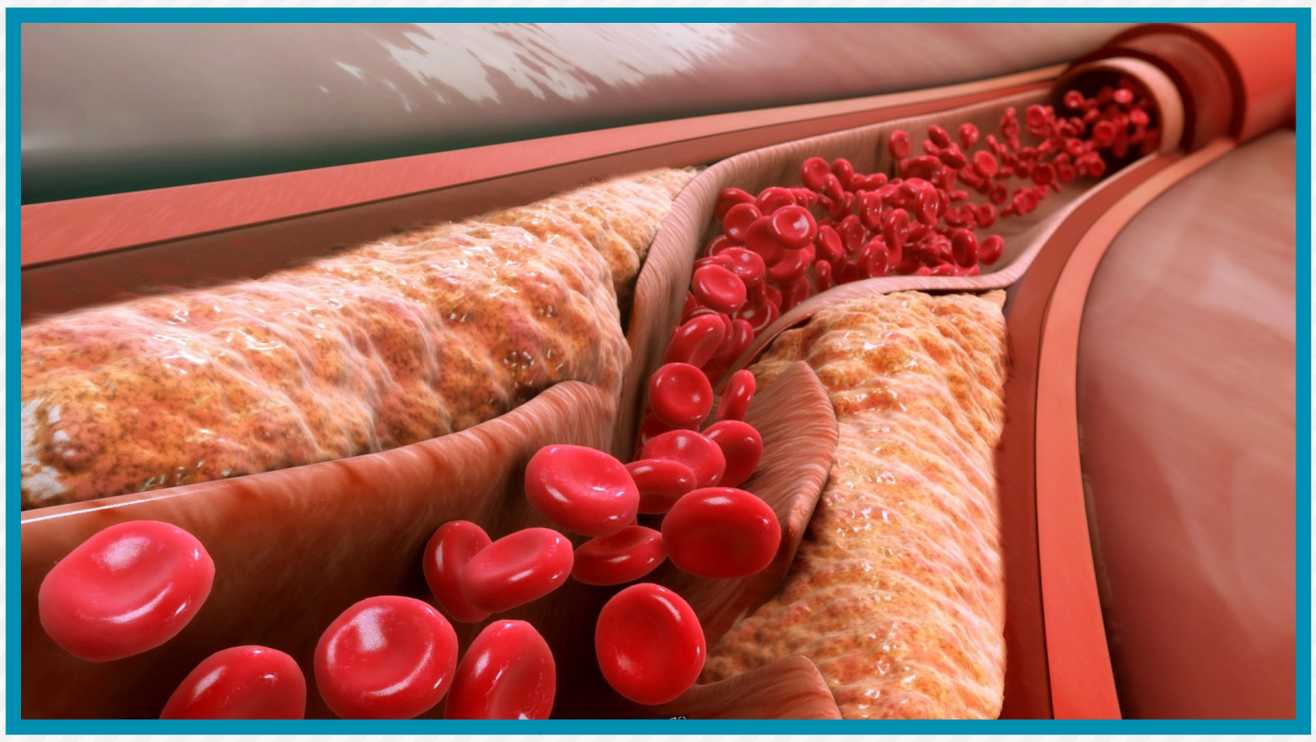
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۱۹
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۴•۲۰
۱۱ ذی‌الحجه۱۴۴۳/ ۱۱ جولای۲۰۲۲

علائم هشداردهنده کلسترول بالا

اینفوگرافیک: آرمان ملی /موسی بالازاده

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 قلب‌وعروق مفید است. با وجود نیاز اندام‌ها به کلسترول، افزایش آن باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌شود.



سرگیجه و سردرد

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

مشکلات دید

کلسترول اضافی در بدن منجر به مشکلات بینایی می‌شود. سوزش چشم، تاری‌دید و زردی‌چشم 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

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.

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.

مشکلات پوستی

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

دانستنی‌ها

تغذیه روزهای آلودگی هوا

آرمان ملی: مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره اینکه در زمان آلودگی هوا با گرد و غبار و ریزگردها چه غذاهایی بخوریم توضیحاتی ارائه کرد. احمد اسماعیل‌زاده گفت: مدتی است که کشور درگیر معضل آلودگی هوا با ریزگردها است. یافته‌های مطالعات حاکی از آن است که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با طیف وسیعی از اثرات بر سیستم تنفسی و قلبی عروقی و افزایش مرگ و میر همراه است. بسیاری از اجزای ریزگردها تحریک کننده و زمینه‌ساز سرطان به خصوص سرطان ریه، بیماری‌های مزمن مانند آلرژی‌های دستگاه تنفسی، عفونت‌های تنفسی و بیماری‌های قلبی عروقی محسوب می‌شوند. وی افزود: ریزگردها در حین تنفس وارد بدن شده و به سطح ریه‌ها می‌چسبند و التهاب را در بدن تحریک کرده و باعث کاهش آنتی‌اکسیدان‌های بدن به خصوص آنتی‌اکسیدان‌های مایع پوششی ریه می‌شوند که به دنبال آن سلول‌های مختلف تخریب شده و خطر ابتلا به سرطان به خصوص سرطان ریه افزایش پیدا می‌کند. اسماعیل‌زاده ادامه داد: لذا دریافت غذاها و مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند در کنار دریافت مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌های غذایی می‌توانند به کاهش اثرات مخرب ناشی از استنشاق ریزگردها کمک کنند. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اعلام اینکه برای سلامت خود و سلامتی ریه‌ها باید توصیه‌های بهداشتی را رعایت کرد، گفت: میوه و سبزیجات زرد و نارنجی زیاد استفاده کنید. مصرف بالای هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی، زردآلو، آلو، طالبی، موز، انبه اکیداً توصیه می‌شود. این میوه‌ها و سبزی‌ها دارای بتاکاروتن بالا (که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود) هستند که به بدن کمک می‌کند تا اثرات مضر ناشی از ریزگردها کاهش یابد. اسماعیل‌زاده بیان داشت: میوه و سبزیجات غنی از ویتامین C بخورید. پرتقال، لیمو ترش، نارنج، نارنگی، توت فرنگی، سیب، خربزه، طالبی، انار و سبزیجات سبز تیره همچون اسفناج و سبزی خوردن، انواع فلفل از جمله فلفل دلمه‌ای و پیاز را در روزهای آلودگی با ریزگردها بیشتر مصرف کنید. وی ادامه داد: مصرف جوانه‌ها و آجیل‌های گیاهی را در روزهای آلودگی هوا در اولویت قرار دهید. انواع جوانه‌ها، مغزهای آجیلی و تخم آفتابگردان حاوی ویتامین E بالایی هستند که می‌تواند به کاهش التهاب در بدن و مقابله با اثرات مضر آلودگی هوا بر سلامت کمک کند. اسماعیل‌زاده تصریح کرد: ماهی، گردو و خرفه بیشتر مصرف کنید: این مواد غذایی امگا۳ خوبی دارند که می‌تواند در حفظ سلامت ریه‌ها مؤثر باشند. از مصرف سبزیجات خانواده کلم غافل نشوید: کلم بروکلی، گل کلم و کلم برگ ماده‌ای دارند که می‌تواند به روند حذف سموم و پیشگیری از سرطان کمک کند. یافته‌های تحقیقاتی حاکی از آن است که مصرف این سبزیجات اثرات منفی گرد و غبارهای استنشاق شده بر ریه را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهند. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: هندوانه، پیاز، تخم مرغ و سیر را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید، این غذاها حاوی ماده‌ای هستند که به تقویت ریه‌ها و کاهش خلط در ریه کمک می‌کنند. اسماعیل‌زاده افزود: مکمل ویتامین D مصرف کنید. ویتامین D به عنوان تقویت کننده سیستم ایمنی نقش مهمی در مقابله با اثرات آلودگی هوا دارد. بنابراین از وضعیت ویتامین D بدن خود با یک آزمایش ساده خون آگاه شوید و در صورت کمبود حتماً با مشورت با کارشناسان یا متخصصین تغذیه از مکمل ویتامین D استفاده کنید. وی با اشاره به اینکه زردچوبه دارای کورکومین است که باعث بهبود عملکرد ریوی می‌شود، بنابراین در تهیه غذاها حتماً از زردچوبه استفاده کنید، اظهار داشت: همچنین لازم است مراقب وزن خودمان باشیم. چاقی و اضافه وزن باعث ایجاد التهاب و فشار بر ارگان‌های بدن به خصوص قلب و ریه می‌شود و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را در مقابله با عوامل ایجاد کننده بیماری از جمله آلودگی هوا با ریزگردها ضعیف کند. اسماعیل‌زاده در پایان گفت: اگر دچار چاقی و اضافه وزن هستید یا کودک شما درگیر این مشکل است، برای رهایی از این مشکل و آسیب کمتر در برابر ریزگردهای موجود در هوا به کارشناسان و متخصصین تغذیه در محل زندگی خود مراجعه کنید.

مصرف آنتی‌بیوتیک و خطر افسردگی

یافته‌های جدید نشان می‌دهد که مصرف آنتی‌بیوتیک می‌تواند خطر افسردگی را افزایش دهد. بر اساس تحقیقات کاترینا جانسون و استادیار، لورا استینبرگن از دانشگاه لیدن هلند، افرادی که در سه ماه گذشته آنتی‌بیوتیک مصرف کرده‌اند، توجه بیشتری به حالات منفی چهره دارند و این ممکن است توضیح دهد که چگونه آنتی‌بیوتیک‌ها خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهند. نتایج تحقیقات قبلی نشان داده است که استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها بر جامعه میکروبی روده تاثیر منفی می‌گذارد. جانسون اظهار کرد: مصرف آنتی‌بیوتیک می‌تواند اثرات بدی بر بقیه سلامتی ما داشته باشد. ما می‌دانیم که میکروبیوم روده در حیوانات و انسان‌ها نه تنها بر سلامت جسمانی تاثیر می‌گذارد بلکه با مغز نیز در تعامل است و بر احساسات و شناخت نیز تاثیر می‌گذارد. جانسون و استینبرگن بررسی کردند که آیا تفاوت‌هایی در نحوه پردازش محرک‌های عاطفی افراد بر اساس مصرف اخیر آنتی‌بیوتیک وجود دارد یا خیر. شرکت‌کنندگان، دانشجویان جوان و سالم بودند که برای بیماری‌های تقریبا جزئی تحت درمان قرار گرفته بودند. این شرکت‌کنندگان زمانی که برای تحقیق انتخاب شدند از عفونت بهبود یافته بودند. نتایج این تحقیق نشان داد، کسانی که آنتی‌بیوتیک مصرف کرده بودند، توجه بیشتری به حالات منفی چهره، به‌ویژه به حالات چهره غمگین داشتند. استینبرگن گفت: روشی که در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفت، روشی است که به‌طور معمول در روانشناسی برای اندازه‌گیری میزان توجه افراد به حالات مختلف احساسی استفاده می‌شود. این روش به ما امکان تشخیص تغییرات ظریف را در نحوه پردازش محرک‌های عاطفی افراد می‌دهد. می‌دانیم افرادی که بیشتر به احساسات منفی توجه می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب هستند. نتایج تحقیقات قبلی نشان داده است که حتی یک دوره آنتی‌بیوتیک می‌تواند خطر افسردگی و اضطراب را افزایش دهد. استینبرگن می‌گوید: همچنین می‌دانیم که علاوه بر اختلال در میکروبیوم ناشی از آنتی‌بیوتیک‌ها، التهاب ناشی از عفونت می‌تواند خود بر مغز تاثیر بگذارد. با این حال، نتایج تحقیقات نشان داده‌اند، در افرادی که عفونت تحت درمان با داروهای ضد قارچی یا ضد ویروسی دارند، خطر ابتلا به افسردگی افزایش نمی‌یابد. این امر نشان می‌دهد که آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است یک عامل سببی در رابطه با خلق و خوی منفی باشند. علاوه بر این، همچنین از مطالعات حیوانی می‌دانیم که آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند علائم افسردگی ایجاد کنند.

یادداشت

تغذیه در دیابتی‌ها

پوپک اسدی
فوق تخصص غدد

شیوع بیماری دیابت به‌خصوص با عادات زندگی نامناسب روند رو به رشد داشته است. با افزایش چاقی در سطح جامعه، دیابت نوع ۲ با افزایش آمار حتی در کودکان دیده می‌شود؛ بنابراین وجود رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی برای هر فرد دیابتی در هر بازه زمانی بسیار حائز اهمیت است؛ تا بتواند وزن خود را نرمال نگهدارد و دچار نوسانات قندخون (کاهش یا افزایش) نشود. نقش تغذیه در بیماران دیابتی چه در کنترل بیماری و چه در کاهش عوارض ناشی از دیابت (نوع ۱ و ۲) بسیار مهم تلقی می‌شود. قدم اول درمان و پیشگیری دیابت، بهبود کیفیت و عادت‌های زندگی است. بیماران دیابتی باید به میزان کافی از دارو، انسولین و نوار تست قندخون جهت ارزیابی خود داشته باشند تا دچار مشکل نشوند. حتی ۵ تا ۱۰ درصد در کاهش‌وزن باعث بهبود حساسیت به انسولین می‌شود. افراد دیابتی همانند دیگران نیازمند به کربوهیدرات، پروتئین و چربی هستند، اما درصد آن باید کمتر از افراد عادی باشد. در این افراد مصرف چربی ترانس و اشباع باید کاهش پیدا کند و به زیر ۷ درصد برسد. غذاهای حاوی فیبر بالا و شاخص گلایسمی پایین مصرف کنند. همچنین از فیبرهای قابل حل مانند میوه و سبزیجات تازه استفاده شود. سعی کنند به‌جای مصرف قند و شکر از توت‌خشک و خرما به میزان مناسب مصرف شود. افراد دیابتی سعی کنند از میوه‌های شیرین کمتر استفاده کنند و در عوض میوه‌های با فیبربالا را جایگزین کنند. برای از خیار یا سیب استفاده شود. همچنین واحد میوه انتخاب شده باید به میزان کم در نظر گرفته شود. توصیه می‌شود برنج سبوسدار و قهوه‌ای باشد. افراددیابتی باید از مصرف شیرینی، بستنی و شکلات، گز، سوهان و مربا صرفنظر کنند. آجیل با مغز روغنی مثل مغز بادام، پسته، فندق و تخمه‌کدو باید به میزان مناسب مصرف شود. مصرف برنج و سایر غذاهای نشسته‌دار مانند ماکارونی، سیب‌زمینی و پاستا را کاهش دهند؛ چرا که در بدن به قندخون تبدیل می‌شود. توصیه می‌شود حداقل یکبار در هفته از غذاهای دریایی استفاده کنند. از آنجا که بعضی از بیماران دیابتی نوع ۱، بیماری سلیاک نیز دارند باید از رژیم‌غذایی فاقد گلوتن مصرف کنند. در واقع جو و گندم حاوی گلوتن بیشتری هستند. در کل این افراد باید ۵ تا ۶ وعده غذایی و آب کافی در طول روز مصرف کنند تا در معرض کم‌آبی و نارسایی کلیه قرار نگیرند.

تاثیر «سیب» در پیشگیری از سرطان

سیب یک میوه آشنا برای هر فرد است، اما تعداد اندکی از مردم می‌دانند که سیب دارای عناصر مختلفی است که نه تنها تاثیری مفید بر بدن دارد؛ بلکه نقشی مهمی را در جلوگیری از سرطان ایفا می‌کند. «اولگااشمیلوا»، متخصص تغذیه گفت: «سیب» دارای مقادیر زیادی فیبر است که وجود آن برای عملکرد روده ضروری است. همچنین این میوه پرطرفدار حاوی آهن بوده و برای کسانی که گوشت مصرف نمی‌کنند منبع خوبی از آهن محسوب می‌شود. اولگااشمیلوا ادامه داد: سیب، دارای مقدار اندکی فروکتوز است و گزینه مناسبی برای افرادی که مقاومت به انسولین دارند، محسوب می‌شود.

افزایش ابتلا به دیابت در افراد چاق

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که خطر ابتلا به دیابت در افرادچاق که شب تا دیروقت بیدار هستند، بیشتر است. اگرچه چاقی به‌خودی‌خود عامل خطرزا در بروز بیمارهای قلبی است، نتایج این بررسی نشان می‌دهد که خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی در صورت دیرخوابیدن می‌تواند بیشتر شود. این یافته‌ها براساس مقایسه الگوی خواب و بیماری دیابت در ۱۷۲ فرد میانسال بوده است. اگرچه هر سه گروه شرکت‌کننده شاخص توده بدنی برابری داشتند، افرادی که تا دیروقت بیدار بودند، وعده غذایی شام سنگین‌تری داشته و عاداتی همچون استعمال سیگار و عدم‌تحرک در آنان بیشتر بوده است.

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 اظهار کردند: افرادی که بیش از یکبار در روز پرتقال می‌خورند، ۷۹ درصد بیش از سایرین خطر ابتلا به ملانوما در آنها وجود دارد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

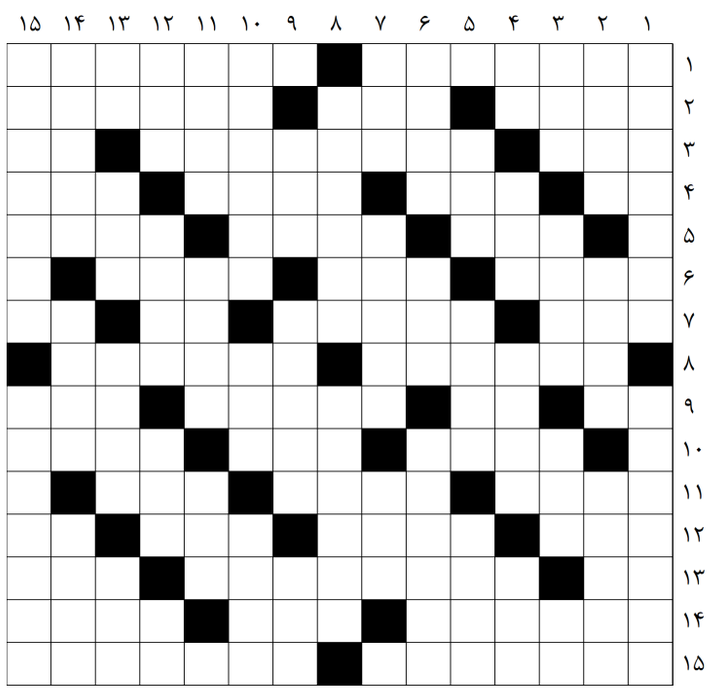
شماره ۱۳۱۹

افقی

۱- نطق کردن- نام دیگر سوره سجده ۲- نهال نازک- یارخراج!- واحدپول پاناما ۳- بوی نامطبوع- بازیگراخراجی‌ها- مادرعرب ۴- زمین‌شوی دسته‌دار- همنشین نوش- پرتلاش- رفتار ۵- ازسازها- نوعی آب‌وهوا- دعوی کردن ۶- رزم‌وجنگ- بالاپوش قدیمی- درخشان ۷- بهبودی از بیماری- جانوری سخت‌پوست- رایگان- بیماری خطرناک ۸- نوعی سوپ- خمس‌وزکات ۹- جنس به ظاهرقوی!- طرف‌وجهت- سروصدا- شهرها ۱۰- وطن‌ودیار- کمانگیرایرانی- بی‌کس ۱۱- تزر یق ژل- لباس بی‌آستر- کالای بسته‌بندی‌نشده ۱۲- بلندترین نقطه- علیل- کتاب هندوان- بله‌روسی ۱۳- صدای کلفت- اقتصادی- سرخورده ۱۴- به‌هم‌پیوستن- ازگناهان کبیره- بخش‌های نرم بدن جانوران که زیرپوست قرار دارد ۱۵- خمیازه- به خدمت بزرگی رسیدن

عمودی

۱- حجار- از شهرهای استان اصفهان ۲- نوعی پرتقال- فراوانی- روزانه ۳- تنه‌درخت- دزدوسارق- نارون‌کوهی- لنگه بار ۴- خاک سفالگری- بنده- جاه‌وراه- نوعی آچار ۵- گفتاروگفت‌وگو- شهری در ازبکستان- نوک کوه ۶- قبرکن- بلندی آسمان- ازگل‌ها ۷- نومیدی- ازنام‌های یلدا- معدن ۸- مسجدمقدس قم- مجرد بی‌بندوبار ۹- فردنیست- نوشین‌وخوشمزه- خوی‌وسرشت ۱۰- گیاهی که از شیره آن کائوچو درست می‌کنند- جهیدن- هوس زن باردار ۱۱- انقلابی فرانسه که در حمام کشته شد- آتشفشانی در ایتالیا- باغ حضرت فاطمه(س) ۱۲ هرمثلثی دارد- شبیه‌تر- خروس مازندرانی- پسوند حاصل‌مصدر ۱۳- سرآغاز آبادانی- بهشت جاوید- نام مبارک مادر پیامبر اکرم(ص)- نغمه و بانگ ۱۴- جامعه‌ها- اخذ شده- شبی که گذشت ۱۵- هر جزء یک حاصل ضرب- کج‌بودن



حل جدول ۱۳۱۸