادامه داد: چاقی یک موضوع پیچیده است که دلایل زیادی دارد. چاقی و اضافه‌وزن زمانی ایجاد می‌شود که کالری‌های اضافی، به‌ویژه کالری‌های ناشی از غذاهای پرچرب و قند، به عنوان چربی در بدن ذخیره شود. با توجه به روند کنونی، انتظار می‌رود از هر پنج بزرگسال در سراسر جهان، یک نفر تا سال ۲۰۲۵ به چاقی مبتلا شود. در ایران نیز آمار اضافه وزن و چاقی وضعیت مطلوبی ندارد و بیش از ۴۸ درصد بزرگسالان درگیر اضافه وزن و چاقی هستند. وی تاکید کرد: تا یکدهه قبل ما شاهد اضافه‌وزن و چاقی در بزرگسالان بودیم اما نگرانی این روزهای کشورهای مختلف از جمله ایران اضافه‌وزن و چاقی در کودکان جامعه است. انتظار می‌رود افزایش چاقی کودکان در دنیا بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۳۵، ۱۰۰٪ افزایش یابد. کارشناس دفتر بهبود تغذیه عنوان کرد: چاقی مشکلی است که تمام کشورهای دنیا با آن روبه‌رو هستند، زیرا محیطی که در آن زندگی می‌کنیم، تغذیه سالم و انجام فعالیت بدنی کافی را برای بسیاری از افراد دشوار می‌کند. ژنتیک نیز می‌تواند یکی از دلایل چاقی برای برخی افراد باشد. وی عنوان کرد: برخی از بیماری‌های زمینه‌ای نیز وجود دارد که گهگاه می‌تواند به افزایش‌وزن کمک کند، مانند کم‌کاری غده تیروئید (کم‌کاری تیروئید)، اگرچه این نوع شرایط معمولا در صورت کنترل مؤثر با داروها باعث ایجاد مشکل در وزن نمی‌شوند. همچنین برخی از داروها می‌توانند افراد را بیشتر در معرض افزایش‌وزن قرار دهند، از جمله استروئیدها و برخی داروها برای فشارخون بالا، دیابت یا اختلالات اعصاب و روان. دولتی اظهار داشت: مدیریت یک موضوع پیچیده مانند چاقی می‌تواند سخت باشد. کاهش‌وزن نیازمند زمان و تعهد است. کارشناسان و متخصصین تغذیه با ارائه مشاوره به شما می‌توانند در مورد چگونگی کنترل وزن، ایجاد عادات سبک زندگی سالم و حفظ کاهش وزن به دست آمده، یک راهنما و دوست بسیار خوب باشند. وی خاطرنشان کرد: حفظ وزن ایده‌آل برای مادام‌العمر، می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به عوارض مرتبط با چاقی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد.

جدول سودوکو

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



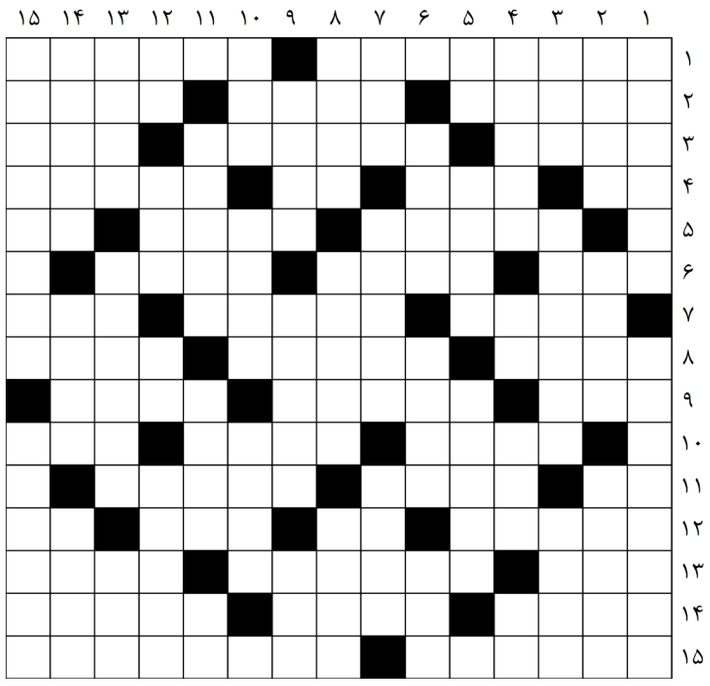
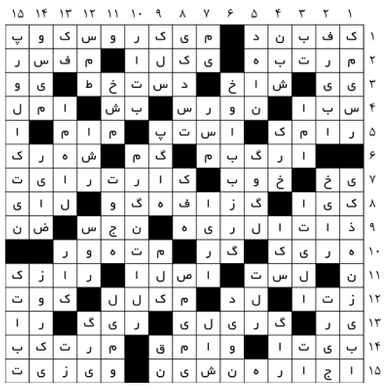
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۲۰۶۷

افقی

۱- از بازیگران فیلم میگرن- فیلمی از عباس کیارستمی ۲- نام قدیم کربلا- خوراک کفش!- پناهگاه ۳- جرقه آتش- شهر خراسان جنوبی- شگفتی ۴- پوستین- سلاح انفجاری- یکدندگی- ذاتی‌وسرشتی ۵- اضطرار- سرزمین‌ووطن- از اعضای تنفسی ۶- غول برفی- به دست آورده شده- نوعی آش ۷- وسیله احتیاطی اضافی- خبرگزاری دانشجویی- دریاچه‌ای در ترکیه ۸- ابرسفید- از مقاطع تحصیلی- وسیله‌ای در آشپزخانه ۹- کشتی جنگی- کشوری در اقیانوسیه- از شهرهای استان زنجان ۱۰- کدرومات- خوبی- محبوب‌تر ۱۱- شامل همه می‌شود- از شهرهای استان قزوین- هم‌پیشه ۱۲- زن سراینده- واحد سطح- آزادورها- جنس مذکر ۱۳- یک دهم- روشن‌کننده موتوراتومبیل- ابر ۱۴- طراحی اولیه- یک ششم از سهم چیزی- نازا ۱۵- ماشین را به حرکت درمی‌آورد- فیلمی از رضا میرکریمی

عمودی

۱- تکنولوژی- اصطلاحی در زیست‌شناسی ۲- شکل و قیافه- خودرویی از سایپا- امتداد ۳- گریه بچه- آشکار شدن تدریجی تصویر در ابتدای نما- چشم‌ها ۴- انیمیشنی از داوید سورن- درون دهان- دوست‌ورفیق- خم قیراندود ۵- رمق آخر- پرتاب شده- فدیه ۶- زشت- زیرک- از جشن‌های باستانی ۷- نغمه‌وبانگ- انباشتگی وانبوهی- کاراته نمایشی ۸- بهره‌مند- سوغاتی رودبار- نوعی نوشیدنی ۹- از دانه‌های روغنی- معادل فارسی پاویون- یافتنی در معدن ۱۰- پسوند شباهت- حنا- مقابل کیفیت ۱۱- نظرکردن به چیزی- صورت ظاهری- دشنام ۱۲- تکیه‌دادن- سیم متصل به زمین- چه وقتی؟- آرام‌ویواش ۱۳- بیهوده و بی‌معنی- طرفدار و حامی- سوزاندن ۱۴- آلیاژ- برتروبهتر- از شهرهای آلمان ۱۵- متفکر- بر روی اتومبیل نصب می‌کنند



حل جدول ۲۰۶۶