

۱۴ زندگی سلامت

بیشتر بدانیم

۶راه افزایش کلسترول خوب

🔗 به احتمال زیاد شما هم چیزهای بدی در مورد کلسترول شنیده‌اید. اگر يك ماده موم مانند و چرب را در جریان خون تان تصور کنید، می‌توانید درك کنید چگونه کلسترول عروق را مسدود کرده و منجر به بیماری‌های قلبی و سکتته می‌شود. اما همه انواع کلسترول یکسان نیستند. کلسترول HDL يك کلسترول خوب است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. درواقع دو نوع کلسترول خوب و بد خواص کاملاً متفاوتی دارند.

لیوپوپروتئین‌های با چگالی کم (LDL): این نوع کلسترول روی دیواره شریان‌ها به صورت پلاك تجمع پیدا می‌کند. شکسته شدن این پلاك‌های تجمع‌یافته، می‌تواند باعث لخته شدن خون در شریان شود و حمله قلبی یا سکتته را به همراه داشته باشد. برای جلوگیری از ایجاد این شرایط، سطح کلسترول LDL خون باید کمتر از ۱۳۰ و

ترجیحا کمتر از صد باشد.

لیوپوپروتئین‌های با چگالی بالا (HDL): این نوع کلسترول با از بین بردن پلاك‌های LDL از دیواره شریان‌ها مانند يك عامل پاکسازی‌کننده عمل می‌کند. میزان HDL خون شما باید حداقل ۴۰ و در شرایط ایده‌آل بیشتر از آن باشد.

نکته قابل توجه این است که کنترل سطح کلسترول خون به منظور کاهش خطر حمله قلبی فقط شامل کاهش کلسترول LDL نیست، بلکه دارا بودن مقادیر کافی از کلسترول HDL نیز به همان اندازه مهم است. زیرا به نظر می‌رسد سطح بالاتر این کلسترول از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند. استاتین‌ها (دسته‌ای از داروها که معمولاً برای کاهش کلسترول تجویز می‌شوند) در کاهش کلسترول بد موثر هستند، اما تأثیر کمتری در افزایش HDL دارند.

🔗 کارهایی که به افزایش کلسترول خوب کمک می‌کند

هر روز ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید: این کار می‌تواند HDL خون را حدود پنج درجه افزایش دهد.

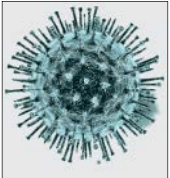
مصرف فیبرهای محلول را افزایش دهید: مواد غذایی شامل جو دوسر، لوبیا، نخود فرنگی، سیوس برنج، مرکبات، توت‌فرنگی و سیب.

به رژیم غذایی غنی از چربی‌های غیر اشباع روی بیاورید: روغن‌های زیتون، کانولا، بادام زمینی، کنجد، آووکادو، کره بادام‌زمینی و بسیاری از مغزها و دانه‌ها منابع خوبی از این چربی‌ها هستند.

از مصرف اسیدهای چرب ترانس خودداری کنید: چیپس، کراکر و کوکی، غذاهای سرخ‌شده و محصولاتی مثل بیسکویت‌ها و کیک‌ها. **وزن تان را کاهش دهید:** HDL بالا می‌رود.

سیگار نکشید: این کار HDL را افزایش می‌دهد.

منبع: healthnews🔗



بروز آسیب عصبی دائمی در بیماران حاد کووید-۱۹

شواهد نشان می‌دهد وضعیت نامناسب بیماران کووید-۱۹ نیازمند به دستگاه‌های ونتیلاتور می‌تواند باعث آسیب دائمی به عصب این بیماران شود. محققان دانشگاه نورث‌وسترن آمریکا ۲۰ بیمار را با این آسیب‌ها مورد بررسی قرار دادند، معمولاً بیمارانی که به شدت مریض بوده‌اند تا مدتی با ضعف عمومی از خواب

باغمگینی مضاعف پاییز؛کرونا یی امسال چطور برخورددرستی داشته باشیم؟

مرز غمگینی و افسردگی

🔗 چشم بازی کنیم و غروب شده است. پرده را کنار می‌زنیم. برگ‌ها ریخته‌اند. تصویر زیبا نیست. پرده را می‌کشیم. حتی نمی‌توانیم به نزدیک‌ترین کافه به خانه برویم و عصرهای بلند و پرسوز پاییز را به شب برسانیم. سینما، تئاتر، باشگاه ورزشی و... همگی پوی کرونا می‌دهند و به ناچار باید در خانه ماند. این پاییز می‌تواند غم‌انگیزترین پاییز باشد اگر ندانیم چطور از پس آن ب‌رآییم؛ به‌ویژه اگر پاییز و زمستان برای ما فصل دلپذیری نباشد. با دکتر فرهاد فرید حسینی، روانپزشك و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد گپی زده‌ایم تا اولا تفاوت افسردگی و غمگینی را دریابیم و بعد هم با راهکارهایش برای عبور به سلامت و دور از غم در این پاییز آشنا شویم.

لباس به تن مان خوب نیست. هرچه می‌پوشیم، کلافه‌ایم. از عصر تا حالا حداقل سه بلوز عوض کرده‌ایم. يك ساعت موها را بسته‌ایم، يك ساعت آن را رها کرده‌ایم و ساعت بعد موهای بافته ما، دو روزه سنگین در دو سوی سر است! اینها یعنی افسرده‌ایم؟ دکتر فرید حسینی توضیح می‌دهد: «افسردگی فعلی، اصطلاح شایعی بین مردم است. اما حقیقت این است که اولاً میزان شیوع افسردگی فصلی به حدی نیست که مردم فکر می‌کنند. ثانیاً در علم روانپزشکی، افسردگی فصلی زمانی اتفاق می‌افتد که طی سه تا چهار سال متوالی یا غیرمتوالی، فرد با شروع فصل پاییز، دچار نشانه‌های

🔗 **شادی‌ها، شادی‌آور نیستند** یکی – دو ساعت است حوصله نداریم، اگر دوستی تلفن و احوالپرسی کند،

بیدار می‌شوند. اما الگوی این ضعف در بیماران کووید-۱۹ فرق داشت و در طول توانبخشی آنها متوجه شدند برخی مفاصل مهم این بیماران نظیر مچ پا، مچ دست یا کتف يك طرف بدن کاملاً فلج شده بود. شایع‌ترین آسیب‌ها شامل از بین رفتن عملکرد دست و کتف یخ زده بود. برخی بیماران دچار آسیب در چهار جای مختلف



🔗 چشم بازی کنیم و غروب شده است. پرده را کنار می‌زنیم. برگ‌ها ریخته‌اند. تصویر زیبا نیست. پرده را می‌کشیم. حتی نمی‌توانیم به نزدیک‌ترین کافه به خانه برویم و عصرهای بلند و پرسوز پاییز را به شب برسانیم. سینما، تئاتر، باشگاه ورزشی و... همگی پوی کرونا می‌دهند و به ناچار باید در خانه ماند. این پاییز می‌تواند غم‌انگیزترین پاییز باشد اگر ندانیم چطور از پس آن ب‌رآییم؛ به‌ویژه اگر پاییز و زمستان برای ما فصل دلپذیری نباشد. با دکتر فرهاد فرید حسینی، روانپزشك و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد گپی زده‌ایم تا اولا تفاوت افسردگی و غمگینی را دریابیم و بعد هم با راهکارهایش برای عبور به سلامت و دور از غم در این پاییز آشنا شویم.

دوباره از فعالیت‌های شادی‌آور لذت ببر. اما فرد افسرده دیگر از چیزی لذت نمی‌برد.🔗

🔗 **مثبتی وجود ندارد؟** زندگی سیاه است؛ این قدر که با گریه هم دل آدم باز نمی‌شود و هیچ نقطه روشنی وجود ندارد. این نشانه افسردگی است؟ این استاد دانشگاه در پاسخ می‌گوید: «فکر افراد افسرده، فقط منفی است و روی مشکلات و نقطه ضعف‌ها متمرکز است، فرقی ندارد این شخص به خودش فکر می‌کند یا به مسائل اجتماعی یا به اطرافیان؛ فیلتر منفی او همه‌جا فعال است.» او ادامه می‌دهد: «اما در جواب شاید بگوییم: «افسرده‌ام، خسته شده‌ام، حوصله هیچ کاری را ندارم.» از کلمه افسردگی به راحتی استفاده می‌کنیم. آیا درست می‌گوییم؟ دکتر فرهاد فرید حسینی درباره تفاوت افسردگی و غمگینی می‌گوید: «افراد افسرده، احساس غم عمیقی را تجربه می‌کنند. این غم گاهی به قدری فراگیر و غیرقابل کنترل است که هیچ اقدام شادی‌آوری جوابگو ی از بین بردن غم غم آنها نیست. درحالی‌که در غمگینی، اقدامات کوچک شادی‌آور مانند صحبت و دردل کردن، انجام چند کار شادی‌آور که به آنها علاقه داریم، می‌تواند احساس غم را از بین ببرد. درواقع وقتی شخص غمگین است، می‌تواند با اقداماتی

طرح: بیژن گویانی

جدول شماره ۵۷۴۱

جدول عادی

افقی: (۱) لغو کردن- فرمان کشتی- لیف ظرف‌شویی (۲) شعر معروف کلچین گیلانی در کتاب‌های درسی (۳) دعا به درگاه خدا- نوعی کاغذ جلد کتاب- تلاشگر (۴) آسان- گروهی- پیشوندی (معادل میلیون- ۵ R) از ادوات ورزش بدنسازی- شاعر ایرانی قرن ششم (۶) رمق آخر- زهرآلود- داد و ستد- ویژه (۷) زمان آغازین- افراد مشهور و سرشناس- سیاره کیوان (۸) لگد- کتاب هندو- از علوفه (۹) واحد صوتی در زبان- موثر و مفید- دروازه بدن (۱۰) مردم- هنر کنده‌کاری روی چوب- درختی با دانه‌های روغن- به دنیا آوردن (۱۱) نگاه کردن- آپارتمان کوچک با تجهیزات ساده و راحت (۱۲) عضو رونده- گازی برای تصفیه آب- بنیانگذار- اهلی (۱۳) واحد نظامی- طراحی اولیه- لباس کشیاف (۱۴) فرمانده محبوب خرمشهر در جنگ ایران و عراق (۱۵) سر و صد- اصلاح عکس پس از ظهور- متانت.

عمودی: (۱) پزشك عصر سامانی- بازیگر (۲) قشر، پوسته- پناه بردن- اعلان (۳) آشوی ماده- شیوه اداره امور- کلمه پرسش (۴) رنگ آرامش‌بخش- نوربالای چراغ‌های جلوی خودرو- ساکشن (۵) لاف پهلوانی زدن- کامل کردن- درخت انگور (۶) کله- پد رمرده- سوره نود و چهارم قرآن (۷) مدفن شهید مدرس- آبگوشت- میوه ترش هندی (۸) بیماری کم‌خونی- سیدها- دوستی (۹) پیغمبر- پندارها- منفعت‌طلب (۱۰) حرص- گرز آهنی- ترمز چارپا (۱۱) گوشت آذری- هضم غذا- فاقد تحرك (۱۲) عنوان احترام‌آمیز

حل جدول عادی شماره ۵۷۴۰

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

حل جدول ویژه شماره ۵۷۴۰

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

بودند. محققان معتقدند آسیب عصبی ناشی از کاهش جریان خون (به دلیل لختگی خون) و التهاب است. سایر بیماران غیرکووید-۱۹ که زیر دستگاه ونتیلاتور بودند چنین آسیب عصبی‌ای را تجربه نکرده بودند. براساس این مطالعه، ۱۲ تا ۱۵ درصد از بیماران مبتلا به نوع حاد کووید-۱۹ دچار آسیب عصبی دائمی می‌شوند. / مهر

پاییز امسال را به سلامت بگذرانیم

مدیریت هیجان را یاد بگیریم: شاید یکی از ویژگی‌های مثبت شیوع کرونا این باشد که رسانه‌ها به مساله سلامت روان توجه کردند. درواقع حفظ سلامت روان درمواع گرفتاری و تنظیم- و مدیریت هیجان و احساسات منفی، «مهارتی» آموختنی است. پس آن را بیاموزیم. **حفظ ارتباطات اجتماعی:** انزوا، احساسات منفی را تشدید می‌کند. فاصله‌گذاری اجتماعی از اجاب‌های دوره کروناست که می‌تواند باعث انزوی افراد شود. برای برون‌رفت از این حالت، ارتباطات اجتماعی را با فناوری حفظ کنید. **صحبت کنید:** حرف زدن با اعضای خانواده یا دوستان می‌تواند غم و احساسات منفی را از ما دور کند. افراد درون‌گرا در این شرایط احساس غم بیشتری می‌کنند. حمایت عاطفی- هیجانی با ارتباط با دیگران میسر است. **تفریحات جایگزین:** بازی از تفریح‌های خوب جایگزین است. بازی می‌تواند در افراد خلق مثبت ایجاد کند. خلق مثبت، خلاقیت را به همراه دارد و این دو، تأثیر مستقیم روی هم دارند. بازی‌های گروهی خانوادگی که بچه‌ها نیز در آن حضور داشته باشند، از دیگر راهکارهای تفریح سالم و جایگزین است. به این ترتیب از نیازهای عاطفی- هیجانی کودکان نیز غفلت نشده است. **طبیعت‌گردی:** پاییز و زمستان‌های کشور ما به جز در برخی مناطق خیلی سرد نیست، شنیدن صدای طبیعت، رنگ و طراوت آن، می‌تواند هیجان‌های منفی را از بین ببرد. **فعال باشید:** برای خودتان «هدف» تعیین کنید. به کارهایی که تابه‌حال علاقه به انجام آنها داشتید، اما فرصت آن را نداشتید، بپردازید. بدن را به لحاظ جسمی و ذهنی فعال کنید. **فعالیت فیزیکی:** ورزش، از شناخته‌شده‌ترین مؤلفه‌ها برای حفظ سلامت جسم و روان است؛ که به شکل ویژه در این شرایط خاص، تأثیر بسیار مثبتی روی سلامت روان و جسم دارد.

غمگینی، این حد از منفی بودن دیده نمی‌شود و با کمی تلاش، می‌توان دیدگاه فرد را تغییر داد. درواقع فرد می‌تواند با کمی کمک و مشورت، راه‌حل‌ها و راهکارها را پیدا کند و به نقاط روشنی دست یابد.» دکتر فرید حسینی درخصوص وضعیت خواب و اشتها در این ایام توضیح می‌دهد: «در افسردگی، تعادل خواب و اشتها به هم می‌خورد. فرد دچار خستگی دائمی است. اما در غمگینی، اگر این تغییرات هم اتفاق بیفتد،

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

قلب دوم- گشت وگذار- بی‌کسی- لباس آخرت (۱۳) زمان آغازین- صورتگر- جنگ و پیکار (۱۴) مقاومت کردن تا سر حد مرگ (۱۵) زنان بر سر کنند- عاشق- رمانی نوشته رضا عارفخانی.

عمودی: (۱) پزشك نامی یونان باستان- قهرمان نوجوان رمان‌های جی.کی. رولینگ (۲) زیرمیزی- فرزندزاده- زیانه آتش (۳) شاه افسانه‌ای و محبوب بریتانیا- ماده مخدر تریاک- پس از آن تیره- پدید آمدن- وضع موجود (۵) فانوس دریایی- قرارداد صلح متفقین

و متحدین در پایان جنگ جهانی اول- حرف دهن‌کجی (۶) نظریه- قالب زرگری- نازک نارنجی (۷) گاوچران آمریکایی- کامل شدن رشد میوه- چارچوب عکس (۸) هم‌نام- دهیان - درنگ (۹) قسمت- مهریه- شعر خواندن (۱۰) نوعی ماهی- استخوانی خوراکی- فراهم آوردن- پهلوان (۱۱) يك و دو- کلرید آمونیوم- عطر مایه (۱۲) رهبر قزاق‌های روسی و فاتح سیربی- اتاق ربلی- کوچک‌ترین ذره (۱۳) کهنه‌پرست- صندلی دندانپزشکی- دیو شاهانه (۱۴) فناوری نوین در حال توسعه- تنبل- روز بعد (۱۵) همسایه مالزی- کشوری در اقیانوسیه.