آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۹۵
یکشنبه
۱۴۰۰•۰۲•۰۵
۱۲ رمضان ۱۴۴۲/ ۲۵ آوریل ۲۰۲۱

شگفت‌انگیزترین علائم افزایش کلسترول

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

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 در تولید بسیاری از هورمون‌ها نقش دارد و برای تقویت سلامت قلب و عروق مفید است. مشکل اینجاست که با وجود نیاز اندام‌ها به کلسترول، افزایش آن باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌شود. شگفت‌انگیزترین علائم افزایش سطح کلسترول در بدن که نیاز به پیگیری‌های جدی دارند، از این قرار است:

بوی بد دهان

تنفس بدبو و بوی بددهان یکی از نشانه‌های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول بالا باعث ایجاد مشکلات جدی در فرآیند هضم موادغذایی شده و این اتفاق خود عامل بوی بددهان خواهد شد.

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.

تورم و بی‌حسی اندام

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

نفخ و سوءهاضمه

سطوح کنترل‌نشده 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؛ به‌ویژه هنگامی که غذاهای با چربی بالا مصرف می‌شوند.

خستگی 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. کلسترول بالا جریان خون را محدود می‌کند و می‌تواند منجر به مشکلات ذهنی و جسمی شود.

درد قفسه سینه

درد قفسه‌سینه همیشه یک دلیل برای معاینات فوری پزشکی است. در اکثر موارد، درد قفسه‌سینه مرتبط با کلسترول بالاست. ایجاد چربی در شریان‌ها جریان خون را محدود کرده و می‌تواند باعث فشار خون بالا و افزایش درد در قفسه سینه شود.

دانستنی‌ها

عوارض لاغری زیاد

لاغری زیاد می‌تواند به همان اندازه اضافه‌وزن برای سلامتی مشکل ایجاد کند؛ اگر فردی کم‌وزن باشد، بدن موادمغذی لازم برای ساختن استخوان‌ها، پوست و موهای سالم را دریافت نمی‌کند. مهدیه زمانی متخصص تغذیه افزود: اگر فردی در رژیم روزانه خود به اندازه کافی موادمغذی دریافت نکند، ممکن است مشکلاتی مانند نازک‌شدن پوست، ریزش‌مو، خشکی پوست و غیره در او بروز کند. وی اظهارداشت: اگر فردی انرژی کافی از رژیم غذایی خود برای حفظ وزن و سلامت بدن دریافت نکند، ممکن است مواد غذایی کافی برای مقابله با عفونت‌ها دریافت نکند. در نتیجه، ممکن است فرد به‌طور مکرر بیمار شود و بیماری‌های شایع مانند سرماخوردگی می‌تواند بیش از حد معمول طول بکشد و دریافت‌نکردن کالری کافی برای حفظ عملکرد بدن باعث می‌شود فرد احساس خستگی کند. این استاد دانشگاه علوم پزشکی آزاد ادامه داد: دریافت ناکافی موادمغذی به‌ویژه آهن می‌تواند باعث کم‌خونی شود و زنانی که کم‌وزن هستند، ممکن است قاعدگی منظم نداشته باشند یا اولین قاعدگی در نوجوانان به تاخیر بیفتد و حتی قاعدگی نامنظم یا عدم قاعدگی می‌تواند باعث ناباروری شود. زمانی تصریح کرد: نوجوانان برای رشد به مواد مغذی کافی نیاز دارند و کمبود وزن و دریافت ناکافی کالری باعث می‌شود آنها رشد نکنند و یکی از عوارض لاغری بیش‌ازحد پرکاری تیروئید است که می‌تواند عوارض خطرناکی را برای سلامت بدن به‌وجود آورد.

راه‌های پیشگیری

به گفته این متخصص تغذیه، آرتریت روماتوئید از بیماری‌های خودایمنی است که براثر عوارض لاغری بیش از حد به وجود می‌آید و در این بیماری سیستم ایمنی بدن به پوششی که در مفاصل وجود دارد، حمله کرده و التهاب آن را بسیار بیشتر می‌کند و سوخت‌وساز بدن هم افزایش می‌یابد. وی افزود: زنان هرچه لاغرتر باشند، تراکم استخوان‌های آنها نیز کمتر است، چربی ساخت استروژن را بدن برای سالم نگه‌داشتن استخوان‌ها نیاز دارد و سوخت‌رسانی می‌کند، کمبود استروژن می‌تواند استخوان‌ها را ضعیف و شکننده کند. یکی از راه‌های پیشگیری از شکستگی استخوان در خانم‌های میانسال آن است که مقداری وزن اضافه کنند. زمانی افزود: کمبود موادمغذی به‌دلیل رژیم‌های غذایی کم کالری یا جذب ناکافی مواد مغذی بدن دچار ضعف ایمنی می‌شود و تامین کافی و یکنواخت مواد مغذی برای بدن کمک می‌کند سلامت روده‌ها و عملکرد ایمنی، پشتیبانی شود. افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر در معرض ویروس‌های فصلی و باکتری‌ها قرار می‌گیرند و ضمنا ممکن است مستعد ابتلا به بیماری‌های جدی‌تری مانند سرطان شوند. وی خاطرنشان کرد: هیچ رژیم غذایی نمی‌تواند در مدت زمانی کوتاه چربی‌های انباشته شده در بدن را کاهش دهد، از آنجایی که ۶۰ درصد بدن ما از آب تشکیل شده است، رژیم‌های خیلی کم کالری مانند رژیم‌های پروتئینی که به‌عنوان سریعترین راه برای کم‌کردن وزن از آنها نام برده می‌شود، تنها می‌تواند به خروج آب بدن کمک کند و وزن را سریع پایین بیاورد اما بعد از مدت کوتاهی روند کاهش وزن متوقف می‌شود و حتی با ادامه رژیم تغییری ایجاد نمی‌شود. زمانی اظهارداشت: افراد اگر می‌خواهند به عوارض لاغری بیش از حد دچار نشوند، باید از مشورت پزشک بهره ببرند تا آنها بهترین روش‌های تعادل وزن را در اختیار قرار دهند و به بیماری‌های مزمن هم دچار نشوند.

نکته

فشارخون بالا؛ علل و درمان

عضو انجمن گوارش و کبد ایران گفت: فشارخون بالا معمولا علائم هشداردهنده‌ای ندارد و بسیاری از افراد نمی‌دانند که به آن مبتلا هستند. محمدصادق غفوری، اظهارکرد: بیماری فشارخون اغلب از سنین میانسالی شروع شده و در صورت درمان ناکافی، با گذشت زمان عوارض متعددی را به‌دنبال خواهد داشت، مانند تنگی رگ‌های تغذیه‌کننده قلب، درد در ناحیه قلب، سکته‌قلبی، سکته‌مغزی، نارسایی قلبی، تنگی رگ‌های اندام‌ها و نارسایی کلیه. غفوری افزود: علت فشارخون بالا معمولا چندگانه بوده و ترکیبی از عوامل مختلفی مثل فاکتورهای هورمونی، عصبی، ژنتیکی و محیطی زمینه‌ساز آن خواهد بود و البته در بسیاری موارد، هیچ عامل مشخص قابل اصلاحی ممکن است برای آن پیدا نشود. عضو انجمن گوارش و کبد ایران ادامه داد: فشارخون بالا از عوارض زندگی مدرن است که در دهه‌های اخیر شیوع آن افزایش چشمگیری داشته است، به نحوی که هفتادوپنج درصد افراد بالای ۷۰ سال به فشار خون مبتلا هستند. او با اشاره به پیشگیری از فشارخون بالا تصریح کرد: افرادی که پنج روز در هفته هربار ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند داشته باشند تا حد زیادی خود را در برابر فشارخون بیمه می‌کنند. ورزش حتی نقش درمانی در کنترل فشارخون مرزی نیز دارد، آنچه موثر است مداومت در انجام فعالیت فیزیکی است. آسیب‌های جدی و ماندگار مفاصل، افزایش حاد فشارخون و بروز سکته حاد قلبی و حمله قلبی از عوارضی است که خطر آن در فعالیت ورزشی بدون برنامه وجود دارد. عضو انجمن گوارش و کبد ایران بیان کرد: فشارخون بالا را می‌توان با استفاده از روش‌های درمان خانگی مانند استفاده از کرفس، موز، سیر، نوشیدن آب، مصرف سیب و بادام تا حد زیادی درمان کرد.

علائم

غفوری با اشاره به علائم بیماری فشارخون بالا گفت: فشارخون بالا معمولا علامت یا علائم هشداردهنده‌ای ندارد و بسیاری از افراد نمی‌دانند که به آن مبتلا هستند. اندازه‌گیری فشارخون تنها راهی است که می‌توان فهمید آیا فشارخون بالاست یا خیر. فشارخون بالا اگر کنترل نشود، منجر به بیماری‌های سکته قلبی و سکته مغزی شده و به سرخرگ‌ها آسیب می‌رساند. از جمله علائم شایع فشارخون بالا می‌توان به سرگیجه، سردرد و خونریزی بینی اشاره کرد. عضو انجمن گوارش و کبد ایران ادامه داد: فشارخون بالا می‌تواند اولیه یا ثانویه باشد، در نوع اول علت خاصی نمی‌توان برای آن یافت و تنها ۹۵ درصد از موارد را شامل می‌شود. نوع ثانویه نوعی از فشارخون بالایی است که علت مشخصی دارد و تنها ۵ درصد موارد را شامل می‌شود.

یادداشت

تغذیه بیمار کرونایی

مسعود مردانی
متخصص عفونی

اگر ابتلا به کرونا حاد و نیاز به بستری در بیمارستان نباشد، می‌توان بیمار را در منزل قرنطینه و مراقبت تغذیه‌ای کرد زیرا مراقبت تغذیه‌ای در بهبودی هرچه زودتر بیماری حائز اهمیت است. کرونا معمولا با تب همراه است و بروز تب در این بیماران نیاز به پروتئین و مایعات را در بدن افزایش می‌دهد. بنابراین تهیه غذایی که بتواند این دو ماده مغذی را در اختیار بدن بیمار قرار دهد، لازم و ضروری است. غلات، برخی از سبزی‌ها، گوشت‌ها و حبوبات منابع پروتئین هستند. خوردن غذاهای سنگین علائم و عوارض کرونا را شدت می‌دهد و ممکن است بیمار اشتهای لازم برای مصرف موادغذایی را نداشته باشد. به همین خاطر انتخاب غذاهای سبک و با حجم کمتر که در دفعات بیشتری به بیمار داده می‌شود می‌تواند مشکل کم‌اشتهایی را جبران کند. لبنیات حاوی پروتئین‌های خوبی هستند. برای افزایش مصرف مایعات همیشه نوشیدن آب آشامیدنی زیاد استفاده شود و آبمیوه‌های طبیعی و چای کم‌رنگ نیز می‌تواند بخشی از مایعات موردنیاز بیمار را فراهم کند. اگر بیمار دچار ضعف عمومی است، غذاهایی مانند فرنی‌ها، سوپ‌های غلیظ‌تر، موادغذایی جامد برای وی تهیه شود. محدودیت غذایی این دوره استفاده از فست‌فودها، غذاهای خیلی چرب و یا زیاد سرخ شده است که بهتر است مصرف نشوند. با طی شدن مدت بیماری، بهبودی اتفاق می‌افتد و باید سیستم ایمنی تقویت شود. به همین منظور میوه‌های دارای آنتی‌اکسیدان بالا مانند پرتقال و لیموشیرین و سبزیجات که به‌صورت سبزی خوردن و سالاد است، باید به‌طور مداوم مصرف شود. البته شست‌وشو و ضدعفونی کردن این مواد بسیار حائز اهمیت است. شستن مرتب دست‌ها و دوری از تجمعات برای پیشگیری از ابتلا به کرونا ضروری است و باید ۲۰ ثانیه دست‌ها را با صابون شست. بهترین راه مقابله با کرونا پیشگیری با رعایت بهداشت و پروتکل‌های بهداشتی است.

ویژه

توصیه تغذیه‌ای به روزه‌داران

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند گفت: مصرف مقادیر کافی گروه سبزی‌ها و میوه‌ها در ایام روزه‌داری با تامین ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین C و ویتامین A به تقویت سیستم‌ایمنی بدن برای مقابله با کووید ۱۹ کمک می‌کند. سیده‌سمیه اصغری اظهارکرد: نان‌وغلات، سبزی‌ها و میوه‌ها، شیر و لبنیات، گوشت، تخم‌مرغ و حبوبات‌ومغزدانه‌ها ۶ گروه غذایی هستند که می‌توان مصرف کرد.

عامل بروز سرطان پوست

دانشمندان می‌گویند: اشعه «یووی» (UV) که از نورخورشید به پوست می‌رسد، یکی از اصلی‌ترین دلایل بروز این سرطان محسوب می‌شود. ملانومای پوستی نوعی از سرطان پوست است که می‌تواند به دیگر اندام‌ها و بافت‌های بدن نیز سرایت کند. مصرف زیاد مرکبات ارتباط مستقیمی با ملانوما دارد. این موضوع در کنار عوامل دیگر مانند سن، عادت به برنزه‌کردن پوست و داشتن پوست روشن می‌تواند خطر احتمال ابتلا به ملانوما را در فرد افزایش دهد. دانشمندان می‌گویند: افرادی که بیش از یکبار در روز پرتقال می‌خورند، ۷۹ درصد بیش از سایرین خطر ابتلا به ملانوما در آنها وجود دارد.

شیوع علائم کرونا در بین کودکان آسیب‌پذیر

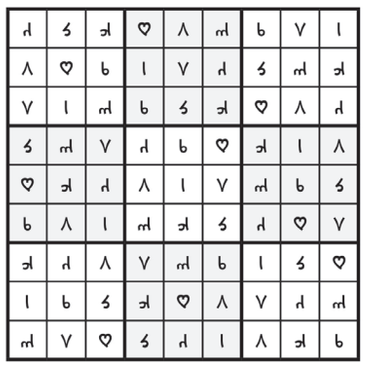
نتایج مطالعه جدید نشان می‌دهد کودکان دارای سیستم ایمنی ضعیف با وجود بروز علائم کرونا، با ابتلا به نوع شدید این بیماری روبه‌رو نیستند. محققان ۱۵۰۰ کودک مبتلا به مشکلات سیستم‌ایمنی را موردبررسی قرار دادند. کودکان پرسشنامه‌ای را تکمیل کردند. نتایج نشان داد بروز علائم شایع کرونا در کودکان شایع بود و یک‌سوم شرکت‌کنندگان حداقل یک علامت را گزارش کردند. دکتر «هانزدی گراف»، می‌گوید: «فرض ما این است که کرونا در کودکان خفیف بوده و نیاز به بستری‌شدن ندارند.» برای این گروه از کودکان دارای مشکلات ایمنی، حفظ دستورالعمل‌های بهداشتی کافی است و آنها هم به اندازه کودکان سالم در معرض خطر ابتلا به کرونا هستند.

«قارچ» و کاهش خطر ابتلا به سرطان

نتایج یک پژوهش جدید نشانگر آن است که خوردن قارچ تا ۴۵ درصد خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. طبق این پژوهش، تنها خوردن ۱۸ گرم قارچ، خطر بیمارشدن را تا ۴۵ درصد کاهش می‌دهد. پیش از این هم چندین پژوهش، مصرف قارچ را با کاهش خطر ابتلا به سرطان از جمله سرطان پروستات یا سرطان دهانه رحم مرتبط دانسته بود. گفتنی است قارچ‌ها منبع مناسبی از پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند؛ همچنین سابقه‌ای طولانی در داروهای آسیایی دارند؛ اما مزایای بالقوه آنها برای سلامتی در دهه‌های اخیر کشف شده است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۹۹۵

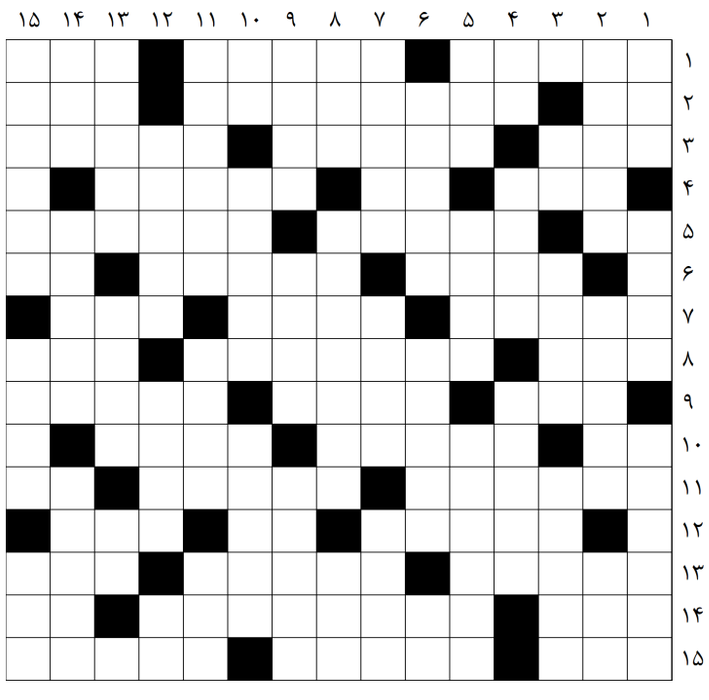
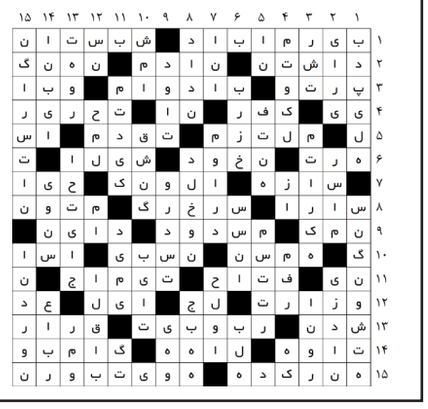
آ د م ا ن م ل ی

افقی

۱- دومین شهر فلات‌تبت- نوعی نژادسگ- سطل‌چاه ۲- پوشش پرندگان- مسنن- عدم ۳- دوست- خانه زیرزمینی- پنهان‌شونده ۴- حسد- سوسن‌زرد- ماشین حمل مایعات ۵- ابرنزدیک به زمین- خباز- تحریم سیاسی ۶- خراش کم- فیلمی از «الوند»- نفس‌بلند ۷- رام‌کردن- رشوه‌دادن- خرابکاراینترنتی ۸- جرقه آتش- از شاخه‌های روان‌شناسی- جهت ۹- لباس آخرت- بخشی ازقطار- طول ۱۰- نوعی رنگ‌مو- فیلمی از «مهرجویی»- نماینده حقوقی ۱۱- از مصالح ساختمانی- دورنیست- گوجه پخته‌شده ۱۲- بیمناک- نت سوم موسیقی- پول خارجی ۱۳- آغازها- نوعی خواهروبرادر- جنگ شتر ۱۴- اندازه‌وپیمانه- فیلمی از تهمینه میلانی- از غلات ۱۵- عضوگوارشی- بافته- بازشده

عمودی

۱- اشتباه معروف- بازرس- روی‌هم جمع‌شده ۲- پایتخت زیمبابوه- نافرمانی- حافظه ۳- باران اندک- سوره ۴۳ قرآن‌کریم- فالگیری ۴- مانع آب- مقابل تندی- نوعی روغن ۵- خوگرفتن- نوعی آش آرد- شهری در خراسان‌رضوی ۶- قسمتی از گوش- شاخه تازه درخت- صنعتوهنر ۷- جوینده عدالت- از گازهای آلی- تشکرفرانسوی ۸- رب‌النوع مصریان- باحیا- حرف ۱۸ الفبای فارسی ۹- خویشاوندی‌وقرابت- اثروعلامت- عصرورزگار ۱۰- ویتامین گوجه- نوآوری- سپرده‌وامانت ۱۱- کشتی جنگی- وسیله احتیاطی اضافی- اسب چاپار ۱۲- خواهر امام رضا(ع)- پسرمازندرانی- کارگاه بافندگی ۱۳- معادل فارسی بروشور- چشم پزشک- ردیف قالی ۱۴- نوعی قایق- ریختن پول به حساب‌بانکی- جنگاور ۱۵- غیرمستقل- بادسخت- سنگ‌نوشته



حل جدول ۹۹۴