آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۸۹
یکشنبه
۱۴۰۰•۰۱•۲۹
۵رمضان ۱۴۴۲/ ۱۸ آوریل ۲۰۲۱

دانستنـــی ها

تفاوت‌های «کلسترول» و «تری‌گلیسیرید»

کلسترول و تری‌گلیسیرید، ۲ شکل از لیپید یا چربی هستند که در جریان خون شما گردش می‌کنند. هر دوی آنها برای زندگی شما ضروری هستند. کلسترول برای ساخت و نگه‌داشتن قسمت‌های اصلی سلول‌ها مانند غشای سلول و همچنین ساخت چند هورمون اساسی از جمله استروژن، پروژسترون، ویتامین D و استروئیدها بسیار مهم است. تری‌گلیسیرید نیز زنجیره‌ای از اسیدهای رب است که بخش اعظمی از انرژی مورد نیاز برای عملکرد بافت‌های بدن را تامین می‌کند. بنابراین شما نمی‌توانید بدون هیچیک از این چربی‌ها زندگی کنید. اما هنگامی که سطح کلسترول خون و یا تری‌گلیسیرید بیش از حد بالا می‌رود، خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته‌مغزی، بیماری‌های عروق محیطی و... به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد. به همین دلیل باید نگران میزان این دو چربی در بدن باشید: دو منبع برای کلسترول و تری‌گلیسیرید وجود دارد: منابع غذایی و منابع درون‌زا (که در بدن تولید می‌شوند). چربی‌های موجود در رژیم غذایی از طریق روده جذب می‌شوند و سپس از طریق جریان خون به کبد می‌روند و پردازش می‌شوند. یکی از کارهای اصلی کبد این است که مطمئن شود تمام بافت‌های بدن شما کلسترول و تری‌گلیسیرید مورد نیاز خود را دریافت کرده‌اند. به‌طور کلی، حدودا ۸ ساعت بعداز غذا، کبد کلسترول و تری‌گلیسیریدهای غذایی را از جریان خون می‌گیرد. در مواقعی که چربی‌های رژیمی موجود نیست، کبد شما به خودی کلسترول و تری لیسیرید تولید می‌کند. در واقع حدود ۷۵ درصد کلسترول بدن شما توسط کبد تولید می‌شود. سپس کبد کلسترول و تری‌گلیسیرید را به‌همراه پروتئین‌های خاص در بسته‌های ریزشکل به‌نام لیپوپروتئین‌ها قرار می‌دهد که به گردش خون منتقل می‌شوند. کلسترول و تری‌گلیسیرید از لیپوپروتئین‌ها خارج می‌شوند و در هر کجا که مورد نیاز باشد، به سلول‌های بدن تحویل داده می‌شوند. در این میان، تری‌گلیسیرید اضافی –یعنی آنهایی که بلافاصله برای سوخت‌وانرژی لازم نیستند– برای استفاده‌های بعدی در سلول‌های چربی ذخیره می‌شوند.

اختلال «لیپیدی» چیست؟

اگر در شما اختلال لیپیدی یا دیس‌لیپیدمی تشخیص داده شده است، این یعنی سطح کلسترول بد شما یا لیپوپروتئین با چگالی پایین و در اصطلاح LDL و همچنین تری‌گلیسیرید شما بیش از حد مجاز است. همانطور که گفته شد، مقادیر بالای این دو چربی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را بالا می‌برد. برای درک اینکه اختلال لیپیدی چیست، باید در مورد کلسترول بدانید. دو شکل کلسترول موجود در بدن شما یعنی لیپوپروتئین با چگالی کم و لیپوپروتئین با چگالی بالا یا HDL وجود دارد. LDL یا همان کلسترول بد توسط بد از طریق غذاهای سرشار از کلسترول مانند گوشت‌قرمز یا لبنیات جذب می‌شود. این چری با سایر چربی‌ها و مواد موجود در خون شما ترکیب شده و باعث انسداد در شریان‌ها می‌شود. انسداد در شریان‌ها، جریان خون را کاهش داده و باعث بروز حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود. در مقابل HDL، LDL، تاثیرات محافظتی بر قلب شما دارد. HDL کلسترول مضر را از شریان‌ها منتقل کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را دور می‌کند. در مقابل این دو نوع کلسترول، تری‌گلیسیریدها هستند. بدن شما کالری اضافی موجود در بدن را که سوزانده‌نشده، تبدیل به چربی می‌کند. فراموش نکنید که غیراز مصرف غذاهای پرچربی مانند پنیر و شیر پرچرب، استیک و کره، چربی‌های ترانس و روغن‌های حیوانی، عدم ورزش، استعمال سیگار و ژنتیک، برخی شرایط پزشکی از جمله دیابت، کم‌کاری تیروئید، سندرم متابولیک، سندرم کوشینگ، سندرم تخمدان پلی کیستیک، بیماری کلیوی و... سطح کلسترول بد را بالا می‌برند.

تشخیص دیس لیپیدمی

برای بررسی میزان کلسترول، پزشک شما آزمایش خون تحت‌عنوان پروفایل لیپید را ترتیب می‌دهد. این تست کلسترول LDL و HDL به‌همراه تری‌گلیسیرید را بررسی می‌کند. قبل از این آزمایش، پزشک به احتمال زیاد از شما می‌خواهد که حداقل ۸ تا ۱۲ ساعت از خوردن و آشامیدن مایعات خودداری کنید. کلسترول تام شما نباید بیشتر از ۲۰۰ میلیگرم در دسی‌لیتر باشد. شما باید از پزشکتان یاد بگیرید که به‌طور کامل نتایج پروفایل لیپید را تفسیر کنید. پزشکان توصیه می‌کنند که سطح تری‌گلیسیرید ناشتا در هر فرد باید کمتر از ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و یا در حالت غیرناشتا در یک فرد سالم باید کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد.

نکتـــه

بیماری بدون علامت «آب‌سیاه»

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه ۵۰ درصد مبتلایان به گلوکوم یا آب‌سیاه در دنیا از بیماری خود اطلاعی ندارند، گفت: برای جلوگیری از عوارض این بیماری، افراد بالای ۴۰ سال حداقل یکبار فشار چشم خود را چک کنند. دکتر آرزو میرآفتابی افزود: آب‌سیاه دومین عامل نابینایی در دنیاست؛ به‌طوری که از سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰، تعداد افراد مبتلا به گلوکوم از حدود ۶۴ میلیون نفر به ۷۶ میلیون رسیده و تا ۲۰ سال آینده این آمار به حدود ۱۱۰ میلیون نفر خواهد رسید. وی با بیان اینکه ۵۰ درصد افراد مبتلا به گلوکوم در دنیا از بیماری خود اطلاعی ندارند، اظهار داشت: این بیماری بدون علامت و درد است و به‌دلیل بی‌علامت بودن آن زمانی که فرد متوجه از دست‌رفتن میدان دید می‌شود یا احساس می‌کند دید چشمانش کم شده، ممکن است فرصت طلایی اولیه برای شناسایی موارد ابتدایی از دست رفته باشد. میرآفتابی ادامه داد: توصیه می‌شود افراد بالای ۴۰ سال حداقل یکبار فشار چشم خود را چک کنند و بعد با توصیه چشم پزشک اقدامات مورد نیاز را در صورت لزوم انجام دهند. کسانی که افراد درجه یک خانواده آنها به‌خصوص پدر، مادر، خواهر و برادر دچار گلوکوم هستند حتما باید فشار چشم خود را در اولین فرصت بدون در نظر گرفتن سن چک کنند. چون احتمال چند برابری ابتلا به گلوکوم نسبت به افراد عادی در این افراد وجود دارد. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران تاکید کرد: با توجه به شیوع بیشتر بیماری در سنین بالا باید توجه داشت که امکان ابتلا به آب‌سیاه در هر سنی حتی در بدو تولد وجود دارد و ممکن است با علائمی مانند اشک ریزش، ترس از نور و جمع کردن چشم‌ها خود را نشان دهد.

سالم‌ترین سبزیجاتی که باید مصرف کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

سبزیجات منبع مهم پتاسیم، فیبر غذایی، اسیدفولیک و ویتامین‌های A، C و E هستند. خوردن رژیم غنی از میوه‌ها و سبزیجات به‌عنوان بخشی از یک برنامه غذایی سالم می‌تواند خطر سکته‌مغزی، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، برخی سرطان‌ها و سنگ‌های کلیوی و کاهش توده استخوانی را کاهش دهد. سالم‌ترین سبزیجاتی که به‌راحتی به آنها دسترسی دارید، از این قرار است:

خانواده پیاز

سبزیجات خانواده پیاز از قبیل تره‌فرنگی، سیر و... یک آنتی‌اکسیدان ضدسرطان است و در برابر ابتلا به سرطان ریه و پروستات محافظت ایجاد می‌کند. علاوه بر خاصیت ضدسرطانی، ۵ دلیل دیگر برای خوردن پیاز وجود دارد: ضدانعقاد، ضددرد، ضد فشارخون، خونساز و استخوان‌ساز است.

نخودفرنگی

مصرف روزانه نخودسبز همراه با دیگر حبوبات، خطر ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهد. نخودفرنگی منبع غنی از ویتامین B6 و اسیدفولیک نیز محسوب می‌شود. نخود فرنگی حاوی ویتامین‌های B1، B2 و B3 نیز هست که همه این ویتامین‌ها برای بدن ضروری هستند.

ذرت

ذرت پخته‌شده حاوی بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان است که با نابینایی در بزرگسالان مسن‌تر مبارزه می‌کند. ذرت سرشار از ویتامین‌های گروه B مانند تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، پانتوتنیک اسید، فولات و نیز ویتامین C به‌علاوه پتاسیم، فسفر و منگنز است و مصرف آن در کاهش خطر ابتلا به سرطان بسیار موثر است.

کلم‌پیچ

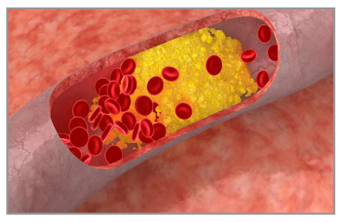
برگ‌های سبز کلم پیچ سرشار از ویتامین C است؛ آنتی‌اکسیدانی که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و در کاهش سطح LDL یا همان کلسترول بد نیز موثر است. این کلم منبع خوبی از مس، پتاسیم، آهن، منگنز و فسفر است. فواید کلم‌پیچ حاوی ویتامین K، A، و C و موادمغذی مانند سولفور است.

یادداشـــت

آمبولی چربی

حمید پدرام
جراح و متخصص

مهمترین عامل آمبولی چربی شکستگی‌های استخوان است؛ سیستم‌های دفاعی که این چربی‌ها را از بین می‌برند هم در آمبولی نقش دارند. به‌غیر از آمبولی چربی ما شاهد ترومبوآمبولی (آمبولی لخته خون) هم هستیم که اندام‌های مختلف به‌خصوص اندام تحتانی و ساق پا را درگیر می‌کند. آمبولی لخته خون با جابه‌جایی می‌تواند برای قلب، مغز و ریه مشکل ایجاد کند اما آمبولی چربی بیشتر به‌دلیل آزادشدن دراپلت و گونه‌هایی بافت چربی که داخل خون شناور هستند اتفاق می‌افتد. زمانی که استخوانی شکسته می‌شود، مغز و استخوان که در آن چربی وجود دارد وارد رگ‌های باز بدن که براثر شکستگی پاره شده‌اند، می‌شوند. دانه‌های چربی که در محیط وجود دارند با پاره‌شدن رگ‌ها وارد عروق می‌شوند و ریه، قلب ، مغز و دیگر اندام‌های بدن را درگیر می‌کنند. این چربی‌ها وارد سیستم شریانی خون می‌شوند و بعداز عبور از فیلتر قلب و ریه، باعث انسداد عروق و سکته‌های قلبی و مغزی می‌شود. مهمترین عامل آمبولی چربی شکستگی‌های استخوان است؛ سیستم‌های دفاعی که این چربی‌ها را از بین می‌برند هم در آمبولی نقش دارند. سن بالا که در آن شکستگی لگن زیاد است بیشتر در معرض آمبولی چربی قرار دارد. کسانی که برای کاهش وزن، عمل‌های زیبایی انجام می‌دهند هم در معرض آمبولی چربی قرار دارند. دانه‌های آزادشده چربی معمولا وارد عروق سیاهرگی و بعد وارد شریان خون می‌شوند. آمبولی چربی خیلی درمان واضحی ندارد و بیشتر حفاظتی است و باید علائم حیاتی مریض را نگهداشت تا بدن خود را پیدا کند. معمولا پزشکان از بعضی از رگ‌ها برای جریان خون استفاده می‌کنند تا بیمار نجات پیدا کند. بعضی از داروهایی که برای آمبولی لخته‌خون استفاده می‌شود برای درمان آمبولی چربی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر فردی عمل جراحی لگن و استخوان ران انجام داده باشند در هفته اول خطر بیشتری او را تهدید می‌کند اما بین ۲ تا ۳ ماه همچنان خطر آمبولی چربی و آمبولی لخته خون بیمار را تهدید می‌کند. آمبولی چربی بیشتر در هفته‌های اول و بعداز عمل جراحی اتفاق می‌افتد. معمولا ۶۰ درصد از کسانی که دچار آمبولی چربی در ریه می‌شوند براساس آمارها زنده نمی‌مانند و ۴۰ نفر به زندگی عادی خود ادامه می‌دهند.



تاثیر ۲ ماسک در مهار کرونا

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که استفاده از دو ماسک می‌تواند شیوع بیماری کووید ۱۹ را کاهش دهد. به گفته متخصصان، استفاده از ماسک پزشکی از زیر و قراردادن ماسک پارچه‌ای روی آن می‌تواند تا حدود ۸۱ درصد از انتشار ذرات تنفسی آلوده به کروناویروس جلوگیری کند. در این بررسی بر استفاده همزمان از ماسک پارچه‌ای و ماسک یکبار مصرف که بیشتر در محیط‌های درمانی کاربرد دارد، تمرکز شد. محققان اظهارداشتند: استفاده از این ۲ ماسک به‌طور کامل فاصله میان بینی تا دهان را پوشانده و انتشار ذرات تنفسی را محدود می‌کند. محققان تاکیدکردند: استفاده همزمان از ۲ ماسک موثرترین روش است زیرا اثربخشی فیلتراسیون را بهبود می‌دهد.

عوارض کمبود ویتامین D بر عضلات

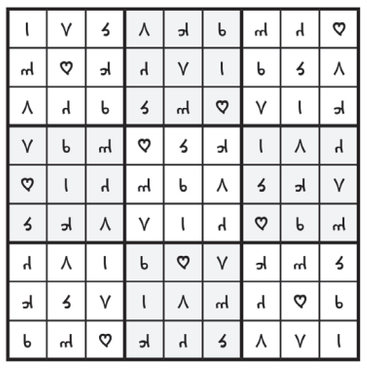
مطالع‌های نشان داد کمبود سطح ویتامین D در جریان خون تاثیرمنفی بر عملکرد عضلانی دارد. محققان متوجه شدند؛ موش‌هایی که کمبود ویتامین D دارند با کاهش عملکرد میتوکندریایی عضلات خود مواجه شدند که احتمالا توانایی آنها را در تبدیل انرژی از غذا و عملکرد عضلانی تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. میتوکندری ساختارهایی در سلول است که انرژی حاصل از غذا را فرآوری می‌کند و برای عملکرد بهینه به ویتامین D نیاز دارد. «اندروفلیپ» گفت: رابطه واضحی میان کمبود ویتامین D و ظرفیت اکسیداتیو در عضلات اسکلتی وجود دارد.» وی افزود: «کمبود ویتامین D، در مقایسه با کاهش تعداد میتوکندری در عضله اسکلتی، باعث کاهش عملکرد میتوکندری می‌شود.»

تغذیه در نوجوانان روزه‌دار

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در ارتباط با تغذیه نوجوانان روزه‌دار در ماه‌رمضان نکاتی را متذکر شد. زهرا عبداللهی، افزود: نوجوانانی که به سن تکلیف رسیده، براساس تکلیف دینی باید روزه کامل بگیرند. وی اظهار کرد: نوجوانانی که سال نخست روزه‌داری را آغاز می‌کنند به‌علت گذراندن دوران رشد به توجهات بیشتری نیاز دارند. رعایت تنوع و تعادل در استفاده از تمامی گروه‌های غذایی بسیار مهم و ضروری است؛ منابع پروتئینی باید در برنامه آنها گنجانده شود. وی تاکید کرد: این گروه سنی از منابع آهنی و روی، ویتامین A و ویتامین B۱۲ از جمله انواع گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، انواع خشکبار و مغزها مصرف کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

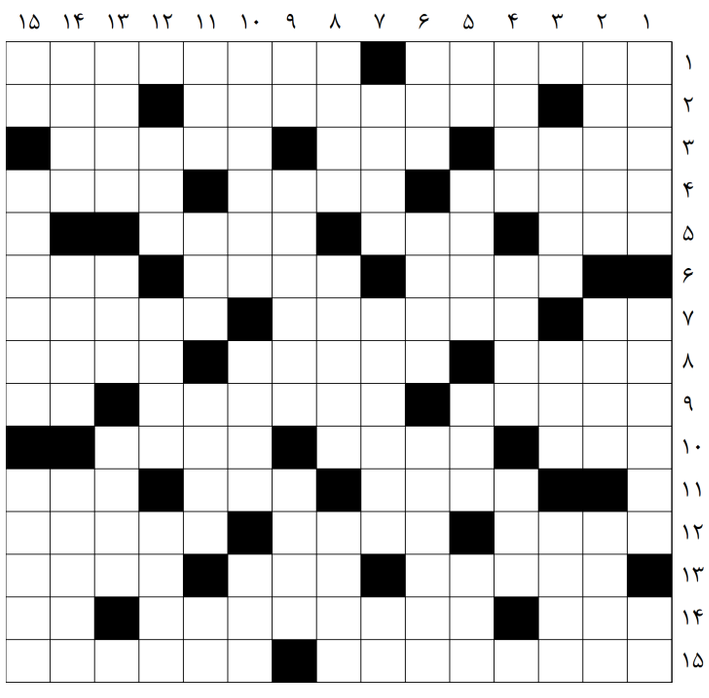
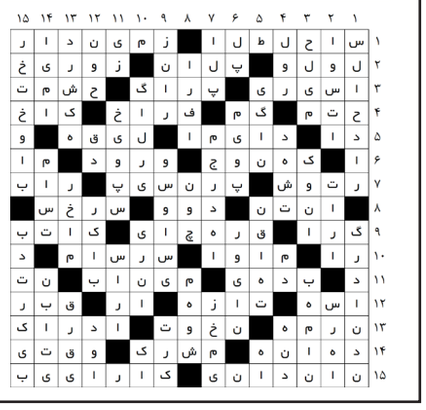
شماره ۹۸۹

افقـــی

۱- کشـــوری آمریکایی- پایتخت هلند ۲- علامت مفعولی- اختراعـــی از گوتنبرگ- محصـــول عقل ۳- دوست خاموش!- گوشت بن دندان- واحدپول لهستان ۴- بی‌دغدغه- رسم‌کننده- کمپ ســـربازان ۵- گوارا- ناپدری- زیرکـــی ۶- محل قوه شـــامه- داخـــل- ردپا ۷- شـــماومن- ظالم- پیل الکتریکی ۸- لقب شاعر در شـــعر- در امان‌بودن- از تجهیزات پزشـــکی ۹- شهری در استان اردبیل- رسوایی- اشـــاره به‌دور ۱۰- پایتخت یونـــان- دســـتبندزنانه- دریایی ۱۱- از سلســـله‌های چین- تلاش- مزدوپاداش ۱۲- قدرت‌وتوان- ضدگرما- پیامبرخیاط ۱۳- مثل‌وشبیه- به گلو فروبردن- پسران ۱۴- عقاب- بلندبالاوزیبا- شکم‌بند طبی ۱۵- شبه‌جزیره کانادا- پایتخت جزایر کوک

عمـــودی

۱- پرده تاشو- برابر باهم- حرکت اسب در شطرنج ۲- زبان کهن دنیا- جهان دیگر- درس دیکته ۳- دردناک- نفرین- خواستار ۴- کوسه جنوبی- خصوصی- قدرومرتبه ۵- حرف گزینش- منزل بزرگ- پدربزرگ‌وجد- قلمه گیاه ۶- پایه اداری- فرماندهان- بسته‌شدن ۷- نام قدیم مدینه- نوعی ساندویچ- عادت ۸- اشاره به‌دور جمع- پرولبریز- بشارت‌دهنده ۹- بند دست یا پا- مسافرماشین- مریض نیست ۱۰- معادل فارسی ارگانیزه- پیرو- از نمازهای یومیه ۱۱- چاق خودمانی- دروازه- فیلمی از اکبر خواجویی- ضمیر سوم شـــخص مفرد ۱۲- کلام درد- دربندوگرفتار- خدمتکار پیر ۱۳- از وسایل دانش‌آموز- صاف‌کننده چروک پارچه- ای‌خدا ۱۴- محکم و استوار- حنا- فیلمی از تورج اصلانی ۱۵- گذشتن بر چیزی- آماده‌شدن خمیر- هادی الکتریکی



حل جدول ۹۸۸