

چربی شکم یا چربی
خون؛ کدام بدتر است؟

دکتر رضا کریمی

فوق تخصص
غدد و متابولیسم

با رواج پرخوری در جامعه امروز چربی به ماده‌ای مضر و حتی گاهی خطرناک بدل شده و روزی نیست که در محافل علمی در مورد بدی‌های این ماده زیستی چیزی

نشنویم، اما واقعیت چیست؟

برای ایجاد تعادل متابولیسم در بدن روندی وجود دارد که مواد مغذی خورده شده که مازاد بر نیازهای سلول‌های بدن باشند به ذخایر انرژی تبدیل می‌شود تا در زمان بی‌غذایی آزاد شود و به مصرف برسند. این مازاد چه به صورت قندها، چه به صورت پروتئین یا چربی باشند، عموماً به صورت تری‌گلیسرید درآمده و در بافت مخصوصی به نام چربی ذخیره می‌شوند.

چربی در بدن در مناطق مختلفی ذخیره می‌شود. بیشتر عضلات می‌توانند بخشی از حجم خود را به چربی اختصاص دهند. منطقه جلوی شکم و دور باسن در انسان‌ها بیشترین چربی را می‌تواند ذخیره کند.

چربی شکم به عنوان بدترین چربی ذخیره‌ای شناخته می‌شود، زیرا هر قدر حجم چربی دور شکم زیاد شود، احتمال بالا رفتن قند خون، فشار خون و چربی‌های محلول در خون زیادت‌ر می‌شود.

وقتی به فردی بگوییم ذخیره چربی زیادی دارد، این به مفهوم چاقی و اضافه‌وزن است. چربی خون موضوع متفاوتی است که لزوماً با ذخیره چربی هم‌راستا نیست. به عبارت دیگر ممکن است فردی چاق بوده، ولی به دلایلی چربی خون زیاد نداشته باشد و چه بسیار افراد لاغری که به دلیل پرخوری چربی خون بالایی دارند.

چربی‌های داخل خون به دو نوع عمده شامل کلسترول و تری‌گلیسرید تقسیم می‌شود. کلسترول ماده‌ای است از دسته چربی‌ها که در ساختمان بسیاری از مواد بدن دخالت دارد. این ماده که می‌تواند از طریق غذا به بدن وارد شود، در کبد هم ساخته می‌شود و در ساختمان تمامی سلول‌های بدن شرکت دارد و در واقع بدون آن زندگی غیرممکن است. از آنجا که رسوب کلسترول در رگ‌های قلب و سکنه قلبی بیش از بیماری‌های دیگر شناخته شده، چربی دور قلب نامی است که مردم به کلسترول داده‌اند.

تری‌گلیسرید چربی کاملاً متفاوتی از کلسترول است. این ماده به راحتی از هر نوع غذای اضافی ساخته می‌شود. خوردن هر نوع چربی و روغن از جمله گیاهان روغنی مثل گردو، زیتون و کنجد باعث بالا رفتن تری‌گلیسرید می‌شود. فراموش نکنید که زیادی چربی دور شکم به طور مستقیم با مرگ و میر ارتباط دارد.



بازسازی ۳بعدی استخوان فك با تیتانیوم

دبیر اجرایی هفدهمین کنگره بین‌المللی جراحان دهان، فك و صورت با اشاره به امکان بازسازی سه‌بعدی صورت با فلز تیتانیوم جهت کمک به بیمارانی که بافت صورت آنها به دلیل تصادف یا سرطان دچار آسیب شده است، گفت: این موضوع يك فناوری جدید است که خوشبختانه طی سال‌های گذشته به کشور

«ما می‌توانیم، من می‌توانم» برای سومین سال متوالی به عنوان شعار روز جهانی سرطان اعلام شد

دست به سرکردن سرطان



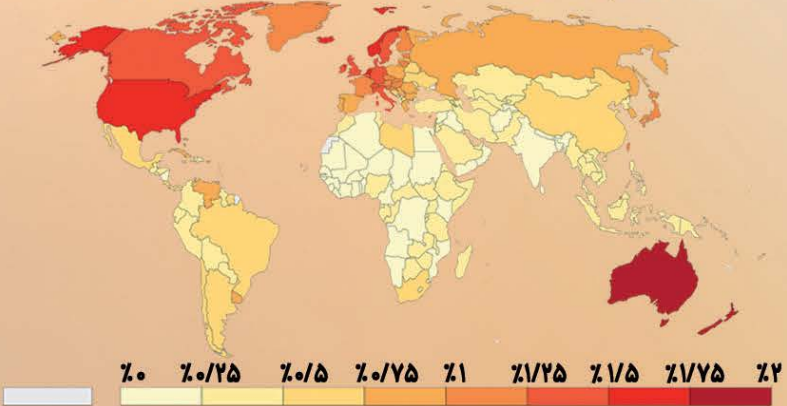
عسل اخوان طهرانی

دانش و سلامت

در سال‌های اخیر سرطان به یکی از بیماری‌های شایع در جوامع تبدیل شده و تقریباً هر خانواده‌ای به نوعی با این بیماری درگیر است. گرچه در سال‌های اخیر با پیشرفت‌های علم پزشکی و فناوری‌های جدید داروسازی بیشتر سرطان‌ها درمان‌پذیر شده‌اند، اما همچنان نام سرطان مثل گذشته باری از ترس و واهمه به همراه دارد. اما تا چه حد این نگرانی‌ها به جاست؟

۴ فوریه / ۱۵ بهمن هر سال به نام روز جهانی سرطان نام‌گذاری شده است. امسال برای سومین سال متوالی جمله «ما می‌توانیم، من می‌توانم» به عنوان شعار روز جهانی سرطان در نظر گرفته شده تا یادآوری کند تلاش‌های جمعی و راهکارهای فردی هر دو در کنار هم می‌توانند عبور از این بیماری را ساده‌تر کنند. اگر به سرطان مبتلا شده‌اید یا از فکر ابتلا به آن دچار اضطراب هستید، با این داده‌ها همراه شوید تا ببینید سرطان آن قدر هم هیولای شکست‌ناپذیری نیست.

میزان پراکندگی درصد جمعیت مبتلا به سرطان در جهان



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

حل سودوکو ۳۲۴۹

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

ما وارد شده و به کمک بیماران آمده است.

مراجعه به موقع به پزشك و تشخیص سریع کلید درمان موفقیت‌آمیز سرطان است.

دکتر محسن عباسی اظهار کرد: برای فردی که در اثر سرطان یا تصادف

نمای گرافیکی از سلول سرطانی در خون

راهکارهای درمانی:



میزان شیوع سرطان

تعداد مبتلایان در جهان:

۴۲ میلیون نفر

تا سال ۹۴

تعداد مبتلایان در ایران:

حدود ۱۱۲ هزار و ۱۶۰ نفر

تا سال ۹۳



مبتلایان زن در کشور

مبتلایان مرد در کشور

تاثیر سرطان بر سلامت روان

در اغلب موارد ابتلا به سرطان علاوه بر ناراحتی‌های جسمانی، می‌تواند مشکلاتی برای سلامت روان فرد مبتلا و نزدیکانش نیز به همراه داشته باشد

کاهش اعتماد به نفس به دلیل تغییر در ظاهر

کاهش فعالیت‌های اجتماعی و انزوا طلبی

ترس از درد، مرگ و مسیر ناشناخته پیش‌رو

ترس از دست دادن عزیز

افسردگی

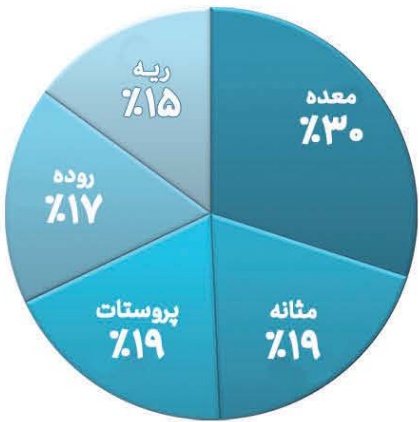
احساس ناتوانی و عدم تاثیرگذاری

راندگی، قسمت یا تمامی استخوان فك یا یکی از گونه‌هایش را از دست داده باشد با استفاده از فناوری جدید، استخوان فك یا از روی گونه سالم او، يك گونه قرینه و دقیق ساخته شده و در ناحیه آسیب دیده قرار داده می‌شود. / جام‌جم

میزان ابتلا به سرطان در زنان



میزان ابتلا به سرطان در مردان



راهکارهای سلامت روان

شرکت در جلسات انجمن‌های حمایتی و تعامل با سایر مبتلایان

جلسات مشاوره دوره‌ای

پذیرفتن واقعیت و عدم تظاهر

بروز احساسات و نگرانی‌ها

انتخاب فعالیت‌های تفریحی بر اساس علاقه‌مندی

استفاده از دارو در صورت تجویز پزشك

راهکارهای پیشگیرانه

به گفته سازمان بهداشت جهانی ۳۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری است

دوری از دخانیات و الکل

حفظ تناسب اندام

فعالیت بدنی منظم

برنامه غذایی سالم

افزایش مصرف میوه‌های تازه و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان

واکسیناسیون علیه ویروس هپاتیت و HPV

محافظت مناسب در برابر پرتو خورشید

دوری از عبور و مرور زیاد در مناطق آلوده شهری