



نگاهی به آخرین برگه آزمایش‌تان بیندازید. چه اعدادی را می‌بینید؟ اصلاً می‌دانید این اعداد چه رازهایی را در مورد سلامت شما فاش می‌کنند؟ سال‌هاست پژوهشگران در مورد این ارقام تحقیق می‌کنند و در بررسی‌های مختلف توانسته‌اند اعدادی که می‌توانند مرز میان سلامت و ناخوشی را روشن کنند، تعیین کنند. از نظر آنها از فشارخون شما گرفته تا میزان خواب‌تان، حد و اندازه‌ای دارد که در این مطلب این اندازه‌ها را با شما در میان می‌گذاریم. اگر برگه آزمایش شما ارقامی بسیار متفاوت با آنچه در این مطلب آورده‌ایم را نشان می‌دهد، هر چه سریع‌تر به یک متخصص مراجعه کنید و راهی برای مبارزه با مشکلی که گرفتارش شده‌اید پیدا کنید.

فشار خون 140.90 میلی‌متر جیوه در برگه آزمایش: اگر فشارخون‌تان بیشتر از 140.90 میلی‌متر جیوه بود، یعنی از فشارخون بالا رنج می‌برید. تقریباً 30 درصد افراد بالای 18 سال به فشارخون بالا مبتلا هستند و همین مشکل یکی از اصلی‌ترین دلایل ابتلا به بیماری‌های قلبی است. درحالی که فشارخون نرمال باید عددی در حدود 80 تا 89 روی 120 تا 139 میلی‌متر جیوه باشد، در صورتی که دستگاه فشارسنج نشان دهد که فشارخون شما از این عدد بالاتر است، معنایش می‌تواند این باشد که شما بیشتر از دیگر افراد در برابر استرس آسیب‌پذیر هستید و اگر حواس‌تان به خورد و خوراک، سبک زندگی، وزن و آرامش‌تان نباشد، ممکن است به‌خاطر ابتلا به مشکلات قلبی یا سکنه مغزی جان‌تان را از دست بدهید. **چه باید کرد؟** اگر متخصصان بگویند که شما به اختلال فشارخون بالا دچار شده‌اید، احتمالاً تا پایان عمرتان باید فشارخون خود را با دارو درمانی کنترل کنید. گرچه در چنین شرایطی داروهای کنترل فشارخون همیشه باید همراه‌تان باشد، اما در کنار آنها با انتخاب رژیم غذایی مناسب می‌توانید به سلامت‌تان خدمت زیادی کنید. در عین حال انتخاب رژیم غذایی که میزان چربی‌های اشباع شده و سدیم در آن کم و میزان پتاسیم، کلسیم، فیبر و پروتئین در آن زیاد است هم می‌تواند به کنترل بیماری‌تان کمک کند.

تری‌گلیسیرید کمتر از 150 میلی‌گرم در دسی‌لیتر در برگه آزمایش: تانتری‌گلیسیرید، یک نوع چربی موجود در خون است که اگر میزانش از حدی بالاتر برود، باعث ایجاد پلاک در رگ‌های خونی شده و انسداد رگ‌های خونی را به دنبال می‌آورد. افزایش تری‌گلیسیرید در خون می‌تواند شما را در معرض خطر حمله قلبی یا سکنه مغزی قرار دهد. **چه باید کرد؟** محققان می‌گویند در مورد کنترل سطح تری‌گلیسیرید خون ریش و قیچی دست خودتان است. اگر میل زیادی به مصرف خوراکی‌های شیرین و بیشتر کردن شیرینی‌های تان داشته باشید، طبیعی است که آزمایش‌ها از مناسب نبودن وضعیت سلامت شما خبر دهند. به گفته محققان شیرینی و شکلات‌دوست‌ها بیشتر از دیگران در معرض بالا رفتن تری‌گلیسیرید خون قرار دارند. **حواس‌تان به قندخون‌تان باشد!** هر قدر هم که از عوارض بالا بودن قند خون بگوییم کم گفته‌ایم. از افزایش خطر حمله قلبی یا سکنه مغزی گرفته تا آسیب‌های جبران‌ناپذیری که این مشکل به کلیه و چشم می‌رساند، هم می‌تواند با سهل‌انگاری شما در کنترل قندخون‌تان گریبان شما را بگیرد. برای اینکه چنین بیماری‌هایی زندگی را برای‌تان سخت و حتی ناممکن نکنند، باید به‌طور مرتب با انجام آزمایش خون قندخون‌تان را چک کنید و مطمئن شوید که عددی که آزمایش‌تان نشان می‌دهد، به مرز هشدار نزدیک نشده است. گذشته از این، حتی اگر آزمایش‌ها می‌گویند حالتان خوب است، نمی‌توانید به اینکه در آینده هم به دیابت و بالا بودن قندخون دچار نمی‌شوید، مطمئن باشید. برای اینکه بتوانید کنترل آینده را در دست بگیرید، از همین امروز باید به‌طور مرتب ورزش کنید و حواس‌تان باشد که در رژیم غذایی‌تان خوراکی‌های قندی و کربوهیدراتی زیادی را هم ننگانید. محققان می‌گویند مردانی که 150 دقیقه در هفته ورزش می‌کنند، با همین میزان تحرک اندک می‌توانند خطر ابتلاشان به قندخون بالا را تا 59 درصد کاهش دهند.

اندازه دور کمر، کمتر از 100 سانتی‌متر: برای اینکه بدانید چقدر احتمال ابتلا به بیماری‌های گوارشی و قلبی به شما نزدیک است، نگاهی به شکم‌تان بیندازید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بزرگی شکم شما نه‌تنها می‌تواند چنین بیماری‌هایی را به

جان‌تان بیندازد، بلکه به استخوان‌های زانو و کمرتان هم آسیب می‌زند چاقی شکمی، یکی از بدترین انواع چاقی است و می‌تواند همراه خودش بیماری‌های مختلفی را بیاورد و حتی شما را به بیماری خطرناکی مثل دیابت نوع دو هم دچار کند **چه باید کرد؟** سعی کنید معجونی از بلغور جو دوسر، سیب و گلابی را هر چند روز یک‌بار درست و میل کنید. البته تنها با یک معجون نمی‌توانید مشکل را حل کنید و چاره‌ای جز انتخاب یک برنامه غذایی مناسب و ورزش کردن ندارید. محققان می‌گویند رژیم غذایی سرشار از فیبر می‌تواند روند چاق‌تر شدن شکم‌تان را متوقف کند و به شما در کاهش چربی‌هایی که دور شکم و پهلوهای‌تان خانه کرده‌اند کمک کند.

کلسترول بد کمتر از 200 میلی‌گرم / دسی‌لیتر: در برگه آزمایش تانکلسترولی که در بدن‌تان است چیزی جز دردسر برای‌تان به همراه نمی‌آورد. همین ماده که گاهی می‌تواند با زیاد تولید شدنش دردسرساز شود، مسئولیت حفظ ساختمان سلول‌ها و فرم و شکل سلول‌ها را برعهده دارد و وقتی به عروق و رگ‌ها صدمه‌ای وارد شود، کلسترول آنها را ترمیم می‌کند و وظیفه حفظ استحکام رگ‌ها را هم برعهده دارد. گذشته از اینها، تولید صفرا توسط کلسترول ایجاد می‌شود و خیلی از هورمون‌ها هم به‌خاطر وجود کلسترول در بدن‌تان تولید و ترشح می‌شوند، اما همین ماده مهم و تاثیرگذار، اگر بیشتر از 200 میلی‌گرم / دسی‌لیتر در بدن‌تان تولید شود، حسابی شما را به دردسر می‌اندازد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را بیشتر می‌کند اگر میزان کلسترول (HDL) خون‌تان از 240 میلی‌گرم / دسی‌لیتر بالاتر رفت، باید بدانید که در وضعیت هشدار به‌سر می‌برید و وقت زیادی برای نجات خود ندارید. **چه باید کرد؟** برای رسیدن به هدف‌تان، یعنی پایین آوردن سطح کلسترول، چاره‌ای جز انتخاب یک رژیم غذایی سالم ندارید. اگر وزن‌تان بالاست، باید بدانید که احتمال بالا بودن کلسترول‌تان هم زیاد است. پس هر چه زودتر سهم چربی‌های غیراشباع را در رژیم غذایی‌تان کم کنید و با خوردن چای سبز هم به پایین آمدن کلسترول‌تان کمک کنید.

ورزش 150 دقیقه در هفته + دو جلسه تمرین قدرتی: از نظر بسیاری از متخصصان، بی‌حرکی مادر بیماری‌هاست. کلسترول بالا، فشارخون و چاقی همه می‌توانند به‌خاطر ژن‌های‌تان گریبان شما را بگیرند اما معنای این حرف این نیست که در صورت داشتن چنین سابقه خانوادگی، شما هم حتما بیمار می‌شوید. شما می‌توانید با مرتب ورزش کردن و انتخاب رژیم غذایی مناسب شانس بیمار شدن‌تان را کمتر کنید، اما حتی اگر پای چنین ژن‌هایی در میان نباشد، با ورزش نکردن به سادگی می‌توانید خود را به جمع این بیماران وارد کنید. **چه باید کرد؟** هیچ راه بهتری وجود ندارد. اگر می‌خواهید قلب‌تان از کار نیفتد، باید حداقل دو بار در هفته ورزش قدرتی انجام دهید و در کنار آن مجموع زمانی که برای ورزش‌های سبک‌تری مثل پیاده‌روی در هفته اختصاص می‌دهید، کمتر از 150 دقیقه نباشد. پس همین امروز یا فردا در یک باشگاه بدنسازی ثبت‌نام کنید و دو جلسه در هفته زیر نظر یک مربی ورزش کنید. باقی هفته را هم با دوچرخه‌سواری، پیاده رفتن به محل کار و حرکاتی از این دست به سلامت‌تان خدمت کنید.

خواب 7 ساعت و 46 دقیقه: نه بیشتر و نه کمتر؛ شما تنها به 7 ساعت و 46 دقیقه خوابیدن در شبانه‌روز نیاز دارید. محققان سال‌هاست که در مورد خطرات کم‌خوابی هشدار می‌دهند. آنها می‌گویند بی‌خواب‌ها نه‌تنها در معرض ابتلا به بیماری‌های جسمانی مثل دیابت نوع دو قرار می‌گیرند، بلکه بیشتر احتمال دارد به بیماری‌های روانی و اختلالاتی از قبیل حافظه ضعیف دچار شوند. **چه باید کرد؟** از نظر محققان بهتر است بخش اصلی زمان خواب‌تان هم در تاریکی شب اتفاق بیفتد و در طول روز تنها کمتر از 40 دقیقه چرت بزنید. بررسی‌های آنها نشان می‌دهد که حدود 20 دقیقه چرت زدن در میانه روز می‌تواند قدرت ذهن و حافظه شما را بالا ببرد و باعث شود در محیط کارتان کارایی بیشتری داشته باشید. گذشته از این برای حفظ سلامت‌تان، غیر از کافی خوابیدن به خوب خوابیدن نیاز دارید. پس مطمئن شوید که خر و پف کردن یا آپنه خواب‌تان را ناآرام نمی‌کند و خطر بیمار شدن‌تان را بالا نمی‌برد.