



نشانه های سلامت از نوع خونی!

خون نقش پستیچی بدن را دارد و اکسیژن، مواد غذایی، هورمون ها و... را به نقاط مختلف بدن و مواد زائد را هم به کلیه ها و کبد می‌رساند تا دفع شوند. برای همین خون شما می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت سلامت شما باشد.

سلامت نیوز : خون نقش پستیچی بدن را دارد و اکسیژن، مواد غذایی، هورمون ها و... را به نقاط مختلف بدن و مواد زائد را هم به کلیه ها و کبد می‌رساند تا دفع شوند. برای همین خون شما می‌تواند به‌خوبی نشانگر وضعیت سلامت شما باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ در میان تمام آزمایش‌های خون، معاینات و سایر عملکردهای کلینیکی و پاراکلینیکی که پزشکان انجام می‌دهند شاید 5 متغیر از همه مهم‌تر باشند. در این مطلب این 5 فاکتور مهم را به شما معرفی می‌کنیم.

اگر می‌خواهید سگته قلبی نکنید

فشارخون

میزان مطلوب و ایده‌آل: تا 120 روی 80 میلی‌متر جیوه

چرا میزان فشارخون مهم است:

اگر فشارخون بالا برود، به طور مزم می‌تواند به شریان‌هایی که خون را در قسمت‌های مختلف بدن می‌چرخاند، آسیب برساند، اما آسیب افزایش فشارخون صرفاً در عروق نیست بلکه افزایش آن می‌تواند به بافت ارگان‌های مهم بدن مثل کلیه‌ها هم صدمه برساند.

چه کاری باید انجام دهید:

حداقل 4 بار در سال توسط یک پزشک یا پرستار باتجربه، فشارخون خود را اندازه‌گیری کنید. دکتر جان کلیتور متخصص قلب در دانشگاه واندربیلت می‌گوید: «#171 شما می‌توانید فشارخون خودتان را اندازه‌گیری کنید و اگر بالا بود حتماً به پزشک مراجعه کنید، اگر همیشه فشارخون‌تان طبیعی بود باز هم در سال چند بار به پزشک مراجعه کنید تا فشارخون شما را به طریقه علمی و صحیح اندازه‌گیری کند.»

وقتی چربی‌ها خطرناک می‌شوند

کلسترول

میزان ایده‌آل: میزان LDL (چربی موسوم به چربی بد) باید کمتر از 220 میلی‌گرم بر دسی‌لیتر باشد. میزان HDL (چربی موسوم به چربی خوب) باید بالای 85 میلی‌گرم بر دسی‌لیتر باشد.

چرا میزان کلسترول خون مهم است:

نتایج تحقیقات گسترده‌ای که در سال 2009 در نشریه پزشکی ملی به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که اگر میزان LDL خون افراد 100 میلی‌گرم بر دسی‌لیتر بیشتر از حد طبیعی باشد احتمال بروز بیماری‌های قلبی در آنها 50 درصد بیشتر و اگر میزان LDL خون افراد 200 میلی‌گرم بر دسی‌لیتر بیشتر از حد طبیعی باشد احتمال بیماری قلبی در آنها 70 درصد بیشتر از افراد با میزان LDL طبیعی است.

چه کار باید انجام دهید:

دکتر مارك فن درنون، فوق تخصص غدد درون ریز در دانشگاه وست ایندیاناپولیس، در این مورد می گوید: «بهترین کار این است که هر سال آزمایش خون بدهید و میزان کلسترول و تری گلیسرید و میزان LDL و HDL آن را اندازه گیری کنید.»

نشانه سلامت در آزمایش خون

ضربه های قلبت را بشمار

ضربان قلب

میزان ایده آل: 60 تا 100 ضربه در دقیقه (bpm) البته ضربان قلب در ورزشکاران حرفه ای می تواند از این هم کمتر باشد.

چرا تعداد ضربان قلب مهم است:

اگر میزان ضربات قلب شما در حالت عادی، در 30 سالگی، 80 ضربه باشد، هر 15 ضربه در دقیقه اضافه شدن به آن 25 درصد احتمال بیماری های قلبی را در شما بالاتر می برد. نتایج مطالعه ای که توسط انجمن ملی قلب کانادا صورت گرفته نشان می دهد که بالا رفتن میزان ضربان قلب به صورت دائمی (مثلا اگر فردی به طور معمول در زمان استراحت ضربان قلبش بین 75 تا 80 باشد، در حالت استراحت این ضربان همیشه بین 85 تا 90 شود) احتمال بیماری های قلبی-عروقی در او بسیار بیشتر خواهد شد.

چه کاری باید انجام دهید:

هرچند روز يك بار، پس از بیدار شدن از خواب و قبل از خارج شدن از تخت خواب ضربان قلب خود در يك دقیقه را یادداشت کنید. دکتر ووبو بك ویلم از دانشگاه مینه سوتا می گوید: «اگر متوجه شدید که ضربان قلب شما در زمان استراحت خیلی فرق می کند و يك روز 60 و يك روز 80 است یا اگر ضربان قلب شما در زمان استراحت همیشه بالای 90 بود، حتما به پزشك متخصص قلب مراجعه کنید و از او مشورت بگیرید.»

نیکوکار باشید

گروه خونی

میزان ایده آل: وجود ندارد!

گروه خونی شما یا A است یا B یا O یا AB، این را پروتئین هایی به نام آنتی ژن مشخص می کنند که روی سلول های خونی قرار دارند. البته در این میان برخی مردم پروتئین دیگری دارند به نام RH که این گروه را گروه RH مثبت و گروهی که این پروتئین را ندارند گروه RH منفی می نامند. افراد باید گروه خونی مشابه گروه خونی خود با وضعیت RH مشابه خود را دریافت کنند.

چه کاری باید انجام دهید:

افرادی که گروه خون O دارند، به خصوص گروه خونی O اگر نیکوکار هستند و سرنوشت دیگران برایشان مهم است، بهتر است که هرچند وقت يك بار خون اهدا کنند، زیرا این گروه خونی کمیاب ترین گروه خونی است. گروه خونی AB+ هم دیگر گروه خونی کمیاب است که افرادی که آن را دارند می توانند هرچند وقت يك بار با اهدای خون خود جان انسان های متعددی را نجات دهند.

زیادی شیرین نباشید

قندخون

میزان ایده آل: قند خون ناشتای زیر 100 میلی گرم دسی لیتر میزان مطلوب، ارزیابی می شود.

چرا میزان قندخون مهم است: میزان قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا، بهترین نشانه ها برای میزان احتمال فرد به بیماری دیابت

هستند.

چه کاری باید انجام دهید:

از پزشك خودتان بخواهید كه حداقل سالی يك بار میزان قند خون ناشتای شما را چك كند. اگر میزان قند خون ناشتای شما بیش از 110 بود، يك بار دیگر آزمایش را تكرار كنید و اگر این بار هم بالا بود آزمایش قند خون 2 ساعت پس از غذا را انجام دهید و زیر نظر پزشك متخصص غدد قرار بگیرید. اگر میزان قند خون ناشتای شما بین 90 تا 110 بود هرچند ماه يك بار آزمایش خود را تكرار كنید.

اگر فشارخون شما بالاست بهتر است سراغ این مواد غذایی بروید

نشانه سلامت در آزمایش خون

1- كرفس

این اعتقاد وجود دارد كه كرفس اصلا كالری ندارد و می‌تواند شما را لاغر كند. صحت این ادعا ثابت نشده است اما پژوهشگران دانشگاه شیکاگو نشان داده‌اند كه كرفس غنی از فتالید است كه می‌تواند كاته كولامین‌ها (هورمون‌های موسوم به هورمون استرس كه باعث تنگی عروق و بالا رفتن فشارخون می‌شوند) را مهار كند. بهترین كار این است كه آب 7 ساقه كرفس را با آب يك پرتقال مخلوط كنید و بنوشید.

خوشمزه و مفید

2- دكتر مالكوم وان دربرگ، متخصص فارماكولوژی می‌گوید: «كاهش سدیم و افزایش پتاسیم می‌تواند باعث كاهش فشارخون شود» كلیه‌های انسان كه مسئول تنظیم سطح مایعات بدن و در نتیجه میزان فشارخون بدن هستند نیازمند نسبت 3 به 2 پتاسیم به سدیم هستند. برای این كار موز گزینه مناسبی است.

بهترین كار این است كه روزی 2 موز بخورید تا سطح سدیم و پتاسیم خون‌تان را به سطح مناسب برسانید.

چرا روغن زیتون و سیر تازه را باید با هم خورد؟

3- روغن زیتون

دكتر وست راتربون، مسئول تحقیقات دانشگاه ایلی نوبز می‌گوید: «خوردن روزانه يك یا 2 قاشق بزرگ روغن زیتون می‌تواند فشارخون ماكسیمم انسان را كاهش دهد. این میزان كاهش پس از يك تا 2 سال استفاده حدود 3 تا 5 درصد است.» در ضمن روغن زیتون كه دارای اولئيك اسید تك‌اشباع است میزان كلسترول خون را هم كاهش می‌دهد.

اگر می‌خواهید بیشترین سود را ببرید، روغن زیتون را به همراه سیر تازه نوش‌جان كنید تا از چسبیدن كلسترول به دیواره عروق و انسداد در جریان خون و ایجاد لخته هم جلوگیری كنید.

4- هندوانه

هندوانه را به شوخی «بازكننده جریان خون» می‌دانند، زیرا آمینواسیدهای هندوانه در بدن انسان به آرژنین بدل می‌شوند كه باعث تنظیم میزان مناسب عروق بدن می‌شود و در نتیجه فشارخون انسان را در حد طبیعی و مناسب تنظیم می‌كند.

روزانه يك لیوان بزرگ آب هندوانه یا يك برش نیم کیلویی هندوانه تازه بخورید.