نسخه‌ای برای کاهش کلسترول بد خون

راهکارهای متعددی برای کنترل سطح کلسترول خون وجود دارد که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مصرف مقدار کافی میوه و سبزی: این مواد غذایی حاوی میزان بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر خوراکی هستند که برای سلامت قلب مفیدند.

گنجاندن چربی‌های سالم در رژیم غذایی: کلسترول خوب با کمک به انتقال چربی‌های مازاد به کبد، تجزیه و دفع آن از بدن به سلامت قلب کمک می‌کند.

کاهش میزان مصرف مواد قندی: کاهش مصرف مواد قندی ساده‌ترین راه برای پایین آوردن کلسترول بد خون و حفظ سطح کلسترول خوب است.

مصرف ادویه‌جات و داروهای گیاهی: هل، دارچین، زنجبیل و زردچوبه در کاهش سطح کلسترول نقش دارند.

ورزش: ۱۴۰ هفته حرکات ورزشی مقاومتی همچون وزنه‌برداری می‌تواند به طور چشمگیری سطح کلسترول را بهبود دهد. همچنین حرکات ایروبیک کلسترول بد را می‌کاهد./ایسنا

سلامت و ایمنی غذا

مضرترین خوراکی؛ چیپس سیب‌زمینی!

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

در مرداد ۱۳۹۸، وزارت بهداشت فهرستی از کالاهای خوراکی آسیب‌رسان مشمول عوارض را براساس تقسیم‌بندی آژانس استاندارد‌های مواد غذایی (Food Standards Agency) اعلام کرد. این اقلام بسته به میزان نا‌سالم بودن به ترتیب شامل چیپس سیب‌زمینی، فرآورده‌های حجیم شده غلات نظیر پفک و ذرت بو داده، فرآورده‌های گوشتی همچون سوسیس و کالباس، نوشابه‌های گازدار، نوشابه‌های انرژی‌زا و نوشیدنی‌های میوه‌ای با محتوای آب میوه کمتر از ۲۵ درصد بودند.

مضرترین کالای خوراکی در فهرست یاد شده چیپس سیب‌زمینی است. عده‌ای مضرات چیپس سیب‌زمینی را فقط محدود به چربی زیاد آن دانسته و برخی نیز پرنمکی را عامل برای خطرات آن برمی‌شمارند. البته اسیدهای چرب مضر و کلسترول بالای موجود در چیپس سیب‌زمینی موجب چاقی و بیماری‌های قلبی. عروقی می‌شود. همچنین نمک زیاد موجب در آن، به غیر از پرفشاری خون در درازمدت زمینه‌ساز افزایش احتمال ابتلا به سرطان معده می‌شود.

اما به غیر از مضرات یاد شده، چیپس سیب‌زمینی تحت شرایطی ممکن است حاوی یک سم سرطان‌زا به نام آکریلامید باشد. در فرآیند تولید چیپس سیب‌زمینی، اگر از حرارت بالای ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد به مدت طولانی استفاده شود، در اثر واکنش‌های شیمیایی سم آکریلامید تولید می‌شود. این سم به غیر از افزایش احتمال ابتلا به سرطان، ممکن است موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن و حتی ناباروری شود.

تحقیقات اخیر در کشور ما نشان داده که حدود ۱۰ درصد از نمونه‌های چیپس سیب‌زمینی در بازار ایران حاوی این سم خطرناک بوده‌اند. یادآوری این نکته که مصرف زیاد چیپس سیب‌زمینی در گروه‌های آسیب‌پذیر نظیر کودکان رایج است، موجب نگرانی مضاعف می‌شود.

بدیهی است آسیب ناشی از مصرف چیپس سیب‌زمینی به میزان و تعداد دفعات مصرف این محصول بستگی دارد؛ به عنوان مثال اگر تعداد دفعات مصرف چیپس سیب‌زمینی کمتر از تعداد انگشتان یک دست در طول یک سال باشد، معمولا جای نگرانی چندانی نیست. اما متاسفانه میزان مصرف این کالای خوراکی آسیب‌رسان در جامعه ما به مراتب بیشتر از این مقادیر است و لذا بهترین توصیه برای پیشگیری از مضرات چیپس سیب‌زمینی، کاهش مقدار و دفعات مصرف آن است. گفتنی است مصرف مستمر میوه و سبزی در جیره غذایی روزانه، به علت دارا بودن ترکیبات آنتی‌اکسیدانی می‌تواند در کاهش بروز اثرات سمی آکریلامید موثر باشد.

دکتر اسلامی: بعد از مصرف داروهای حاوی هورمون استروژن در خانم‌های یائسه، نه‌تنها خطر سکته‌های قلبی در آنها کمتر نمی‌شود بلکه احتمال بروز لخته در پاها و آمبولی ریه افزایش می‌یابد

چرا سکته‌های قلبی در خانم‌ها خیلی دیر تشخیص داده می‌شود؟

افزایش احتمال سکته قلبی در زنان یائسه

ندا اظهری
سلامت

سکته‌های قلبی یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر در کشور ما و حتی دنیا است. با وجود این که ابتلا به بیماری‌های قلبی در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد، اما با بالا رفتن سن، خطر ابتلا چند برابر می‌شود. زنان از جمله گروه‌های در معرض خطری هستند که به‌ویژه در سنین بعد از یائسگی بیشتر دچار این مشکل شده و علائم آن را تجربه می‌کنند. به طور کلی، یائسگی علت بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نیست، بلکه استفاده از رژیم‌های پرچرب، سیگار کشیدن و عادات ناسالم سبک زندگی عللی هستند که احتمال بروز حملات و بیماری‌های قلبی را تشدید می‌کنند.

به گزارش انجمن قلب و عروق آمریکا، یائسگی یک بیماری نیست بلکه فرآیندی طبیعی از چرخه زندگی یک زن به شمار می‌رود. بنابراین زنان باید توجه داشته باشند که با رسیدن به این نقطه از زندگی، بیشتر مراقب سبک زندگی و تغذیه خود باشند. طبق آمار از سه زن بالغ، بیش از یک زن دچار بیماری قلب و عروق می‌شود. بیماری‌های قلبی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در زنان به‌ویژه در سنین بعد از یائسگی محسوب می‌شود.

خانم‌ها هم سکته می‌کنند

به گفته مسعود اسلامی، متخصص قلب و عروق، مساله‌ای که در دنیا به ویژه کشور ما بیشتر است، این است که سکته‌های قلبی در خانم‌ها خیلی دیر تشخیص داده می‌شود. ما در موارد متعدد شاهد خانم‌هایی هستیم که دچار سکته قلبی شده‌اند و ساعت‌ها یا روزها از این حالت گذشته اما تشخیص داده نشده است. اما این حالت در آقایان کمتر دیده می‌شود.

در آقایان زمانی که دچار درد قلبی می‌شوند، مستقیما به حساب درد قلبی گذاشته می‌شود اما در خانم‌ها معمولا یک تصور غلطی وجود دارد مبنی بر این که خانم‌ها دچار سکته‌های قلبی نمی‌شوند در صورتی که این تصور بسیار اشتباه است. دوم این که بسیاری از این دردها به حساب دردهای عضلانی گذاشته می‌شود و به همین دلیل، موارد تشخیص داده نشده سکته قلبی در خانم‌ها بسیار بیشتر از آقایان است. او در ادامه با اشاره به بالا رفتن خطر بروز حملات قلبی در خانم‌ها در سنین بعد از یائسگی می‌گوید: «در خانم‌ها، هورمون‌های جنسی زنانه مانند استروژن نقش محافظتی در برابر سکته‌های قلبی دارند. اما با شروع یائسگی و کاهش و از بین رفتن ترشح هورمون‌های زنانه به‌ویژه استروژن، شیوع سکته‌های قلبی در خانم‌ها با شیوع آن در آقایان برابری می‌کند.»

هورمون‌درمانی نکنید

هورمون‌درمانی شیوه‌ای است که تا سال‌ها پیش بسیار مرسوم بود و بسیاری از پزشکان برای رهاشدن خانم‌های یائسه از علائمی چون گرگرفتگی، نسبت به تجویز داروهای حاوی هورمون‌های استروژن تجویز می‌کردند که پس از سال‌ها شاهد مشکلات عدیده‌ای برای آنها بودیم. اسلامی در ادامه صحبت‌هایش به نقش هورمون‌های جنسی زنانه در پایین نگهداشتن خطر حملات قلبی اشاره کرد و گفت: «چند سال پیش این تصور وجود داشت که اگر بعد از یائسگی برای خانم‌ها هورمون استروژن تجویز شود، می‌توان مانع بروز سکته‌های قلبی در آنها شد و خطر حملات را کاهش داد. اما شواهد به‌دست آمده نشان داد که بعد از تجویز و مصرف داروهای حاوی هورمون استروژن در خانم‌های یائسه، نه تنها خطر سکته‌های قلبی در آنها کمتر نمی‌شود بلکه احتمال بروز لخته در پاها و آمبولی ریه و کنده شدن لخته‌ها و ورود آنها به ریه افزایش می‌یابد.»

اسلامی دلیل بروز این حالت را این‌گونه عنوان کرد که هورمون‌های جنسی طبیعی در بدن با اثر هورمون‌های جنسی مصنوعی و خوراکی با هم متفاوت هستند و حتی در این مورد اثر معکوس به‌جا می‌گذارد. به دنبال نتایج به‌دست‌آمده، محققان اعلام کردند خانم‌هایی که در دوران یائسگی به‌سر می‌برند از هورمون‌های جنسی مصنوعی استفاده نکنند چرا که ریسک لخته‌ها را در سیاهرگ‌های پا، کنده شدن آنها و ورود به ریه و ایجاد آمبولی ریه را افزایش می‌دهد و از طرف دیگر، احتمال بروز سکته‌های قلبی را هم کاهش نمی‌دهد.

علائم حملات قلبی در مردان

معمولا علائم حملات و سکته‌های قلبی در خانم‌ها و آقایان متفاوت است و این مساله‌ای است که به ویژه خانم‌ها باید بیشتر به آن توجه کنند چرا که تفاوت علائم در آنها ممکن است بی‌تفاوتی نسبت به اهمیت بیماری قلبی را به دنبال داشته باشد. اسلامی بیان کرد: «علائم حملات و سکته‌های قلبی در آقایان کاملا مشخص است.

برخی دچار احساس سنگینی در پشت جناغ سینه می‌شوند که فقط ممکن است علامت در همین منطقه داشته باشند و چند دقیقه ادامه داشته باشد و رو به افزایش است. ممکن است این درد به دست چپ یا حتی دست راست انتشار پیدا کند.

نکته مهم اینجاست که بسیاری از افراد احساس درد در دست راست را جدی نمی‌گیرند و آن را به حمله قلبی نسبت نمی‌دهند؛ در حالی که درد سینه فشارنده‌ای باشد که درد آن به دست راست منتشر می‌شود، اهمیت آن از احساس درد در دست چپ هم بیشتر است.»

او در ادامه به علائم دیگر حملات قلبی در مردان اشاره می‌کند و می‌گوید: «بیماری که دچار حمله قلبی شده ممکن است درد در فک را تجربه کند به طوری که علاوه بر درد سینه، در فک تحتانی نیز احساس درد می‌کند که علامت بسیار مهمی است. بسیاری از بیماران حتی ممکن است این درد را با درد دندان اشتباه بگیرند و به دندانپزشک مراجعه کنند.»

زنان و علائم متفاوت

اسلامی در ادامه با تشریح علائم حملات قلبی در خانم‌ها گفت: «در خانم‌ها درد سینه، دردهای اختصاصی نیست.

به‌عنوان مثال، خانمی احساس درد سینه‌ای دارد که اذیت‌کننده نیست. یا خانمی درد سینه ندارد بلکه تنها احساس خستگی می‌کند به‌طوری که در مقایسه با قبل، در انجام کارهای روزمره خیلی زود احساس خستگی می‌کند. اما یک علامت بسیار مهم که در خانم‌ها باید جدی گرفت، تنگی نفس است. به عنوان مثال، خانمی احساس تنگی نفس می‌کند و نمی‌تواند به راحتی تنفس کند و پله‌ها را به راحتی بالا برود.

این علامت در خانم‌ها به اندازه درد قفسه سینه در آقایان حائز اهمیت است و باید به آن توجه کرد. شاید بسیاری از افراد این تنگی نفس را به ناراحتی‌های ریه یا حتی چاقی نسبت دهند که باید حتما در صورت مشاهده این حالت، مورد بررسی قرارگیرد.»

مکث

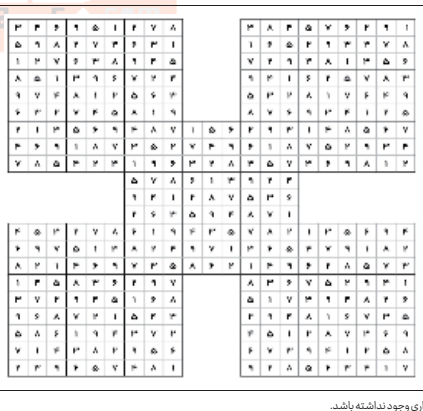
نقش هورمون‌های زنانه

کاهش هورمون طبیعی استروژن در زنانی که دچار یائسگی می‌شوند، یکی از عوامل اصلی در افزایش احتمال بروز بیماری‌ها و حملات قلبی است. محققان بر این باورند که استروژن اثرات مثبتی روی لایه درونی دیواره عروق خونی دارند به طوری که انعطاف‌پذیری عروق خونی را حفظ می‌کند و همین باعث بهبود جریان خون در داخل عروق می‌شود. با کاهش سطح هورمون استروژن، این انعطاف‌پذیری کاهش یافته و عروق خونی سخت شده و احتمال گرفتگی‌ها افزایش می‌یابد که همین امر خطر سکته‌ها و بیماری‌های قلبی را بالاتر می‌برد.

نکته

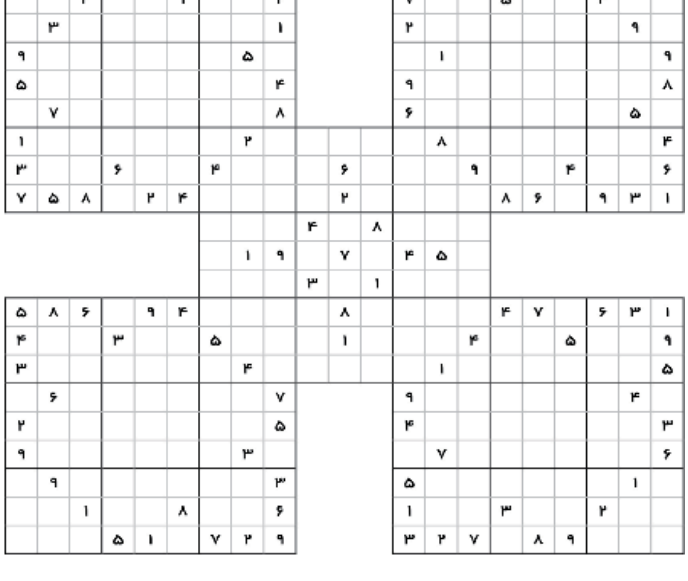
شباهت‌ها را جدی بگیرید

با توجه به شباهتی که بین علائم حملات قلبی در خانم‌ها و بسیاری علائم دیگر بیماری‌ها وجود دارد، بهترین کار این است که در صورت مشاهده هرکدام از این علائم به پزشک مراجعه کنید و ابتدا از نظر سلامت قلب و عروق مورد بررسی قرار گیرید و سپس به سراغ مشکلات دیگر بروید. اما همین توجه به ظاهر کوچک، باعث می‌شود که بسیاری از مشکلات عروق کرونر و حملات قلبی به موقع تشخیص داده شوند.



برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۴۰۹



بدون مرگ مغزی

در جراحی‌ها از سمت دیگر پشت بام نیفتیم!

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

تا نیم قرن قبل، جراحی‌های مختلف با برش‌های وسیعی در پوست بیماران انجام می‌شد و گرچه نجات بخش، اما با درد و آسیب بافتی زیادی همراه بودند. در سال‌های اخیر تمایل برای محدود کردن برش پوستی و به حداقل رساندن آسیب بافتی در عمل‌های جراحی بسیار رواج پیدا کرده است.

جدا از پیشرفت‌های صورت گرفته در آندوسکوپی مغز تمرکز این نوشتار بیشتر روی جراحی‌های ستون فقرات است. طیف وسیعی از بیماری‌های ستون فقرات هستند که درمان‌های جراحی شناخته شده دارند مثل شکستگی‌های ستون فقرات، تومورها، عفونت‌ها و انحراف ستون فقرات. اما گروه بیماری‌های دیسک و تنگی کانال، شایع‌ترین درگیری‌های ستون فقرات در انسان هستند و درمان‌های متنوع و متفاوتی دارند.

از سال‌های دور جراحی دیسک کمر و گردن و تنگی کانال ستون فقرات برای برداشتن فشار روی ریشه‌های عصبی و برطرف شدن درد بیمار انجام شده و همان‌طور که در بسیاری موارد شفابخش بودند اما در مواردی، دردهای مقاوم بعد از عمل هم عارض می‌شد. روند رو کم تهاجمی» شدن روش‌های جراحی، در این بیماری‌ها هم به معرفی درمان‌هایی مثل انواع تزریق‌ها، لیزر دیسک کم و گردن، ازن تراپی، درمان با دیسکوژل و جراحی‌های آندوسکوپی انجامید. نتیجه استفاده صحیح از این روش‌ها، درمان جراحی کوتاه‌تر و کم‌دردتر و معمولا با عوارض کمتر است. اما تصورات اشتباهی در مورد این روش‌ها وجود دارد؛ مانند بی‌خطر بودن، موفقیت قطعی درمان، موثر بودن در همه بیماران و به‌طور خلاصه «معجزه‌گر بودن». این برداشت اشتباه به همراه امکان به‌کارگیری این روش‌ها، بدون حد و مرز مشخص توسط تخصص‌های خارج از رشته‌های جراحی، به افراط در این درمان‌ها حتی با هزینه‌های گزاف انجامیده که گاهی حتی به عوارض جبران‌ناپذیر منتهی می‌شوند.

واقعیت این است که هیچ درمانی بی‌خطر نیست؛ این جراحی‌های کم تهاجمی هم گرچه مفید و موثرند اما هرگز بی‌خطر نبوده و در تمامی موارد هم موفقیت‌آمیز نیستند. کلید موفقیت این درمان‌ها، انتخاب صحیح آنها در بیمار مناسب برای جراحی‌های کم تهاجمی است. اگر بیماری که طبق موازین علمی، مورد مناسبی برای این روش‌ها باشد توسط فرد متبحر تحت درمان قرار گیرد، موفقیت آنها بسیار بیشتر خواهد بود. و از سوی دیگر بیمارانی هستند که نه تنها این درمان‌ها انتخاب خوبی برای آنها نیستند، بلکه انجام این جراحی‌های کم تهاجمی امکان دارد برایشان تهدیدآمیز هم باشد؛ چیزی که گاهی باور آن برای افراد سخت است.

خبر سلامت

دیابتی‌ها به شکر قهوه‌ای اعتماد نکنند!

صدف دژالود
مترجم

مبتلایان به دیابت معمولا شکر قهوه‌ای را به شکر سفید ترجیح می‌دهند. چراکه در باور عموم شکر قهوه‌ای سالم‌تر است. اما آیا چنین چیزی حقیقت دارد؟

شکر سفید و قهوه‌ای هر دو از گیاه نیشکر یا چغندرقند به دست می‌آیند. یعنی با این که رنگ یکی سفید و رنگ دیگری قهوه‌ای است، اما ارزش غذایی هر دو کم و بیش یکسان است. شکر قهوه‌ای در واقع ترکیب شکر سفید تصفیه‌شده با ملاس (عامل رنگ تیره شکر قهوه‌ای) است که اندکی ویتامین و مواد معدنی هم به آن اضافه شده است. البته ناگفته نماند که شکر قهوه‌ای کربوهیدرات و کالری پایین‌تری به نسبت شکر سفید دارد. اما این تفاوت بسیار ناچیز است. شکر قهوه‌ای به دلیل محتویات افزوده‌شده پتاسیم، آهن و کلسیم بیشتری هم دارد که در این مورد نیز تفاوتش با شکر سفید آن‌قدر قابل ملاحظه نیست. بنابراین شکر قهوه‌ای را نمی‌توان انتخاب چندان سالم‌تری دانست.

اگر به دیابت مبتلا هستید، لازم است بدانید شکر قهوه‌ای هم برای سلامتی‌تان انتخاب مطمئنی نخواهد بود. شکر قند خون را بالا می‌برد و هم با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های مزمن در ارتباط است. پس برای کنترل دیابت در هر صورت باید در مصرف شکر، فرقی نمی‌کند سفید یا قهوه‌ای، محتاط باشید.

منابع: medicaldaily