آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۷۷
یکشنبه
۱۴۰۰•۰۱•۱۵
۲۱ شعبان ۱۴۴۲/۴آوریل ۲۰۲۱

دانستنی ها

نشانه‌های عجیب از کلسترول بالا

کلسترول یک نوع چربی است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. در حالی که بسیاری از افراد تنها از مضرات این نوع چربی باخبر هستند، باید گفت وجود آن برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری است. کلسترول برای تولید صفرا ضروری بوده و همچنین مسئول هضم چربی است. علاوه بر این، در تولید بسیاری از هورمون‌ها نقش دارد و برای تقویت سلامت قلب‌وعروق مفید است. مشکل اینجاست که با وجود نیاز اندام‌ها به کلسترول، افزایش آن باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌شود. این در حالی است که بسیاری از افراد هنوز از علائم افزایش کلسترول در بدن مطلع نیستند چون این علائم به‌راحتی قابل مشاهده نبوده و در نهایت منجر به فشارخون بالا، نارسایی کلیه و... خواهد شد. با این حال، علائم افزایش سطح کلسترول در بدن که نیاز به پیگیری های جدی دارند، از این قرار است:

تورم و بی حسی اندام

یکی از علائم اولیه کلسترول بالا، تورم و بی‌حسی اندام است. این واکنش زمانی اتفاق می‌افتد که لیپیدهای انباشته از گردش خون موثر جلوگیری می‌کنند و این کار باعث کاهش اکسیژن و موادمغذی عضلات می‌شود.

بوی بد دهان

تنفس بد بو و بوی بد دهان یکی از نشانه‌های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول بالا باعث ایجاد مشکلات جدی در فرآیند هضم مواد غذایی شده و این اتفاق خود عامل بوی بد دهان خواهد شد.

نفخ و سوءهاضمه

سطوح کنترل نشده کلسترول بد یا همان LDL، به‌عنوان یک عامل مهم برای صدمات جدی به دستگاه گوارش مانند سوءهاضمه و نفخ شناخته شده است. لیپیدهای اضافی در خون و کبد متابولیسم را مختل کرده و از هضم موثر جلوگیری می‌کنند؛ به ویژه هنگامی که غذاهای با چربی بالا مصرف می‌شوند.

سرگیجه و سردرد

کلسترول موجود در شریان‌ها مانع گردش خون موثر شده و با کاهش اکسیژن خون، باعث ایجاد سردرد، سرگیجه، از دست دادن تعادل و... می‌شود.

مشکلات دید

کلسترول اضافی در بدن منجر به مشکلات بینایی می‌شود. سوزش چشم، تاری‌دید و زردی چشم از عوارض کلسترول بالا هستند.

یبوست

تشکیل لیپیدها در شریان‌ها با تاثیر منفی روی فرآیند هضم منجر به کاهش تحرک روده‌ها و ابتلا به یبوست می‌شود.

درد قفسه سینه

این درد همیشه یک دلیل برای معاینات فوری پزشکی است. اگرچه بسیاری از بیماری‌ها با درد قفسه‌سینه ارتباط مستقیم دارند، در اکثر موارد، این درد مرتبط با کلسترول بالاست. ایجاد چربی در شریان‌ها جریان خون را محدود کرده و می‌تواند باعث فشارخون بالا و افزایش درد در قفسه سینه شود.

خستگی و ضعف مزمن

احساس ضعف، خستگی و میل به خواب در ساعات غیرمعمول روز ناشی از تغذیه نامناسب، فعالیت بدنی بیش از حد و یا برخی بیماری‌هاست. با این حال کلسترول بالا هم می‌تواند یک عامل دخیل باشد. با توجه به این که کلسترول بالا جریان خون را محدود می‌کند، می‌تواند منجر به مشکلات ذهنی و جسمی شود.

مشکلات پوستی

لکه‌های قرمز روی پوست، التهاب و احساس ناخوشایند خارش، از علائم کلسترول کنترل نشده است.

آلرژی‌های غذایی

انباشت بیش از حد چربی در شریان‌ها و کبد می‌تواند برای برخی از افراد همراه با آلرژی‌های جدید غذایی باشد.

نکته

توقف ریزش مو با مصرف ویتامین D

ریزش و نازکی موی سر می‌تواند دلایل متعددی داشته باشد که یکی از آن موارد کمبود ویتامین است. ویتامین D یکی از مواد مغذی ضروری برای کارکرد مناسب بدن است. کمبود این ویتامین می‌تواند طیف گسترده‌ای از مشکلات شامل پوکی‌استخوان تا تضعیف سیستم ایمنی بدن را به‌همراه داشته باشد. با این حال، تحقیقات نشان از تاثیر منفی کمبود ویتامین D بر زیبایی پوست و مو دارد. بر این اساس، کمبود این ویتامین به‌طور مستقیم در ریزش و نازک‌شدن مو تاثیر دارد. این ویتامین به رشد فولیکول‌های موی سر کمک می‌کند و در صورتی که بدن با کمبود آن مواجه شود زیبایی مو کاهش می‌یابد. کمبود آن هم می‌تواند منجر به طاسی نقطه‌ای سر شود. با این حال، کمبود این ویتامین حتی در صورت نبود طاسی نیز می‌تواند از حجم موی سر بکاهد. تحقیقات روی زنانی که از ریزش مو با الگوهای غیرمردانه رنج می‌برند نشان می‌دهد کمبود ویتامین D یکی از عوامل دخیل در این موضوع بوده است. یافته‌ها موید آن است که ویتامین D یک عامل داخلی در به‌وجود آمدن فولیکول‌های جدید مو محسوب می‌شود. وجود فولیکول‌های جدید به ضخیم باقی‌ماندن موی سر و جلوگیری از ریزش زودتر از موعد مو کمک می‌کند. به همین دلیل، متخصصان زیبایی تاکید دارند افراد باید نسبت به مصرف کافی ویتامین D اهتمام ویژه‌ای داشته باشند. از سوی دیگر، دانشمندان انگلیسی به تحقیق درباره تاثیر کچلی نقطه‌ای و کمبود ویتامین D اقدام کردند. یافته‌ها نشان داد دلیل کچلی نقطه‌ای سلول‌های تی (T) سیستم ایمنی بدن است که به‌دلیل بیماری خودایمنی باعث ایجاد التهاب در اطراف فولیکول‌های مو می‌شوند. همین التهاب هم باعث طاسی منطقه‌ای می‌شود. محققان می‌گویند کمبود ویتامین D می‌تواند در بروز بیماری خود ایمنی تاثیرگذار باشد. برای جذب ویتامین D می‌توانید از رژیم غذایی حاوی ماهی‌های چرب، جگر گاو، پنیر و تخم‌مرغ (زرده آن) بهره ببرید. با این حال، هم اینک مکمل‌های غذایی حاوی این ویتامین در بازار موجود است و می‌توانید ماهانه یک عدد از آن را مصرف کنید.

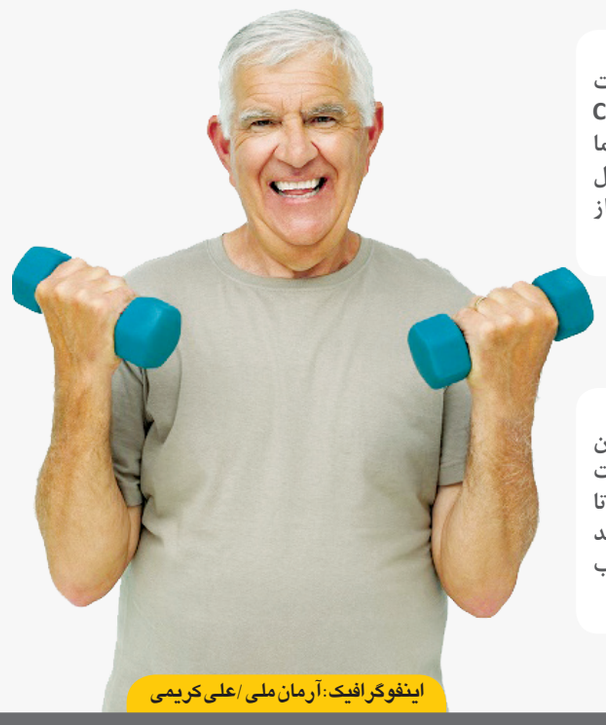
گزینه‌های گیاهی برای افزایش سوخت و ساز

گریپ‌فروت

تمام میوه‌های خانواده مرکبات به‌دلیل حجم فیبر بالا و ویتامین C موجود در آنها شناخته شده هستند. اما گریپ‌فروت یک ابرقهرمان برای کنترل سطح انسولین است. این میوه غنی از آنتی‌اکسیدان و بسیار کم کالری است.

بادام

بادام یکی از بهترین غذاهای گیاهی برای تقویت انرژی است. اسیدهای چرب موجود در بادام متابولیسم را افزایش می‌دهد. شما می‌توانید از مزایای بادام از طریق مصرف شیربادام یا مصرف کره بادام‌زمینی نیز بهره ببرید.



سرکه سیب

سرکه سیب یکی از بهترین گزینه‌های غذایی در آشپزخانه شماست و باعث تحریک معده می‌شود تا آنزیم‌های بیشتری تولید کند. این روند باعث افزایش هضم کارآمدتر و جذب مواد مغذی می‌شود.

کرفس

کرفس کم کالری است و یکی از بهترین غذاها برای افرادی محسوب می‌شود که نیاز به افزایش سوخت‌وساز بدن برای کاهش وزن دارند. خوردن کرفس تازه فیبر زیادی به بدن می‌رساند و فرآیند هضم را نیز تسریع می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

تحقیقات نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان خطر ابتلا به سندرم متابولیک و بسیاری از شرایط بهداشتی مرتبط با آن را کاهش می‌دهد. با این حال برای به‌دست آوردن حداکثر مزایای گیاهخواری، شما باید بدانید که چه گزینه‌هایی را با چه مقادیری به رژیم تان بیفزایید. حفظ رژیم غذایی سالم مبتنی بر گیاهان، نه تنها سرعت متابولیسم را افزایش می‌دهد، بلکه راهی برای رسیدن به نتایج اهداف تناسب اندام و کنترل وزن است:

دارچین

دارچین نه تنها یک ادویه خوشمزه است بلکه بدن را گرم‌تر کرده و متابولیسم را افزایش می‌دهد. تاثیر این ادویه روی متابولیسم گلوکز نیز مشهور است و اکنون بسیاری از افراد از آن برای حفظ سطح قند در محدوده سالم استفاده می‌کنند.

حبوبات

حبوبات منبع اصلی پروتئین‌های گیاهی هستند و گزینه‌های مطلوب غذایی برای کسانی به‌شمار می‌روند که قصد خوردن گوشت را ندارند. مصرف حبوبات به کنترل سطح قندخون و افزایش متابولیسم کمک می‌کند. فیبر موجود در حبوبات نیز به کاهش خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

شکلات تیره

شکلات تلخ باعث افزایش توانایی بدن در سوخت چربی می‌شود. پودر کاکائوی خام نیز یکی دیگر از گزینه‌های غذایی مناسب برای افزایش متابولیسم است. توجه داشته باشید که شکلات تلخ منبع غنی از آنتی‌اکسیدان برای مبارزه با بیماری‌های قلبی نیز محسوب می‌شود.

یادداشت

راهکارهای درمان بی‌خوابی در اپیدمی کرونا

جمال میرزایی
متخصص عفونی

اختلال خواب یکی از رایج‌ترین مشکلات دوران شیوع بیماری کروناست اما راهکارهایی برای درمان آن وجود دارد. کرونا اینسومنیا یک اختلال خواب است که به‌دلیل اپیدمی کرونا و استرس‌های ناشی از آن ایجاد می‌شود. افراد زیادی از اختلال خواب در این شرایط رنج می‌برند. در صورتی که کرونا اینسومنیا و راهکارهای درمانی آن جدی گرفته نشود، بعداز پایان اپیدمی افراد را با مشکلاتی مانند افسردگی و نوسانات فشارخون روبه‌رو می‌کند. از مهمترین راهکارهای غلبه بر کرونا اینسومنیا می‌توان به زمان‌بندی ساعت خواب اشاره کرد. در واقع باید در ساعت مشخص برای زمان خوابیدن و بیدارشدن در نظر بگیریم. ممکن است در روزهای اول نتوانیم در ساعت مشخص بخوابیم و بیدار شویم؛ اما بعداز مدتی تمرین زمان‌بندی خواب، ساعت بدن تنظیم خواهد شد. از تحریک سیستم سمپاتیک که باعث بیدار و هوشیارشدن شما می‌شود اجتناب کنید. برای مثال بسیاری از افراد بیان می‌کنند ما آخر شب‌ها ورزش می‌کنیم تا خسته شویم و بتوانیم خوب بخوابیم؛ این در حالی است که ورزش دمای بدن را بالا می‌برد و به آن هشدار می‌دهد باید بیدار بماند؛ بنابراین توصیه می‌شود در سه ساعت پایانی زمان خواب از انجام هر گونه ورزش پرهیز کنید. ذهن خود را پاکسازی کنید؛ پیشنهاد این است که دو ساعت قبل خواب، ۱۰ دقیقه وقت بگذارید و اضطراب و نگرانی‌های خود را در داخل یک برگه بنویسید. بعد به نگرانی‌های خود پاسخ دهید؛ برای مثال پاسخ بدهید کرونا قابل درمان است یا با مراقبت و دستورالعمل‌های بهداشتی می‌توان از ابتلا جلوگیری کرد. در واقع هدف این است به نگرانی‌های بیهوده پاسخ بدهید تا متوجه شویم دلیلی برای این نگرانی‌های بیهوده وجود ندارد. بهتر است این کار در اتاق خواب انجام نشود، بعد از انجام این کار به محل خواب خود برگردید و با آرامش استراحت کنید. افراد عادت دارند یک ساعت قبل از خواب اخبار تلویزیون را بررسی می‌کنند. در واقع با انجام این کار با یک آشفتگی ذهنی روبه‌رو می‌شوید و استرس و نگرانی‌های زیادی در خصوص کرونا به ذهن شما راه پیدا می‌کند؛ بنابراین سعی کنید دو ساعت آخر شب را از خواندن و پیگیری مداوم اخبار پرهیز کنید. برای بسیاری از افراد پیش آمده است که آخر شب خستگی زیاد دارند. این در حالی است که بعد ورود به رختخواب، هوشیاری و بی‌خوابی شروع می‌شود. در این مواقع می‌توانید از یک صدای اضافه استفاده کرد تا باعث شود تفکرات اشتباه و نگران‌کننده در زمان خواب؛ به سمت شما حرکت نکند.

کنترل سطح کلسترول خون با دارچین

مصرف دارچین به تقویت متابولیسم و کنترل سطح کلسترول خون بدن کمک می‌کند. میزان کالری دارچین کم بوده و معادل ۳۵ کالری در ۱۰ گرم پودر دارچین است. افزودن دارچین به غذا می‌تواند شاخص گلیسمی را تا ۲۰ درصد کاهش دهد و هنگامی که با کره و یا پنیر استفاده می‌شود، طعم خوشمزه‌ای به این محصولات می‌دهد. دارچین مانند فلفل تند روند متابولیسم (سوخت‌وساز) را افزایش می‌دهد و جوشانده آن با «برگ‌بو» به کاهش‌وزن کمک می‌کند؛ همچنانکه دارچین می‌تواند سطح کلسترول در خون را بهبود بخشد و ممکن است در صورت افزایش فشارخون، ماده‌ای مفید به حساب آید.

سرماخوردگی به مقابله با کرونا کمک می‌کند

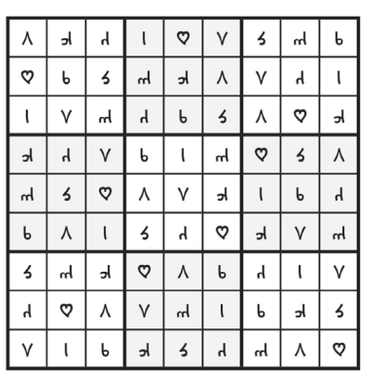
مطالعات آزمایشگاهی نشان داده است که ویروس عامل سرماخوردگی معمولی می‌تواند موجب تحریک واکنش ایمنی در مقابله با کرونا شود. ویروس‌های بینی انسانی (HRV) که بیش از نیمی از سرماخوردگی معمولی را ایجاد می‌کنند، گسترده‌ترین ویروس‌های تنفسی هستند. تحقیق قبلی نشان داده بود که HRVها ممکن است در طی شیوع آنفلوآنزای ۲۰۰۹ مانع از انتشار H۱N۱ زیرگروه ویروس آنفلوآنزا در سراسر اروپا شده باشد. محققان معتقدند که HRVها این کار را با تحریک سلول‌های انسانی برای تولید اینترفرون که بخشی از دفاع ایمنی ذاتی بدن در برابر عفونت ویروسی است، انجام می‌دهند.

«آسپرین» و جلوگیری از سرطان روده

طبق تحقیقات جدید، استفاده منظم و طولانی‌مدت از آسپرین با دوز پایین ممکن است خطر مرگ ناشی از ابتلا به سرطان روده‌بزرگ و راست روده را کاهش دهد. «جین فیگوئیدرو»، گفت: آسپرین از فعال‌شدن پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و همچنین می‌تواند متاستازها را مهار کند. محققان در این مطالعه داده‌های بیش از ۲ هزار بیمار مبتلا به سرطان روده‌بزرگ و راست روده را تجزیه و تحلیل کردند. براساس نتایج این مطالعه، به‌نظر می‌رسد که زمان استفاده از آسپرین بسیار مهم باشد. بیمارانی که حداقل ۱۵ ماه قبل از تشخیص سرطان روده‌بزرگ یا راست روده از آن استفاده کردند، کمتر شاهد گسترش تومور خود بودند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

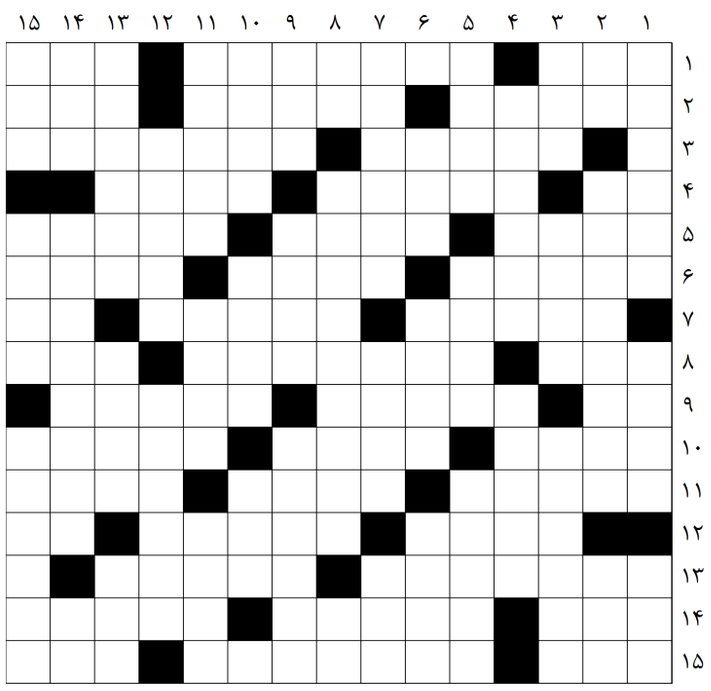
شماره ۹۷۷

افقی

۱- نشت آب- داوطلب- وسیله‌ای برای کشیدن دود توتون ۲- نام قدیم میانه- امتحان- وسیله احتیاطی اضافی ۳- محفظه سربی در چاپخانه‌ها- اثری از نسرین سیفی ۴- به‌دنیاآوردن- فیلمی به کارگردانی محمد بانکی- خشنود کردن ۵- ستارگان- عجله- بعداز نوه‌ونتیجه ۶- حوله- شرم‌وحیا- رسم‌وسنت ۷- همداستان ویس- زراعت کردن- حرف زورو! ۸- از ابزارجنگی قدیمی- پایتخت بوسنی- وصف نوعی سرو ۹- حرف همراهی- دیوشاهنامه- برنج بی‌پوست ۱۰- رنگ سبزتند- دوست صمیمی- رشته‌کوه آسیایی ۱۱- ناگزیروناچار- پیرو- آوازه ۱۲- از میوه‌های شب یلدا- کشوری در آسیا- شمای بیگانه ۱۳- شهری در استان ایلام- گاو کلیله‌ودمنه ۱۴- شهدوانگبین- مقابل اخروی- کوتاه‌وناقص ۱۵- پارچه معیوب- از شهرهای استان مازندران- ماده بیهوشی قدیمی

عمودی

۱- زمین پرچمن- موی پشت لب مردان- عزیزتر ۲- چه وقتی؟- سردار بنام عثمانی- مرجان ۳- دانه نهانزایان- پیه درخت خرما- خصومت ۴- نیمه‌پایان- خبرگزاری رسمی ایران ۵- منحرف- حلزون- پابرجابودن ۶- ته چک- سرباز نیروی دریایی- جابه‌جایی ۷- بی‌نظیر- وسیله بازی تنیس- رکن اصلی نماز ۸- مروارید- لاغر- گشوده ۹- دهکده نیما- به‌خاطر- گیاهی که از شیره آن کائوچو درست می‌کنند ۱۰- نوعی پارچه گرانبها- پریشان- سبب ۱۱- کارآموزپزشکی- استانی در روسیه- شهری در استان کرمان ۱۲- شاخه‌های درخت- شرکت معتبرژاپنی ۱۳- آشکاربودن- قسمتی از قرآن- بانگ جانوردرنده ۱۴- دستی- ظریف‌کاری- واحدبازی تنیس ۱۵- بسیارناراحت- از سبک‌های ادبی- کنایه از داغون‌شده



حل جدول ۹۷۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	س	ت	و	ر	ا	ت	■	ه	ر	ز	ه	گ	ر	د
۲	س	گ	ک	■	د	و	ر	■	ی	س	■	س	م	ا	ع
۳	ت	ا	■	و	ی	ل	د	و	ر	ا	ن	ت	■	ک	و
۴	ب	ل	ا	ل	■	ی	ک	ر	و	■	ا	ی	م	■	ت
۵	ا	■	د	ی	د	ه	■	س	ن	چ	د	■	ش	د	ن
۶	ف	ا	م	■	ر	ا	ن	ا	■	ح	م	ی	د	ی	ا
۷	■	خ	ی	م	ه	■	د	ی	ز	ی	■	ا	د	ا	م
۸	ا	■	ت	ی	م	ا	م	ل	م	ا	■	ر	ا	■	ه
۹	خ	ب	ر	ه	■	گ	ا	م	■	م	و	ر	ک	■	■
۱۰	ر	ا	ه	ن	م	ا	■	و	ل	ک	ا	■	و	ب	ا
۱۱	ا	ر	ب	■	ن	ه	ا	ل	■	ر	م	ا	ن	■	ه
۱۲	ل	■	ر	س	ت	■	ک	و	پ	ن	■	ن	ا	ق	د
۱۳	ا	ر	■	م	چ	ت	ب	ی	ر	ا	ع	ی	■	س	ا
۱۴	م	د	ر	ن	■	ی	ن	■	ا	د	ا	■	ا	م	ی
۱۵	ر	ف	ت	و	ا	م	د	■	گ	ا	ر	ا	ن	ت	ی