آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۲۳۷
شنبه ۱۴۰۰•۱۱•۳۰
۱۷ رجب ۱۴۴۳/ ۱۹ فوریه ۲۰۲۲

نشانه‌های بالابودن سطح کلسترول در پاها

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

وجود کلسترول می‌تواند علامتی برای بیماری‌های شریان‌های محیطی اندام تحتانی باشد. هنگامی که سطح کلسترول خون افزایش می‌یابد، بر تاندون آشیل پاهای فرد تاثیر می‌گذارد که می‌تواند منجر به علائم قابل مشاهده‌ای در پاها شود. نشانه‌های بالابودن سطح کلسترول در پاها عبارتند از:

احساس درد

هنگامی که عروق پاها دچار انسداد شوند، مقدار کافی خون غنی از اکسیژن به قسمت تحتانی اندام نمی‌رسد. در این شرایط فرد در پاها احساس سنگینی و خستگی می‌کند. اکثر افراد با سطح کلسترول بالا از احساس سوزش در اندام تحتانی شکایت دارند.

گرفتگی عضلات

گرفتگی شدید پا هنگام خواب یکی دیگر از علائم رایج سطح بالای کلسترول است که به عروق اندام تحتانی آسیب می‌رساند. گرفتگی یا اسپاسم بیشتر در پاشنه یا انگشتان پا احساس می‌شود. این وضعیت در شب و هنگام خواب بدتر می‌شود.

تغییر رنگ پوست و ناخن

کاهش جریان خون همچنین می‌تواند رنگ ناخن‌های پا و پوست را تغییر دهد؛ چرا که سلول‌ها به‌دلیل کاهش جریان خون از موادمغذی و اکسیژن محروم می‌شوند.

سردی پاها

سطح بالای کلسترول می‌تواند باعث شود فرد در تمام طول سال حتی در فصل تابستان در پاها احساس سردی داشته باشد. متخصصان توصیه می‌کنند افراد ۲۰ ساله یا بالاتر سطح کلسترول خود را حداقل هر چهار تا ۶ سال یکبار بررسی کنند.

دانستنی‌ها

مدت زمان «ورزش» در دهه‌های زندگی

درباره ورزش و میزان مفید بودن آن زیاد شنیده و خوانده‌ایم اما یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در این زمینه انتخاب ورزش مناسب و زمان آن است. مساله‌ای که اگر به درستی رعایت نشود می‌تواند برعکس چیزی که انتظار داریم به ما آسیب بزند. شاید بد نباشد بدانید که هر رده سنی ورزش‌های خاصی لازم دارد و زمان ورزش روزانه برای تمام سنین یکسان نیست. بد نیست اگر می‌خواهیم با ورزش به سلامتی خودمان کمک کنیم این نکات را بدانیم.

ورزش، نجات‌بخش افراد

موسسه نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه آمریکا مطالعه جدیدی انجام داده که نشان می‌دهد ۱۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند برای افراد بالای ۴۰ سال نجات‌بخش باشد. متخصصان در این مطالعه سطوح فعالیت افراد مورد بررسی و نرخ مرگ‌ومیر آنها را تا پایان سال ۲۰۱۵ را بررسی کردند و مشخص شد بیش از ۱۱۰ هزار مورد مرگ افراد بزرگسال بالای ۴۰ سال در ایالات‌متحده قابل پیشگیری است. آن هم با ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه. البته این مطالعه نشان داد که افزایش ۲۰ یا ۳۰ دقیقه‌ای فعالیت بدنی می‌تواند منجر به نجات جان افراد بیشتری شود. پیاده‌روی و راه‌رفتن و دویدن سبک روی تردمیل از ورزش‌هایی است که در این مطالعه برای افراد بالای ۴۰ سال به‌صورت روزانه توصیه شده است. میزان و نوع ورزش در رده‌های سنی مختلف و دهه‌های مختلف کمی متفاوت می‌شود. براساس منابع ورزشی افراد در هر سنی برای حفظ سلامت جسمی و البته روحی نیاز به انجام حرکات بدنی و ورزشی متناسب با وضعیت جسمانی خود دارند. درواقع ورزش‌های مناسب برای دوره‌های مختلف زندگی در طول عمر، ورزش و فعالیت‌های بدنی بر حسب سن، جنس و وضع سلامتی بدن فرق می‌کند که آنها را بررسی می‌کنیم.

دهه کودکی تا جوانی

خیلی‌ها تصور می‌کنند کودکان می‌توانند به هر میزان و به هرشکلی ورزش کنند. اما مثلا در سنین ۲ تا ۴ سال ورزش‌ها باید در حد توان کودک باشد. اگر کودکان به‌طور حرفه‌ای به ورزش بپردازند و برای شرکت در مسابقه‌های المپیک ورزش کنند آسیب می‌بینند. راه‌رفتن، دویدن، بالارفتن، پریدن، توپ بازی و سه چرخه‌سواری ورزش‌های مناسب این دوره سنی است. در سنین ۵ تا ۷ سالگی زمان فعالیت ورزشی نباید طولانی باشد و دوچرخه‌سواری، اسکیت، دویدن، پریدن، ژیمناستیک، طناب کشی، کوهنوردی و حرکات روی یک یا دوپا توصیه می‌شود. بهترین ورزش برای افزایش قدرت و ظرفیت هوازی در این گروه سنی شناکردن است. در سنین ۸ تا ۹ سالگی ورزش منظم شده و باید تحت نظارت مربیان متخصص انجام شود. در این بازه سنی برای کار روی قدرت، تعادل، انعطاف‌پذیری، سرعت مناسب است. از ۱۰ تا ۱۲ سالگی قوانین و تاکتیک‌های بازی را بیشتر می‌توان آموزش داد و بازی‌ها و ورزش‌های رقابتی نیز در این بازه سنی قابل انجام است. در سنین ۱۳ تا ۱۵ سالگی کار با وزنه، دویدن در مسافتی طولانی، کشتی و ورزش‌هایی که نیاز به مهارت زیادی دارد، مناسب نیست اما ورزش‌های تیمی مانند فوتبال، بسکتبال و والیبال، که در آنها کار گروهی انجام می‌شود، برای این گروه سنی مناسب هستند. کسانی که در سنین ۱۶ تا ۱۹ سالگی هستند می‌توانند ورزش‌های مورد علاقه خود را دنبال کنند.

دهه ۲۰

در دهه ۲۰ زندگی ورزش‌های کاردیو مانند دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی، تعادلی، تمرین با وزنه و کششی را انجام دهید. ورزش‌های کاردیو باید حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته انجام شود و تمرین با وزنه هم هفته‌ای دو بار توصیه می‌شود. ورزش‌های استقامتی هم در این دهه مفید هستند و می‌توانید ماهیچه‌هایتان را تقویت کنید. ساخت بدن ایده‌آل با وزن مناسب در این دوره انجام می‌شود و ورزش می‌تواند از بسیاری از مشکلات جسمی پیشگیری کند. در دهه سی زندگی که نسبت به دهه ۲۰ خستگی بیشتری احساس می‌کنید ورزش‌های مقاومتی دو بار در هفته پیشنهاد می‌شود. این ورزش‌ها از پوکی‌استخوان یا آرتروز پیشگیری می‌کنند. ورزش‌های کاردیویی مانند اسپینینگ را هم می‌توانید حداقل سه بار در هفته انجام دهید. در این دهه همچنان می‌توانید روی ماهیچه‌ها کار کنید تا در سال‌ها و دهه‌های بعد تحلیل نروند.

میانسالی و سالمندی

از ۴۰ سالگی به بعد که فرد در آستانه میانسالی قرار می‌گیرد شرایط کمی فرق می‌کند. حفظ سلامت مهم‌ترین دلیل ورزش کردن در این دوره است. در دهه ۴۰ زندگی می‌توانید به ورزش‌های کاردیو حرکات کششی را هم اضافه کنید تا با مشکلات تراکم استخوان و جرم ماهیچه‌ای کمتر مواجه شوید. پس میزان ورزش‌های کاردیو را کم کرده و به‌جای آن حداقل دو بار در هفته حرکات کششی انجام دهید. در دهه ۵۰ رشد ماهیچه و استخوان‌ها متوقف می‌شود. برای این دوران ورزش‌های مقاومتی به‌خصوص برای شانه و باسن پیشنهاد می‌شود چون تراکم استخوان‌ها را بهتر کرده و روند پیری را کند می‌کند. ۳۰ دقیقه پیاده‌روی حداقل پنج روز در هفته پیشنهاد می‌شود که در صورت خستگی می‌توانید ۳۰ دقیقه را به ۳ تا ۱۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید. ورزش‌هایی مانند تنیس هم پیشنهاد می‌شود. در دهه ۶۰ زندگی هر زمان که احساس ناتوانی کردید، ورزش کنید. ورزش‌های کاردیو، پیلاتس و یوگا را دو بار در هفته می‌توانید انجام دهید. بهتر است ورزشی سبک را انتخاب کنید و آن را به طور منظم انجام دهید. در دهه ۷۰ سالگی، تعادل یکی از چیزهایی است که مردان و زنان باید روی آن تمرکز کنند. یادتان باشد که توانایی سیستم قلبی‌وعروقی شما، مانند دوره‌های قبل نیست و نباید به خودتان بیش از حد فشار بیاورید. پس هر از گاهی در طول ورزش به خودتان استراحت دهید. شما باید در این دوران بیشتر از همیشه روی عضلات شانه، ستون فقرات و پاهایتان کار کنید.

یادداشت

تغذیه در بیماران دیابتی

حسین ایمانی
متخصص تغذیه

حذف هیچ گروه غذایی به دیابتی‌ها توصیه نمی‌شود و آنان باید ۵ گروه موادغذایی اصلی شامل: نشاسته‌ها، سبزیجات، میوجات، لبنیات، گوشت و پروتئین را استفاده کنند. رعایت تعادل، تنوع و تناسب در این موادغذایی سبب می‌شود تا فرد بیمار یک رژیم غذایی مناسب داشته باشد و در طول شبانه‌روز قندخون خود را کنترل کند. افراد دیابتی در کنار داشتن تحرک‌بدنی و ورزش باید تغذیه مناسب از همه گروه‌های غذایی داشته باشند تا بهترین میزان کنترل قندخون را داشته باشند. بسیاری از مطالب و توصیه‌هایی که در فضای‌مجازی وجود دارند، پایه و اساس علمی ندارد و مردم نباید به آنها توجه کنند. افرادی که این مطالب را ارسال می‌کنند یا تخصصی نداشته یا رشته تحصیلی مرتبط با پزشکی ندارند و توصیه‌هایی می‌کنند که می‌تواند مشکلات جدی برای افراد به‌وجود آورد. توصیه اکید ما این است که مردم به مطالب فضای‌مجازی توجه نکنند و در صورت لزوم از مطالبی که در سایت‌های معتبر مانند دانشگاه‌های علوم پزشکی ارائه می‌شود، استفاده کنند، در فضای‌مجازی یک گیاه دارویی را به همه افراد توصیه می‌کنند که این موارد سلامت افراد را با مخاطرات جدی مواجه می‌کند. برخی افراد بدون تجویز پزشک اقدام به مصرف بی‌رویه از گیاه دارویی خاصی می‌کنند که این کار می‌تواند مشکلاتی مانند مسمومیت کبدی یا نارسایی کلیه برای آنان ایجاد کند. مردم می‌خواهند گیاه دارویی یا رژیم غذایی خاصی استفاده کنند، حتما با تجویز متخصصان تغذیه این کار را انجام دهند تا در بهترین شرایط این اقدام صورت گیرد.

ویژه

سس کچاپ خانگی بخورید

گوجه‌فرنگی رنگ قرمز تیره خود را از رنگدانه‌ای به‌نام لیکوپن می‌گیرد و این آنتی‌اکسیدان قوی به جلوگیری از آسیب و التهاب که منجر به بیماری‌های قلبی می‌شود، کمک می‌کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که افزودن گوجه‌فرنگی به برنامه غذایی می‌تواند اثرات مثبتی بر کاهش فشارخون داشته باشد. آنها تاکید می‌کنند ترکیب غالب در سس گوجه‌فرنگی آماده و صنعتی (کچاپ)، حاوی قند فرآوری‌شده مانند شربت ذرت با فروکتوز بالاست. متخصصان باور دارند که افزایش مصرف این ماده باعث شیوع دیابت نوع ۲، سندرم متابولیک و کبدچرب می‌شود. اگر نیاز به استفاده از سس گوجه‌فرنگی دارید، مطمئن شوید که شربت ذرت با فروکتوز بالا نداشته باشد و یکی از راه‌های اطمینان از این امر آن است که خودتان آن را با موادغذایی سالم و مطمئن درست کنید.

«سکته» کرونایی ناتوان‌کننده‌تر است

یک مطالعه نشان می‌دهد سکته‌های مغزی ناشی از کووید۱۹ نسبت به سکته‌هایی که با بیماری عفونی مرتبط نیستند، ناتوان‌کننده‌تر هستند. دکتر «آدام.دیمیتریو»، می‌گوید: «تعاملی بین بیماری تنفسی کووید و سکته‌مغزی وجود دارد که هنوز ناشناخته است، زیرا میزان پیامدهای ضعیف یا مرگ‌ومیر به‌وضوح بیشتر از افرادی است که در دوران پیش از کووید، دچار سکته‌مغزی شده بودند.» وی افزود: «یافته‌ها نشان می‌دهد که بیماران مناطق کمتر ثروتمند ممکن است در معرض خطر بیشتر عوارض جدی کووید۱۹ مانند سکته‌مغزی قرار داشته باشند.»

تاثیر مثبت «گوجه‌فرنگی» بر «ریه»

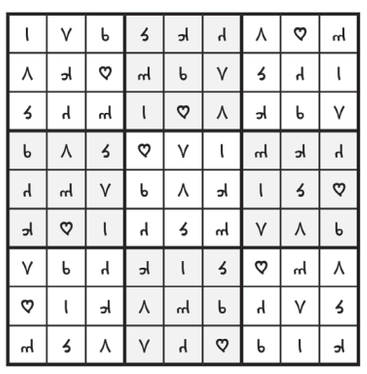
متخصصان معتقدند گوجه‌فرنگی به بازیابی کارآیی سیستم تنفسی کمک می‌کند. «میخائیل گینزبورگ» متخصص تغذیه در روسیه، مفیدترین خوراکی برای ریه‌ها و ترمیم یا بهبود آنها را معرفی کرد. این متخصص تغذیه گفت: ثابت شده است که اگر حداقل ۲ گوجه‌فرنگی در روز بخورید؛ بازیابی عملکرد ریه به‌طور قابل‌توجهی تسریع می‌شود. او تصریح کرد: نتیجه‌گیری پس از بررسی یک مطالعه چینی که در آن افراد سیگاری با آسیب ریه شرکت کرده بودند، نشان داد که گوجه‌فرنگی به ترمیم سیستم تنفسی کمک می‌کند.

تاثیر خواب خوب بر «کاهش وزن»

یافته‌ها نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان در یک مطالعه با افزایش خواب‌شان، کالری دریافتی‌شان به‌طور متوسط ۲۷۰ کیلوکالری در روز کاهش یافت. به‌گفته محققان، این یافته‌ها نشان می‌دهد که عادات خواب سالم ممکن است به مرور زمان منجر به کاهش‌وزن شود. دکتر «استرا.۳تاسالی»، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که خواب کافی می‌تواند در نبرد ما با اپیدمی چاقی موثر باشد.» محققان ۸۰ بزرگسال ۲۱ تا ۴۰ ساله مبتلا به چاقی را انتخاب کردند. به آنها توصیه نشد رژیم‌غذایی یا عادات ورزشی خود را تغییر دهند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

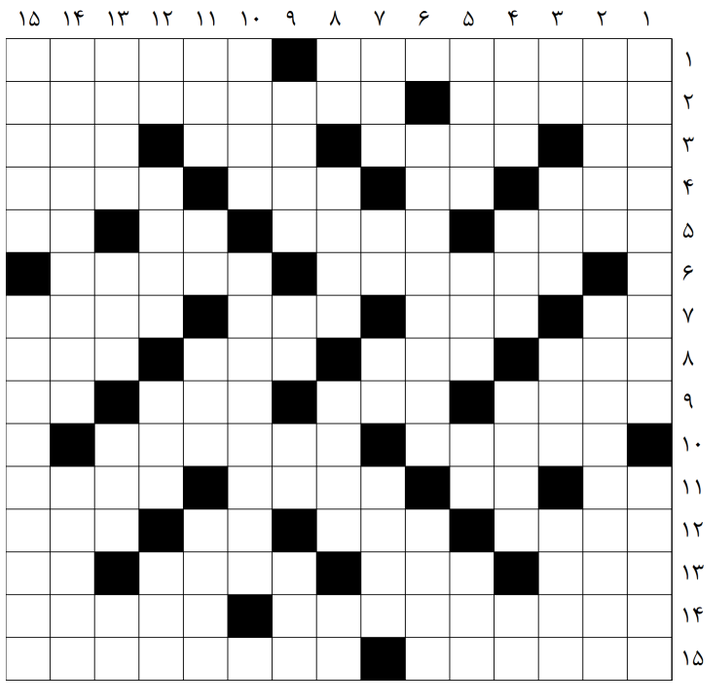
آرمان ملی — شماره ۱۲۳۷

افقی

۱- فیلمی به کارگردانی منیژه حکمت- سایرین ۲- پایتخت باستانی دولت‌آشور بود- کارگردان فیلم کلانشینکف ۳- شکم‌بندطبی- فلزفرنگی- جرقه آتش- مرغ سنگخوار۴ – مغازه‌کوچک- واحدپول ژاپن- بی‌سوادقدیمی- آهنگ نظامی ۵- تیرکوچک- همیشگی- همراه فراوان!- پیشوندمنفی ۶- خوشحال- بازگشت به‌عقب ۷- اشاره‌به‌دور- پوستین روباه- پسربچه- سخن ظریف ۸- بانگ جانوردرنده- اتومبیل آلمانی- خجسته‌ومبارک- پدربزرگ ۹- مزدور- گردش کودکانه- بخشش- ضمیرفرانسوی ۱۰- زن گندمگون- فیلمی از ایوان ریتمن ۱۱- مغز- گندم- فریادرس- رشته پهن ۱۲- نتیجه کار- خزنده‌خاکی- بالای‌فرنگی- از القاب اروپایی ۱۳- پدرآذری- خصلت- ازوسایل دانش‌آموز- پنبه‌پاک‌نشده ۱۴- بازیگرزن ایتالیایی- ازشوینده‌های بهداشتی ۱۵- آدمیزاد- بی‌اعتنا به‌کار

عمودی

۱- فیلمی از استیون.اسپیلبرگ- آمارگیر ۲- نژاد مردم پرو- همسر امام‌حسن‌عسکری(ع) ۳- آقای اسپانیایی- عقل‌وخرد- زن شوهرمرده- فیلتر ۴- گیاه مقدس زرتشتیان- حرف ۲۵ فارسی- واحدپول عربستان- تیرپیکاندار ۵- مخلوط‌ودرهم- دروازه- خون ازآن می‌گذرد- شهری در سیستان‌وبلوچستان ۶- گونه‌ای مارآبزی- ازوسایل خنک‌کننده ۷- جناح لشکر- به‌دنیاآوردن- حرف زورو!- فریاد ۸- گداخته‌شدن- از حروف مقطعه قرآن- لقب شیطان- خاک سفالگری ۹- رنگ سبزتند- حرف دوم انگلیسی- گشوده- قسمتی از درخت ۱۰- کنایه از آدم اهل گردش- غذای سنتی قزوین ۱۱- درخت تسبیح- پاروی قایقرانان- پیامبر- لقبی در ترکیه ۱۲- گاه شاعرانه- استوار- قوم آتیلا- قدرومرتبه ۱۳- پسرمازندرانی- پایه‌واساس- واحدشمارش کاغذ- مخفف مگابایت ۱۴- جریان متناوب برق- قاره سرسبز ۱۵- گوش کردن- سازنده موسیقی متن «ارباب حلقه‌ها».



حل جدول ۱۲۳۶