دانستنی ها درباره غلظت خون

وجود سلول‌های اضافه در خون می‌تواند باعث لخته‌شدن خون، بیماری‌های قلبی، بزرگ شدن طحال و... شود؛ به همین دلیل شناخت علایم غلظت خون و راه‌های پیشگیری و درمان آن ضروری است

پزشکی

غلظت خون یکی از مشکلات کم و بیش شایع در سلامتی ماست. بیماری که می‌توان تا حدی از ابتلا به آن پیشگیری کرد و در صورت ابتلا هم زیر نظر پزشک، با تغییراتی در سبک زندگی و به‌خصوص تغذیه به مدیریت آن پرداخت. غلظت خون بر اثر افزایش گلبول قرمز ایجاد و وجود سلول‌های اضافه باعث غلظت مایع خون می‌شود که بدن را مستعد خطرات زیادی از جمله لخته‌شدن خون می‌کند. این چالش برای سلامت ما، زمینه‌ها و دلایل مختلفی دارد که بخش زیادی از درمانش هم مبتنی بر همان دلیل اولیه، می‌تواند متفاوت باشد. در این مطلب سعی می‌کنیم زمینه‌های ابتلا و نکات تغذیه‌ای برای مواجهه بهتر با آن را بررسی کنیم.

غلظت خون اولیه و ثانویه و علایم‌شان

نوع اول غلظت خون یک بیماری تا حدی نادر است که رشد آهسته‌ای هم دارد، اما در غلظت خون ثانویه، انسداد خواب، انواع تومور، بیماری‌های قلبی و ریوی، زندگی در ارتفاعات و همین‌طور تغذیه می‌تواند زمینه‌ساز بیماری باشد. به‌طور معمول افراد مبتلا به غلظت خون از ابتلا به آن اطلاعی ندارند و همین موضوع می‌تواند خطر این بیماری را بیشتر کند. علایمی که می‌تواند به شما بگوید غلظت خون دارید و باید سریع‌تر با پزشک مشورت کنید شامل سردرد، سرگیجه، تعریق، خارش پوست، تاری دید، زنگ زدن گوش، سوزش پا، خون‌ریزی بینی و لثه و تغییر رنگ پوست کف دست است.

عوارض غلظت خون

غلظت خون را باید خیلی جدی گرفت؛ چون در صورت پیگیری نکردن و طی نشدن مراحل درمانی، می‌تواند عوارض زیادی داشته باشد از جمله بزرگ شدن طحال، لخته شدن خون، آنژین (درد قفسه سینه)، سکته، زخم معده، بیماری‌های قلبی، نقرس و دیگر اختلالات خونی مانند میلوفیبروز یا لوسمی.

بنابراین با دیدن نشانه‌ها بهترین کار این است که با یک دکتر متخصص مشورت کنید. دکتر هم با آزمایش خون، بیوپسی از مغز استخوان و روش‌های دیگر سعی می‌کند تشخیص دهد که مبتلا به غلظت خون هستید یا نه تا بتواند مسیر درمانی احتمالی را مشخص کند. با این حال با رعایت نکاتی در تغذیه می‌توان بخش کمی از نگرانی‌ها درباره غلظت خون و احتمال ابتلا به آن را کاهش داد. ذکر این نکته لازم است که در صورت ابتلا، نکات تغذیه‌ای جای درمان زیر نظر پزشک را نمی‌گیرند.

نکات تغذیه‌ای برای مقابله با غلظت خون

موادغذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات، بروکلی و موز، مصرف زیاد آب، مصرف پروتئین‌های بدون چربی و میوه و سبزیجات، در کنار آجیل و مغزیجات، همین‌طور عرقیجاتی مثل گزنه، کاسنی، زیره و نعناع می‌تواند برای غلظت خون مفید باشد. همین‌طور مصرف حبوبات، توت، غذاهای چرب، قند اضافه مثل قند موجود در نوشیدنی‌های گازدار و انرژی‌زا و مهم‌تر از همه غذاهای فراوری شده برای غلظت خون مضر هستند.

گیاهان و میوه‌های مفید برای درمان غلظت خون

اگر بخواهیم به‌شکل مصداقی‌تر نام ببریم، گیاهان مفید برای غلظت خون شامل دارچین، شوید، سیر، ریشه شیرین‌بیان، زنجبیل، چای کوهی، چای سبز، عناب، زیره، سیاهدانه، چای ترش و... هستند و از جمله میوه‌ها و سبزیجات مفید برای درمان غلظت خون هم می‌توان به گیلاس، آلبالو، لیموترش، موز، جعفری، پیازخام سفید، آلو، انار، انگور، تمبرهندی، خیار، خرما، چغندر، زیتون، هندوانه، کلم، غوره، شنبلیله، ریواس، زالزالک، زرشک، زغال اخته، هویج، سیب، کرفس، هلو، نعناع، مرزه و شلیل اشاره کرد.

به‌یاد داشته باشید غلظت خون، به عنوان یک بیماری مزمن بدون درمان شناخته شده است، اما پیگیری روش‌های درمانی موجود و رعایت نکات تغذیه‌ای ضروری هستند، چون می‌توانند به مدیریت عارضه و کاهش علایم آن کمک کنند. در نهایت توصیه می‌شود هر فردی که علایم یا سابقه خانوادگی غلظت خون دارد، حتما برای بررسی به پزشک متخصص مراجعه کند.

تغذیه

آیا دیر غذا خوردن می‌تواند باعث چاقی شود؟

همه از پیامدهای اضافه‌وزن برای قلب و... آگاه هستیم. نتایج یک مطالعه که به‌تازگی انجام شده نشان می‌دهد دیر غذا خوردن، می‌تواند بر افزایش وزن انسان تاثیر مستقیم داشته باشد. دانشمندان می‌گویند خوردن دیروقت غذا، از سه نظر یعنی تعداد کالری‌هایی که می‌سوزانیم، سطح گرسنگی ما و همین‌طور روش ذخیره‌سازی چربی در بدن‌مان بر تنظیم وزن تاثیر می‌گذارد.

با توجه به این که چاقی مفرط اکنون صدها میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده است، نتایج مطالعه تازه می‌تواند به افراد کمک کند تا فقط با صرف وعده‌های غذایی خود در چند ساعت زودتر، خطر چاق شدن را کاهش دهند.

دانشمندان در این تحقیق شرکت کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند. به یک گروه برنامه‌ای دقیق شامل سه وعده غذایی در روز در زمان‌های عادی (صبحانه در ساعت ۹ صبح، ناهار در ساعت ۱۳ و شام در حدود ساعت ۱۸) داده شد، اما برای گروه دیگر ساعات وعده‌های غذایی تغییر کرد (صرف اولین وعده حدود ساعت ۱۳ و آخرین وعده حدود ساعت ۲۱؛ به عبارت دیگر ناهار، شام و وعده تکمیلی).

دانشمندان از طریق نمونه‌های خون، سوالات نظرسنجی و دیگر اندازه‌گیری‌ها دریافتند هنگامی که دیرتر غذا صرف می‌شود، سطح هورمون لپتین (که به ما می‌گوید چه زمانی سیر هستیم) در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز پایین‌تر می‌آید. موضوعی که باعث می‌شود افراد احساس گرسنگی بیشتری داشته باشند و همین طور کالری‌ها نیز با سرعت کمتری سوزانده شوند. آزمایش‌ها همچنین نشان دادند تغییر ساعات صرف غذا سبب شد تا ژن بافت چربی (که بر نحوه ذخیره چربی بدن تأثیر می‌گذارد) فرایند چربی‌زایی را افزایش دهد و در سوی مقابل از شدت فرایند تجزیه چربی بکاهد.

محققان می‌گویند، چاقی می‌تواند به دیگر مشکلات سلامتی، از جمله دیابت و سرطان منجر شود، بنابراین در وهله اول یافتن راه‌هایی برای جلوگیری از پیشرفت آن تفاوت بزرگی در سلامت جمعیت جهان ایجاد می‌کند.

نتایج مطالعات تازه در نشریه علمی «Cell Metabolism» منتشر شده است

بیشتر بدانیم

گردو بخورید تا از پوکی استخوان در امان بمانید

بسیاری از ما تصور می‌کنیم خوردن گردو با پنیر در وعده صبحانه فقط برای هوش بچه‌ها مفید است، اما گردو فواید زیادی دارد؛ از افزایش متابولیسم بدن، تا سلامت پوست، تقویت انرژی، بهبود خواب و... ولی در بین خواص گردو، شاید یکی از همه جالب‌تر و مهم‌تر باشد، یعنی پیشگیری از پوکی استخوان. گردو از منابع خوب ماده مس محسوب می‌شود. کمبود این ماده می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد. این بیماری باعث نازک شدن استخوان‌ها و کاهش تراکم آن‌ها می‌شود و به این ترتیب احتمال شکستگی‌های استخوانی بالا می‌رود. منیزیم، ماده معدنی دیگری که در گردو وجود دارد هم برای استخوان‌ها مهم است چون به استخوان‌ها کمک می‌کند تا کلسیم جذب کنند، یعنی همان ماده‌ای که برای تشکیل استخوان لازم است. در ضمن گردو به دلیل این که حاوی اسیدهای چرب ضروری است، می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری‌های التهابی مثل آسم، آرتریت و اگزما مفید باشد. این نوع مغز ممکن است با التهاب مبارزه کند و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را کاهش دهد. پلی‌فنول‌های موجود در گردو نیز ممکن است التهاب را کاهش دهند.

آشپزی من

پیش غذا

شربت موهیتوی پرتقال، خوشمزه، ضد عطش و مجلسی

همه ما تجربه خوردن موهیتوی معمولی را داریم اما شاید اسم موهیتوی پرتقال به گوش‌مان نخورده باشد؛ یک شربت خوشمزه، پرخاصیت و مفید برای سیستم ایمنی بدن به دلیل داشتن ویتامین سی، ضد عطش و البته مجلسی بودن. پیشنهاد می‌کنیم اگر برای مهمانی می‌خواهید این شربت را آماده کنید، قبل از آن برای قلق‌گیری یک بار تهیه کنید تا برای مهمان‌ها شربت بهتری را آماده کنید.

حالا چی می‌خواد؟

۲ عدد پرتقال، حدود ۱۰ برگ نعناع (بسته به ذائقه‌تان می‌توانید بیشتر هم استفاده کنید)، نصف لیوان آب، لیمو ترش تازه دو عدد، شربت آماده پرتقال ۳ قاشق غذاخوری و در نهایت یخ.

چطور درستش کنیم؟

۱) ابتدا نعناع را بشویید و با نصف لیوان آب، داخل یک قابلمه روی حرارت ۱۰ دقیقه بجوشانید تا عصاره آن خوب گرفته شود. بهتر است عصاره را از یک صافی رد کنید.

۲) آب پرتقال را هم حین عصاره‌گیری نعناع بگیرید و پالپ‌هایش را جدا کنید.

۳) آب لیموی ترش تازه را با آب پرتقال، عصاره نعناع و شربت آماده پرتقال درون یک لیوان بریزید و خوب مخلوط کنید. می‌توانید این لیوان را با برش‌های پرتقال تزیین کنید. شرب موهیتوی پرتقال شما آماده است، نوش جان. راستی اگر خواستید حجم بیشتری درست کنید، همین نسبت را براساس تعداد لیوان‌ها تغییر دهید.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

سند کمپانی سواری MVM به شماره انتظامی ۴۶۸-۸۴ص۴۵ و شماره موتور NATFBAKD8G1010586 و شماره شاسی MVM477FJAF042280بنام فریبا حمزه کهنوج مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۷۶۶۳/ش

پاسپورت عراقی بنام رسمیه رحیم کاظم مفقود شده و فاقد اعتبار است از بابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید
۱۴۰۲۰۷۶۳۶/م

اینجانب بابک دولت آبادی مالک خودرو سواری دانگ فنگ (H30CROSS)
به شماره انتظامی ایران ۱۲ ۳۵۹و۷۹شماره بدنه NAAE4CFZ9JX095834 و شماره موتور FA173B0040940به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۷۶۱۶/ز

برگ سبز، وکالت نامه و سند کمپانی خودرو سایپا
مدل ۹۵ به شماره پلاک ایران ۷۴-۲۶۷ ی ۱۵ به شماره موتور M1583525459 به شماره شاسی NAS831100G5709404 بنام طاهره رضائی مهر
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۶۷۲/م

برگ سبز خودرو سواری تیبا مدل ۱۳۹۴
به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۵۷۵ ی ۸۶ به شماره موتور ۸۲۲۶۷۲۳ به شماره شاسی NAS811100F5856796 بنام سعید فرحناکی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۷۶۵۴/م

سه برگ سند سفید موتور سیکلت هندا ۱۲۵ زیگما مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۷۷۳/۷۴۸۱۴ به شماره موتور ۰۱۲۵N1P311328 و شماره تنه ۱۲۵A94030 مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۷۶۳۰/م

اینجانب امیررضا دانش مقدم مالک خودرو وانت آریسان مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۸۵۵ ب ۵۳ به شماره شاسی NAAB66PE4JC474585 و شماره موتور ۱۱۸J5014825 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۷۶۵۳/م

برگ سبز خودرو پراید صبا GTXi مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ایران ۷۲-۴۹۵ ب ۲۶ به شماره موتور ۱۲۰۴۸۵۰ به شماره شاسی S14122845681185 بنام اصغر قلی زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۷۶۰۴/م

برگ سبز موتور هوندا مدل ۸۶ قرمز
شماره انتظامی ۴۵۵۳۹/ایران ۷۶۲
شماره تنه 125T8651412
شماره موتور 61499134
به نام علی محمد صداقت آلی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۷۶۰۵/ف

برگ سبز خودرو ریو مدل ال اس ۱۵۰۰ (۱۳۹۰)
به شماره پلاک ایران ۱۲-۸۳۵م ۴۳ به شماره موتور ۱۰۹۵۷۱۹ به شماره شاسی NAS610022B1197401 بنام سید موسی محمدی
دیلمی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۶۶۸/م

برگ سبز کوئیک Rسفید قرمز
و شماره انتظامی ایران 74-528د89
و شماره موتور M159822414
و شماره شاسی NAPX212AAN1158600 **به نام رسول دهباشی زاده مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۰۷۶۱۸/ف

برگ سبز وانت نیسان تیپ ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۹
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۲۱ ط ۵۱
به شماره موتور ۵۵۵۸۸۸ به شماره شاسی NAZPL140TBN262359 بنام عیسی ابراهیمی
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۷۶۸۰/م

مدرک کاردانی و کارشناسی اینجانب محمد امین مسعودی در رشته کاردانی تعمیر ونگهداری هواپیما و کارشناسی اویونیک هواپیما با کدملی ۰۹۴۶۶۵۹۸۶۹ دانشگاه جامع علمی کاربردی مشهد مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۷۷۰۴/م

سند و برگ سبز خودرو پژو 405 بنام سید محمد علوی رضوی به شماره انتظامی 12 ایران 698 س 24
و شماره موتور 12485092983
و شماره شاسی 24224925
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۷۶۰۳/ب

کارت هوشمند خودرو کوییک سفید ساده مدل ۱۴۰۱
به شماره پلاک 418 و 37 ایران 12 شماره موتور M159778579 شماره شاسی NAS841100N3442549
به نام حمیده ممتاز مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۲۰۷۶۲۱/ز

برگ سبز و برگ کمپانی تراکتور اینورسال M650
مدل ۱۳۵۷ شماره پلاک ۸۱۱ ک ۱۳ ایران ۱۲ شماره موتور 002013 شماره شاسی 946667 بنام محمد شاه مرادی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۷۶۶۹/ش

سند کمپانی ام وی ام 315H مدل ۱۳۹۵
به شماره انتظامی ۹۳ - ۳۸۹ ص ۵۵
به شماره موتور MVM477FJAG046010 و شماره شاسی NATFBAMD8G1035484 به نام نگار زارعی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۰۷۶۱۵/ل

جون مهرداد مهردادیان مالک پیکان وانت 1600I مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۲۶ - ۷۷۹ ص ۶۶ و شماره موتور 11487091527 و شماره شاسی NAAA36AA49G830134 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را کرده است .لذا هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ده روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ،ساختمان سمندمراجعه کنند . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۷۶۰۲/ل

اینجانب ابوالقاسم مصطفوی مندی مالک خودرو پژو ۴۰۵ SLX به شماره انتظامی ۱۲- ۹۴۱ م ۵۷ به شماره شاسی NAAM31FE0KK211703 و شماره موتور ۱۸۱B۰۱۰۶۶۲۵ مدل۹۸ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز، برگ کمپانی، بیمه و برگ پارکینگ تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ نشر آگهی در دست داشتن مدارک به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۷۶۵۸/م

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم و مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی مسکن شماره ۲ سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد به شماره ثبت ۵۷۱۱۱

به اطلاع اعضاء محترم میرساند جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۸ ساعت ۱۰ صبح ومجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول در ساعت ۱۱ در محل بلوارنماز ۱۶ سازمان آتش نشانی تشکیل می گردد. ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند فی المجلس رای خود را به دیگری واگذار نموده که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد .
ضمنا کاندیدای هیات تصفیه و ناظر می توانند قبل از شروع جلسه مجمع ثبت نام نمایند.

دستور جلسه : مجمع عمومی فوق العاده :
۱- تصمیم گیری در خصوص انحلال شرکت
۲-تعیین مکان تصفیه مجمع عمومی عادی سالیانه: انتخاب هیات تصفیه و ناظر برای مدت ۲ سال

هیئت مدیره
۱۴۰۲۰۷۵۸۶/ز