

رهایي از چنگال كلسترول



کنیم که به نام‌های لاتین HDL، LDL و VLDL گزارش می‌شوند.

زیاد بودن گویچه‌های کلسترولی که به آن LDL می‌گوییم، موجب رسوب آن شده و بیماری آترواسکلروز را ایجاد می‌کند و به دنبال آن به بسته شدن ناگهانی رگ‌های قلب و مغز و سکته قلبی و مغزی منجر می‌شود. این دو بیماری در حال حاضر دلایل اصلی مرگ در کشورهای توسعه یافته هستند.

توجه داشته باشید که تاثیر کارهایی مثل کم‌کردن چربی مصرفی و ورزش برخلاف تصور عموم چندان زیاد نیست و حداکثر ۱۰ تا ۲۰ درصد از سطح کلسترول تام خون را کاهش می‌دهد. علت این است که به موازات کم‌شدن کلسترول در غذای مصرفی، کبد شروع به افزایش تولید کلسترول و در عمل بیشتر کمبود غذایی را جبران می‌کند.

در مورد فعالیت بدنی يك تفاوت وجود دارد؛ گرچه این فعالیت‌ها تاثیر کمی روی کلسترول تام دارد، ولی با زیاد کردن نوعی کلسترول به نام اچ‌دی‌ال (HDL) که مانع رسوب چربی در اطراف رگ‌ها می‌شود، فواید خود را در بالا بردن عمر مفید اعمال می‌کند.

به این ترتیب اولین توصیه ورزش است که هم کمی از بار کلسترول کم می‌کند و هم موجب زیاد شدن گویچه‌های مفید حاوی کلسترول که در اصطلاح به آن کلسترول خوب یا HDL می‌گوییم، می‌شود.

دومین توصیه رژیم غذایی صحیح است. تعریف صحیح از رژیم غذایی سالم مصرف غذای متنوع با حجم کم است. یعنی خوردن مواد غذایی به میزان کم و متنوع یعنی غذاهایی که شامل همه دسته‌های غذایی شامل کربوهیدرات مثل نان و برنج، پروتئین مثل گوشت و لبنیات و حبوبات، چربی‌ها مثل کره و خامه، مایعات، فیبرها مثل انواع سبزی‌ها، ویتامین‌ها و املاح مثل کلسیم و آهن که در میوه‌ها، لبنیات و سبزی‌ها وجود دارد، بهترین راه فرار از افزایش چربی‌هاست. خیلی جالب است که در سال‌های اخیر اثر استرس روی تنگ شدن رگ‌ها ثابت شده است. استرس مقدار کلسترول را زیاد نمی‌کند بلکه باعث تغییر شکل آن می‌گردد و کلسترول تغییر یافته آماده رسوب در جدار رگ می‌شود. رژیم غذایی مناسب، کم کردن استرس‌ها و ورزش منظم و هر روزه، راه‌های اصلی مبارزه با کلسترول و رسوب آن هستند.



دردهای بعد از عمل کیسه صفرا را جدی بگیريد

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: علائم و دردها بعد از برداشتن کیسه صفرا می‌تواند تشدید شود یا ادامه یابد، بنابراین در هر صورت باید بررسی علت آن به صورت دقیق توسط پزشك انجام شود.

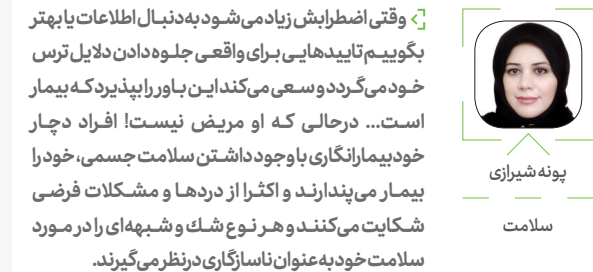
دکتر سیدمحمد حسن امامی اظهار کرد: علل دردهای خارج مجاری صفراوی

شامل عفونت‌های ویروسی، زونا و سکته قلبی است و ممکن است قبل یا پس از عمل کیسه صفرا این دردها پزشك را به اشتباه بیندازد. همچنین ابتلا به سرطان مجاری صفراوی نیز ممکن است با علائم مشابه بیماری‌های کیسه صفرا همراه باشد و این موضوع نیز پزشك را در درمان به خطا بکشاند.



کسالت برطرف شده؟!!

نیمی از مبتلایان به خودبیمارانگاری تا قبل از ۲۰ سالگی بهبود می‌یابند



وقتی اضطرابش زیاد می‌شود به دنبال اطلاعات یا بهتر بگوئیم تاییدهایی برای واقعی جلوه دادن دلایل ترس خود می‌گردد و سعی می‌کند این باور را بپذیرد که بیمار است... درحالی که او مریض نیست! افراد دچار خودبیمارانگاری یا وجود داشتن سلامت جسمی، خود را بیمار می‌پندارند و اکثرا از دردها و مشکلات فرضی شکایت می‌کنند و هر نوع شک و شبهه‌ای را در مورد سلامت خود به عنوان ناسازگاری در نظر می‌گیرند.

آنها می‌خواهند مطمئن شوند که بیمار نیستند و اگر پزشك به آنان تضمین ندهد به دنبال راه‌های دیگر درمانی می‌گردند و در این مسیر، راهی را در پیش می‌گیرند که بیشتر موجب اضطراب‌شان می‌شود. به همین دلیل این افراد اکثرا دارای افسردگی، اضطراب و اختلال وسواسی هستند.

این نوع اختلال وسواسی به درجاتی در بسیاری از افرادی که هر يك از ما می‌شناسیم قابل مشاهده است. از این رو با دکتر غلامرضا حاجتی، متخصص اعصاب و روان و دبیر اجرایی سی و ششمین همایش سالانه انجمن روان‌پزشکان ایران به گفت‌وگو نشستیم تا با بیمارانگاری و روش‌های کنترل و درمان آن بیشتر آشنا شویم.

حل سودوکو ۳۴۳۷							۸	۴	۹	۵	۱	۶	۳	۲	۷				
							۲	۱	۵	۸	۳	۷	۶	۴	۹				
۶	۳	۸	۵	۷	۱	۹	۲	۴	۱	۵	۳	۷	۶	۴	۸				
۴	۲	۵	۳	۹	۶	۷	۸	۱	۴	۶	۹	۲	۳	۵	۱				
۹	۷	۱	۲	۸	۴	۳	۵	۶	۷	۸	۲	۱	۹	۴	۳				
۱	۵	۹	۸	۶	۴	۳	۷								۳	۱	۷	۵	
۸	۶	۲	۴	۳	۷	۵	۱	۹								۶	۸	۹	۷
۳	۴	۷	۹	۱	۵	۲	۶	۸								۵	۴	۲	۳
۲	۸	۴	۱	۵	۹	۶	۳	۷								۸	۷	۱	۹
۵	۱	۶	۷	۴	۳	۸	۹	۲								۴	۵	۳	۸
۷	۹	۳	۶	۲	۸	۱	۴	۵								۹	۲	۶	۸