

رازهایی که خون برملا می کند

بیشتر افراد حداقل یک بار آزمایش خون داده اند؛ اما چه حقایقی از این طریق قابل ارزیابی است؟



فازده مهاجر | مترجم

بیشتر افراد در برهه ای از زندگی خود به آزمایش خون نیاز خواهند داشت. در بسیاری از موارد، آزمایش خون برای تأیید سلامت استفاده می شود اما به طور معمول از این آزمایش ها برای بررسی عملکرد اندام ها و فعالیت سیستم ایمنی، تشخیص بیماری های مزمن مانند دیابت و کمک به پیشگیری از عوارض جراحی استفاده می شود. تفسیر آزمایش خون لازم است توسط پزشک انجام شود، اما دانستن این که یک آزمایش به دنبال چه چیزی است هم می تواند مفید باشد. در مطلب امروز با ترجمه مقاله ای از سایت verywellhealth آزمایش های خون را بجز بررسی کردیم. با ما همراه باشید.

CBC، در خون چه خبر است؟

این آزمایش سلول های مختلفی را که خون کامل را تشکیل می دهند، بررسی می کند. CBC می تواند به پزشک اطلاع دهد که آیا بدن تعداد مناسبی از هر نوع سلول را تولید می کند یا خیر، و همچنین می تواند نشانه هایی از عفونت فعلی یا اخیر، خونریزی یا مشکلات لخته شدن خون را منعکس کند. این آزمایش شامل شمارش تعداد گلبول های سفید، گلبول های قرمز، پلاکت ها، هموگلوبین (پروتئینی که اکسیژن را به بافت ها می رساند) و هماتوکریت (درصد حجمی گلبول های قرمز در خون) است.

WBC: سرشماری گلبول های سفید

مربوط به شمارش گلبول های سفید خون است. به گلبول های سفید لکوسیت نیز گفته می شود. آن ها یکی از مهم ترین اجزای سیستم ایمنی بدن به شمار می روند. در تست های آزمایشگاهی پنج نوع از انواع گلبول های سفید بررسی می شوند. این

بیشتر بدانیم

آزمایش ها بیشتر نیاز داشته باشید:

کلسترول LDL، که به عنوان کلسترول بد شناخته می شود.

کلسترول HDL، که به عنوان کلسترول خوب شناخته می شود.

تری گلیسرید، نوعی چربی در خون که سطوح بالاتر آن خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد.

کلسترول تام که اندازه گیری HDL، LDL و تری گلیسرید به صورت ترکیبی است.

لیپوپروتئین (LpA) سطح بالای LpA خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.

پروتئین واکنشی (CRP) پروتئینی که از طریق کبد در پاسخ به التهاب تولید می شود.

سطح بالای CRP اغلب نشان دهنده تصلب شریین است.

هموسیستئین یک اسید آمینه است، که حجم بیش از حد آن خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش می دهد. این آزمایش اغلب برای افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند اما هیچ عامل خطر شناخته شده دیگری ندارند، درخواست می شود.

دیابت

در برهه آزمایش خون برخی شاخص ها مربوط به اندازه گیری قند خون بدن آن است. بد نیست آن ها را بشناسید. **FBS** (در آزمایش با استفاده از آن میزان گلوکز خون بررسی می شود. اگر سطح قند خون در یک دوره ۲ هفته ای بدون دلیل مشخصی بیش از سه بار بالا برود، لازم است وضعیت قند خون

را کنترل کنید.

آزمایش غربالگری گلوکز از شما خواسته می شود مایعی حاوی گلوکز بنوشید و سپس یک ساعت بعد از شما خون گرفته می شود. این آزمایش معمولاً در افراد باردار بین هفته های ۲۴ تا ۲۸ بارداری انجام می شود.

آزمایش قند خون ناشتا این آزمایش، اندازه گیری قند خون شما پس از ناشتا بودن (عدم مصرف غذا) در طول شب است.

آزمایش هموگلوبین HbA1c آزمایشی است که میانگین سطح گلوکز را در دو تا سه ماه گذشته نشان می دهد. افراد مبتلا به دیابت باید حداقل دو بار در سال این آزمایش را انجام دهند. این آزمایش یکی از مهم ترین آزمایش ها برای افراد مبتلا به دیابت است.

اوریک اسید: خبرهایی از کلیه

اوریک اسید از تجزیه پورین ها در بدن تولید می شود. اگر مقدار آن در خون بیش از حد باشد، احتمال دارد کریستال های اسید اوریک در مفاصل تشکیل شوند که بیماری نقرس را ایجاد می کند. این آزمایش همچنین می تواند اطلاعاتی در باره عملکرد کلیه ها ارائه دهد.

شاخص های تیروئیدی

میزان هورمون های T4، T3، TSH و دیگر هورمون ها سنجیده می شوند، با این که این روند بخش بزرگی از روند تشخیص و لزومی برای در مان بیماری های تیروئید است ولی به تنهایی کافی نیست. پزشک با مقایسه سطح هورمون ها می تواند به کم کاری تیروئید، پرکاری تیروئید یا برخی دیگر از بیماری های تیروئیدی برسد.

از هوش مصنوعی بپرس



ختم چالش همیشگی با آبغوره خانگی!

اگر اهل آبغوره گرفتن در خانه باشید شاید شما هم با این صحنه مواجه شده باشید که روی آبغوره یک لایه بسته است و نمی دانید با آن چه کنید. بعضی ها این آبغوره را مجدد صاف و در غذا و سالاد استفاده می کنند. اما واقعاً این لایه چیست و آیا مشکلی ایجاد می کند؟

روی آبغوره خانگی به دلایل مختلفی ممکن است لایه ببندد. این لایه ها معمولاً ناشی از فعالیت میکروارگانیسم هایی مانند مخمر ها و کپک ها هستند که در محیط های باز و در صورت عدم رعایت بهداشت کافی می توانند رشد کنند.

دلایل بستن لایه روی آبغوره

آلودگی با مخمر ها و کپک ها در طول فرایند تهیه آبغوره، اگر ظروف، دست ها یا محیط اطراف به خوبی شسته و تمیز نباشند، ممکن است هاگ های مخمر و کپک وارد آبغوره شوند. این میکروارگانیسم ها از قند موجود در آبغوره به تغذیه می کنند و باعث ایجاد لایه و گاهی کف روی سطح آن می شوند.

استفاده نکردن از مواد نگهدارنده آبغوره طبیعی و خانگی معمولاً حاوی مواد نگهدارنده نیست. مواد نگهدارنده صنعتی به جلوگیری از رشد میکروارگانیسم ها کمک می کند. **شرایط نگهداری نامناسب** نگهداری آبغوره در ظروف در باز، در معرض هوا، نور خورشید یا دمای نامناسب (خیلی گرم) می تواند به رشد میکروارگانیسم ها دامن بزند.

وجود ذرات جامد باقی ماندن ذرات انگور یا پوست انگور در آبغوره می تواند بستری مناسب برای رشد کپک ها فراهم کند.

آیا این لایه خطرناک است؟

لایه ای که روی آبغوره خانگی بسته می شود، به خصوص اگر ناشی از رشد کپک باشد، می تواند خطرناک باشد.

تولید سموم برخی از کپک ها سمومی به نام میکوتوکسین تولید می کنند که برای سلامت مضر است. مصرف آبغوره ای که کپک زده، حتی اگر لایه سطحی آن برداشته شود، می تواند باعث مسمومیت شود.

تغییر طعم و کیفیت این لایه باعث تغییر طعم، بو و کیفیت آبغوره می شود و آن را غیر قابل مصرف می کند.

برای جلوگیری از این مشکل تمام ظروف، وسایل و دست ها باید کاملاً تمیز و شسته شده باشند، آبغوره را در ظروف شیشه ای تمیز و در بسته نگهداری کنید، آن را قبل از نگهداری به خوبی صاف کنید تا هیچ گونه نفاله یا ذرات جامدی باقی نماند و آبغوره را در یخچال یا جای خنک و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری کنید.

برای نگهداری طولانی مدت، می توان از روش هایی مانند افزودن مقدار کمی نمک (که البته طعم را تغییر می دهد) یا استرویزه کردن (حرارت دادن ملایم) استفاده کرد، هر چند این موارد معمولاً در تهیه خانگی کمتر انجام می شوند. چنانچه روی آبغوره خانگی لایه بست، بهتر است از مصرف آن خودداری کنید.

تازه ها

کمک «حس ششم» روده به کاهش وزن!

آیا واقعاً مغز است که تصمیم می گیرد چه زمانی باید دست از غذا خوردن بکشید؟ شاید بهتر باشد به روده تان نگاه دقیق تری بیندازید.

پژوهش جدید دانشگاه دوک نشان می دهد که روده بزرگ به نوعی «حس ششم» مجهز است؛ یعنی سلول های ریز و هوشمندی به نام نوروپاد (سلول های عصبی -حسی روده) که مثل جواهرات چشایی عمل می کنند و پیام هایی در باره نوع غذا و اشتها به مغز می فرستند. این ارتباط پیچیده میان روده و مغز می تواند نقش مهمی در کنترل وزن، رفتارهای تغذیه ای و حتی سلامت روان داشته باشد و ممکن است در آینده راه را برای درمان چاقی و برخی اختلالات روانی هموار کند.

نوروپادها مانند گیرنده های چشایی عمل می کنند، مواد مغذی مانند قندها و محصولات جانبی با کتری پای را «می چشند» و بلافاصله پیام هایی به مغز می فرستند تا در باره انتخاب غذا و متوقف کردن خوردن تصمیم گیری شود. پژوهشگران این فرایند را «حس نورویبوتیک» می نامند، حسی پنهان و نوعی حس ششم که ممکن است در آینده در درمان های نوین چاقی و شناخت بهتر اختلالات روانی مرتبط با تغذیه یاری رسان باشد. به گفته آن ها، «این حس درست مانند بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لامسه عمل می کند، با این تفاوت که از جایی می آید که انتظارش را نداریم، یعنی روده.»

بدانیم

در دسر های نسخه پیچی خودسرانه برای کودکان

پزشکان همیشه هشدار می دهند که بدون نظر و تجویز پزشک هرگز دارویی را -حتی داروی گیاهی- به خورد کودکان نوزاد خود ندهید. باید بدانید حتی ساده ترین داروها که فکرش را هم نمی کنید، می توانند برای کودکان خطرناک و حتی مرگبار باشند. در این باره باید حواس تان به چه نکاتی باشد؟ خواهیم گفت.



کدام داروها برای کودکان مناسب نیستند؟

داروهای ضد سرفع در کودکان به خصوص زیر ۴ سال ممکن است باعث بی قراری، افزایش ضربان قلب، مشکل در تنفس، تشنج یا خواب آلودگی شدید شوند.

دیفن هیدرامین (سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) بارها بار به مصرف این دارو در نوزادان هشدار داده و مصرف آن را بدون تجویز پزشک بسیار خطرناک می داند.

آسپرین (ممکن است در کودکان منجر به یک بیماری نادر اما کشنده به نام سندروم ری شود. **آنتی بیوتیک ها** برخی آنتی بیوتیک ها در کودکان زیر ۸ سال ممکن است باعث تخریب مینای دندان، تغییر رنگ دندان ها و اختلال در رشد استخوان ها شوند.

مسکن ها و تب بر ها در صورت مصرف بیش از حد یا بدون تجویز پزشک، می توانند برای کودکان خطرناک باشند.

داروهای گیاهی هم ممنوع!

والدین باید خیلی مراقب سلامت کودکان زیر ۲ سال خود باشند چون متخصصان کودکان، حتی عسل را برای کودکان زیر یک سال توصیه نمی کنند چون هنوز دستگاه گوارش کودکان برای هضم آن آماده نیست. یک متخصص کودکان می گوید: «ما مراجعه کننده ای داشتیم که به کودک یک ماهه خود قطره اکالیپتوس خورانده بود و باعث مرگ او شده بود! اکالیپتوس، دارویی است که مطلقاً به بزرگسالان و آن هم فقط برای بخور دادن تجویز می کنیم. با مثلاً در باره ترنجبین که مصرف آن در کشور برای نوزادان خیلی رایج است، هیچ مدرک علمی ای تأثیر آن را روی زردی نوزاد تأیید نکرده و مصرف آن می تواند باعث اسهال یا حساسیت گوارشی نوزاد شود.»

چه کنیم پشه ها نیش مان نزنند؟!



تنها ۵ دقیقه در فضای باز قدم می زنید و وقتی برمی گردید، بدن تان پر از جای نیش پشه شده است؛ در حالی که دوستان تان کاملاً در امان مانده اند. چرا؟ در این مطلب با راهکارهای کاربردی برای پشه گریزی در تابستان آشنا می شوید.

کنترل میزان تولید دی اکسید کربن

افرادی که دی اکسید کربن بیشتری تولید می کنند، پشه پسندترند. برای کاهش این میزان، از فعالیت های شدید بدنی در ساعات اوج فعالیت پشه ها (طلوع و غروب) پرهیز کنید. اگر نیاز به ورزش دارید، آن را در ساعات میانی روز انجام دهید و بلافاصله بعد از آن دوش بگیرید.

کاهش تعریق و بوی بدن

پشه ها به مواد موجود در عرق، مانند لاکتیک اسید و آمونیاک، جذب می شوند. پس از فعالیت بدنی، حتماً دوش بگیرید، از صابون های آنتی باکتریال برای کاهش باکتری های پوست استفاده کنید و از محصولات عطر دار (عطر، لوسیون، کرم و...) دوری کنید و ترجیحاً از

آشپزی من

وعده اصلی

سمبوسه پزان به سبک جنوبی ها

سمبوسه ها را به شکل لوله ای یا لقمه ای شکل دهید و سپس آن ها را سرخ کنید. با استفاده از این روش جایگزین، می توانید به راحتی نان سمبوسه را پیچانده و به غذا طعم لذیذی ببخشید.

سرخ کردن| برای سرخ کردن

سمبوسه ها، شما می توانید از یک ظرف گود شبیه به شیرجوش استفاده کنید و روغن سرخ کردنی را در آن قرار دهید. در ابتدا، اجازه دهید روغن کاملاً داغ شود، سپس



سمبوسه ها را داخل ظرف قرار دهید و با حرارت متوسط آن ها را سرخ کنید. **بعد از پخت** وقتی سمبوسه ها آماده شدند، می توانید آن ها را روی یک توری فلزی بگذارید تا روغن اضافی آن خارج شود. همچنین، می توانید با استفاده از یک دستمال حوله ای، روغن اضافی را جذب کنید.

نکته: یکی از روش های مؤثر برای بهبود طعم و تندی سمبوسه، استفاده از فلفل سبز تند خرد شده در مواد سمبوسه است. با اضافه کردن کمی فلفل سبز تند خرد شده، می توانید سمبوسه را تند تر و خوشمزه تر کنید.