

زنگ خطر کلسترول بالا را از پا بشنوید

محققان می‌گویند کنترل کلسترول خون به جوابدهی درمان‌ها کمک می‌کند



ندا اظهری
گروه دانش

بالابودن کلسترول خون عوارض متعددی به دنبال دارد که مهم‌ترین آنها بیماری قلبی و عروقی، بیماری عروق کرونر و سکته قلبی است. از آنجا که کلسترول بالا علائم واضحی ندارد، اغلب از آن با عنوان قاتل خاموش یاد می‌شود؛ از این‌رو متخصصان برای کنترل میزان کلسترول از آزمایش خون استفاده می‌کنند. معمولا افرادی که کلسترول بالا دارند افزایش وزن و تجمع چربی را در بدن تجربه می‌کنند. برخی علائم هشداردهنده وجود دارد که می‌توان برای تشخیص بالابودن کلسترول خون از آنها استفاده کرد بنابراین آگاهی از آنها می‌تواند به تشخیص زودهنگام و آغاز درمان کمک کند. یکی از علائم بارز کلسترول بالا، علائمی است که در پاها ایجاد می‌شود.

بدن برای ساخت سلول‌های سالم به ماده‌ای واکس‌مانند در خون به نام کلسترول نیاز دارد. این ماده باعث تجمع رسوبات چربی در عروق خونی می‌شود که ناگهان باعث تشکیل لخته‌های خونی شده و نتیجه آن حملات و سکته‌های قلبی است. برای جلوگیری از این اتفاق، میزان کلسترول خون همواره باید در حد متعادل باشد. انسداد عروق اندام‌های تحتانی به بیماری عروق محیطی شناخته می‌شود که عروق تأمین خون در ناحیه پاها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علائم کلسترول بالا معمولا در ناحیه پاها خودنمایی می‌کند که باید نسبت به آن هوشیار بود. کلسترول بالا به‌عنوان قاتل خاموش همواره باید تحت کنترل باشد و وقتی بالابودن آن تشخیص داده شد، باید رژیم غذیه‌ای و تغییرات سبک زندگی برای کاهش میزان لیپوپروتئین یا کلسترول بد در دستور کار قرار گیرد. میزان کلسترول بد خون در حالت عادی باید کمتر از ۷۰ میلی‌گرم به ازای هر دسی‌لیتر باشد. کلسترول بالا علاوه بر ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی، باعث ابتلا به دیابت نوع ۲ و فشار خون بالا هم می‌شود. همچنین سن هم از عوامل پرخطر بالا رفتن کلسترول خون به شمار می‌رود. هرگونه سبک زندگی ناسالم یا سابقه خانوادگی ابتلا به کلسترول بالا هم در این امر مؤثرند.

تنها راه برای این که فردی متوجه بالا بودن کلسترول شود، انجام آزمایش خون است اما به طور قطع نمی‌توان علائم ایجاد شده در پاها را هم نادیده گرفت. صرف‌نظر از علائمی که در پاها ایجاد می‌شود حتی در موارد حاد می‌تواند موجب قطع عضو به‌ویژه در ناحیه پاها شود. زمانی که جریان خون به سمت پاها بر اثر پلاک‌ها و رسوبات کلسترول ایجاد شده مسدود شود به قطع عضو منجر می‌شود.

۵ نشانه کلسترول بالا

سرد بودن پاها و انگشتان پا

یکی از نشانه‌هایی که در پاها به‌دنبال بالابودن کلسترول خون مشاهده می‌شود، سردبودن همیشگی پاها و انگشتان پا حتی در تابستان است. این از نشانه‌هایی است که شما مبتلا به بیماری عروق محیطی هستید. البته این به آن معنا نیست که شما حتما به این اختلال مبتلا هستید اما مراقب باشید اگر متوجه شدید یکی از پاها سرد و دیگری گرم است، حتما با پزشک مشورت کنید.

تغییر رنگ پوست پا

کاهش جریان خون ناشی از کلسترول بالای خون می‌تواند باعث تغییر رنگ پوست شود. از آنجا که جریان خون حامل موادمغذی و اکسیژن کاهش می‌یابد، سلول‌ها قادر نیستند موادمغذی کافی دریافت کنند. برای مثال، تلاش برای بالابردن پاها می‌تواند باعث رنگ‌پریدگی پوست شود در حالی که آویزان ماندن پاها از میز یا صندلی به کبودی یا بنفش‌شدن پوست پا منجر می‌شود.

درد پاها

یکی از شایع‌ترین علائم بیماری عروق محیطی درد در ناحیه پاهاست. زمانی که لخته‌های خون در عروق پا شکل می‌گیرد، خون غنی از اکسیژن به اندام‌های تحتانی نمی‌رسد؛ از این‌رو، فرد احساس سنگینی و خستگی در پاها می‌کند. بیشتر مبتلایان به کلسترول خون بالا از درد در اندام‌های تحتانی شکایت دارند. این درد در هر نقطه‌ای از پا، از ساق تا ران یا باسن و در یک یا هر دو پا را دربرمی‌گیرد. این دردها معمولا فعالیت بدنی مانند راه رفتن، پریدن یا از پله بالا رفتن ایجاد می‌شود اما در زمان استراحت درد از بین می‌رود اما با شروع فعالیت دوباره درد به سراغ پاها می‌رود.

گرفتگی پاها در شب

از دیگر علائم شایع بالابودن کلسترول خون وارد آمدن آسیب به عروق اندام‌های انتهایی است که به گرفتگی شدید پاها هنگام خواب منجر شده و این وضعیت شب‌ها تشدید می‌شود.

افراد مبتلا به بیماری عروق محیطی گرفتگی و انقباض را به‌ویژه در پاشنه، انگشتان و روی پا احساس می‌کنند. آویزان‌کردن پاها از تختخواب یا نشستن، باعث می‌شود جاذبه به بهبود جریان خون در پاها کمک می‌کند.



زخم‌هایی که بهبود نمی‌یابند

زخم‌های ایجاد شده در پاها زخم‌های باز و درمان‌نشده هستند. این زخم‌ها در صورتی که درمان مناسبی دریافت نکنند دوباره ایجاد می‌شوند. جریان ضعیف خون در پاها اصلی‌ترین علت ایجاد چنین شرایطی است. زخم‌هایی که بهبود نیافته یا روند ترمیم آن آهسته پیش می‌رود، به این موضوع اشاره می‌کند که کلسترول خون از رسیدن جریان خون به پاها جلوگیری می‌کند. از این‌رو، مبتلایان به بیماری عروق محیطی به‌دلیل خستگی و پاهای دردناک قادر به راه رفتن سریع نیستند. زخم‌های ایجاد شده در پا در صورتی که درمان را سریع آغاز کنند، باعث بروز عوارض بعدی می‌شود.

منبع: Mirror

الو دکتر

یک عدد تخم‌مرغ کافی است

در این ستون پاسخ سوال‌های پزشکی شما را که با پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲۴۰ روزنامه جام‌جم ارسال کرده‌اید، از متخصصان مربوط پیگیری می‌کنیم.

سوال: مهرنوش. ش هستم، از بوشهر تماس می‌گیرم. با مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ پخته در وعده صبحانه، ورزش و رعایت رژیم غذایی توانسته‌ام مقداری وزن کم کنم. اما نمی‌دانم میزان مناسب مصرف هفتگی تخم‌مرغ چه تعداد است؟ علاوه بر این‌که با مصرف تخم‌مرغ می‌توانم پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کرده و مصرف گوشت‌ها را کمی کاهش دهم؟ به این دلیل که برای کاهش وزن به دریافت پروتئین نیاز دارم تا دچار افت عضلانی نشوم.



دکتر محمدرضا وفا
متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی

پاسخ: ابتدا این نکته را یادآوری کنم که کاهش وزن تحت نظر متخصص تغذیه و با رعایت رژیم غذایی درست، مورد تایید است. درباره میزان مصرف تخم‌مرغ، مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ در وعده صبحانه، ناهار یا شام مناسب است. البته این درصورتی است که به بیماری یا عارضه خاصی مانند کلسترول بالا یا مشکلات کبد یا هر بیماری دیگری که منع مصرف تخم‌مرغ وجود دارد، دچار نباشید.

هر عدد تخم‌مرغ، ۷۵ کیلوکالری انرژی داشته و حاوی پنج گرم چربی، شش گرم پروتئین، ۶۷ میلی‌گرم پتاسیم، ۷۰ گرم سدیم و ۲۱۰ میلی‌گرم کلسترول بوده و مقدار هیدرات کربن آن صفر است. بنابراین مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ می‌تواند بخش عمده‌ای از نیاز روزانه به پروتئین را تامین کند؛ ضمن این‌که پروتئین تخم‌مرغ از کیفیت بالایی برخوردار است. تخم‌مرغ حاوی ویتامین‌ها و املاحی است که برای بدن به‌ویژه در زمان رعایت رژیم غذایی بسیار مناسب است. البته پیشنهاد می‌شود برای شیوه و میزان مصرف پروتئین‌ها با متخصص تغذیه نیز مشورت کنید؛ به این دلیل که هر نوع منبع پروتئینی، ویژگی‌های منحصر به فرد خود را دارد.

تهیه و تنظیم: مهتاب خسروشاهی

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی
شرکت توسعه منابع انرژی توان (شماره: ۵/گ/ب/۱۴۰۱)

گروه صنعتی شهید گوهری وابسته به سازمان توسعه منابع انرژی (توان) در نظر دارد، تعداد ۱۰ دستگاه دیزل ژنراتور 48 Kva مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از پیمانکار واجد شرایط خریداری نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت به‌عمل می‌آید جهت دریافت اسناد و تحویل پاکات برابر روش ذیل اقدام نمایند.

۱- ارائه رزومه کاری و سوابق فعالیت قابل قبول از سوی متقاضیان الزامی می‌باشد.
۲- تضمین شرکت در مناقصه: یک فقره ضمانتنامه معتبر بانکی به مبلغ ۱،۳۰۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۳- تاریخ دریافت اسناد مناقصه: ازتاریخ چاپ نوبت دوم (۱۴۰۱/۰۳/۱۸) تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۵
۴- آخرین مهلت ارسال اسناد مناقصه: تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۳۱
۵- بهای اوراق مناقصه: مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری شماره (۰۸۷۹۸۰۰۱۶۳۳۱۲) بنام شرکت توسعه منابع انرژی توان نزد بانک سپه
۶- محل دریافت و تحویل اسناد مناقصه: گروه صنعتی شهید گوهری واقع در کیلومتر ۱۳ بعد از عوارضی اتوبان تهران - ساوه، خروجی صباشهر، کارخانجات صبا باتری- واحد بازرگانی، تلفن ۰۲۱-۵۶۵۷۵۸۴۵
۷- هزینه ۲ نوبت انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
۸- سازمان توسعه منابع انرژی (گروه صنعتی شهید گوهری) در رد یا قبول پیشنهاد مختار می‌باشد.
۹- سایر اطلاعات در اسناد مناقصه مندرج می باشد. جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۲۰۱۹۶۸۰۵ تماس حاصل فرمایید.
۱۰- دریافت اسناد مناقصه با ارائه معرفی‌نامه کتبی می‌باشد.

مدیریت گروه صنعتی شهید گوهری

FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

آگهی شناسایی سازندگان و تامین کنندگان معتبر - نوبت اول

موضوع: شناسایی سازندگان/ تامین کنندگان واجد شرایط جهت خرید تجهیزات اعلام حریق (Fire & Gas Devices)

شرکت فرادست انرژی فلات در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکاران واجد شرایط جهت خرید تجهیزات اعلام حریق (Fire & Gas Devices) مورد نیاز پروژه احداث پتروپالایشگاه مهر خلیج فارس اقدام نماید. از کلیه داوطلبان حائز صلاحیت لازم بر اساس پیش‌نیازهای ذیل دعوت به عمل می‌آید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۲ جهت اخذ فرم ارزیابی به آدرس ایمیل Tenderaffairs@Fefalat.com درخواست خود را ارسال نمایند.

موارد پیش نیاز ارزیابی به شرح زیر اعلام می‌شود:

۱ سازندگان اقلام می‌بایست از لیست‌های مورد تایید (AVL) شرکت ملی پتروشیمی (NPC) ، شرکت ملی مهندسی ساختمان نفت (NIOEC) و نفت و گاز پارس جنوبی (POGC) انتخاب شوند.

۲ سابقه موفق قبلی در قراردادهای نفت و گاز و پتروشیمی (حداقل ۳ پروژه) داشته باشند. (شرح معیارهای حداقلی و دستورالعمل بررسی سوابق برای پروژه‌های نفت و گاز در فرم‌های ارزیابی آورده شده است.)

نوبت اول

آگهی مزایده عمومی

سازمان مهندسی اجرایی و تاسیسات نزاجا به عنوان دستگاه مزایده گزار در نظر دارد، نسبت به اجاره یک دستگاه ساختمان اداری و تجاری به مساحت ۱۸۰ متر مربع تحت اختیار خود با کاربری بانک/داروخانه / لوازم خانگی، واقع در تهران، خیابان کارگر شمالی، تقاطع دکتر فاطمی، به مدت ۱۲ ماه شمسی به شرح ذیل اقدام نماید.

ردیف	موضوع مزایده	مبلغ اجاره ماهیانه (پایه) ریال	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	اجاره یک دستگاه ساختمان ۱۸۰متری جهت کاربری بانک / داروخانه / لوازم خانگی	۸۴۰،۰۰۰،۰۰۰	۵۰۴،۰۰۰،۰۰۰

مدت زمان خرید اسناد: از روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۱ لغایت پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۶
محل دریافت و تحویل اسناد مزایده: تهران، خیابان کارگر شمالی، تقاطع دکتر فاطمی، نبش فاطمی غربی، دایره کنترولر
شماره تماس: ۶۶۹۴۳۹۱۶-۰۲۱ و ۵۳۵۷۷۲۵-۰۹۱۲
سایر توضیحات: سپرده شرکت در مزایده به طریق ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر می‌باشد. مدت اعتبار پیشنهادات می‌بایست ۳ ماه از آخرین تاریخ مهلت پیشنهادها معتبر باشد. واریز مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال بابت خرید اسناد مزایده به حساب شماره ۶۱۵۸۸۰۰۱۸۴۳۰۷ بانک سپه شعبه جلالیه تهران به نام عواید داخلی دارایی سازمان مهندسی اجرایی و تاسیسات نزاجا و ارائه اصل رسید به فروشنده اسناد مزایده
آخرین مهلت جهت تسلیم اسناد مزایده و پیشنهاد قیمت: ساعت ۱۲ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۱
بازگشایی پاکات مزایده: در ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۲ و در محل اتاق جلسات دستگاه مزایده گزار انجام خواهد گرفت.
نوع، کمیت و کیفیت خدمات و سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده درج گردیده است. سازمان مهندسی اجرایی و تاسیسات نزاجا نسبت به رد یا قبول پیشنهاد مزایده گران مختار است. هزینه نشر آگهی در ۲ نوبت بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

سازمان مهندسی اجرایی و تاسیسات نزاجا

شهرداری مشهد

آگهی فراخوان عمومی شناسایی سرمایه گذار بابت واگذاری و اجاره فضاهای تبلیغاتی جایگاه های CNG شهرداری مشهد (۳۱ محل جایگاه)

eco.mashhad.ir

معاونت اقتصادی شهرداری مشهد مقدس درنظردارد نسبت به شناسایی سرمایه گذار بابت واگذاری و اجاره فضاهای تبلیغاتی جایگاه های CNG شهرداری (۳۱ محل جایگاه) با مشخصات فنی اعلام شده در اسناد ، از طریق فراخوان عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت می‌گردد در این فراخوان شرکت نمایند. متقاضیانی که تمایل به شرکت در این فراخوان را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دانلود اسناد فراخوان به سامانه مناقصه و مزایده شهرداری مشهد، به نشانی ETS.MASHHAD.IR ویا درگاه معاونت اقتصادی شهرداری مشهد به نشانی ECO.MASHHAD.IR مراجعه نمایند.

آخرین مهلت تحویل پاکت پیشنهادات : ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۹

آدرس : مشهد/ خیابان دانشگاه / برج آلتون / طبقه ۱۸/ واحد ۲ / دبیرخانه معاونت اقتصادی شهرداری مشهد

ضمناً جهت پاسخگویی به هرگونه سوأل و بمنظور هماهنگی از طریق شماره تلفن ۰۵۱۳۱۲۹۱۷۰۱ اقدام فرمائید.

مشهد جهان شهر برکت و کرامت

مزایده مناقصه

زودتر با خبر شوید ...

MozayedeMonaghese.com