راهکارهایی برای کاهش کلسترول خون

بیشتر بزرگسالان باید کلسترول LDL خود را زیر ۱۰۰ میلیگرم در دسی لیتر (mg/dL) نگه دارند. همچنین اگر سابقه آترواسکلروز یا تصلب شرائین دارید، LDL شما باید کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. برخی راهکارهای ساده خانگی می توانند به شما کمک کنند که سطح این نوع کلسترول را به راحتی کاهش دهید:

دانه چیا

دانه های چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر و آنتی اکسیدان هستند. نوشیدن آب دانه چیا در صبح می تواند به کاهش سطح LDL کمک کند. فیبر محلول موجود در دانه چیا، آب را جذب کرده و آن را به ماده ای ژل مانند تبدیل می کند که به کاهش جذب کلسترول در جریان خون کمک می کند.

جو

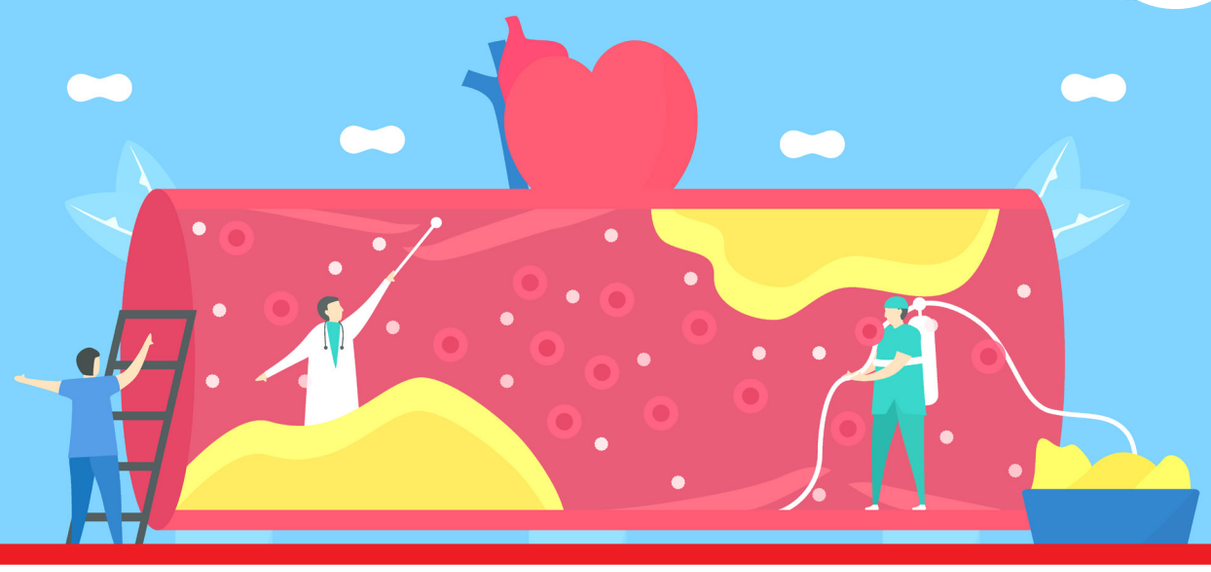
غلات کامل بهترین دوست برای قلب هستند. جو به ویژه حاوی فیبر محلول به نام «بتا گلوکان» است که نشان داده شده سطح کلسترول LDL را کاهش می دهد. تلاش برای خوردن یک کاسه بلغور جو دوسر برای صبحانه یا افزودن جو به سوپ و سالاد می تواند فواید قابل توجهی داشته باشد.

فیبر بیشتر

غذاهای سرشار از فیبر محلول مانند میوه ها، سبزیجات، حبوبات و لوبیاها به کلسترول متصل می شوند و آن را از بدن دفع می کنند. گنجاندن غذاهای غنی از فیبر در هر وعده غذایی نه تنها فرایند هضم را بهبود می بخشد بلکه به کنترل کلسترول شما نیز کمک می کند. سعی کنید حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنید.

فعال بمانید

فعالیت بدنی نقش زیادی در کنترل کلسترول دارد. ورزش روزانه می تواند به کاهش کلسترول LDL و افزایش کلسترول HDL (خوب) کمک کند. پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، «هوازی» یا حتی انجام کارهای معمولی روزانه خانه همگی می توانند به حفظ سبک زندگی فعال کمک کنند. در بیشتر روزهای هفته، سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشید.



دانستنی ها

پله نوردی؛ ورزش خوب یا بد؟

تحقیقات ثابت کرده پله نوردی چربی مازاد بدن را می سوزاند، پاها را ماهیچه ای می کند. بالا و پایین رفتن از پله در هر دقیقه بین ۸ تا ۱۱ کیلوکالری انرژی می سوزاند. تحقیقات ثابت کرده پله نوردی چربی مازاد بدن را می سوزاند، پاها را ماهیچه ای می کند و باعث استحکام استخوان ها به خصوص در نزدیکی سنین بالا می شود. اما باید بدانید پله نوردی برای بیماران قلبی، مبتلایان به پوکی استخوان، درد زانو و آسم مناسب نیست. شاید تا به حال به هنگام بالارفتن از پله های برخی ساختمان ها یا برج های مسکونی و اداری متوجه تیز و شیب دار بودن پله ها شده، اما به ناچار مجبور به پله نوردی باشید. طبق مقررات ساخت و ساز ساختمان، پله ای راحت و استاندارد است که هنگام حرکت روی آن احساس خستگی مفرط، اضطراب و ترس نکنید. در بهترین حالت، ارتفاع پله ها باید ۱۷ تا ۲۱ سانتیمتر، پهنای آن ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر و حداقل طول هر پله ۶۰ سانتیمتر باشد. اگر ارتفاع پله ها بیشتر از حد استاندارد باشد، ضرر زیادی به مفصل زانو وارد خواهد شد.

اصول بالارفتن از پله

برای اینکه در هنگام بالارفتن از پله ها کمترین فشار و آسیب به بدنتان وارد شود، بهتر است پله ها را یکی یکی طی کنید. در ابتدا پای راست تان را روی پله دوم و سپس پای چپ را روی همان پله بگذارید و به همین ترتیب پله ها را طی کنید. حرکت تند بر روی پله ها باعث فرسایش قسمت زیرین مفصل زانو و گرفتگی ماهیچه پا می شود. پس لااقل در پاگرد پله ها کمی مکث کنید. اگر مشکل قلبی دارید، پله ها را به آرامی طی کرده و بعد از ۷ تا ۸ پله استراحت کوتاهی کنید و از طریق نورگیر راه پله ها نفسی تازه کنید. اگر از دردکمر یا زانو رنج می برید، پله ها را از پهلو طی کنید. یعنی به دیوار تکیه داده و یکی یکی پله ها را بالا روید.

روش پایین آمدن از پله

در زمان پایین آمدن از پله ها یا سطوح شیب دار و تند هرگز به حالت مستقیم پایین نیایید. چون بیشترین فشار به کشکک زانو وارد خواهد شد. اگر کشکک آسیب ببیند درد شدید و تورم زانو در انتظارتان خواهد بود. بنابراین همانند اسکی بازان عمل کرده و به حالت زیگزاگ یا مارپیچ پایین آیید. اگرهم پهنای پله ها کم است پاهایتان را به صورت اریب روی پله بگذارید. اگر چشمانتان آستیگمات است و در زمان پایین آمدن از پله ها نمی توانید تطابق ایجاد کنید، احتمال سرگیجه و سقوط زیاد است، پس حتما نرده ها را بگیرید. این روزها در اغلب ساختمان ها از کلیدهای برق زمان دار استفاده می شود. اگر فاصله زمانی میان روشن و خاموش شدن برق کوتاه باشد احتمال دارد وسط راه پله با تاریکی مواجه شوید. بنابراین توصیه می شود مدیران ساختمان، با توجه به گروه سنی ساکنان ساختمان، تعداد پله ها و طبقات، فاصله زمانی میان روشن و خاموش شدن چراغ ها را تنظیم کنند.

نکته

راننده تاکسی ها کمتر آلزایمر می گیرند

رانندگان تاکسی و آمبولانس باید هوش و ذکاوت سریع و واکنش های فوری و زیرکانه داشته باشند تا به طور موثر بتوانند از ترافیک بگذرند. به گزارش مدیسن نت، بر اساس یک مطالعه جدید، مشخص شد که این ویژگی ها ممکن است از آنها در برابر بیماری آلزایمر نیز محافظت کند. دکتر «ویشال پاتل»، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان بریگام و زنان در بوستون، توضیح داد: «همان بخشی از مغز که در ایجاد نقشه های مکان یابی شناختی نقش دارد و ما از آن برای حرکت در دنیای اطراف خود استفاده می کنیم در ایجاد بیماری آلزایمر نیز نقش دارد.» پاتل در بیانیه خبری افزود: «ما فرض کردیم مشاغلی مانند رانندگی تاکسی و آمبولانس که نیازمند پردازش مکانی و ناوبری در زمان واقعی هستند، ممکن است با کاهش بار مرگ و میر ناشی از بیماری آلزایمر در مقایسه با مشاغل دیگر همراه باشد.» محققان خاطرنشان کردند، با این حال، این مزیت برای مشاغلی که فقط یک مسیر ثابت را دنبال می کنند، مانند رانندگی با اتوبوس یا پرواز با هواپیما، وجود ندارد. برای این مطالعه، محققان سوابق مرگ نزدیک به ۹ میلیون نفر را در ۴۴۳ شغل مختلف تجزیه و تحلیل کردند. همه این افراد بین سال های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۲ جان خود را از دست دادند. در تمام مشاغل، نزدیک به ۴ درصد از این افراد بر اثر بیماری آلزایمر جان خود را از دست دادند. اما محققان دریافتند تنها ۱ درصد از رانندگان تاکسی و ۰.۷ درصد از رانندگان آمبولانس بر اثر آلزایمر جان خود را از دست دادند. پس از تعدیل، رانندگان آمبولانس و تاکسی کمترین نسبت مرگ و میر ناشی از آلزایمر را در بین تمام مشاغل داشتند. در مقایسه، نتایج نشان می دهد که حدود ۳ درصد از رانندگان اتوبوس و ۴ درصد از خلبانان بر اثر آلزایمر جان خود را از دست داده اند. پاتل گفت: «نتایج ما این احتمال را نشان می دهد که تغییرات عصبی در هیپوکامپ یا نواحی دیگر مغز در میان رانندگان تاکسی و آمبولانس ممکن است باعث کاهش میزان ابتلاء به آلزایمر شود.» به گفته محققان، هیپوکامپ ناحیه ای از مغز است که به انتقال خاطرات کوتاه مدت به حافظه بلند مدت کمک می کند. همچنین در جهت یابی و پردازش احساسی نقش دارد.

کوتاه

روشی برای درمان «کمردرد»

ورزش در آب، مانند راه رفتن در آب و استفاده از دستگاه های شناور، می تواند فشار بر روی برخی از ماهیچه ها را کاهش داده و آنها را تقویت کند. این ورزش درمان خوبی برای کمردرد است. ۱۱۳ شرکت کننده مبتلا به کمردرد در این مطالعه مورد بررسی قرارگرفتند که ورزش درمانی در آب تاثیر بیشتری نسبت به درمان های فیزیکی بر روی میزان درد. کریستوفر. بیس، گفت: افزایش شناوری و مقاومت ایجاد شده از طریق آب راهی برای تغییر بار در نواحی پردرد است. محققان تاکید می کنند ورزش آبی برای همه مفید است؛ از ورزشکاران حرفه ای گرفته تا افراد مسن که دچار درد روزانه هستند.

یادداشت

درمان کیست گانگلیون

فرشاد ابوالقاسم زاده
جراح تومور

اصلی ترین علائم بروز کیست گانگلیون، مشاهده برآمدگی در دست و مچ دست است. علاوه بر ایجاد این برآمدگی، علائم دیگر نیز هستند که می توانند دلیلی بر مراجعه زود هنگام به پزشک و شروع دوره درمان شوند که عبارتند از: ایجاد برآمدگی قابل لمس و سفت، احساس درد در اثر واردشدن فشار به مفصل ها یا تاندون ها، احساس سوزن سوزن شدن و گزگز و احساس ضعف و ناراحتی. با مشاهده هر نوع برآمدگی روی مفصل های دست و مچ دست و گاها مچ پا لازم است به متخصص ارتوپد مراجعه شود. برای شروع فرایند درمانی، تشخیص دقیق کیست، امری بسیار مهم تلقی می شود. از این رو پزشک متخصص از روش های تشخیصی مختلفی استفاده می کند که عبارتند از: انجام آزمایش خون، تصویربرداری با استفاده از اشعه ایکس و استفاده از امواج مغناطیسی MRI. در نمونه برداری اطلاعاتی پیرامون نوع کیست ایجاد شده، محل دقیق کیست، نوع تاندون یا مفصل درگیر شده به دست می آید. برای روش های متعددی وجود دارد. تشخیص استفاده از نوع روش درمانی به شرایط بیمار و نظریه پزشک بستگی دارد. روش های درمانی: استفاده از آتل یا بریس باعث بی حرکت ماندن محل بروز کیست گانگلیون می شود و با گذشت زمان این کیست کوچکتر شده و از بین می رود. همچنین بی حرکت ماندن، از واردشدن ضربات و فشارهای مضاعف جلوگیری می کند و باعث کاهش درد خواهد شد. در این روش با استفاده از سوزن، مایع تجمع یافته درون کیست را تخلیه می کنند. در نتیجه برآمدگی ناشی از کیست و درد آن به کلی از بین می رود. در صورتی که کیست گانگلیون به کمک روش های غیرجراحی از بین نرفت، از روش جراحی استفاده می کنند. در روش جراحی، پزشک اقدام به تخلیه و برداشتن کیست با استفاده از تیغ می کنند. این جراحی نیاز به بستری شدن طولانی مدت در بیمارستان ندارد. در صورتی که کیست گانگلیون به هر دلیلی دچار پارگی شود، خطری جدی برای سلامتی بیمار نخواهد داشت. برای بهبود سریع محل ضایعه باید به پزشک مراجعه کرده و از توصیه های وی بهره مند شد. از جمله اقدامات لازم پس از پارگی کیست گانگلیون عبارتند از: مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک، گذاشتن قالب های یخ برای کاهش تورم و دردو بالا نگه داشتن دست یا پا.

راهکار ساده برای کاهش افسردگی

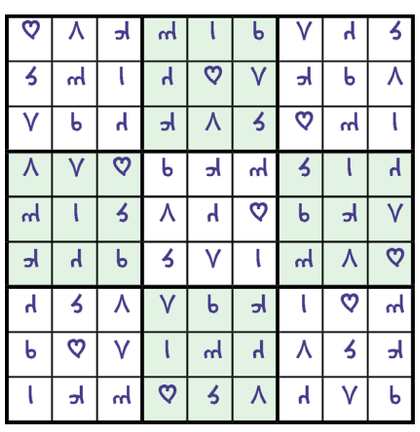
یک بررسی نشان داد که افزایش تعداد گام های روزانه، حتی در سطوح متوسط، با کاهش علائم افسردگی مرتبط است. محققان خاطرنشان کردند که شواهد نشان می دهد ورزش از هر نوعی یک ضدافسردگی طبیعی است. اما هیچ ورزشی به آسانی پیاده روی نیست. در مجموع داده های ۹۶۰۰۰ بزرگسال بررسی شد. محققان دریافتند افرادی که حتی ۱۰۰۰ قدم بیشتر در روز برمی داشتند، ۹ درصد کاهش در احتمال ابتلاء به افسردگی داشتند. محققان نوشتند: «افزایش تعداد قدم ها [بیش از ۱۰ هزار در روز] ممکن است با کاهش قابل توجه علائم افسردگی مرتبط باشد.» به گفته محققان، یافته های جدید راه رفتن را همانند سایر اشکال دیگر فعالیت بدنی نظیر ایروبیک، تمرین با وزنه، یوگا و حتی تای چی، به عنوان راه های جلوگیری از افسردگی است. تعیین اهداف برای تعداد گام های روزانه ممکن است یک راهکار سلامت عمومی و برای پیشگیری از افسردگی باشد.

پیشگیری از سنگ کلیه

در حالی که هر نوع سنگ کلیه منحصربه فرد است، توصیه هایی وجود دارد که می تواند به جلوگیری از آنها کمک کند. اصلی ترین کار، هیدراتاسیون است. به طورکلی نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات در روز از جمله قهوه، چای و آبمیوه توصیه می شود. رژیم غذایی DASH برای جلوگیری از افزایش فشارخون نیز می تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. رژیم DASH سرشار از سبزیجات، میوه ها و غلات کامل است و همچنین مصرف محصولات لبنی و گوشت های چرب که اسیدی تر هستند را محدود می کند. همچنین بهتر است از مصرف نمک اضافی که می تواند کلسیم را وارد ادرار کند، خودداری کنید. همه افراد مبتلا به سنگ کلیه به متخصص نیاز ندارند اما اگر سنگ بزرگ است یا در محل دشواری قرار دارد یا سنگ های متعدد و عودکننده وجود دارد، ممکن است به متخصص اورولوژی نیاز داشته باشید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۰۱۴

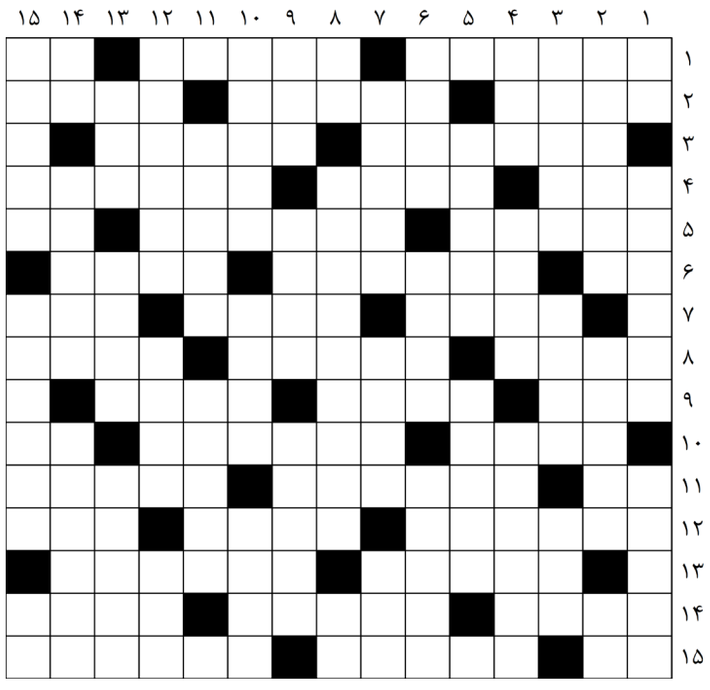
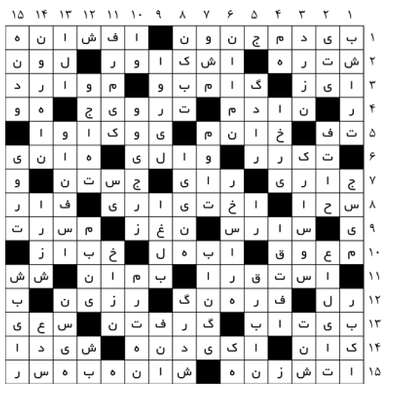
آ ر م ا ن ا م ل ی

افقی

۱- عاریتی- از شهرهای ایالت کنتاکی- موضوع وزمینه ۲- گیاهی از تیره پنیرکیان- بچگی- کسی که سربار سایرین شود ۳- فیلمی از پارولینی- شریک در غم و غصه ۴- شیرحیوان تازه زا- مرغی خوش آواز- از روی رندی و زیرکی ۵- تنظیم موتور- کشتی بان- مایه حیات ۶- گیاه مرداب- رئیس تشکیلات ساسانیان- پدر از دست داده ۷- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- کسی یا چیزی که به دیگری متصل شود- مخترع تلگراف ۸- منزل بزرگ- دانه سیاه- مجسمه ساز آلمانی ۹- پرده نقاشی- پارچه نخی ساده- حلال نیست ۱۰- کشور اورست- جزیره میخک- ضمیرغایب ۱۱- دنبالش نگردید!- ماهی خاویار خزر- از بیماری ها ۱۲- فیلمی از کارول رید- زبانه آتش- نوعی خالکوبی ابرو ۱۳- عنکبوت- از شهرهای ترکیه ۱۴- محل اجتماع برای مشاوره و گفت وگو- فروغ و تابش- دردها ۱۵- واحد پول ژاپن- سخنگو- نصف واحد کامل از چیزی

عمودی

۱- صدای درد- موزون وهماهنگ- ارجمندوعزیز ۲- برابر با هم- چشم روشنی عروس- موجود نامرئی ۳- مکان ها- از وسایل روشنایی- اقامتگاه مسافر ۴- دندان نیش- از جنس فلز پرمصرف- گرفتگی عضلات ۵- طباخی- غمناک و حزن آور ۶- بی نظیروبی مانند- مناسب تر- دارای شریک ۷- از کمپانی های فیلمسازی هالیوود- روادید- برق غیرفاز ۸- دوستی- فیلم اندی وارهول- حس بویایی ۹- خوردنی متعجب- دوستی ومحبت- استان شمالی ۱۰- نیمه صورت- مالک- از توابع کاشان ۱۱- مجموعه داستانی از غلامحسین ساعدی- دریاوبحر ۱۲- مقابل صادرات- نوجوان- اهلی و دست آموز ۱۳- صدازدن- کبوتر صحرایی- به دنیا آمده ۱۴- تاخت اسب- بی بهره از جوانمردی- درخواست عاجزانه ۱۵- برافروخته- نوعی بازی فکری ژاپنی- هم بازی کارتونی پت



حل جدول ۲۰۱۳