

سلامت

نابناک

همه آنچه باید درباره سنگ کلیه بدانید

ایسنا- دکتر سیفا‌الله بلادی موسوی فوق تخصص بیماری‌های کلیه گفت: سنگ کلیه عارضه‌ای است که در صد بالایی از افراد جوامع مختلف را گرفتار می‌کند. البته نباید فراموش کرد که سنگ کلیه در ایجاد نارسایی و کم کاری کلیه‌ها تاثیرگذار است. مصرف کم آب و مصرف زیاد نمک مهم‌ترین علل سنگ‌سازی کلیه‌ها است.

وی افزود: شاید درد پهلو عوامل متعددی داشته باشد، ولی به عنوان شایع‌ترین علامت و جود سنگ در کلیه‌ها به شمار می‌رود. سوزش ادرار، خونی و تیره شدن رنگ ادرار، تهوع و استفراغ از دیگر علائم سنگ کلیه در افراد است. معمولاً برداشتی اشتباه درباره سنگ کلیه در میان عموم مردم وجود دارد که تصور می‌کنند این بیماری درمان ندارد، بنابراین به فکر اقدامات درمانی مناسب و پیشگیری از آن نیستند. این در حالی است که با برخی اقدامات ساده می‌توان از تشکیل سنگ در کلیه‌ها پیشگیری و از این عضو مهم بدن به خوبی مراقبت کرد.

وی بیان کرد: این موضوع درباره همه بیماری‌ها

صدق می‌کند که چنانچه در مراحل اولیه تشخیص

داده شود، از پیشرفت بیماری می‌توان جلوگیری کرد

و بیماری سنگ کلیه نیز از این امر مستثنی نیست.

وی افزود: بر اساس مباحثی که مطرح شد

توصیه‌ای که به افراد مبتلا به سنگ کلیه می‌شود،

این است که سنگ دفع شده را دور نیندازند و برای

بررسی ترکیبات سنگ به مراکز درمانی مراجعه

کنند و بهترین رژیم غذایی و داروهای مناسب را

دریافت کنند.

صرف نظر از نوع سنگ، از توصیه‌های مهم برای افراد بیمار، مصرف زیاد آب است.
همانطور که می‌دانید بر نوشیدن ۸ لیوان آب در روز بسیار تاکید شده، اما در این میحث بر تعداد لیوان‌های آب تاکید نمی‌کنم بلکه آب باید به حدی مصرف شود که رنگ ادرار شفاف باشد، در غیر این صورت مصرف آب از سوی فرد کافی نبوده و این امر باعث رسوب مواد معدنی موجود در ترکیبات ادرار و در نهایت تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

تغییر سبک زندگی و مصرف غذاهای مناسب بهترین راه پیشگیری از بیماری‌ها از جمله سنگ‌سازی کلیه‌هاست.
بنابراین توصیه می‌شود از مصرف غذاهای آماده و فست فودها از جمله سوسیس، همبرگر ، کالباس و غذاهای حاوی پروتئین زیاد و نمک به شدت اجتناب کنید. افزایش تحرک و انجام فعالیت‌های بدنی از دیگر عوامل مهم در پیشگیری از سنگ‌سازی کلیه‌ها است اما با توجه به اینکه فعالیت زیاد موجب تعریق بالا می‌شود، در این شرایط باید نوشیدن آب توسط فرد مناسب باشد.

بر خلاف تصور برخی افراد مصرف لبنیات به خصوص شیر در پیشگیری از سنگ‌سازی کلیه‌ها نقش دارد. بر اساس مطالعات انجام شده چنانچه مصرف لبنیات از برنامه بیماران مبتلا به سنگ کلیه حذف شود، سنگ‌سازی این افراد بیشتر خواهد شد.
بنابراین ضروری است به این توصیه‌های ساده و قابل انجام در جهت پیشگیری از بیماری سنگ کلیه توجه ویژه داشت.

خواص برگ های سبز گل کلم در غذا



۲۰ میلیگرم آهن است که به مراتب بیشتر از میزان موردنیاز بدن است، چراکه میزان آهن موردنیاز بدن ۱۵ میلیگرم در روز است. برگ های سبز گل کلم ملو از پروتئین و اسید آمینه است و مصرف هر ۱۰۰ گرم از این برگ ها، ۲۰ گرم پروتئین به همراه دارد. همچنین مصرف ۱/۲ فنجان برگ سبز گل کلم حدود نیمی از میزان ویتامین C مورد نیاز را تامین می کند. پس از مصرف برگ های سبز گل کلم غافل نشوید.

شفا آنالین- رنگ‌های شفاف فلفل دلمه‌ای سرشار از بهترین مواد مغذی است. فلفل دلمه‌ای منبعی غنی از ویتامین آ و ویتامین سی است که هر دوی آنها آنتی‌اکسیدان‌هایی قوی هستند. هر دوی این آنتی‌اکسیدان‌ها بر روی رادیکال‌های آزاد که اثر تخریبی

روی سلول‌ها دارند، تاثیر می‌گذارند. فلفل دلمه‌ای قرمز پتاسیم کمی دارد و یک منبع عالی از ویتامین‌ها C و B۶. A، اسید فولیک و فیبر است، فلفل دلمه‌ای قرمز لیکوپین، آنتی‌اکسیدانی است که از شمار برابر سرطان‌های خاص

درمان درد کلیه با فلفل دلمه‌ای قرمز



محافظت می‌کند. به علاوه این سبزی دارای خواص ضد عفونی‌کنندگی نیز هست. کیساسین موجود در فلفل، به‌خصوص در فلفل معمولی، ترکیب شیمیایی دارد که موجب تحریک سیستم ایمنی شده و به این سیستم در حمله به عوامل عفونی کمک می‌کند. به‌علاوه، این ترکیبات موجب تحریک معده برای ترشح اسید می‌شود، بنابراین افرادی که در برنامه غذایی شان به‌طور مرتب از این سبزی استفاده می‌کنند، کمتر به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند.

راهکارهایی برای آنکه کاممان در مسافرت تلخ نشود

توصیه‌های دارویی و پیشگیری از مسمومیت‌ها در نوروز

کدئین) و ترکیبات روانگردان جدا اجتناب کنید. براساس قوانین این کشور، متهمان به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه‌پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با پزشک یا داروساز مشورت کنید.

۴) چنانچه به برخی از کشورهای افریقایی و یا آسیایی سفر می‌کنید مطمئن شوید که آیاترئیک واکسن خاصی (مانند مننژیت و یا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر. ۵) جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش‌های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید. ۶) همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه، به‌خصوص در مورد خانواده‌هایی که فرزندان خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک شیرخوار، درجه‌تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب‌بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف است در طی سفر ضروری خواهد بود.

۷) نحوه نگهداری داروها را از داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای بی‌خطالی را در همراه با یخ و یا

ستاد مرکزی اطلاع‌رسانی داروها و سموم، برای پیشگیری از بروز برخی مشکلات معمول دارویی در ایام تعطیلات عید موارد ذیل که شامل توصیه‌های جامع دارویی و پیشگیری از مسمومیت‌ها برای ایام نوروز است را عنوان کرد.

در منزل:

ضمن انجام خانه‌تکانی و گردگیری عید، حتما در منازل با کیسه‌های دارو محتوی قرص، کپسول و یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصیه می‌شود به شکل زیر جعبه یا قفسه دارویی خود را سر و سامان دهید:

۱) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است، از بسته بندی اصلی خارج کنید و داخل کیسه زباله ریخته، معلوم کنید.

۲) تاریخ انقضاء معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، همچنین در انتهای ورقه‌های آلومینیومی بسته بندی قرص‌ها و کپسول‌ها، بر روی شیشه آمپول و ویال‌های تزریقی و در خصوص پمادها و کرم‌های موضعی بر روی انتهای تیوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است.

۳) شربت‌های تاریخ گذشته (به جز آنتی بیوتیک‌ها) را در فاضلاب خالی کنید و شیشه‌های آن را دور بریزید. سوسپانسیون آنتی بیوتیک‌ها را بعد از گذشت ۱۰ روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.

۴) قطره‌های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نیستند و باید دور ریخته شوند.

۵) آمپول‌ها و سرنگ‌های تاریخ گذشته را در کیسه زباله بریزید و معدوم کنید.

۶) کرم‌ها و فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضایی (بسته به نوع فرآورده) از ۶ تا ۲۴ ماه پس از بازکردن درب ظرف هستند.

۷) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده است ولی استفاده‌ای در منزل ندارند می‌توانند به مراکز منتخب جمعیت هلال احمر جهت استفاده اهداء شود.

در سفر:

ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه‌های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدر نباشد ولی همیشه داروخانه‌های شبانه روزی و برخی داروخانه‌هایی که ملزم به باز بودن داروخانه به صورت شیفت از پیش تعیین شده می‌باشند، قابل دسترسی هستند. لذا باید توجه کرد:

۱) چنانچه شما و یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می‌کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید.

۲) چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می‌شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمین هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می‌توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت کنید.

داروهای که در سفر به برخی کشورها نباید همراه داشت

۳) چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) و یا عربستان سفر می‌کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند داروهای دیازپام، اکرازپام، لورازپام، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسپکتورانت

در داخل ظروف خنک کننده حمل کنید.

۸) در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریقی می‌کنند، می‌بایست الف- انسولین داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر فراهم کنند، ب- دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند حبه‌ای، نبات، بیسکویت و میوه آب‌مزه برای درمان کاهش احتمالی قند خون همراه داشته باشند. ج- بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشارسنج و داروهای مصرفی همراه داشته باشند.

پیشگیری از مسمومیت در سفر:

۱. هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گل‌ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت کودکان می‌شود.

۲. در سفر از خوردن گیاهان و قارچ‌های خودرو اجتناب شود و گیاهان یا قارچ‌ها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیر سمی تلقی نشود. زیراتشخیص گیاهان و قارچ‌های سمی از انواع بی‌خطر بسیار مشکل است.

۳. در صورتیکه کودک شما ماده‌ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا

تشخیص اختلال بیش فعالی کودک از تاریخ تولد

مهر- به گفته محققان تاریخ تولد کودک نقش مهمی در تشخیص احتمال ابتلا کودک به اختلال بیش فعالی خواهد داشت. محققان تایوانی دریافته‌اند کودکان پیش دبستانی و در سن مدرسه که در ماه آگوست (اواسط مرداد- اوایل شهریور) به دنیا آمده‌اند در مقایسه با کودکان همسن و سال خود که در ماه سپتامبر (اواسط شهریور- اوایل مهر) به دنیا آمده‌اند دارای بالاترین ریسک ابتلا به اختلال بیش فعالی هستند.

در این مطالعه، محققان اطلاعات مربوط به ۳۸۰ هزار کودک مدرسه‌ای در تایوان را از سن ۴ تا ۱۷ سالگی جمع آوری کردند. آنها میزان شیوع کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی را از طریق ماه تولدشان ارزیابی کردند. طبق این مطالعات، کودکان متولد شده در ماه آگوست در مقایسه با کودکان متولدشده در ماه سپتامبر، ۱.۶۵ بار بیشتر مبتلا به اختلال بیش فعالی تشخیص داده شدند. محققان هنوز علت دقیق این مسئله را عنوان نکرده‌اند.

گوشت قرمز منجر به بلوغ زودرس دختران می شود

سلامت نیوز- تحقیقات محققان دانشگاه میشیگان آمریکا نشان می دهد دوره بلوغ دخترانی که به طور مکرر گوشت قرمز مصرف می کنند به طور میانگین ۵ ماه زودتر از دختران دیگر آغاز می شود. بالعکس دخترانی که بیش از یک بار در هفته ماهی های چرب نظیر ماهی تن و ساردین مصرف می کنند، آغاز دوره بلوغ شان دیرتر از دخترانی خواهد بود که ماهی یکبار یا کمتر گوشت مصرف می کنند.

اریکا جنسن، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: نتایج این مطالعه بسیار مهم است چراکه می تواند در توضیح علت ارتباط مصرف گوشت قرمز در اوایل زندگی و افزایش ریسک ابتلا به سرطان سینه در سنین بالاتر نقش داشته باشد. آن دسته از دخترانی که غالب اوقات ماهی های چرب می خوردند دوره بلوغ شان در سن ۱۲ سال و ۶ ماه آغاز شد. این تفاوت حائز اهمیت است چراکه با ریسک ابتلا به بیماری در سنین بالا مرتبط است.



«آپاندیس» واقعا به چه دردی می خورد؟

ایسنا- آپاندیس به بدن کمک می کند تا بتواند در صورت بروز دیسانتری (اسهال خونی) و وبا، مسیر گوارشی را مجدد راه‌اندازی کند. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه دوک در کارولینای شمالی می‌گویند که بدن انسان، باکتری‌های سالم مورد نیاز در روده‌ها را در آپاندیس نگهداری می‌کند. دیسانتری و وبا باعث از بین رفتن باکتری‌های ضروری می‌شود. بنابراین اگر بدن نیاز داشته باشد تا مسیر گوارشی را دوباره احیا کند، از باکتری‌های موجود در آپاندیس استفاده خواهد کرد. پروفوسور بیل پارکر اما می‌گوید: «اگر آپاندیس ملتهب شود، نباید آن را به این دلیل که کارایی دارد حتما نگه داشت.» یافته حاضر نتیجه چندین مطالعه بود که شامل تحقیق روی کوالا هم می‌شد. گفتنی است کوالا آپاندیس کشیده‌ای دارد که در چرخه گوارشی کوالاها که مبتنی بر گیاه اکالیپتوس است، نقش به‌سزایی دارد. نیکولاس وارد اکسیس، دانشیار دپارتمان علوم پزشکی دانشگاه رویال ملبورن نیز با تئوری مطرح‌شده پیرامون کارکرد آپاندیس هم‌نظر است.

