آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۸۰
یکشنبه
۱۴۰۱•۰۳•۰۱
۲۰ شوال ۱۴۴۳/ ۲۲ می ۲۰۲۲

توصیه‌هایی برای کنترل سطح «کلسترول»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بالابودن سطح کلسترول خون می‌تواند سلامت قلب و فشارخون طبیعی فرد را تحت تاثیر قرار دهد و ممکن است باعث بروز بسیاری از بیماری‌های ناشی از سبک زندگی شود. با این حال، بدن به کلسترول برای ساخت سلول‌های سالم نیاز دارد. اما زمانی که سطح کلسترول بد (LDL) به‌شدت در بدن افزایش پیدا کند، خطر تشکیل رسوبات چربی در رگ‌های خونی وجود دارد که جریان خون را مختل می‌کند و حتی می‌تواند منجر به تشکیل لخته شده که ممکن است باعث حمله قلبی یا سکته شود. اگر غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع‌شده و ترانس مصرف می‌کنید و سبک زندگی غیرفعالی دارید، بیشتر در معرض ابتلا به کلسترول بالا هستید.

مصرف فیبر

مصرف غذاهای حاوی چربی بالا مانند گوشت و لبنیات می‌تواند سطح کلسترول را افزایش دهد، زیرا در رسوب چربی در کبد نقش دارد. لازم است فرد غذاهای غنی از ویتامین و فیبر مانند دانه‌ها، آجیل، سبزیجات برگدار و غلات کامل را در رژیم غذایی خود بگنجاند تا سطح کلسترول را تنظیم کند.

خودداری از فست‌فود

موادغذایی آماده برای طبخ، کنسروشده یا منجمد دارای مقادیر زیادی از موادنگهدارنده است تا برای مدت زمان بیشتری قابل مصرف باشند که می‌تواند سطح کلسترول را افزایش دهد.

زندگی سالم

استعمال دخانیات و سطح بالای استرس نقش مهمی در افزایش سطح کلسترول دارد. این مسائل فشار روی قلب را افزایش داده و باعث ایجاد اضطراب می‌شود. کاهش مصرف موادغذایی ناسالم، اجتناب از سیگار می‌تواند سطح کلسترول را تا حد زیادی تنظیم کند.

ورزش

ورزش‌نکردن می‌تواند منجر به انباشت چربی مازاد شود که به رسوب چربی در کبد و افزایش سطح کلسترول کمک می‌کند. ورزش منظم می‌تواند وزن و کلسترول را کنترل کند.

دانستنی‌ها

همه‌دچار «آلزایمر» می‌شوند؛ حتی جوان‌ها

بررسی‌ها نشان می‌دهند حتی ۳۰ساله‌ها هم به آلزایمر مبتلا می‌شوند. تجربه هم نشان داده که سرعت پیشرفت بیماری در جوان‌ترها در مقایسه با بیماران سالمند بیشتر است و اثرات مخرب بیشتری ایجاد می‌کند. حتما از زبان بسیاری از سالمندان شنیده‌اید که نگران ابتلا به آلزایمر هستند. حتی جوان‌ترها هم گاهی به این فکر می‌کنند که اگر به آلزایمر مبتلا شوند چه اتفاقی برایشان می‌افتد. این نگرانی‌ها وقتی بدانیم ابتلا به آلزایمر در همه دنیا شایع و روزافزون است، منطقی به‌نظر می‌رسد؛ به‌خصوص که بعضی شرایط زندگی امروزی، مثل استرس و فشارهای عصبی، احتمال ابتلا به آلزایمر را تشدید کرده است.

نشانه‌ها

هر چند تصور می‌کنیم آلزایمر همان فراموشی است اما درواقع تعریف دقیق‌تری برای این بیماری وجود دارد. آلزایمر یک بیماری مغزی است که باعث ازدست‌رفتن فرآیندهای شناختی می‌شود. ازدست‌رفتن حافظه یا زوال‌عقل و تفکر بخشی از اتفاقاتی است که در مسیر پیش‌رونده این بیماری رخ می‌دهد. یکی از مهم‌ترین دلایل بروز آلزایمر، تجمع پلاک‌های پروتئین آمیلوئید در مغز است. آمیلوئید یک اصطلاح عمومی برای پروتئین‌هایی است که به‌طور طبیعی در بدن به‌وجود می‌آیند. در مغز افراد سالم این پروتئین نابود می‌شود ولی در مغز افراد مبتلا به آلزایمر تجمع پیدا می‌کند. نشانه‌های این بیماری معمولا تدریجی شروع می‌شوند. مثلا بسیاری از مبتلایان در شروع بیماری، فقط اتفاقات اخیر را فراموش می‌کنند یا در انجام کارهای روزمره دچار مشکل می‌شوند. بعضی علائم دیگر هم ممکن است در مبتلایان بروز پیدا کند؛ مثل تغییر رفتار و شخصیت، سردرگمی، پیدانکردن کلمات یا جابه‌جایی در استفاده از آنها، پیدانکردن خط گفت‌وگوها و سردرگمی. این نشانه‌ها به‌تدریج شدیدتر می‌شوند تا جایی که فرد مبتلا به آلزایمر در مراحل پیشرفته بیماری، توانایی انجام کارهای روزمره را از دست می‌دهد.

جوان‌ها

شایع‌ترین اشتباه این است که این بیماری تنها مخصوص سالمندان است. البته آلزایمر در افرادی که بیشتر از ۶۵ سال دارند بیشتر مشاهده می‌شود اما این دلیل نمی‌شود که گروه‌های سنی دیگر از خطر ابتلا دور باشند. حتی ۳۰ساله‌ها هم می‌توانند به آلزایمر مبتلا شوند و نشانه‌های زودرس‌بودن بیماری را بروز دهند. تجربه هم نشان داده که سرعت پیشرفت بیماری در جوان‌ترها در مقایسه با بیماران سالمند بیشتر است و اثرات مخرب بیشتری ایجاد می‌کند. گاهی حتی جوان‌ترها به مراقبت بیشتری نیاز دارند، چون آنها در حال تجربه اتفاقی هستند که نیروی جوانی و قدرت تفکر را از آنها می‌گیرد و این اتفاق باعث می‌شود عمر خود را از دست رفته بدانند و بیشتر دچار مشکلات روانی شوند. مبتلایان جوان با شوک مواجه می‌شوند چون همیشه تصور می‌کردند آلزایمر مخصوص سالمندان است.

راه‌های کاهش ابتلا

مثل هر بیماری دیگری راهکارهایی وجود دارد که کمک می‌کند احتمال ابتلا به آلزایمر کاهش پیدا کند. یکی از آنها کنترل استرس است. دیگر کمتر بیماری‌ای هست که نتوان ردپای استرس را در آن پیدا کرد. پزشکان هم همیشه توصیه می‌کنند از استرس دوری کنیم؛ هرچند خودشان هم اعتراف می‌کنند این کار در زندگی امروزی خیلی سخت است. اما برای کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر ناچاریم این کار خیلی سخت را انجام دهیم. استرس مزمن تاثیرات منفی بر عملکرد مغز می‌گذارد و زمینه بیماری‌های عصبی از جمله آلزایمر را فراهم می‌کند. برای مدیریت استرس، راه‌هایی مثل دوری از خبرها مخصوصا خبرهای منفی، مراقبت از سلامت روان و دوری از افراد مضطرب می‌تواند راهگشا باشد.

ورزش

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور مرتب ورزش می‌کنند و تحرک بدنی بالایی دارند، نسبتا کمتر به آلزایمر مبتلا می‌شوند. حتی بین مبتلایان هم، ورزش‌کردن روند پیشرفت بیماری را کند می‌کند. ورزش باعث می‌شود انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز تنظیم شوند و این اتفاق در کنترل آلزایمر تاثیرگذار است. در بسیاری از بیماری‌هایی که ترکیب بیماری جسمی و روانی هستند، توجه به موضوعات روانی می‌تواند روند پیشرفت بیماری را «کند» کند یا احتمال ابتلا را کاهش دهد. پزشکان معتقدند که تنهانماندن دائمی و داشتن روابط اجتماعی مفید، می‌تواند باعث شود فرد در برابر آلزایمر تا حد خوبی مصونیت پیدا کند. بنابراین سعی کنید روابط اجتماعی خود را بیشتر کنید، در فعالیت‌های جمعی شرکت کنید و به جمع‌ها و دورهمی‌ها نه نگویید تا انعطاف‌پذیری مغز شما از بین نرود. داشتن روابط اجتماعی باعث می‌شود فرد از افسردگی دورتر شود و افسردگی از عوامل ازبین‌رفتن قدرت شناختی است.

کلسترول و فشارخون

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانیم برای کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر انجام دهیم، کنترل کلسترول است. سطح کلسترول نقش مهمی در بروز و توسعه بیماری آلزایمر دارد. تحقیقات نشان می‌دهد عوامل ژنتیک هم در این مورد موثرند. داشتن فشارخون بالا هم بر بروز زوال‌عقل مرتبط با افزایش سن بی‌تاثیر نیست، به همین دلیل هم تنظیم فشارخون و رعایت رژیم غذایی مناسب برای دوری از ابتلا به آلزایمر توصیه می‌شود.

کنترل و درمان

با پیشرفت علم چشم‌اندازهای تازه‌ای از امید برای درمان آلزایمر به‌وجود آمده است، اما هم‌اکنون فرآیند درمان بیشتر به معنای کنترل و جلوگیری از پیشرفت بیماری و همچنین کنترل علائم و اختلالات روانی و رفتاری ناشی از این بیماری است. مراجعه به روانپزشک «اعصاب و روان» و متخصص مغزواعصاب برای دریافت درمان آلزایمر به‌صورت دارویی توصیه می‌شود. همچنین می‌توان در کنار درمان دارویی از درمان تکمیلی و روش‌های غیردارویی مثل روان‌درمانی، گفتاردرمانی، کاردرمانی، ماساژدرمانی و... استفاده کرد. ورزش، پیاده‌روی، آوازخواندن، تحریک حواس پنجگانه از طریق محرک‌های خوشایند و... می‌توانند در تعدیل علائم بیماری، کمک‌کننده باشند.»

الگوی شیوع

آلزایمرا غلب دیر تشخیص داده می‌شود. ۳ چهارم مبتلایان، خود از این بیماری آگاهی ندارند. ۳۶میلیون بیمار مبتلا به آلزایمر در کل جهان وجود دارد و این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۱۱۵ میلیون بیمار افزایش می‌یابد، به‌طوری که در سال ۲۰۵۰ از هر ۸۵ نفر یک نفر مبتلا به بیماری آلزایمر خواهد بود؛ آماری نگران‌کننده که حاکی از آن است که در ایران هم این بیماری بیش از پیش شایع شده است.

یادداشت

جایگزین‌های «جراحی دیسک کمر»

یاسر نژادی
عضو انجمن
جراحان ارتوپدی

در ستون فقرات یک مجموعه استخوان به‌نام ستون و مهره داریم که از کانال نخاعی وسط، رد می‌شود، اگر در این ناحیه فشاری ایجاد شود، دیسک وارد فضای کانال نخاعی شده و به نخاع فشار می‌آورد. این عارضه سبب ایجاد دردهای ناگهانی و یا طولانی‌مدت در افراد می‌شود و سبک زندگی اشتباه و عدم مراقبت‌های لازم از مهم‌ترین دلایل ایجاد آن به‌حساب می‌آید. بلندکردن وسایل سنگین به‌طور نادرست، کاهش تحرک، شکم بزرگ و چاقی و گرم‌نکردن قبل از انجام ورزش است، از دلایل این عارضه است. مردان بیشتر مستعد دیسک کمر هستند. ابتلا به دیسک در مردان نسبت به زنان ۲ برابر شایع‌تر است که دلیل آن شرایط شغلی و نحوه کار و تحرک بیشتر مردان در جامعه است که آنها را بیشتر دچار آسیب و مستعد ابتلا به دیسک کمر می‌کند. درباره روش‌های جایگزین درمان می‌توان گفت برای جایگزین‌کردن عمل جراحی دیسک کمر، روش‌های جدیدی هست. اگر دیسک آب‌دار باشد می‌توان با نیدل‌های بلند با استفاده از لیزر دیسک‌ها را سوزاند و نیاز به جراحی و خارج‌کردن مهره‌ها برای برداشت دیسک نیست. مورد دیگر برخی حرکات ورزشی و داروها التهاب را کم می‌کنند و نهایتا اگر مشکل برطرف نشد با توجه به نوع آسیب، نوع مهره و سن بیمار جراحی را تجویز می‌کنیم. دیسک کمر با گرم‌کردن کمر و یا هر عضوی درد آن بهبود پیدا می‌کند و به همین جهت با پیشرفت علم فیزیوتراپی استفاده از اشعه ماوراءبنفش و مادون قرمز در درمان بیماری‌ها شایع شد. سرمادرمانی یا استفاده از کیسه یخ برای درمان التهابات و آسیب‌دیدگی بافت‌های نرم استفاده می‌شود. طب‌سوزنی از جمله درمان‌های طبی است که در آن با فروکردن سوزن‌های نازکی در نقاط خاصی از بدن باعث تغییراتی در نحوه عملکرد بدن و درمان بعضی از بیماری‌ها می‌شود. افراد قدبلند بیشتر در معرض دیسک کمر هستند، نحوه نشستن، بلندشدن و برداشتن وسایل زیاد در جلوگیری از ترومایی که به ناحیه کمر وارد می‌شود، موثرند. زمانی که فرد به دیسک کمر مبتلا می‌شود ما ویتامین B۱ ۳۰۰ را توصیه می‌کنیم که برای ترمیم بافت‌های عصبی کمک‌کننده است، اما برای پیشگیری برخی غذاها و خوراکی‌ها مانند آووکادو مفید است. مصرف ویتامین C میوه‌جات و سبزیجات بسیار موثر است. ترکیباتی مثل بابونه، سنجد، لوبیاسفید و ماهی سالمون و ماهی‌های چرب ناحیه شمال می‌توانند در پیشگیری از ابتلا به دیسک کمر کمک‌کننده باشند.

افزایش ۲ برابری سرطان گوارش

فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد، نسبت به افزایش ۲ برابری ابتلا به سرطان گوارش هشدار داد. رضا ملک‌زاده، گفت: متاسفانه همزمان با پیری جمعیت، سرطان‌ها در حال افزایش است. این فوق‌تخصص با اشاره به اینکه سرطان روده‌بزرگ یکی از سرطان‌های شایع است، اظهارداشت: این بیماری در ایران هم بیشتر شده است. ملک‌زاده افزود: در ایران طی ۴ سال گذشته فقط ۴۴ هزار مورد ابتلا به سرطان روده‌بزرگ گزارش شده است. وی گفت: کسانی که در خویشاوندان نزدیک به‌خود موارد ابتلا به سرطان روده‌بزرگ داشته‌اند، ریسک بالاتری در ابتلا به این بیماری دارند.

تاثیر ویتامین‌ها بر کاهش استرس

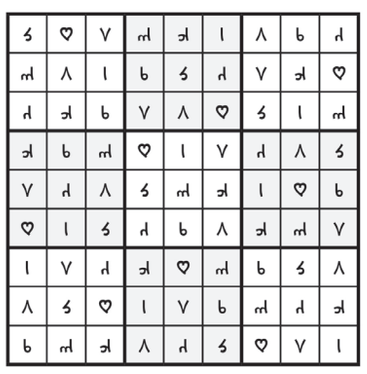
سیستم عصبی مرکزی هورمون‌های استرس مانند آدرنالین را زمانی که احساس استرس یا اضطراب می‌کنید، ترشح می‌کند. مطالعات بر روی موادمغذی موردنیاز مغز متمرکز شده است. این می‌تواند شامل: موادمغذی مانند آنتی‌اکسیدان یا ویتامین‌های گروه B باشد. به‌عنوان مثال میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان به‌همراه سایر موادمغذی هستند. مطالعات ارتباط بالقوه‌ای بین سطوح پایین ویتامین D و استرس را گزارش می‌دهند. برخی مکمل‌ها ادعا می‌کنند که به مدیریت استرس کمک می‌کنند.

درمان شایع‌ترین نوع آریتمی قلب

فیبریلاسیون دهلیزی شایع‌ترین نوع آریتمی قلبی قابل‌درمان است. این مطالعه شامل ۱۲۹۳ شرکت‌کننده مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی بود که بیماری‌شان قبل از ۶۶ سالگی تشخیص داده شد و تحت توالی‌یابی کل ژنوم قرار گرفتند. نویسندگان مطالعه نوشتند: «آزمایش ژنتیکی ممکن است اطلاعات مهمی در مورد خطر فیبریلاسیون دهلیزی برای بیماران مبتلا به EOAF، به‌ویژه در سنین پایین‌تر ارائه دهد.» متخصصان می‌گویند: غربالگری این ژن‌ها ممکن است برای برخی افراد مفید باشد، آنهایی که سابقه ژنتیکی دارند یا قبلا به فیبریلاسیون دهلیزی مبتلا شده‌اند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

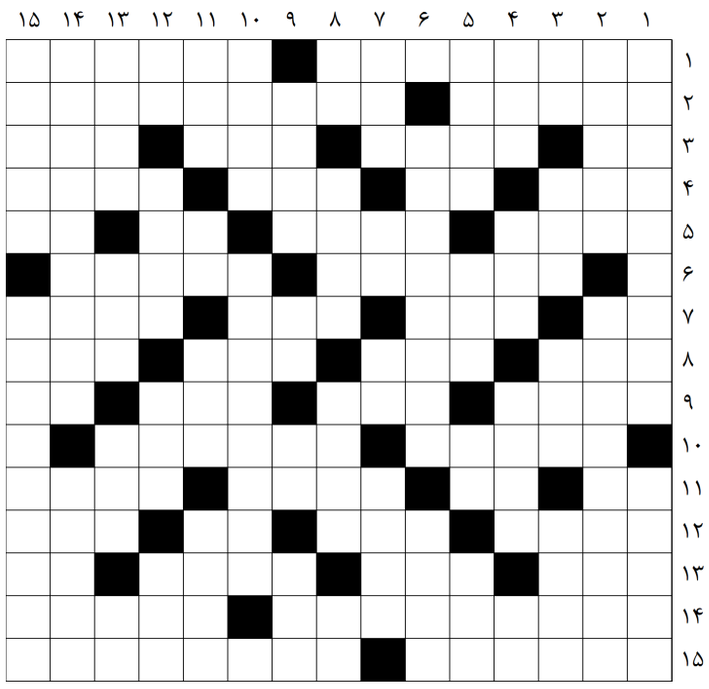
شماره ۱۲۸۰

افقی

۱- اثر تاریخی همدان- بازیگر فیلم عروس ۲- چیزهای مخالف‌ومغایریکدیگر- کارگردان فیلم آبادان ۳- گذشتن برچیزی- آمدوشد- دستی- یاری کردن ۴- کوره آجرپزی- خم‌پارچه- دوستی- حیوان دورگه ۵- گوشت بریان‌شده- ازانواع فشنگ- نمک هندی- حرف پوست‌کنده ۶- غذای سنتی شیراز- جایزه جشنواره فجر ۷- خارروی دیوار- خرابکاراینترنتی- باغ تاریخی کاشان- خشک ۸- کابوی خوش‌شانس- ضربه پا به توپ- خوردنی دردعوا!- کشتی‌جنگی ۹- سازوبرگ اسب- نخ تابیده- گل‌ولای- طاقچه‌بالا ۱۰- بیگانه‌وغریبه- محل استراحت پزشکان در بیمارستان ۱۱- ابریشم خام- سنگ‌آسیاب- ماه سوم میلادی- زخم پشت گوش ۱۲- جلوه- بچه گوسفند- حرف گزینش- غروب‌کننده ۱۳- ازجانوران دریایی- مقابل زوج- آموزشگاه عالی- رایحه ۱۴- کارگردان «محاکمه»- پویشگررایانه ۱۵- نوعی قطع کتاب- مثل عاشق‌شدن

عمودی

۱- ازبازیگران «پایان‌نامه»- ازشهرهای استان قم ۲- آلتی برای نواختن سازهای زهی- دست‌و پنجه‌نرم‌کردن ۳- نام ترکی- بزنر- ازدرختان- آب نیمه‌گرم ۴- پایان بازی شطرنج- جواب‌مثبت- شیرینی‌پز- ازغلات ۵- نیرو- عمل مکیدن- کافی- بی‌چیزی ۶- پرورش حیوانات‌اهلی- به‌خاطر ۷- قصد- آبکی- زمین‌شوی دسته‌دار- دودل ۸- یکی را چندتا کند! - آگاهی- نهاد نظامی ایران- ازسبک‌های موسیقی ۹- کبودرنگ- عددنخستین- واحدسطح- مرزبان ۱۰- ظاهر- ازکشورهای آمریکای‌مرکزی ۱۱- پیام آسمانی- نوعی جین- ناراستی- همین حالا ۱۲- بندگی- بیماری کم‌خونی- روشنایی- کالبد ۱۳- معمولا سوادنمی‌آورد- بالای پا- قلمه‌گیاه- مرتجع لاستیکی ۱۴- فیلمی از اصغر فرهادی- ازوسایل ژیمناستیک ۱۵- ریاضی‌دان با نام احمد- بازیگرخانم ایتالیایی



حل جدول ۱۲۷۹