

توصیه

همه خانم‌ها باید این آزمایش‌ها را انجام دهند

ترجمه: اردلان اسماعیلی

■ آگاهی از شرایط بدنی برای جلوگیری از سه نوع بیماری کشنده حمله قلبی، دیابت و سرطان امری بسیار مهم است. با انجام این سه آزمایش ساده و در دسترس را از طریق پزشک یا داروساز به شما نشان می‌دهد. اکنون بیش از پیش قدرت کشف و مبارزه با این بیماری‌ها را که سبب افزایش سلامت و شاید حتی نجات زندگی‌تان می‌شود، کسب می‌کنید.

آزمایش ۱: تخمین چربی

تخمین چربی چیزی بیش از ایستادن روی ترازو و وزن کشی است. این تست اندازه‌گیری موارد ذیل شما را از سلامت کلی‌تان آگاه می‌کند: وزن بدن، شاخص توده بدنی (BMI)، درصد چربی در بدن، سن بدن، سوخت و ساز ساکن، چربی درون بدن و اندازه‌گیری مهمی که شاید برایتان تازه‌گی داشته باشد و عضلات اسکلتی. در صورتی که شاید فکر کنید مرد‌ها بیشتر با توده ماهیچه‌ای سرو کار دارند، آگاهی از میزان درصد عضلات اسکلتی برای خانم‌ها نیز مهم است. در حقیقت، عضلات ماهیچه‌ای کلید سری توانایی بدنی شما برای سوزاندن چربی در طولانی‌مدت و کم کردن وزن است. دکتر شما می‌تواند میزان ایده‌آل را براساس عوامل مختلف به شما بگوید، اما به طور کلی خانم‌ها باید نزدیک به ۳۰ درصد عضله اسکلتی داشته باشند، در حالی که این میزان در آقایان باید نزدیک ۳۵ درصد باشد. اگر درصد شما بسیار پایین است، زمان آن رسیده که توده ماهیچه‌ای خود را افزایش دهید.

یک شیوه بسیار عالی برای ساخت ماهیچه که هم برای خانم‌ها و هم برای آقایان مورد استفاده قرار می‌گیرد، وجود دارد. اول اینکه بیشتر تخم‌مرغ بخورید. یک تخم‌مرغ حاوی حدود ۱۰ درصد پروتئین مورد نیاز روزانه شماست و برای عضله‌سازی ضروری است و به همان میزان که لویتین و گرانتینن دارد، حاوی ویتامین‌های A، D و B12 نیز هست. در حالی که همه مردم فکر می‌کنند تخم‌مرغ دارای کلسترول بالایی است، در واقع این میزان حتی در زرده آن نیز بسیار ناچیز است. برای عضله‌سازی بیشتر، از مکمل‌های کراتین در نوشیدنی‌ها و اسموتی‌هایی که در طول روز می‌نوشید، استفاده کنید. مصرف دو گرم کراتین در روز همان‌طور که ورزش کردن عضلات شما را انرژی بیشتری آماده می‌کند، به آنها اجازه می‌دهد تا به همان اندازه که به آنها برای عملکرد سخت‌تر و طولانی‌تر فشار وارد می‌کنید، رشد کنند. هرچه



بیشتر عضله داشته باشید، کالری بیشتری در بدن شما خواهد سوخت.

آزمایش ۲: فشار خون

بیماری‌های قلبی اولین بیماری کشنده در خانم‌هاست و اصلی‌ترین عامل بیماری‌های قلبی با فشارخون در ارتباط هستند. با این حال بسیاری از افراد بازم‌آن را چک نمی‌کنند و آزمایش‌های لازم تشخیصی برای آن را انجام نمی‌دهند. داشتن سرخرگ‌های سالم برای انتقال خون به قلب و سایر اعضای بدن امری حیاتی است. فشارخون بالاتر از حد طبیعی فشار زیادی روی سرخرگ‌ها وارد می‌کند و می‌تواند آسیب‌هایی به سرخرگ‌ها مانند ضعیف شدن، شکافته شدن، خطر جمع شدن پلاک و لخته شدن خون و انواع بیماری‌های انسداد رگ‌ها وارد کند. فشارخون بالا با افزایش شرایطی که زندگی را تهدید می‌کند همانند سکنه، نارسایی کلیه و دیابت نوع ۲ ارتباط دارد. میزان فشارخون ایده‌آل باید ۱۱۵/۷۵ باشد. فشارخون بالای ۱۴۰/۹۰، بیماری فشارخون محسوب می‌شود و پیش از ابتلا به آن هیچ‌گونه نشانه خاصی وجود ندارد.

آزمایش ۳: آزمایش خون برای گلوکز و کلسترول
به وسیله تست بدون درد و تنها با زدن یک سوزن سر انگشت هم میزان قند خون و هم کلسترول را اندازه‌گیری می‌کند.

اگر برای چند ساعت چیزی نخورده باشید، میزان قند خون شما باید بین ۷۰ تا صد باشد. عدد ۱۲۵- ۱۰۰ نشانه این است که شما در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید و عدد ۱۲۶ به این معناست که شما مبتلا به دیابت شده‌اید. در صورتی که تازه چیزی خورده باشید و سطح قند خون بالای ۲۰۰ باشد، شما هم مبتلا به دیابت هستید. همان‌طور که قند در بدن شما به دلیل مقاومت انسولین می‌سازد، دیواره رگ‌های خونی را مانند خرده‌شیشه پاره و آن را به شدت ضعیف می‌کند.

میزان کلسترول شما نیز باید زیر ۲۰۰ باشد. کمی بالاتر از این میزان نشانه این است که باید سری به مطب پزشک بزنید. به علاوه دارویی که پزشک تجویز می‌کند، به غذاهای خود مقداری روغن نارگیل به عنوان جانشینی برای کره و دیگر چربی‌های ناسالم اشیاع‌شده بیفزایید. در واقع، افزودن تنها یک قاشق سوپخوری آن در روز به رژیم غذایی خود به افزایش HDL، یا کاهش سطح کلسترول ناسالم برای حفاظت از سرخرگ‌های شما بسیار مفید خواهد بود.

مصاحبه با «دکتر حمیدرضا ترابی» متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و عضو هیات علمی انجمن «ام‌اس» ایران

خوش‌بینانه به درمان «ام‌اس» نگاه کنید

علیرضا سردشتی

درمان‌های امیدوار کننده

تا به امروز درمان قطعی برای ام‌اس پیدا نشده‌است اما خوشبختانه داروهایی در جهت درمان فاز حاد بیماری و کنترل محورهای بصری و پیشگیری از روند پیشرفت بیماری در دسترس است. درواقع باید به روند درمان بیماری ام‌اس خوشبینانه نگاه کرد زیرا این بیماری در هر فرد پاسخ خاص خود را دارد. پاسخ به درمان در برخی‌ها بسیار خوب است و برای سال‌ها علایمی ندارند. علاوه براین داروهای جدیدی در جهت کنترل بیماری در دست ساخت است و هر روز تحقیقات زیادی در جهت پیدا کردن علت و درمان قطعی انجام می‌شود. از آنجایی

که علت بیماری مشخص نیست، نمی‌توان از ایجاد آن پیشگیری کرد. اما با تشخیص به موقع ام‌اس و استفاده از درمان‌های موجود می‌توان بیماری را تحت کنترل درآورد. بیماری ام‌اس علل مختلفی دارد و تحت‌تاثیر ساختار بیولوژی و استعداد فردی ایجاد می‌شود. اما یکی از عوامل مهم در بروز علایم و ایجاد حمله اول بیماری و سیر پیش‌رونده، استرس است. بنابراین می‌توان

گفت بهداشت زندگی در بیماری

ام‌اس نقش مهمی دارد. ورزش نیز شامل این مبحث می‌شود. ورزش به تنهایی یکی از عوامل کنترل استرس به شمار می‌آید و باعث تقویت و تنظیم سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای مثال بیماری‌ای که دچار ام‌اس پیشرفته هستند و اختلال حرکتی و تعادلی دارند باید از ورزش‌های خاص و توانبخشی (فیزیوتراپی) استفاده

کنند. همچنین به سایر بیماران مبتلا به ام‌اس توصیه می‌شود که به طور مرتب ورزش‌های هوازی و تمر کزی انجام دهند.

محدودیت در فعالیت‌های کاری مبتلایان به ام‌اس بستگی به نوع بیماری دارد. حتی برخی از بیماران باید شغل، محل کار و میزان ساعات کاری خود را تغییر دهند و در موارد پیشرفته بیماری توصیه می‌شود که فرد از کار کردن صرف نظر کند. علاوه براین استفاده از آب گرم، حمام گرم، بخار، سونا و جکوزی می‌تواند احتمال عود یا تشدید علایم بیماری را بیشتر کند.

در مورد موضوع ازدواج مبتلایان به این بیماری باید گفت که مبتلایان به ام‌اس نیز می‌توانند مانند افراد عادی ازدواج کنند و صاحب فرزند شوند. البته این موضوع بستگی به شدت و نوع بیماری ام‌اس دارد و باید درمورد هر بیمار جداگانه تصمیم گرفت. قبل از ازدواج هر دو طرف باید از بیماری اطلاع کامل داشته باشند و با پزشک معالج خود مشورت کنند و از سیر و روند بیماری و عواقب آن مطلع شوند. قبل از حاملگی نیز باید حتما با پزشک معالج مشورت شود

چرا افزایش آمار؟

امروزه آمار مبتلایان به ام‌اس رو به افزایش است اما دلیل آن مشخص نیست. با این حال می‌توان براساس پیشرفت‌های پزشکی و تشخیص زودهنگام بیماری عواملی را برای آن مطرح کرد از جمله استرس، زندگی ماشینی، عدم برخورداری از تغذیه سالم، وجود نیترا

نگاه تغذیه‌ای به بیماری «ام‌اس»

دکتر محمدرضا وفا

اما به طور کلی درمان‌های تغذیه‌ای برای بیماران ام‌اس، درمان‌های حمایتی محسوب می‌شوند و نه درمان‌های قطعی. به عبارت دیگر فردی که دچار بیماری ام‌اس است، می‌تواند با پیروی از یک الگوی غذایی مناسب و جلوگیری از کمبود ویتامین‌ها و املاح از پیشرفت و گسترش بیماری خود پیشگیری و عوارض آن را کمتر کند. بیماران می‌توانند برای برخورداری از یک الگوی غذایی مناسب و پیشگیری از شدیدتر شدن عوارض و اشباع هستند وقت و آنها را کمتر مصرف کرد. اما اینکه بیماران مبتلا به ام‌اس مانند هر بیمار دیگری باید

■ ■ ■

۸ نکته برای دورماندن از «سرطان»

ترجمه: علی وزیري

بالا ببرید، اما موادغذایی به عملکرد کبد به طور چشمگیری کمک می‌کنند و از این طریق که باعث سم‌زدایی بدن شده و هورمون‌های زاید را دفع می‌کند.
۵- از سیگار بپرهیزید. سیگار باعث خلل در توانایی سم‌زدایی بدن شده و البته سمومی را هم وارد بدن کرده که به پیشرفت



بیماری رنج بیمار با اضطراب، گریه، سرزنش خود و دیگران، عصبانیت و حتی افسردگی نشان داده می‌شود. بنابراین باید با کمک خود بیمار، اطرافیان و پزشک معالج این دوران را کوتاه کرد و گذراند تا فرد با استقلال کامل و پذیرش بیماری در پی درمان و تغییر نوع زندگی پیش رود. فرانکل، روانشناس انسان‌گرای معروف قرن بیستم می‌گوید: «اگر زندگی یک رنج است باید در دل این رنج معنای زندگی را پیدا کرد.» پس یک بیمار ام‌اس در دل این رنج باید امید به زندگی را پیدا کند. اگر ناامیدی را انتخاب کند در رنج محلس هستند. توصیه‌ام به اطرافیان بیمار این است که احساسات آنها را درک و با آنها همدلی کنند چراکه بیماری ام‌اس با روحیه رابطه مستقیم دارد. در اکثر بیمارانی که امید به زندگی و روحیه خوبی دارند و در پی درمان هستند، شانس عود و پیشرفت بیماری خیلی کم می‌شود.

۱- نوع دست دادن
دست دادن قوی، نشان‌دهنده قدرت شماس، اما حواس‌تان باشد که این موضوع نشان‌دهنده احتمال کمتر ابتلای شما به آلزایمر در آینده است. در واقع اگر قدرت دست شما زیاد باشد احتمال کمتری دارد که به آلزایمر

۲- مواظب وضعیت سلامت لته‌ها پتان باشید
لته‌های خونریزدهنده به معنای افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر در آینده است. مطالعات نشان داده افرادی که دچار مشکلات لته هستند و بهداشت دهان و دندان را رعایت نمی‌کنند به احتمال بیشتری در آینده دچار مشکل از دست دادن حافظه و مشکلات شناختی می‌شوند. رابطه قوی هم میان سلامت لته‌ها و سلامت قلب وجود دارد و شاید همین عدم سلامت قلب در افرادی که دچار مشکلات لته هستند علت مشکلات حافظه‌ای در آینده باشد.

۳- به مغزتان فعالیت‌های شوک‌آور بدهید
بعضی انسان‌ها به‌سورپرایز شدن را دوست دارند و بعضی نه، اما مطمئن باشید که مغز همه انسان‌ها سورپرایز را دوست دارد. درواقع مطالعات پژوهشگران دانشکده «یوسی‌آی» نشان داده که قرار گرفتن در مقابل مسایل سخت و یک معما و حل یک مساله می‌تواند مانع از تخریب پروتئین‌های خاص در مغز شود. حل جدول کلمات متقاطع و سودوکو ذهن شما را به چالش می‌کشد، سپس سعی کنید در کارتان که تنوع ایجاد کنید و به حل مسایل کاری بپردازید.

۴- تا می‌توانید سبزیجات بخورید
بهترین کمک تغذیه‌ای که می‌توانید به مغزتان بکنید، خوردن سبزیجات غنی از فولات و در کل خانواده ویتامین‌های B است. افزایش فولات در رژیم غذایی باعث کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های آلزایمر و دماس می‌شود. برای همین بهترین کار این است که سبزیجات، ماهی، قهوه و زردچوبه را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.
۵- تا می‌توانید مواظب سران باشید
هر گونه ضربه وارداشده به سر می‌تواند احتمال ابتلا به دماس در بالا ببرد. حتی زدن ضربه با سر به توپ (هد زدن) هم ممکن است در آینده باعث افزایش احتمال ابتلا به فراموشی شود. برای همین سعی کنید تا می‌توانید از سرتان در مقابل هر ضربه با اتفاقی محافظت کنید.
منبع: اوری‌دی هلت

کلینیک

برای آنکه در آینده دچار فراموشی نشوید

ترجمه: علی میرطرقی

■ یک خبر خوب برای همه انسان‌ها: انسان‌ها بیشتر و بیشتر عمر می‌کنند.

و اما یک خبر بد باز هم برای همه انسان‌ها: خبر قبلی به آن معناست که تعداد بیشتری از انسان‌ها در سال‌های بعد به فراموشی و از دست دادن حافظه دچار می‌شوند. این یعنی شما هر سنی هم داشته باشید در خطر ابتلا به فراموشی در سال‌های بعد هستید اما می‌توانید با استفاده از ایسن راهنما و به‌کارگرفتن نکته‌های موجود در این مطلب از ابتلا به فراموشی فرار کنید.
مهم‌ترین نکته درباره محافظت از مغزتان در مقابل بیماری فراموشی سالخوردگی این است که برنامه‌ریزی و آن را از همین امروز شروع کنید. درست است که بیماری فراموشی سالخوردگی و سایر مشکلات حافظه‌ای (مثل آلزایمر) از ۴۰ سالگی به بالا شروع می‌شود اما شما برای محافظت از مغزتان باید از همین حالا اقدامات لازم را شروع کنید.

البته شاید فکر کنید برای جلوگیری از دچار شدن به بیماری‌های حافظه‌ای هنوز خیلی وقت دارید اما مطالعات پزشکان انجمن ملی بیماری‌های اعصاب و روان انگلستان نشان داده در واقع اولین نشانه‌های کاهش عملکرد نورون‌های عصبی و سرعت و انتقال رشته‌های عصبی در حدود ۳۰ سالگی شروع شده و در ۴۰ سالگی آرام‌آرام تخریب سلول‌های مغزی آغاز می‌شود. البته فراموشی اتفاق عجیبی در انسان نیست و همه انسان‌ها برخی مسایل را از خاطر می‌برند و این یک اتفاق طبیعی است. اما بیماری فراموشی حالتی است که در آن فرد تقریبا همه چیز را از یاد می‌برد و ذهن او مثل تخته سیاهی می‌شود که هرچه روی آن بنویسد، فوری پاک می‌شود. خوشبختانه شما می‌توانید برای جلوگیری از این مشکل کارهای زیادی برای کمک به مغزتان انجام دهید، برای مثال هر اقدامی که به تقویت قلب شما بینجامد به مغز شما هم کمک می‌کند. قلب شما خون را به تمام بدن پمپاژ می‌کند و اکسیژن را به تمام بافت‌ها می‌رساند و طبیعی است که مشکل در کار قلب باعث اختلال در رساندن اکسیژن به بافت‌ها (و مثلا بافت مغز) و مشکلات بعدی می‌شود. درباره سایر مشکلات حاشیه‌ای، باید گفت براساس مطالعات انجام‌گرفته بیشتر افراد جوانی که مبتلا به دماس و فراموشی و مشکلات ذهنی اضافه‌وزن، بیماری دیابت، یا افرادی که دچار سکنه‌مغزی می‌شوند سه برابر دیگران دچار فراموشی پیری یا آلزایمر می‌شوند. این نکته‌ها نشان می‌دهد که شما با رعایت کردن بهداشت می‌توانید مانع ابتلای خود به فراموشی در سال‌های بعد شوید.

می‌توانید از ذهن‌تان استفاده کنید، بخوانید و بعد آنچه را که خوانده‌اید برای خودتان تکرار کنید؛ از تخیلات خودتان بنویسید، نقاشی کنید و بازی‌های ذهنی انجام دهید.

پنج نشانه و راه‌حل که نمی‌گذارد در آینده فراموشی‌بگیرید
این پنج راه‌حل به شما کمک می‌کند تا از ماده خاکستری مغزتان علیه پیر شدن محافظت کنید.

۱- نوع دست دادن

دست دادن قوی، نشان‌دهنده قدرت شماس، اما حواس‌تان باشد که این موضوع نشان‌دهنده احتمال کمتر ابتلای شما به آلزایمر در آینده است. در واقع اگر قدرت دست شما زیاد باشد احتمال کمتری دارد که به آلزایمر دچار شوید. برای آنکه قدرت خود را در دست نگه دارید، سعی کنید در کارتان که تنوع ایجاد کنید و به حل مسایل کاری بپردازید.

۲- مواظب وضعیت سلامت لته‌ها پتان باشید
لته‌های خونریزدهنده به معنای افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر در آینده است. مطالعات نشان داده افرادی که دچار مشکلات لته هستند و بهداشت دهان و دندان را رعایت نمی‌کنند به احتمال بیشتری در آینده دچار مشکل از دست دادن حافظه و مشکلات شناختی می‌شوند. رابطه قوی هم میان سلامت لته‌ها و سلامت قلب وجود دارد و شاید همین عدم سلامت قلب در افرادی که دچار مشکلات لته هستند علت مشکلات حافظه‌ای در آینده باشد.

۳- به مغزتان فعالیت‌های شوک‌آور بدهید
بعضی انسان‌ها به‌سورپرایز شدن را دوست دارند و بعضی نه، اما مطمئن باشید که مغز همه انسان‌ها سورپرایز را دوست دارد. درواقع مطالعات پژوهشگران دانشکده «یوسی‌آی» نشان داده که قرار گرفتن در مقابل مسایل سخت و یک معما و حل یک مساله می‌تواند مانع از تخریب پروتئین‌های خاص در مغز شود. حل جدول کلمات متقاطع و سودوکو ذهن شما را به چالش می‌کشد، سپس سعی کنید در کارتان که تنوع ایجاد کنید و به حل مسایل کاری بپردازید.

۴- تا می‌توانید سبزیجات بخورید
بهترین کمک تغذیه‌ای که می‌توانید به مغزتان بکنید، خوردن سبزیجات غنی از فولات و در کل خانواده ویتامین‌های B است. افزایش فولات در رژیم غذایی باعث کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های آلزایمر و دماس می‌شود. برای همین بهترین کار این است که سبزیجات، ماهی، قهوه و زردچوبه را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.
۵- تا می‌توانید مواظب سران باشید
هر گونه ضربه وارداشده به سر می‌تواند احتمال ابتلا به دماس در بالا ببرد. حتی زدن ضربه با سر به توپ (هد زدن) هم ممکن است در آینده باعث افزایش احتمال ابتلا به فراموشی شود. برای همین سعی کنید تا می‌توانید از سرتان در مقابل هر ضربه با اتفاقی محافظت کنید.
منبع: اوری‌دی هلت