علل افزایش کلسترول در جوانان

یک متخصص قلب و عروق، نسبت به عواملی که باعث بالارفتن کلسترول در افراد جوان می‌شود، نکاتی را توضیح داد. جواد کجوری، گفت: زمانی‌که سطح کلسترول، به‌خصوص نوع LDL یا همان کلسترول بد، در خون بیش از حد افزایش یابد، می‌تواند در دیواره رگ‌های خونی رسوب کرده و به مرور زمان باعث تنگ شدن و سخت شدن رگ‌ها یا به اصطلاح آترواسکلروز شود. این وضعیت، زمینه را برای حملات قلبی، سکته مغزی و... فراهم می‌کند.

تشخیص

کجوری گفت: تشخیص و درمان زودهنگام، کلید پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کلسترول بالا است، مشکل اصلی کلسترول بالا، بی‌علامت بودن آن در درازمدت است. جوانان با کلسترول بالا ممکن است هیچ احساس ناخوشی نداشته باشند، اما رسوبات چربی به آرامی در عروق آن‌ها شروع به تجمع می‌کند و اگر کنترل نشود، منجر به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

علل

وی بیان داشت: علل افزایش کلسترول عبارتنداز؛ ارثی، اضافه وزن، سیگارکشیدن، دیابت و فشارخون بالا می‌توانند بر سطح کلسترول تأثیر منفی بگذارند.

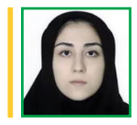
توصیه

کجوری تصریح کرد: توصیه می‌شود اندازه‌گیری کلسترول و LDL از سال‌های نخستین زندگی، به‌ویژه در دهه دوم عمر انجام شود تا در صورت بالابودن، اقدامات پیشگیرانه به‌موقع برای جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی صورت گیرد. کجوری افزود: سبک زندگی ناسالم موجب افزایش کلسترول می‌شود؛ رژیم غذایی نامناسب، مصرف بیش از حد غذاهای پرچرب، اشباع و ترانس مانند فست‌فودها، گوشت‌های قرمز، لبنیات پرچرب، شیرینی جات و غذاهای فرآوری شده، مصرف کم میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، همچنین کم‌تحرکی و عدم فعالیت بدنی منظم باعث کاهش سطح HDL یا کلسترول خوب و افزایش LDL می‌شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

شایع‌ترین اختلال رفتاری در کودکان



سارا ده بزرگی
روانپزشک کودک

اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD) یکی از مشکلات سلامت روان است که باعث می‌شود کودک برای متمرکزشدن روی یک کار واحد یا ثابت نشستن برای مدت طولانی دچار مشکل شود. بسیاری از افراد در طول زندگی خود کاهش تمرکز و تغییر در سطح انرژی را تجربه می‌کنند. اما کم‌توجهی و بیش‌فعالی در کودکان مبتلا به ADHD شدیدتر است؛ به‌طوری‌که روی تحصیل، روابط اجتماعی و زندگی خانوادگی آن‌ها تاثیر می‌گذارد. بیش فعالی یک اختلال عصبی رشدی است که علائم آن از سنین پایین مشهود است، با این حال ممکن است این علائم در سنین مدرسه بارزتر باشد. از ویژگی‌های عمده این اختلال در کودکان، فعالیت و تحرک زیاد، تمرکز و توجه کم و رفتارهای ناگهانی و تکانشی است؛ این کودکان در تمرکزکردن، تکمیل وظایف و پیروی از دستورالعمل‌ها با مشکل مواجه هستند. بی‌قراری، انرژی زیادی، به صورتی‌که نمی‌توانند یکجا بنشینند، زیاد صحبت می‌کنند یا تمایل دارند صحبت دیگران را قطع کنند؛ علائم این اختلال از دوران کودکی شروع می‌شود و ممکن است در نوجوانی رو به بهبود برود اگرچه ممکن است برخی از جنبه‌های آن تا آخر عمر باقی بماند. تکامل قشری مغز ممکن است در کودکان مبتلا به اختلال نقص توجه عمدتا تا چند سال به تعویق بیفتد. این تاخیر در ناحیه جلویی مغز که در پروسه‌های ادراکی و شناختی از جمله توجه و برنامه‌ریزی حرکتی مهم است، برجسته است. با وجود این تاخیر در تکامل قشری مغز اما در ساختار مغز هیچ حالت غیر طبیعی دیده نمی‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند اگر کودکی اختلال نقص توجه بیش‌فعالی داشته باشد، بین ۱۰ تا ۳۵ درصد از اعضای خانواده احتمالا این اختلال را خواهند داشت. از علل دیگر این اختلال، وجود سابقه نارس‌بودن در زمان تولد و همچنین تحمل شرایط با اکسیژن پایین در جنینی است. هدف از درمان این اختلال، مدیریت و کنترل رفتارهای غیرعادی است تا کودک بتواند در تمام مراحل مختلف رشد فردی، روابط خانوادگی و زندگی اجتماعی و دوران تحصیل با دیگران راحت‌تر ارتباط برقرار کند. دارودرمانی، روان‌درمانی، مداخلات رفتاری و آموزش والدین از مداخلات در دسترسی هستند که بر اساس تشخیص علائم و شدت بیش‌فعالی توسط پزشک متخصص، به کار گرفته خواهند شد تا به کاهش علائم و بهبود عمکلرد منجر شود.

دانستنی‌ها

پس‌انداز خواب چیست؟

کارشناسان سلامت تاکید می‌کنند مقدار خواب لازم برای بزرگسالان در شب، ۷ تا ۹ ساعت است و خوابیدن و بیدارشدن سر ساعت مشخص حتی آخر هفته‌ها، بهترین راهکار برای داشتن خواب باکیفیت است اما اگر زندگی واقعی، کار و برنامه‌های متغیر اجازه چنین نظمی را ندهند، اینجاست که ایده «پس‌انداز خواب» مطرح می‌شود. در ادبیات علمی، این روش «افزایش مدت خوابیدن» نامیده می‌شود و به گفته دکتر «ربه‌کا رابینز»، دانشمند خواب منظور از آن ایجاد یک برنامه خواب واقعا سالم و اختصاص دادن زمان کافی برای خواب طولانی‌تر است تا بتوانید پیش از ورود به دوره‌های کم‌خوابی، مقاومت بدنتان را افزایش دهید. رابینز می‌گوید: ذخیره‌سازی خواب را فقط به کسانی توصیه می‌کند که ساعت‌های کاری نامشخص یا محدودیت‌های دیگری دارند که مانع خواب کافی می‌شود. مثل پزشکان و نیروهای پلیس با ماموریت‌های حساس که خواب کافی ندارند. به گفته او، ذخیره‌سازی خواب به حفظ سلامتی آن‌ها در مقاطع کاری دشوار کمک کرده است. البته این روش می‌تواند برای افراد دیگری که الگوی خواب‌شان موقتا مختل می‌شود نیز مفید باشد مثل دانشجویان پیش از امتحان‌ها یا کارمندان در آخر سال که یک دوره کاری بسیار شلوغ محسوب می‌شود. دکتر «یوال جو»، متخصص خواب و استاد مغز و اعصاب توضیح می‌دهد که اصطلاح پس‌انداز خواب می‌تواند کمی گمراه‌کننده باشد. او معتقد است شما واقعا نمی‌توانید خواب پس‌انداز کنید اما می‌توانید بدهی خوابتان را کمی صاف کنید. به گفته او، این شبیه استفاده از کارت اعتباری است: کمی از بدهی‌تان را می‌پردازید تا بتوانید دوباره کمی بیشتر از میزان موجودی «خرج» کنید. وقتی افراد می‌دانند قرار است بعدا خواب کافی نداشته باشند، می‌توانند شب‌های قبل از آن دوره، کمی بیشتر بخوابند. این کار کمبود خواب‌ها در آینده را تا حدی جبران می‌کند. دکتر جو می‌گوید: بیدارشدن سر ساعت مشخص برای حفظ ریتم شبانه‌روزی ما بسیار مهم است. پس بهترین حالت این است که هر روز در یک ساعت ثابت بیدار شوید اما می‌توانید شب‌ها کمی زودتر بخوابید تا خواب بیشتری داشته باشید. اگر می‌خواهید برای یک دوره مشخص خواب پس‌انداز کنید، رابینز پیشنهاد می‌دهد هر شب ۱۵ دقیقه زودتر به تختخواب بروید تا به‌تدریج در طول یک هفته، حدود ۱.۵ ساعت خواب اضافی جمع شود. اگر قرار است کم‌خوابی داشته باشید، پس‌انداز خواب می‌تواند سرعت واکنش و دقت شما را بهبود دهد اما با این روش نمی‌توان عملکردهای اجرایی مغز را مثل توانایی برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، حل مساله و انجام دادن هم‌زمان چند کار را بهتر کرد. این توانایی‌ها با خواب بلندمدت ترمیم و بازیابی می‌شوند نه با کمی بیشتر خوابیدن قبل از یک دوره کاری پرفشار. کسانی هم که مشکل بی‌خوابی دارند، نباید این روش را امتحان کنند زیرا درازکشیدن طولانی در تخت بدون توانایی خوابیدن، اضطراب خواب را بیشتر و بی‌خوابی را شدیدتر می‌کند. برای افرادی که الگوی خواب نسبتا درستی دارند، پس‌انداز خواب می‌تواند به‌گذر از دوره‌های کاری سنگین کمک کند اما پس از پایان آن دوره، مهم است که هرچه زودتر به برنامه خواب طبیعی خود برگردید.

نکته

آغاز تحلیل عضلانی از ۳۰ سالگی

یک متخصص تغذیه بالینی با اشاره به اهمیت راهبردی عضلات در سلامت عمومی، اظهار کرد: عضلات تنها نقش حرکتی ندارند، بلکه یکی از ارکان اصلی تنظیم متابولیسم، حفظ تعادل بدن، افزایش ایمنی، کنترل قندخون و بهبود تحمل بدن در برابر بیماری‌ها و جراحی‌ها محسوب می‌شوند. دکتر رضا رضوانی با بیان اینکه تحلیل عضلانی پدیده‌ای تدریجی و وابسته به سن است، افزود: کاهش حجم و عملکرد عضلات که در علم پزشکی از آن با عنوان «سارکوپنی» یاد می‌شود، از دهه سوم زندگی آغاز شده و با افزایش سن، به‌ویژه پس از دهه پنجم و ششم، شدت می‌گیرد. این روند اگرچه اجتناب‌ناپذیر است، اما با اصلاح سبک زندگی، تغذیه صحیح و تحرک بدنی منظم می‌توان سرعت و شدت آن را به‌طور قابل‌توجهی کاهش داد. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به انواع سارکوپنی تصریح کرد: علاوه بر نوع وابسته به سن، سارکوپنی ثانویه در اثر بیماری‌های مزمن، بی‌تحرکی طولانی‌مدت، بستری شدن یا آسیب‌های اسکلتی-عضلانی ایجاد می‌شود. همچنین نوع دیگری با عنوان «سارکوپنیای چاقی» وجود دارد که در آن فرد با وجود اضافه‌وزن، دچار کاهش توده عضلانی است و این وضعیت از پرخطرترین اشکال تحلیل عضلانی به شمار می‌رود. رضوانی با تأکید بر نقش تغذیه در حفظ سلامت عضلات گفت: پروتئین بخش اصلی ساختار عضله را تشکیل می‌دهد و در شرایط دریافت ناکافی انرژی، بیماری یا کم‌تحرکی، بدن ممکن است از پروتئین و حتی بافت عضلانی به‌عنوان منبع انرژی استفاده کند. از این‌رو، دریافت کافی و متعادل پروتئین برای پیشگیری از تحلیل عضلات ضروری است. وی افزود: تأمین پروتئین صرفا محدود به گوشت قرمز نیست و می‌توان از منابع جایگزین باکیفیت مانند گوشت مرغ و ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات و همچنین منابع گیاهی بهره برد. هرچند کیفیت پروتئین‌های حیوانی بالاتر است، اما ترکیب مناسب منابع حیوانی و گیاهی می‌تواند نیاز بدن را تا حد زیادی تأمین کند. این متخصص تغذیه بالینی با تشریح الگوی کلی تغذیه برای بزرگسالان سالم بیان کرد: حداقل نیاز پروتئینی روزانه برای یک فرد بزرگسال کمتر از ۵۰ گرم نباید باشد و این میزان بسته به سن، وزن، سطح فعالیت بدنی و شرایط بیماری افزایش می‌یابد. برخلاف تصور عمومی، سالمندان و نوجوانان به دلیل شرایط سنی خاص، نیاز پروتئینی بالاتری دارند. وی در ادامه، فعالیت بدنی منظم را مکمل ضروری تغذیه مناسب دانست و خاطرنشان کرد: اگر از عضلات استفاده نشود، بدن دلیلی برای حفظ آن‌ها ندارد. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته، شامل پیاده‌روی و تحرک روزانه، نقش مؤثری در حفظ توده و عملکرد عضلات دارد. رضوانی گفت: هرگونه رژیم درمانی یا مداخله کاهش وزن باید تحت نظر متخصص انجام شود؛ چراکه رژیم‌های نامتعادل و کاهش شدید انرژی بدون تأمین پروتئین کافی، می‌تواند منجر به تحلیل شدید عضلات و بروز عوارض جدی شود.

آیا خوردن روزانه ماهی تُن بی‌خطر است؟

کنسرو ماهی تن سال‌ها است که یکی از اقلام ثابت و ماندگار قفسه‌های آشپزخانه در سراسر دنیا است. سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند به جای مصرف روزانه ماهی، در طول هفته دو تا سه وعده ماهی‌های کم‌جیوه مصرف شود. براساس تحقیقات ماهی تن دارای معایبی است: دریافت بیش از حد جیوه، افزایش مصرف نمک، ناراحتی گوارشی یا واکنش آلرژیک، اگر تن به شکل نامناسب نگهداری شود باعث مشکلات گوارشی می‌شود. پس از آنکه کنسرو را باز کردید مواد آن باید در ظرف دربسته در یخچال نگهداری شود و حداکثر طی سه یا چهار روز مصرف شود. دلزدگی غذایی؛ خوردن مداوم یک ماده غذایی ممکن است در نهایت باعث دلزدگی و اجتناب از آن شود. کمبود تنوع غذایی؛ ماهی تن کربوهیدرات ندارد و اگر جایگزین سایر گروه‌های غذایی شود ممکن است باعث کاهش تنوع و کمبود برخی ریزمغذی‌ها شود.

سپرهای دفاعی در برابر سرطان روده

۲ سپر دفاعی برای محافظت در برابر سرطان روده بزرگ وجود دارد: نخست: پیشگیری اولیه شامل اقداماتی چون داشتن رژیم غذایی و عادات سالم و مورد دوم: پیشگیری ثانویه شامل غربالگری پیشگیرانه که می‌تواند به تشخیص زودهنگام سرطان کمک کند. هم چنین مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری شده خطر ابتلا به این سرطان را تا حدی افزایش می‌دهد. افرادی که بالاترین میزان مصرف لبنیات را دارند، کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند. همچنین خوردن غلات کامل و سایر منابع فیبر غذایی از شما در برابر ابتلا به سرطان روده بزرگ محافظت می‌کند. در ضمن عدم مصرف کافی میوه و سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند بروکلی، گل‌کلم و سبزیجات، ممکن است خطر ابتلا را افزایش دهد. میوه‌ها حاوی فیبر، آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها هستند که می‌توانند از سرطان جلوگیری کنند. ورزش و فعالیت بدنی کافی نیز از در پیشگیری از این سرطان موثر هستند.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۳۲۵

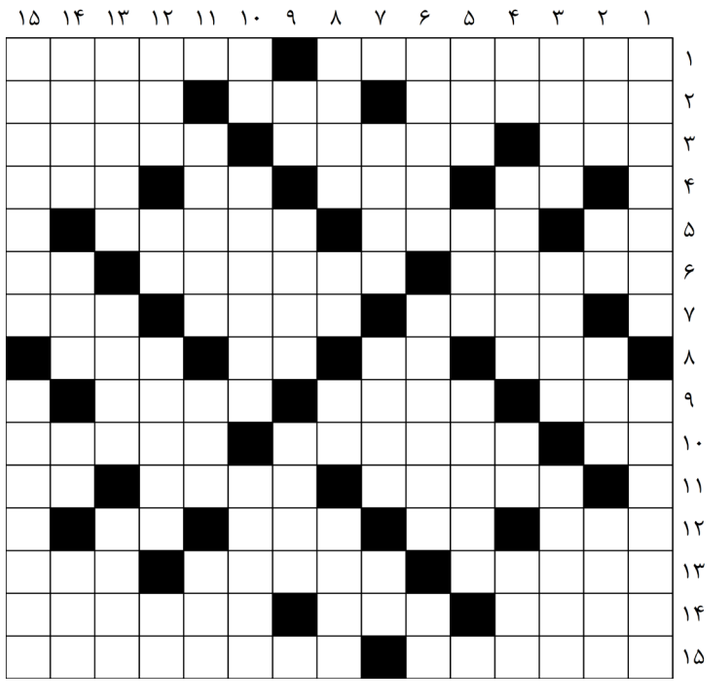
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

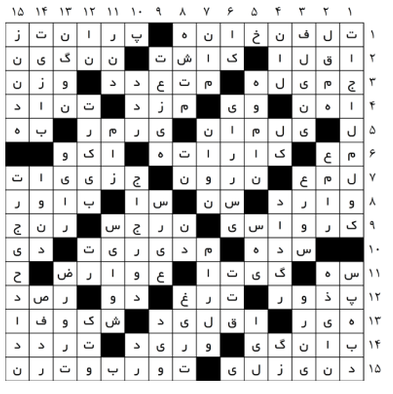
۱- از فیلم‌های جواد ارشاد- رحم‌کردن ۲- بازتاب- دوست و رفیق- برهنه و لخت ۳- گوسفندقربانی- از نیروهای نظامی- منها ۴- خودم- زادگاه حضرت ابراهیم (ع)- نت چهارم موسیقی- ستون کشتی ۵- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن کریم- دو تن که به یک اندازه عمر کرده باشند- بالاپوش خانم‌ها ۶- گندیده- جعبه دنده خودرو- علامت مفعولی ۷- عصبانی و خشمناک- دوباره صورت‌گرفتن کاری- پست و فرومایه ۸- انجام یافتن- کلام انزجار- زندگی‌کن- کسی‌که مویی بر سر نداشته باشد ۹- شهر بی‌قانون- از ماه‌های رومی- مفید و موثر ۱۰- کلمه شگفتی- تغار و کاسه بزرگ- شیربرنج ۱۱- کوهی در سنندج- مالیات مرزی- زمین‌شوی دسته‌دار ۱۲- تازیانه- نفس بلند- کلاهخود- هزارکیلوگرم ۱۳- دروغ ترکی- دارای تشنج- پژواک صدا ۱۴- فرمان توقف- زیان- غیرمستقل ۱۵- رود مرز ایران و افغانستان- سریالی از محسن شاه‌محمدی

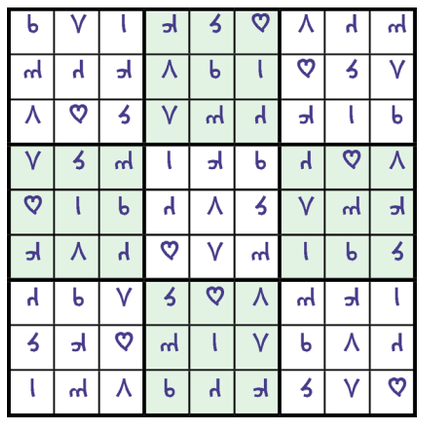
عمودی

۱- مسافر- سریالی از مسعود آب‌پرور ۲- پسوند نسبت- واحد بازی تنیس- بادگرم جنوبی- برق‌رسان اتومبیل ۳- رهبر و بزرگ قوم- خوگرفتن- نوعی گل ۴- نفس سیگاری- پنهان‌کردن- عضوصورت- ماده بیهوشی قدیمی ۵- جاده‌ومسیر- خوی‌وسرشت- سزاوارومناسب ۶- دقت بیمارگونه- عاقبت جوینده- مخالف ۷- پاندول ساعت- تبهکار- گذشتن برچیزی ۸- کشورسابق آفریقایی- علامت مصدرجعلی- پیمودن- سماق ۹- حرف ندا- نقطه وسط دایره- طرزدیدن ۱۰- خشکی- کارخانه‌ای- نوعی کلت ۱۱- ماشین حمل مایعات- بدکارترین- فریاد ۱۲- خوشحالی- تپانچه- ورزش هندوان- مقابل خوب ۱۳- شهری در نروژ- گرفتارومبتلا- سازمان فضایی ۱۴- از سکه‌های هخامنشی- واحدشمارش کاغذ- پرستیدنی مشرکان- دوستان خاموش! ۱۵- شخص لاغراندام- ازگیاهان دارویی



حل جدول ۲۳۲۴



جدول سودوکو

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