



روزنامه صبح غرب کشور

صاحب امتیاز: مسعود جوادنل | مدیرمسئول: سید حسن قشمی | سردبیر: زهره پوروهایی
چاپ: پیام رسانه | نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزان، پلاک ۵۹

تلفن دفتر مرکزی: ۳۱۳۳۰ - ۰۸۱ | امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴
صاحب امتیاز روزنامه: ۰۹۱۸۸۱۲۱۵۴۱ | آگهی ها: ۰۸۱ - ۳۸۲۵۴۰۴۰
پیامک: ۳۰۰۰۱۸۱۸۶ | ارتباط با تحریریه: ۰۸۱ - ۳۸۲۷۲۹۹۹ | دورنما: ۰۸۱ - ۳۸۲۸۱۸۴۹
| گستره توزیع: استان های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان |

پنجشنبه ۵ آبان ۱۴۰۱
سال سیزدهم | شماره ۲۴۴۶
مرا اسکن کنید



حدیث

امام رضا علیه السلام شب‌ها در بسترش بسیار قرآن می‌خواند و هرگاه به آیه‌ای که در آن از بهشت یا آتش یاد شده بود می‌رسید، می‌گریست و بهشت را از خدا مسئلت می‌کرد و از آتش به او پناه می‌برد.
عین اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۱۸۲



شاهد

سنندج ۲۳ | ۹ | ایلام | ۱۴ | ۲۶ | مرکزی | ۵ | ۲۴ | کرمانشاه | ۹ | ۲۸ | همدان | ۵ | ۲۳ |
www.sepehrgharb.ir | Email: sepehrgharb.news@gmail.com | sepehrgharb_live

خواص سیر برای کاهش کلسترول خون و جلوگیری از سکت‌های قلبی

روزانه چند عدد سیر بخوریم؟

ماده در خون افراد باعث کاهش بروز سکت‌ها و بیماری‌های قلبی می‌شود.

طی مطالعات انجام‌شده روی حیوانات، مشخص شده است که مصرف سیر می‌تواند غلظت هموسیستئین را تا ۳۳ درصد کاهش دهد و باعث کاهش خطر بروز بیماری قلبی شود. خواص سیر برای کاهش کلسترول خون بررسی‌ها نشان داده است که مصرف سیر با مهار فعالیت برخی آنزیم‌های تولیدکننده چربی، باعث کاهش چربی خون می‌شود.

با وجود این مطالعات گسترده‌تری روی تأثیر مصرف همزمان سیر و لیموترش بر چربی خون بالا انجام شده است. سیر (Allium sativum) و لیموترش (Citrus limon) هر دو از گیاهانی هستند که در درمان‌های سنتی مشکلات قلبی، عروقی کاربرد دارند؛ در یک مطالعه که در ایران انجام شده اثر ترکیب سیر و لیمو بر کاهش کلسترول خون مورد بررسی قرار گرفت. در این مطالعه مشخص شد که عصاره ترکیبی سیر و لیموترش در مبتلایان به هایپرکلسترولمی (کلسترول بالا) تأثیرات ضد التهابی و محافظتی بر عروق دارد و می‌تواند مقدار کلسترول خون را کاهش دهد. آزان‌ها که افزایش کلسترول خون یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است بنابراین مصرف ترکیب سیر و لیموترش نیز می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی از این طریق کمک کند.

در یک بررسی به‌عمل‌آمده روی بیماران با سابقه سکت قلبی، مشخص شد مصرف سیر باعث کاهش واضح خطر سکت قلبی تا ۳۵ درصد و کاهش مرگ‌ومیر بیماران تا ۴۵ درصد شد است.

مصرف روزانه چهار گرم سیر خام معادل یک تا دو حبه سیر و یا دریافت یک عدد قرص سیر که حاوی ۳۰۰ میلی‌گرم پودر خشک‌شده سیر است به‌میزان دو تا سه بار در روز می‌تواند از بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری کند و حتی در درمان آن مؤثر باشد.

تأثیر دارد؛ گشادشدن عروق باعث کاهش فشار خون می‌شود و در نتیجه مجموع این عوامل، فشار خون و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. خواص سیر برای جلوگیری از لخته خون یکی از مسائلی که باعث بروز بیماری‌های قلبی و سکت قلبی می‌شود؛ لخته شدن خون است. تجمع پلاکت‌های خون باعث انسداد جریان خون می‌شود و با افزایش ریسک بروز سکت قلبی همراه است. فعالیت ضدپلاکتی سیر باعث شده است مصرف آن نقش مؤثری در کاهش خطر لخته شدن خون داشته باشد؛ در یک مطالعه ثابت شده است که به‌دلیل وجود ترکیبات سولفوری، سیر خاصیت ضدپلاکتی زیادی دارد. ماده‌ای به‌نام "ا‌ژوئن" در سیر وجود دارد که می‌تواند باعث کاهش انعقاد و لخته خون شود و در نتیجه منجر به کاهش خطر حمله و سکت قلبی می‌شود.

خواص سیر برای تصلب شرایین

هنگامی که رسوبات چربی به‌همراه سایر عناصر خونی در سرخرگ‌های بدن تجمع یابد؛ موجب تنگی آن‌ها می‌شود و عبور جریان خون دشوار می‌شود که به این حالت تصلب شریان یا (آترواسکلروز) گفته می‌شود. نتایج مطالعات نشان داد که ترکیبات موجود در سیر می‌تواند باعث کاهش رسوب کلسترول در دیواره رگ‌ها شود که خود باعث کاهش تصلب شریان، فشار خون و خطر بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

تأثیر سیر بر کاهش خطر سکت قلبی

در یک بررسی به‌عمل‌آمده روی بیماران با سابقه سکت قلبی، مشخص شد مصرف سیر باعث کاهش واضح خطر سکت قلبی تا ۳۵ درصد و کاهش مرگ‌ومیر بیماران تا ۴۵ درصد شد است.

تأثیر سیر بر یک عامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی

ماده‌ای به‌نام "هموسیستئین" از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی است که سطوح بالای آن در بدن باعث افزایش ریسک بیماری‌های قلبی و تصلب شریان می‌شود. کاهش سطح این

سپهرغرب، گروه سلامت؛ سیر یکی از گیاهانی است که باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ـ عروقی می‌شود؛ در این مطلب به خواص سیر برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی پرداخته‌ایم. بیماری‌های قلبی ـ عروقی عامل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان هستند و تخمین زده می‌شود که هر سال جان ۱۷٫۹ میلیون نفر را می‌گیرند! مهم‌ترین عوامل خطر رفتاری بیماری‌های قلبی شامل رژیم غذایی ناسالم، کم‌تحریکی، مصرف دخانیات و الکل و عوامل زمینه‌ساز بروز آن شامل افزایش فشار خون، افزایش گلوکز خون، افزایش چربی خون و اضافه‌وزن و چاقی است.

عوامل غذایی نقش کلیدی در ایجاد بیماری‌های مختلف انسان از جمله بیماری‌های قلبی عروقی دارند. مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده است که رژیم‌های غذایی غنی از میوه‌ها، گیاهان و ادویه‌ها با خطر کم بیماری قلبی ـ عروقی مرتبط است. یکی از گیاهانی که باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود؛ سیر است.

سیر با نام علمی allium sativum هزاران سال است که برای مصارف درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. سیر، گیاهی گلدار است که عصاره ریشه آن حاوی ماده‌ای به‌نام آلیسین است که فرآورده‌های حاصل از آن در درمان بیماری‌های قلبی ـ عروقی کاربرد دارند.

خواص سیر برای فشار خون

یکی از عواملی که باعث بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود؛ فشار خون بالاست. کاهش فشار خون بر اثر مصرف سیر سال‌هاست که به اثبات دانشمندان جهان رسیده است. بر اساس مطالعات، این سینا ورزش مهم‌ترین اصل اصول ۶ گانه تندرستی به حساب می‌آید. عنوان کرد: مهم‌ترین عاملی که از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، فعالیت بدنی است؛ این درحالی بوده که اغلب مردم تصور می‌کنند رژیم غذایی تأثیر شگرفی بر پیشگیری از بیماری دارد. وی با بیان اینکه انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش باعث می‌شود که استخوان‌ها وزن‌گیری مناسبی داشته باشند، ابراز کرد: ورزش روزانه و متناسب با توان فرد، می‌تواند تأثیر بسزایی بر پیشگیری از پوکی استخوان داشته باشد. این پزشک متخصص طب سنتی گفت: حتی اگر فرد از مکمل‌ها و منابع غذایی مناسب بهره‌مند شود اما فعالیت ورزشی نداشته باشد، تأثیر چندانی بر پیشگیری از این بیماری ندارد. هاشمی با بیان اینکه در بانوان اهمیت ورزش کردن به نسبت به آقایان به‌دلیل یاسگی و قاعدگی دوچندان می‌شود، عنوان کرد: کاهش تراکم استخوان در اکثر بانوان رخ می‌دهد و به همین دلیل به مصرف مکمل‌های دارویی روی می‌آورند که این امر آسیب جدی به دستگاه گوارشی وارد می‌کند.

وی با بیان اینکه مصرف نوشابه به‌دلیل PH اسیدی که دارد سبب کاهش تراکم استخوان و در نهایت پوکی استخوان می‌شود، اذعان کرد: مصرف لبنیات، بادام شیرین، میوه و سبزیجات مانند شلغم و ترب برای پیشگیری از بیماری توصیه می‌شود. این متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه مصرف پودر سنجد تأثیر بسزایی بر پیشگیری از پوکی استخوان دارد و دردهای مفصلی را کاهش می‌دهد، عنوان کرد: افرادی که با مصرف پودر سنجد دچار مشکلات گوارشی می‌شوند، می‌توانند همراه با شیر گرم، انجیر استفاده کنند.

ورزش کنید تا به پوکی استخوان مبتلا نشوید

از نوشیدن نوشابه پرهیز کنید

استخوان باشد، یادآور شد؛ در صورتی که افراد میانسال به‌صورت همیشگی درد نامشخص در نواحی مختلف بدن احساس کنند، لازم است که در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه و درمان خود را آغاز کنند.

وی با بیان اینکه لازم است افراد مشکوک به پوکی استخوان نسبت به انجام آزمایش‌های لازم که مشخص شود آیا مشکلی در جذب کلسیم و سایر ویتامین‌ها دارند یا خیر اقدام کنند، اذعان کرد: بعد از بررسی آزمایش‌های انجام‌شده توسط متخصصین غدد و با داخلی، داروهای مورد نیاز این افراد تجویز می‌شود که سپس فرد برای درمان باید آن‌ها را مصرف کند.

این پزشک متخصص با بیان اینکه بیشترین شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان به‌ترتیب در ستون مهره‌ها، استخوان رادیوس و لگن رخ می‌دهد، خاطرنشان کرد: شکستگی‌های لگن و خیم‌ترین عارضه استئوپروز بوده و حتی در برخی از موارد می‌توانند سبب مرگ بیمار شوند.

اکبری با بیان اینکه مصرف خودسرانه قرص‌های مکمل و ویتامین تأثیری بر عدم ابتلا به پوکی استخوان ندارد، عنوان کرد: اگر فرد در طول زندگی خود از رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب برخوردار باشد، نیازی به مصرف خودسرانه آن‌ها و ویتامین‌ها ندارد و مصرف خودسرانه آن‌ها می‌تواند تأثیرات منفی بر بدن بگذارد.

متخصص طب ایرانی نیز با بیان اینکه فعالیت مستمر فیزیکی می‌تواند تأثیر بسزایی بر پیشگیری از پوکی استخوان داشته باشد، عنوان کرد: لازم است برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان اصول ۶ گانه حفظ تندرستی که شامل تغذیه مناسب، فعالیت بدنی و غیره بوده، رعایت شود. مامک هاشمی با بیان اینکه از دیدگاه شیخ‌الرئیس این سینا ورزش مهم‌ترین اصل اصول ۶ گانه تندرستی به حساب می‌آید، عنوان کرد: مهم‌ترین عاملی که از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، فعالیت بدنی است؛ این درحالی بوده که اغلب مردم تصور می‌کنند رژیم غذایی تأثیر شگرفی بر پیشگیری از بیماری دارد. وی با بیان اینکه انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش باعث می‌شود که استخوان‌ها وزن‌گیری مناسبی داشته باشند، ابراز کرد: ورزش روزانه و متناسب با توان فرد، می‌تواند تأثیر بسزایی بر پیشگیری از پوکی استخوان داشته باشد. این پزشک متخصص طب سنتی گفت: حتی اگر فرد از مکمل‌ها و منابع غذایی مناسب بهره‌مند شود اما فعالیت ورزشی نداشته باشد، تأثیر چندانی بر پیشگیری از این بیماری ندارد.

هاشمی با بیان اینکه در بانوان اهمیت ورزش کردن به نسبت به آقایان به‌دلیل یاسگی و قاعدگی دوچندان می‌شود، عنوان کرد: کاهش تراکم استخوان در اکثر بانوان رخ می‌دهد و به همین دلیل به مصرف مکمل‌های دارویی روی می‌آورند که این امر آسیب جدی به دستگاه گوارشی وارد می‌کند.

وی با بیان اینکه مصرف نوشابه به‌دلیل PH اسیدی که دارد سبب کاهش تراکم استخوان و در نهایت پوکی استخوان می‌شود، اذعان کرد: مصرف لبنیات، بادام شیرین، میوه و سبزیجات مانند شلغم و ترب برای پیشگیری از بیماری توصیه می‌شود. این متخصص طب سنتی با تأکید بر اینکه مصرف پودر سنجد تأثیر بسزایی بر پیشگیری از پوکی استخوان دارد و دردهای مفصلی را کاهش می‌دهد، عنوان کرد: افرادی که با مصرف پودر سنجد دچار مشکلات گوارشی می‌شوند، می‌توانند همراه با شیر گرم، انجیر استفاده کنند.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه افزایش سن، عوامل ژنتیکی، استعمال دخانیات و الکل، نداشتن تحرک بدنی (ورزش) مناسب و کافی، کمبود مواد معدنی مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین D، می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به بیماری پوکی استخوان شود، عنوان کرد: برخلاف بسیاری از بیماری‌های مزمن، پوکی استخوان جزء در موارد حاد که فرد را با شکستگی مواجه می‌کند، علامتی ندارد؛ به همین دلیل استئوپروز را بیماری خاموش نیز می‌نامند. اکبری با بیان اینکه درد گنگ و نامشخص در اکثر نواحی بدن مخصوصاً در ستون مهره‌ها و مفاصل به‌صورت دائمی و در سنین ۵۵ سال به بعد می‌تواند زنگ خطری برای ابتلا به پوکی

سپهرغرب، گروه سلامت – عطیه صفی‌زاده؛ عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه مشکل در جذب کلسیم از طریق سیستم گوارشی می‌تواند فرد را مبتلا به پوکی استخوان کند، اذعان کرد: فعالیت‌های جسمی در حالت ایستاده همانند پیاده‌روی به‌صورت روزانه و مستمر می‌تواند تأثیر بسزایی بر پیشگیری از پوکی استخوان داشته باشد.

یکی از اصطلاحات پزشکی که این‌روزها بسیار شنیده می‌شود، پوکی استخوان است. این عارضه با شیوع گسترده، حتی در مواردی افراد نه‌چندان مسن را نیز درگیر عوارض خود می‌کند؛ پوکی استخوان یا استئوپروز (Osteoporosis)، همان‌طور که از نامش پیدا است، به معنی کم شدن تراکم استخوان بوده که به دنبال آن قدرت و استحکام استخوان کم شده و تحت این شرایط در معرض آسیب و شکستگی قرار می‌گیرد، اما علت پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان معمولاً به‌تدریج پیشرفت می‌کند و در ابتدا هیچ علامتی از خود بروز نمی‌دهد تا وقتی که شکستگی ایجاد شود. پوکی استخوان یا استئوپروز می‌تواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود، اما معمولاً شکستگی ناشی از آن، در استخوان‌های ستون مهره‌ها، لگن و ران بیشتر دیده می‌شود.

اغلب افراد در سنین بالا به پوکی استخوان دچار خواهند شد، اما در زنان پوکی استخوان حتی ممکن است قبل از سن یائسگی آغاز شود؛ با این وجود، شکستگی‌های ناشی از آن در سنین بالاتر ایجاد می‌شود. بیشترین افرادی که در معرض شکستگی ناشی از پوکی استخوان قرار می‌گیرند، زنان یائسه هستند؛ زیرا در این دوران سطح استروژن به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

شکستگی‌های لگن و خیم‌ترین عارضه استئوپروز یا پوکی استخوان است که سه‌چهارم شکستگی‌های لگنی در زنان رخ می‌دهد. اگر سنجش تراکم مواد معدنی استخوان را معیار قرار دهیم، تعداد قابل توجهی از زنان به‌ویژه در دوران یائسگی، دچار کاهش توده استخوانی در گردن و استخوان ران هستند.

در همین راستا با موضوع پوکی استخوان با یک طبیب و نیز یک عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران به گفت‌وگو نشست‌ایم که نتیجه را باهم می‌خوانیم؛

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه عوامل مختلفی باعث بیماری پوکی استخوان می‌شود، عنوان کرد: معمولاً در بانوان بعد از یائسگی به‌دلیل عدم ترشح برخی هورمون‌ها، علائم پوکی استخوان نماینگر

• برنامه اکران فیلم های پردیس سینمایی مهر قدس •

پسر دلفینی	تی تی	بام بالا	انفرادی
ایلق	دوزیست	اکران هنر و تجربه درخت خاموش	اکران هنر و تجربه تارا

• برنامه اکران فیلم های سینما فلسطین •

علف زار	انفرادی	بانگ زده ها	بام بالا	پسر دلفینی	ایلق	سگ بند

• جهت اطلاع از زمان سانس ها و تویه بلیت اینترنتی از طریق سایت: www.gisheh7.ir اقدام نمایید

سینما فلسطین: ۳۷۵۲۳۳۴۴ سینما پردیس مهر قدس: ۳۲۵۲۴۷۰۰ • تلفن تماس جهت پیش خرید ورز و بلیت

شهرداری الکترونیک

دیگر نیازی به مراجعه حضوری در ساعت اداری، سفر درون شهری، پرس و جو و سردرگمی نیست

با مراجعه به سایت

esup.hamedan.ir

✓ پاسخ دهی اطلاعات بصورت غیر حضوری

✓ اعلام هوشمند ضوابط ساخت و ساز

✓ پرداخت عوارض نوسازی و کسب و پیشه

✓ تصدیق گواهی

✓ کار تابل شهر وندی و ...

مدیریت ارتباطات و امور بین الملل شهرداری همدان