

ایستگاه سلامتی

■ پرتقال یکی از مرکبات بسیار مفید است که تأثیر زیادی در تصفیه خون، بهبود و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. پرتقال منبع اصلی ویتامین C و از عوامل مهم مهارکننده سرطان است. از پوست پرتقال هم نباید غافل شوید. چون فواید بسیاری از جمله کاهش فشار خون، سرکوب افسردگی و اضطراب، کاهش کلسترول و بهبود سلامت قلب دارد.



■ لبو در حقیقت ریشه گیاه چغندر است که نه تنها به عنوان یک داروی گیاهی، بلکه به عنوان یک رنگ خوراکی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. درمان و پیشگیری از دیابت، کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب از جمله خواص لبو است. در مجموع لبو یک ترکیب مغذی و کم کالری است که تأثیر چشمگیری در پیشگیری از سرطان دارد.



■ موز غنی از پتاسیم است که اعصاب را آرام و ماهیچه‌ها را شل می‌کند. تقویت قوای بدنی، بهبود هضم غذا، تقویت قلب و عروق، کمک به رفع یبوست، افزایش انرژی بدن و کاهش فشار خون از مهم‌ترین خواص موز در طب سنتی است. همچنین موز سرشار از ویتامین‌هایی است که به آبرسانی و روشن‌کنندگی پوست کمک می‌کند.



■ تربچه سلول‌های سرطانی بدن را از بین می‌برد و در بهبود عوارض شیمی‌درمانی هم تأثیر بسزایی دارد. این کوچولوی خوش‌رنگ و خوش‌مزه به خاطر دارا بودن ید برای بیماران مبتلا به تیروئید بسیار مؤثر است و با تنظیم سوخت‌وساز بدن، گردش خون را بهبود می‌بخشد. همچنین تربچه برای دفع سنگ کلیه بسیار مفید است.



۱

۲

۳

۴



برای درمان کبد چرب چی بخوریم؟

شهناز کلانتری

متخصص تغذیه

کبد چرب بیماری شایعی در سراسر دنیاست که به تجمع چربی در کبد اشاره دارد و در صورت نادیده گرفته شدن، می‌تواند به مشکلات جدی‌تری مانند التهاب کبد (NASH) و سیروز منجر شود. این در حالی است که طبق آمار منتشر شده در ایران بیش از ۳۰ درصد ایرانی‌ها به یکی از درجات کبد چرب مبتلا هستند و خودشان هم خبر ندارند. کبد چرب به عنوان یک بیماری خاموش شناخته می‌شود، زیرا فاقد علائم بالینی مشخص است. به همین دلیل، پزشکان توصیه می‌کنند که افراد حداقل سالی یک بار برای آزمایش خون و سونوگرافی اقدام کنند تا از سلامت کبد خود مطلع شوند.

در گام نخست به شما پیشنهاد می‌کنیم که چشمان‌تان را روی خوشمزه‌گی غذاهای فست‌فودی، سوسیس، کالباس، پنیر پیتزا و... ببندید و غذاهای سالم بخورید. در ادامه نحوه تشخیص، درمان و گریب‌بندی آن را شرح خواهیم داد.

تشخیص:

بیماری‌های کبدی در مراحل ابتدایی نشانه‌ای ندارند و فرد متوجه بیماری نمی‌شود اما با پیشرفت بیماری کم‌کم نشانه‌ها ظاهر می‌شوند. تشخیص کبد چرب معمولاً از طریق ترکیبی از تاریخچه پزشکی، معاینه بالینی و آزمایش‌های تصویری و آزمایشگاهی انجام می‌شود.

معاینه بالینی: بررسی علائم بالینی مانند بزرگ شدن کبد

آزمایش‌های خون: شامل تست‌های عملکرد کبد مانند ALT و AST

تصویربرداری: سونوگرافی شکم معمولاً برای تشخیص تجمع چربی در کبد استفاده می‌شود. برای ارزیابی دقیق‌تر در این باره از MRI یا CT هم استفاده می‌کنند.

بیوپسی کبد: نمونه‌برداری با بیوپسی کبد روشی است که در آن مقدار کمی از بافت کبد با جراحی برداشته می‌شود تا آن را در آزمایشگاه آنالیز کنند. این روش در موارد خاص برای تعیین شدت التهاب و فیروز استفاده می‌شود.

گریب‌بندی:

بر پایه آزمایش خون و تغییرات قابل مشاهده در سونوگرافی، کبد چرب به سه گریب دسته‌بندی می‌شود:

گریب ۱: شکل خفیف کبد چرب است. در این مرحله چربی در خارج از کبد جمع می‌شود و روی عملکرد آن تأثیر نمی‌گذارد.

گریب ۲: در این شکل بیماری پیشرفت کرده و نیازمند مداخلات درمانی جهت پیشگیری از بدتر شدن آن است.

گریب ۳: بدترین شکل بیماری کبد چرب است که علائم ظاهر شده و به درمان جدی نیاز دارد.

درمان:

درمان کبد چرب عمدتاً شامل تغییرات سبک زندگی است. اولین توصیه این است که با پیاده‌روی و ورزش وزن‌تان را کاهش دهید. کاهش وزن تدریجی (حدود ۵ تا ۱۰ درصد از وزن بدن) می‌تواند به کاهش تجمع چربی کمک کند. دور روغن‌های حیوانی یا اسید چرب اشباع خط بکشید و به جای آنها از روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن کنجد استفاده کنید. قند و شیرینی را هم به دلیل این‌که در فرآیند جذب به کبد بسیار آسیب‌زا است کنار بگذارید. به جای اینها تا می‌توانید غذاهای غنی از فیبر، سبزیجات، میوه‌ها و پروتئین‌های کم چرب استفاده کنید. چون ویتامین C موجود در میوه و سبزیجات، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و باعث بازسازی سلول‌های کبدی می‌شود. از دیگر راه‌های که تأثیر مهمی در درمان کبد چرب دارد ورزش است. ورزش و متابولیسم دو مفهومی است که با یکدیگر ارتباط نزدیکی دارند و در کنار هم در عملکرد بهینه بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند. دوییدن، شنا، پیاده‌روی سریع و دوچرخه‌سواری به افزایش ضربان قلب و تنفس منجر می‌شوند و همین امر چربی‌سوزی کربوهیدرات‌ها را افزایش می‌دهد. در مجموع بیمار دارای کبد چرب نیازمند رویکرد چندجانبه‌ای شامل تغییرات سبک زندگی، پیگیری منظم و در صورت لزوم درمان دارویی است. همکاری نزدیک بین پزشک و بیمار برای دستیابی به نتایج بهتر بسیار مهم است.

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

جدول

طراح: بیژن گورانی

خداوند	عذای محلی	پیشوند	کاسه زانو	اثر چربی	تلمیه	زمین آذری	مادر بزرگ	پستندیده	صدای بلند
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰
۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰
۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰

رمز جدول شماره قبل:

سرگیجه