



کبد چرب یکی از شایع ترین بیماری های متابولیک جهان است که امروزه با عنوان بیماری کبد چرب مرتبط با اختلالات متابولیک (MASLD) شناخته می شود. این نام گذاری جدید، طیف گسترده تری از علل ایجاد بیماری از جمله اختلالات متابولیک، مصرف الکل، برخی داروها و سایر عوامل را در بر می گیرد و جایگزین اصطلاح قدیمی «کبد چرب غیرالکلی» شده است. برخلاف تصور رایج، کبد چرب تنها یک بیماری محدود به کبد نیست، بلکه یک بیماری سیستمیک است که تظاهرات آن در کبد دیده می شود. به همین دلیل، تشخیص به موقع و درمان آن نقش مهمی در پیشگیری از عوارض جدی دارد. بر اساس آمارهای جهانی، حدود یک سوم جمعیت جهان به کبد چرب مبتلا هستند. از این میان، بخشی از بیماران ممکن است به التهاب کبد، فیبروز، سیروز و حتی سرطان کبد مبتلا شوند. نکته قابل توجه آن است که سرطان کبد در برخی مبتلایان می تواند بدون عبور از مرحله سیروز نیز ایجاد شود؛ موضوعی که اهمیت غربالگری و تشخیص زودهنگام را دوچندان می کند. بیشتر مبتلایان به کبد چرب هیچ علامت مشخصی ندارند و بیماری معمولاً به صورت اتفاقی در آزمایش های دوره ای و بررسی آنزیم های کبدی شناسایی می شود. با این حال، خستگی، خواب آلودگی، احساس درد یا سنگینی در قسمت راست و بالای شکم می تواند از علائم احتمالی این بیماری باشد. تشخیص نهایی نیز پس از بررسی علل دیگر افزایش آنزیم های کبدی و با استفاده از روش هایی مانند سونوگرافی و در صورت نیاز فیبرواسکن انجام می شود. افراد مبتلا به دیابت، چاقی، فشار خون بالا، چربی خون، کم تحرکی و سایر مؤلفه های سندرم متابولیک، بیشترین خطر ابتلا به کبد چرب را دارند و لازم است به صورت هدفمند از نظر این بیماری بررسی شوند. همچنین توجه به مقادیر آنزیم های کبدی اهمیت زیادی دارد، زیرا در برخی موارد، محدوده های مرجع در شده در آزمایشگاه ها با معیارهای توصیه شده علمی مطابقت کامل ندارد و ممکن است تشخیص بیماری به تأخیر بیفتد. درمان کبد چرب بیش از هر چیز بر اصلاح سبک زندگی استوار است. کاهش ۵ تا ۱۰ درصدی وزن بدن طی حدود شش ماه، مؤثرترین راهکار برای کنترل بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن به شمار می رود. در مقابل، بسیاری از فرآورده های گیاهی که با عنوان درمان کبد چرب تبلیغ می شوند، شواهد علمی کافی برای اثربخشی ندارند. در بیماران پرخطر، به ویژه افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که در معرض فیبروز کبدی قرار دارند، آغاز به موقع درمان دارویی در کنار اصلاح سبک زندگی می تواند از پیشرفت بیماری و بروز عوارضی مانند سیروز و سرطان کبد پیشگیری کند.

## ۵ پروتئین گیاهی برای کاهش فشار خون

فشار خون بالایی از مهم ترین عوامل خطر بروز سکنه قلبی و مغزی است. متخصصان تغذیه می گویند افزودن برخی منابع پروتئین گیاهی به رژیم غذایی، در کنار کاهش مصرف نمک و داشتن سبک زندگی سالم، می تواند به کنترل طبیعی فشار خون کمک کند.

### ۱ عدس

به گفته متخصصان، پتاسیم، منیزیم و فیبر موجود در عدس به شل شدن رگ های خونی و حفظ تعادل سدیم در بدن کمک می کنند. همچنین عدس حاوی اسید آمینه آرژینین است که در تولید اکسید نیتریک نقش دارد؛ ماده ای که باعث گشاد شدن رگ ها و بهبود جریان خون می شود.



### 2 دانه سویای سبز

ادامه همان دانه نارس سویاست که پیش از رسیدن کامل برداشت می شود. متخصصان می گویند تنها نصف فنجان ادامامه حدود ۳۳ میلی گرم پتاسیم تأمین می کند؛ ماده معدنی مهمی که به عملکرد طبیعی عضلات، بهبود گردش خون و سلامت عروق کمک می کند.



### 3 بذر کتان

بذر کتان از جمله دانه های مغذی است که به دلیل ترکیبات مفید خود، «ابر غذا» شناخته می شود. بذر کتان سرشار از اسید چرب امگا ۳ گیاهی (ALA)، لیگنان ها و فیبر محلول است؛ ترکیباتی که به سلامت قلب و کاهش التهاب کمک می کنند.



### 4 تخم کدو

تخم کدوی دیگر از میان وعده های مفید برای سلامت قلب است. این دانه ها علاوه بر منیزیم، سرشار از آنتی اکسیدان ها، پلی فنول ها و سایر ترکیبات گیاهی هستند که می توانند به تنظیم فشار خون کمک کنند.



### 5 کینوا

کینواییکی از محبوب ترین غلات باستانی است که ارزش غذایی بالایی دارد. کینوا علاوه بر پروتئین، حاوی فیبر محلول و نامحلول است. با تخمیر فیبر در روده، اسید های چرب زنجیره کوتاه تولید می شوند که می توانند به کاهش التهاب و تنظیم فشار خون کمک کنند.



اینفوگرافیک: آرمان مله - ممد مدسن نور مدسینی

#### افسردگی بر حواس پنجگانه تأثیر می گذارد

بیشتری نشان دادند. «کریستوفر شارپلی» پروفیسور علوم اعصاب نویسنده اصلی این مطالعه، می گوید: «این موضوع قبلاً با چنین جزئیاتی ثبت نشده بود و نشان می دهد که چگونه افسردگی می تواند کل بدن را تحریک کند.» به گفته شارپلی، کناره گیری حسی روشی است که بدن برای مقابله با درد، از دست دادن، استرس و تعارض که می تواند باعث افسردگی شود، اعمال می کند.

یک مطالعه جدید که تأثیر افسردگی را بر هر پنج حواس بررسی می کند، نشان می دهد که چگونه افسردگی چیزی بیش از یک اختلال شناختی - عاطفی است و راه را برای درمان های هدمندتر هموار می کند. به گزارش شینهوا، محققان دانشگاه نیواگلند در استرالیا گزارش دادند که افراد مبتلا به افسردگی در تمام حواس پنجگانه در مقایسه با افراد غیرافسرده، به طور قابل توجهی «کناره گیری حسی»

#### شب زنده دارها در معرض خطر چاقی

تحقیقات جدید نشان می دهد که احتمال ابتلا به سطوح بالاتر کلسترول و چربی بدن در افرادی که تا دیروقت بیدار می مانند، بیشتر است. مطالعه روی ۲۸۷ زن در نیوزیلند نشان داد که «سحرخیزان» و «شب زنده دارها» هر روز تقریباً به یک اندازه غذا می خورند، اما زمان غذا خوردن آنها مهم بود. «روزان کروگر»، استاد و محقق تغذیه در دانشگاه گریفیت در بریزبن استرالیا، و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت:

«این تحقیق نشان می دهد که زمان غذا خوردن افراد ممکن است به اندازه آنچه می خورند مهم باشد. هدف قرار دادن زمان وعده های غذایی، به ویژه کاهش غذا خوردن در اواخر شب، می تواند یک استراتژی مهم برای بهبود سلامت در بین افرادی باشد که کرونوتایپ شبانه دارند.» محققان دریافته اند افرادی که دیرتر به رختخواب می روند، الگوهای غذایی ناسالم تری داشتند.

#### درد ناگهانی قفسه سینه

دایسکشن آئورت عبارت است از پارگی در جداره داخلی آئورت، بزرگترین رگ خونی که از میان بدن عبور می کند و خون اکسیژن دار را از قلب به سایر نقاط بدن می رساند. دکتر «جان اتان گاور»، جراح قلب در مرکز بیمارستانی «مدستار واشنگتن» در این باره گفت: در این حالت، خون به درون این فضا جریان می یابد و باعث می شود لایه های دیواره آئورت از هم جدا شوند؛ پدیده ای که به آن «دایسکشن» (یا پارگی لایه ای) آئورت می گویند. دکتر گاور افزود: این اتفاق ممکن است در هر نقطه ای از مسیر آئورت از محل اتصال آن به قلب تا سایر بخش های آن رخ دهد. بسته به محل وقوع، لایه های آئورت می توانند در هر یک از دو جهت از هم جدا شوند. این وضعیت یک فوریت جراحی واقعی محسوب می شود. دایسکشن آئورت می تواند موجب کاهش خون رسانی به اندام ها یا باعث پارگی کامل آئورت شود که شریان اصلی بدن است. این عارضه می تواند مرگبار باشد و بیشترین خطر مرگ و میر آن در همان ساعات اولیه بروز می کند. تقریباً ۴۰ درصد از مبتلایان به این عارضه قلبی بلافاصله جان خود را از دست می دهند و در صورت عدم درمان، خطر مرگ با گذشت هر ساعت، چهار درصد افزایش می یابد.

#### علائم دایسکشن آئورت چیست؟

علامت شاخص دایسکشن (پارگی لایه های) آئورت، درد ناگهانی و شدید در قفسه سینه یا قسمت بالایی کمر است؛ دردی که اغلب به صورت احساس «پاره شدن» توصیف می شود. اگر فردی دچار درد شدید در قفسه سینه یا قسمت بالایی کمر شد، باید فوراً به مراکز درمانی مراجعه کند. سایر علائم شامل درد شکم یا معده، افت فشار خون، تنگی نفس، دشواری در صحبت کردن یا راه رفتن، از دست دادن بینایی و نبض سریع با ضعیف است.

#### علل این عارضه چیست؟

به گزارش «وری ول هلت»، اگرچه علل دایسکشن آئورت می تواند متفاوت باشد اما برخی از عوامل مؤثر شامل بیماری های التهابی، فشار خون بالا یا سابقه خانوادگی ابتلا به این عارضه هستند. دایسکشن آئورت ممکن است در حدود ۲ نفر از هر ۱۰ هزار نفر رخ دهد؛ اگرچه این عارضه می تواند هر کسی را درگیر کند اما اغلب در مردان ۴۰ تا ۷۰ ساله مشاهده می شود. افرادی که دارای کلسترول بالا، التهاب عروق یا سابقه استعمال دخانیات هستند و یا کسانی که دچار آسیب فیزیکی (تروما) منجر به صدمه به آئورت شده اند، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دایسکشن آئورت باشند. رسوبات چربی یا کلسیم که به عنوان تصلب شرایین شناخته می شوند و همچنین اختلالات ژنتیکی مؤثر بر بافت همبند بدن نیز می توانند در بروز این عارضه نقش داشته باشند.

#### این عارضه چگونه درمان می شود؟

بر اساس محل پارگی، دو نوع اصلی برای دایسکشن آئورت وجود دارد. دایسکشن نوع A که شایع ترین و شدیدترین نوع آن است، شامل پارگی در بخش صعودی آئورت می شود و می تواند تا ناحیه شکم امتداد یابد. دایسکشن نوع B نیز که می تواند تا شکم گسترش یابد، پارگی در بخش نزولی آئورت است. روش درمانی به محل دایسکشن بستگی دارد. گاور گفت: دایسکشن نوع A از بخش صعودی آئورت آغاز می شود و می تواند کل آئورت را درگیر کند. درمان این نوع، جراحی فوری برای تعویض آئورت است. دایسکشن نوع B را می توان با روش های دارویی و از طریق کاهش ضربان قلب و فشار خون درمان کرد؛ با این حال، مواردی وجود دارد که همچنان به جراحی نیاز است، برای مثال زمانی که علائمی از خون رسانی ناکافی به اندام ها مشاهده شود. همچنین داروهایی برای کاهش فشار خون وجود دارد اما مصرف آن ها به تنهایی درمان عارضه دایسکشن محسوب نمی شود. با این حال، افراد می توانند با پایش فشار خون و سطح کلسترول خود، خطر ابتلا به دایسکشن را کاهش دهند.

#### نکته

#### دیایزام و خواب آرام

#### یک باور غلط و خطرناک

یک متخصص طب خواب، در خصوص خطرات مصرف خودسرانه قرص دیایزام هشدار داد و گفت: استفاده طولانی مدت از این نوع داروهای آرام بخشی می تواند خطرات زیادی به دنبال داشته باشد. لیلیا امای، در پاسخ به پرسش مخاطبان مبتنی بر اینکه آیا استفاده از قرص دیایزام برای درمان بی خوابی واقعاً بی خطر است یا خیر، افزود: اگرچه دیایزام و داروهای هم خانواده آن در کوتاه مدت ممکن است به فرد کمک کنند تا راحت تر به خواب برود اما مصرف مداوم و بدون نظارت این داروهای می تواند منجر به پیامدهای بسیار سنگینی شود. وی تأکید کرد: این داروها نباید به هیچ عنوان بدون تجویز و زیر نظر مستقیم پزشک مصرف شوند. امای در ادامه به یکی از جدی ترین چالش های این دارو یعنی بحث وابستگی اشاره کرد و توضیح داد: بدن انسان به تدریج به این دارو عادت می کند و این موضوع باعث می شود فرد برای تجربه همان اثر اولیه ناچار به ادامه مصرف یا حتی بالا بردن دوز دارو شود. این روند باعث می شود که قطع مصرف دارو بسیار دشوار شود و فرد در زمان ترک دچار بی خوابی شدید و بی قراری شود که این خود یک چرخه خطرناک است. وی خاطرنشان کرد: با گذشت زمان دارو اثر اولیه خود را از دست می دهد و بیمار برای رسیدن به همان نتیجه قبلی به مقدار بیشتری از دارو نیاز پیدا می کند. این وضعیت اگر کنترل نشود می تواند به سرعت به یک اعتیاد دارویی تبدیل شود و کنترل مصرف را برای بیمار به شدت سخت کند. امای به پیامدهای ذهنی مصرف طولانی مدت دارو اشاره کرد و هشدار داد: مصرف مداوم و بی رویه داروهای آرام بخش مانند دیایزام می تواند در آینده احتمال ابتلا به بیماری های زوال عقل از جمله آلزایمر را در افراد افزایش دهد. وی تأکید کرد: بسیاری از مردم تصور می کنند چون دارو در کوتاه مدت خواب را بهتر می کند پس بی خطر است اما این یک باور غلط و بسیار آسیب زا است. امای در ادامه نگاه ویژه ای به سلامت سالمندان داشت و تصریح کرد: این داروها به ویژه برای افراد مسن بسیار خطرناکند و مصرف آنها باید با احتیاط فوق العاده همراه باشد.

#### جدول کلمات متقاطع

#### افقی

۱- از غذاهای محلی اراک- غذای آماده ۲- بی عیب و نقص- نام قدیم اتریش- سراینده انگلیسی با نام کوچک آلفرد ۳- شب ماندن در جایی- به بلوغ رسیده- میرغضب ۴- عقاب سیاه- بسیار نکوهش کننده- منقار کوتاه- قلعه حکومتی ۵- نوعی رنگ مو- از هفت سین نوروزی- سرزمین چای بود ۶- مقابل کندی- کردار- خشکی ۷- نام ها- شهری در آلمان- سبزی خرد کردنی ۸- نوعی پرتقال- مقابل گرم- متقارب ۹- شهری در فرانسه- وسیله شخم زنی در قدیم- خدای ماه ۱۰- حرف پیروزی- تخته سنگ پهن- قوم ترکمنی ۱۱- کالاه- خردمند و فاضل- خیس ۱۲- ذره باردار- شامل همه می شود- رنگ سرخ- نگاه درز کانه ۱۳- رویه لاستیک- کشوری در مدیترانه- از ذرات بنیادی ۱۴- زمان تولد- چاه کن- امکان پذیر ۱۵- زهد ترسایان- ضمانت نامه

#### حل جدول

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱ م ت ا ن س م ا ب و ا  
۲ ا ن س ا م ن ی ت ژ ا و ر  
۳ ر ا ن ی ک ا ن ا و د ا ج  
۴ ی و ک ا ت ا ن ا و ا ی ا  
۵ م ب ا ر ا ن ل ن ا و ا  
۶ ا م ا ر د ر ش د س ن د ر م  
۷ ب ی ا ن ی ه ت ل و ش و  
۸ ر ا ر س و ل ی و ا ن ا ی ل  
۹ م س ر ا ن ا و م ی د ا ی  
۱۰ ا ت ی ا ن د ا ل د و ت ا ر  
۱۱ م و م ن د ا ل و ا ل  
۱۲ ا ل ب ر ه ن گ ا ن د و ل ا  
۱۳ ر ا ی و ر و ن ا س ا ر و س  
۱۴ ی و و ر و ن ا و ا ل ی  
۱۵ س ا ت ن ا ت و ر ی م و ت

#### شماره ۲۳۴۸

#### عمودی

۱- مدرسه هندسه افلاطون- نمایشگر رایانه ۲- پولی که بر سر عروس و داماد می ریزند- مخالف راحت- شیفته و شیدا ۳- زیبایی- تابستان- دندان های نیش ۴- واحد اختلاف پتانسیل- سرنیزه- ناراست- بالاپوش بلند قدیمی ۵- کشور آمستردام- بی همتا- هزار کیلوگرم ۶- درخت زبان گنجشک- کندن و دور ریختن گیاهان هرزه ۷- آزیر ۸- بیماری گواتر- دقت بیمارگونه- گروهی از مردم ۹- جد رستم در شاهنامه- نیکوکاران- خوی خاص ۹- آسان و ساده- زن نیکبخت و بهروز- رمانی از آندره ژید ۱۰- از جنگ به دست آمده- غلاف شمشیر- حرف انتخاب ۱۱- الفبای موسیقی- شماره پرونده- خانه و مسکن ۱۲- گوشه خلوت- خاندان و قوم- فال نیک- از کلمات شرط ۱۳- سرگشته و سرگردان- مقبره و مزار- سال های عمر ۱۴- سمت چپ- پنبه- شعبده باز ۱۵- معادل فارسی فود پروسسور- از هنرهای معماری ایرانیان

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱  
۱  
۲  
۳  
۴  
۵  
۶  
۷  
۸  
۹  
۱۰  
۱۱  
۱۲  
۱۳  
۱۴  
۱۵