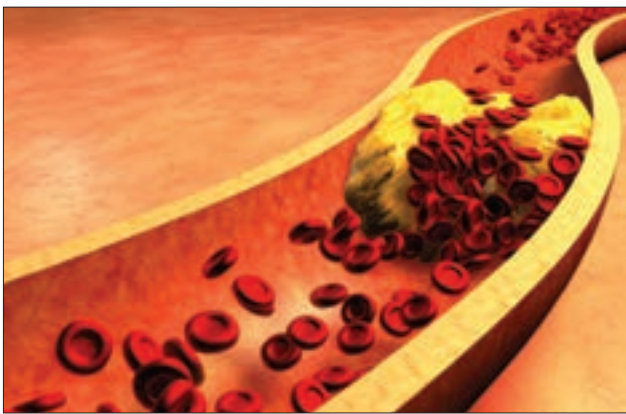


تری گلیسرید؛ چربی پنهان خون



گروه فرهنگ شهروندی

تری گلیسریدها نوعی چربی در خون هستند که هم از طریق غذا وارد بدن می شوند و هم در خود بدن ساخته می شوند. به گزارش سلامت نیوز وقتی کالری بیشتری از نیاز بدن مصرف می کنیم - به ویژه از قند و کربوهیدرات های ساده - این انرژی اضافی به شکل تری گلیسرید ذخیره می شود. در واقع، بخش عمده چربی ذخیره شده در بدن از همین نوع است.

چه زمانی خطرناک می شوند؟

بدن به مقدار مشخصی تری گلیسرید نیاز دارد، اما بالا رفتن آن می تواند خطرناک باشد. تری گلیسرید بالا یا افزایش احتمال بیماری های قلبی و سکنه مغزی ارتباط مستقیم دارد. در موارد بسیار شدید (حدود ۱۰۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر)، حتی ممکن است باعث التهاب حاد پانکراس شود که یک وضعیت اورژانسی است.

چه کسانی باید جدی تر مراقب باشند؟

حتی افزایش خفیف تری گلیسرید هم اهمیت دارد، به خصوص اگر همراه با عواملی مثل دیابت، فشار خون بالا، سیگار کشیدن، بیماری قلبی یا چاقی شکمی باشد. این شرایط معمولاً در کنار هم دیده می شوند و مجموعه ای به نام «سندرم متابولیک» را می سازند که خطر مشکلات قلبی را چند برابر می کند.

چرا تری گلیسرید مهم است؟

در گذشته تمرکز اصلی روی کلسترول بود، اما تحقیقات جدید نشان می دهد تری گلیسرید بالا به تنهایی هم می تواند یک عامل مهم در بیماری های قلبی باشد و نباید نادیده گرفته شود.

چطور آن را کاهش دهیم؟

کنترل تری گلیسرید بیشتر از هر چیز به سبک زندگی وابسته است:

- کاهش مصرف قند و شیرینی
- محدود کردن کربوهیدرات های ساده
- افزایش فعالیت بدنی روزانه
- کاهش وزن حتی به میزان کم
- مصرف چربی های سالم مثل امگا ۳
- حذف یا کاهش مصرف الکل

نکته روز

سیر، کوچک پر قدرت



محبی | سیر فقط یک چاشنی خوش عطر در غذا نیست؛ یک خوراکی قدیمی و پرکاربرد است که از گذشته تا امروز به عنوان ماده ای مفید برای سلامتی شناخته می شود. ترکیبات فعال موجود در سیر، به ویژه «آلیسین»، باعث می شود این گیاه در بهبود برخی عملکردهای بدن نقش داشته باشد.

تقویت سیستم ایمنی

سیر به دلیل ترکیبات آنتی اکسیدانی می تواند به تقویت دفاع طبیعی بدن کمک کند. مصرف منظم و متعادل آن در کنار تغذیه سالم، ممکن است بدن را در برابر برخی عفونت های خفیف مقاوم تر کند.

سلامت قلب

یکی از شناخته شده ترین خواص سیر، کمک به سلامت قلب و عروق است. برخی پژوهش ها نشان داده اند که سیر ممکن است به کاهش خفیف فشار خون و بهبود سطح چربی خون کمک کند. این اثر بیشتر زمانی دیده می شود که سیر به صورت منظم و در چارچوب یک سبک زندگی سالم مصرف شود.

خاصیت آنتی اکسیدانی

سیر سرشار از ترکیباتی است که با رادیکال های آزاد مقابله می کنند. این خاصیت می تواند به کاهش آسیب سلولی کمک کند و از پدیده های پیری و بیماری ها جلوگیری کند.

کمک به هضم

سیر در برخی افراد می تواند به بهبود عملکرد گوارش کمک کند، اما در بعضی دیگر ممکن است باعث نفخ یا سوزش معده شود. بنابراین میزان مصرف اهمیت زیادی دارد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۰۰۳۰۰ | پیام رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

همانطور که بدن به مراقبت نیاز دارد ذهن و احساسات ما نیز توجه می طلبد

پیش از آنکه دیر شود



مشاور، روان شناس و روان پزشک

خیلی ها این سه عنوان را یکی می دانند، در حالی که حیطه فعالیت و وظایف هریک با دیگری تفاوت دارد.

مشاور

بیشتر روی مسائل مشخص زندگی و تصمیم گیری هاترکز دارد. کار او کمک به افراد برای مدیریت موقعیت هایی مثل مشکلات تحصیلی، شغلی، خانوادگی یا زنashویی است. مشاوره ها معمولاً کوتاه مدت تر و مسئله محورتر است.

روان شناس

روان شناس با بررسی عمیق تر رفتار، احساسات و فرایندهای ذهنی سروکار دارد. او آموزش دیده تا مشکلات روانی را ارزیابی



بفهمیم اشتباه انتخاب کرده ایم؟

برعکس و ویژگی هایی که برای یک روان شناس خبره ذکر شد، اگر کسی مدام شما را قضاوت می کند، مرزهای حرفه ای را رعایت نمی کند. درباره همه چیز نسخه قطعی و فوری می دهد یا باعث می شود احساس امنیت و احترام نکنید، باید در انتخابتان بازنگری کنید. پس یک روان شناس نایلد:

- در نسخه پیچیدن و نتیجه گیری عجله دارد.
- به مراجع بی احترامی یا او را تحقیر می کند.
- اطلاعات شخصی مراجع را افشا می کند.
- وابستگی یا رابطه غیر حرفه ای ایجاد می کند.
- درباره درمان قطعی و فوری ادعاهای اغراق آمیزی کند.



یک جوادوز به مراجعه کنندگان

در فرایند مشاوره یا روان درمانی، نقش مراجع هم بسیار مهم است و نتیجه کار فقط به متخصص بستگی ندارد. به خاطر بسپاریم که لازم است با صداقت درباره احساسات و تجربه هایمان صحبت کنیم، در روند درمان همکاری داشته باشیم و برای تغییر، زمان و حوصله خرج کنیم. بسیاری از روان درمانگران نیز در فاصله بین جلسات تمرین هایی ارائه می دهند که انجام دادن آن ها می تواند به پیشرفت درمانمان کمک کند. همچنین، داشتن انتظارات واقع بینانه بسیار اهمیت دارد؛ مشکلات روانی معمولاً در یک جلسه حل نمی شوند و تغییرات پایدار نیازمند صبر، مشارکت و پیگیری مداوم است.



آیا به کمک نیاز داریم؟

گاهی نشانه ها خیلی واضح اند و گاهی نه. اگر بی حوصلگی، اضطراب، خشم، ناامیدی و احساس افسردگی برای مدت طولانی ادامه پیدا کند به طوری که در زندگی روزمره ما اختلال ایجاد کند و انجام ساده ترین کارها نیز برایش سخت باشد و وقت آن است که جدی تر به مراجعه به یک مشاوره یا روان شناس فکر کنیم. مثلاً:

- ضعف در ارتباطات بین فردی و بهبود آن
- داشتن اضطراب و افسردگی
- داشتن سوء مصرف مواد یا هرگونه اعتیاد
- ابتلا به هرگونه وسواس فکری و رفتاری
- گرفتاری، مسائل و مشکلات خانوادگی
- روابط با جنس مخالف
- انواع اختلالات روحی و روانی مانند دوقطبی و اسکیزوفرنی
- فقدان و هرگونه از دست دادن
- مشکلات پیش و پس از طلاق
- داشتن خشم پنهان و آشکار و طغیان های رفتاری
- انواع ترس ها یا فوبیا
- ناتوانی در ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی
- افسردگی خفیف تا شدید



ویژگی های یک روان شناس خبره

یک روان شناس خوب لزوماً کسی نیست که زیاد حرف بزند یا خیلی زود راه حل بدهد. مهم تر از همه این است که شنونده خوبی باشد، قضاوت نکند، مرز حرفه ای را رعایت کند و به جای تحمیل نظر، به مراجع کمک کند خودش مسئله اش را بهتر ببیند. به طور کلی یک روان شناس خوب:

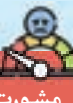
- شنونده است، نه یک نصیحتگر عجول.
- قضاوت نمی کند و برچسب نمی زند.
- به حریم مراجع احترام می گذارد.
- آموزش دیده و دارای صلاحیت حرفه ای است.
- به جای وابسته کردن مراجع، او را توانمند می کند.



کمک گرفتن نشانه مسئولیت پذیری شماست

یکی از مهم ترین کارهایی که همه ما می توانیم انجام بدهیم، اصلاح تصورات اشتباهی است که هنوز وجود دارد. بعضی فکر می کنند مراجعه به روان شناس نشان دهنده ضعف آدم است یا بالکل ارزش و اهمیتی برای درمان روان و ذهن خویش و دیگری قائل نیستند. در حالی که کمک گرفتن نشانه آگاهی و مسئولیت پذیری ماست. نباید این گونه فکر کنیم که روان درمانی فقط برای مواقع بحرانی است. ما می توانیم با هدف رشد فردی و زیست بهتر به یک روان شناس یا مشاوره مراجعه کنیم. لطفاً بیابید به این باورهای غلط پشت بایزنیم:

- فقط آدم هایی که خیلی مشکل دارند مراجعه می کنند.
- روان شناس باید به سرعت همه چیز را حل کند.
- کمک گرفتن یعنی ضعف.
- اگر یک جلسه خوب نبود، کل درمان بی فایده است.



عواقب مشورت با یک مشاور کارنا بلد

مشورت با یک درمانگر نایلد ممکن است نه تنها کمکی به حل مشکل نکند، بلکه وضعیت فرد را پیچیده تر هم بکند. وقتی راهنمایی ها غیر علمی یا سطحی باشد، ممکن است مشکل اصلی به درستی شناخته نشود و فرد وقت و هزینه زیادی را بدون نتیجه صرف کند. در بعضی موارد حتی توصیه های اشتباه می تواند باعث تصمیم های نادرست، تشدید اضطراب یا احساس ناامیدی از درمان شود. از طرفی، تجربه بد از یک مشاور ممکن است اعتماد فرد به کل فرایند مشاوره را از بین ببرد و باعث شود در زمانی که واقعاً به کمک تخصصی نیاز دارد، دیگر به سراغ آن نرود.



یک انتخاب کاملاً عادی

در بسیاری از خانواده ها هنوز مراجعه به روان شناس با تردید یا نگرانی همراه است. این موضوع اغلب نه از سر مخالفت، بلکه به دلیل ناآگاهی، ترس از قضاوت دیگران یا باورهای قدیمی درباره سلامت روان شکل می گیرد. در حالی که اگر بتوانیم درباره احساسات، فشارهای روانی و نیاز به کمک گرفتن راحت تر و بدون شرم صحبت کنیم، مسیر مراجعه به متخصص هم طبیعی تر و ساده تر می شود. مراجعه به روان شناس نباید کاری پنهانی یا زسراجبار باشد؛ می تواند مانند مراجعه به هر متخصص دیگری، یک انتخاب عادی و مسئولانه برای مراقبت از سلامت خود باشد.



گزینه بعد: مشاوره آنلاین

جدای از بحث اینکه در چه شرایطی قرار دارید، به انتخاب خودتان بستگی دارد که بخواهید حضوری یا روان شناس صحبت کنید یا به صورت آنلاین. مشاوره آنلاین برای بعضی ها راحت تر، در دسترس تر و کم هزینه تر است. مشاوره حضوری هم برای افرادی که به یک ارتباط عمیق تر و چهره به چهره احتیاج دارند بهتر است. مهم این است که روش انتخابی با نیاز فرد، نوع مسئله و شرایط درمانگر هماهنگ باشد.



شاید حرف زدن همه چیز را حل کند

سلامت روان بخشی جدانشدنی از سلامت ماست و همان قدر مهم است که سلامت جسم ما. همان طور که برای درد جسمی به پزشک مراجعه می کنیم، برای فشارهای روانی، سردرگمی ها و دشواری های زندگی هم می توان از متخصص کمک گرفت. مراجعه به روان شناس یا مشاور نه نشانه ضعف است و نه آخرین راه حل، بلکه می تواند گامی آگاهانه برای شناخت بهتر خود، بهبود روابط و داشتن زندگی متعادل تر باشد. گاهی یک گفت و گوی حرفه ای در زمان مناسب می تواند مسیر زندگی را روشن تر و قابل تحمل تر کند.

عظیم زاده | مراجعه به روان شناس فقط برای وقتی نیست که آدم به آخر خط رسیده باشد. خیلی وقت ها وقتی حالمان خوب نیست، تصمیم هایمان تکراری و فرساینده شده، رابطه هایمان مدام به بن بست می رسد یا یک غم و اضطراب مدت ها ست رهايمان نمی کند، کمک گرفتن از یک متخصص روان می تواند جلوی بدتر شدن اوضاع را بگیرد. مشاوره در واقع یک جور رسیدگی به سلامت روان است؛ همان طور که برای درد جسمی، معطل نمی کنیم و به پزشک مراجعه می کنیم. برای فشارهای روانی هم بهتر است زودتر به فکر کمک باشیم و یک نگاه پیشگیرانه داشته باشیم. نهم اردیبهشت، به نام روز روان شناس و مشاور شناخته می شود و زمان مناسبی است برای یادآوری منزلت این حرفه و البته توجه به سلامت روان خودمان.



چرا مشاوره؟

مشاوره روان درمانی فراتر از حل یک مشکل ساده، ابزاری برای رشد و رسیدن به آرامش و پایدار است. مهم ترین مزایای این همراهی تخصصی عبارت است از:

- تغییر زاویه دید، یاد می گیرید به افکار و چالش هایتان از منظری جدید، منطقی و علمی نگاه کنید.
- مدیریت هوشمندانه احساسات؛ مهارت کنار آمدن با عواطف پیچیده (مثل خشم، غم یا اضطراب) را به دست می آورید.
- پایان انزوای روانی؛ دیگر در رویارویی با سختی های زندگی احساس تنهایی نمی کنید و یک پشتیبان متخصص دارید.
- تاب آوری در روزمرگی؛ راهکارهای عملی و ساده تری برای مدیریت استرس ها و فشارهای زندگی روزانه پیدا می کنید.
- ارتباط ذهن و جسم؛ با کاهش تنش های روانی، سلامت جسمی و سطح انرژی شما نیز بهبود می یابد.
- خودآگاهی عمیق؛ به شناخت دقیق تری از ریشه رفتارها، توانمندی ها و نقاط ضعف خود می رسید.
- همراهی بی طرف و منصف؛ از حضور یک ناظر متخصص بهره مند می شوید که بدون قضاوت، در تصمیم گیری های حساس کنارتان می ایستد.

ایستگاه های سرنوشت ساز

در زندگی هرکدام از ما چند برهه سرنوشت ساز وجود دارد که حتی بدون تجربه بحران یا مشکل جدی، مراجعه به روان شناس یک انتخاب عاقلانه و پیشگیرانه است. دوران کودکی یکی از همین زمان هاست، جایی که والدین باید با دنیای متفاوت نسل جدید آشنا شوند و برای تربیت و ارتباط درست، به راهنمایی تخصصی تکیه کنند. در سن بلوغ نیز کمک گرفتن از مشاور می تواند تنش های این دوران و فاصله های عاطفی بین والدین و نوجوان را کاهش دهد و به هر دو طرف یاد دهد چطور با تغییرات کنار بیایند. انتخاب رشته تحصیلی هم از نخستین دوره های مهم زندگی است؛ جایی که شناخت استعداد و توانایی ها با کمک یک متخصص می تواند سال ها اتلاف انرژی را کم کند. انتخاب شغل نیز مرحله دیگری است که مشاوره حرفه ای می تواند مسیر واقعی فرد را بر اساس مهارت ها و نیاز بازار مشخص کند. به ویژه برای کسانی که به تغییر مسیر شغلی فکر می کنند و سرانجام، انتخاب همسر، مهم ترین تصمیم عاطفی و منطقی زندگی، جایی است که وجود یک مشاور بی طرف می تواند اشتباهات احساسی جلوگیری کند و پایه یک زندگی سالم را شکل دهد. در همه این مقاطع، کمک گرفتن از روان شناس یعنی انتخاب آگاهانه برای آینده ای آرام تر و مطمئن تر.