

دانستنی ها

عواملی که باعث ایجاد «سنگ کلیه» می شوند

در سال های اخیر به علت افزایش نرخ ابتلا به چاقی و سایر عوامل پرخطر در زندگی، شانس ابتلای زنان به سنگ کلیه افزایش یافته و این در حالی است که این عارضه بیشتر مردان را درگیر خود می کند. سنگ کلیه زمانی ایجاد می شود که موادمعدنی مانند کلسیم، اگزالات و فسفات در مجاری کلیه متمرکز و به کرسیتال تبدیل می شوند. اگر می خواهید از تشکیل این سنگ ها پیشگیری کنید، باید از علل ابتلا به آن آگاه باشید. در ادامه علل شگفت انگیز که خطر ابتلا به این عارضه را تشدید می کنند، معرفی شده است:

ژنتیک
در برخی از افراد، بدن به دلایل ژنتیکی قادر به جذب اگزالات نیست و این افراد حتی اگر سبک زندگی سالمی هم داشته باشند، در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه هستند.
مصرف نوشابه
اگر فکر می کنید نوشیدن نوشابه ها به هضم موثر غذا کمک می کند، در اشتباه هستید. براساس تحقیقات فرکتوز موجود در این نوشیدنی ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می دهد.
خوردن بیش از حد گوشت
خوردن بیش از حد گوشت باعث افزایش اسیداوریک بدن شده و خطر ابتلا به سنگ کلیه را بالا می برد. کسانی که گیاهخوار هستند یا بیشتر ماهی می خورند، ۲۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر این عارضه هستند.

مصرف بیش از حد مکمل ویتامین C
براساس مطالعات اخیر، مکمل های ویتامین C عامل ابتلا به سنگ کلیه هستند. کسانی که بیش از ۷ مکمل ویتامین C در هفته دریافت می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند. دلیلش هم این است که ویتامین C در فرم اگزالات دفع می شود و می تواند در مجاری کلیوی به سنگ تبدیل شود. البته هیچ ارتباطی بین غذاهای طبیعی سرشار از این ویتامین و ابتلا به سنگ کلیه وجود ندارد.

عدم دریافت کافی مرکبات
مرکبات حاوی سیترات هستند؛ ترکیباتی که خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می دهند. افزودن لیمو به آب آشامیدنی، راهی آسان برای پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه است.

مصرف کم کلسیم
تصور اکثر مردم این است که کاهش مصرف کلسیم باعث کاهش خطر ابتلا به سنگ های کلیوی می شود. این فرض اشتباه است چون بنا به نتایج تحقیقات، افرادی که رژیم های کم کلسیم دارند، بیشتر به سنگ کلیه مبتلا می شوند.

مصرف بیش از حد سبزیجات تیره
سبزیجات تیره سرشار از اگزالات هستند و همانطور که گفته شد، این ماده خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد. اگر سابقه ابتلا به سنگ کلیه را دارید، این سبزیجات را کمتر مصرف کنید.

کم آبی بدن
نوشیدن کافی آب خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد. اطمینان حاصل کنید که حداقل ۲ لیتر مایعات را در طول شبانه روز مصرف می کنید.

مصرف زیاد نمک
مصرف نمک به میزان زیاد باعث افزایش مقدار کلسیم دفع شده توسط کلیه می شود و خطر ابتلا به سنگ کلیه را تشدید می کند. اکثر نمک مصرفی مادر غذاهای فرآوری شده پنهان است.

نکته

اثرات کاروتنوئیدها بر سلامت

کاروتنوئیدها رنگدانه های زرد، قرمز، نارنجی در گیاهان، سبزیجات و میوه ها هستند. بیش از ۶۰۰ نوع از کاروتنوئیدها وجود دارد. برخی از آنها می توانند با وارد شدن به بدن تبدیل به ویتامین A شوند. رایج ترین انواع کاروتنوئیدها عبارتند از: آلفاکاروتن، بتاکاروتن، لوتئین، لیگزانثین، لیکوپن. کاروتنوئیدها باید از طریق رژیم غذایی مصرف شوند. آنها از طریق چربی ها جذب می شوند. غذاهای غنی از کاروتنوئیدها عبارتند از: کلم بروکلی، اسفناج، هندوانه، طالبی، قلفلمانی، گوجه فرنگی، هویج، انبه، پرتقال و ...

کاروتنوئیدها چگونه کار می کنند؟

کاروتنوئیدها ترکیبات محلول در چربی هستند. غذاهای غنی از کاروتنوئید هنگامی که وارد جریان خون می شوند، جذب مواد مغذی را در بدن بالا می برند. کاروتنوئیدها به دو گروه اصلی تقسیم می شوند: زانتوفیل ها و کاروتن ها. هر دو نوع کاروتنوئید دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند. کاروتنوئید زانتوفیل که دارای رنگدانه زرد است، حاوی اکسیژن بوده و با حفظ سلامتی چشم در ارتباط است. غذاهای غنی از زانتوفیل عبارتند از: کلم بروکلی، اسفناج، کدو حلوایی، آووکادو، میوه های زرد، ذرت، زرده تخم مرغ. کاروتن ها نیز رنگدانه های نارنجی هستند و در میوه هایی از قبیل: هویج، طالبی، سیب زمینی شیرین، پاپایا، نارنگی، گوجه فرنگی و ... یافت می شوند. کاروتنوئیدها آنتی اکسیدان دارند که می توانند شما را در برابر بیماری ها محافظت کنند و سیستم ایمنی بدن شما را افزایش دهد. برخی از رایج ترین فواید کاروتنوئیدها از این قرار است:

- سلامت چشم**
مصرف غذاهای غنی از کاروتنوئید می تواند از سلول های چشم محافظت کند و از رشد سلول های سرطانی جلوگیری نماید. یکی از علل اصلی نابینایی، دژنراسیون ماکولا یا انحناط مرکز شبکیه است. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور آبی می تواند یکی از دلایل ابتلا به این عارضه باشد. با این حال مطالعات نشان داده که مصرف حداقل ۶ میلی گرم از لوتئین از طریق رژیم غذایی می تواند خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا را تا ۴۳ درصد کاهش دهد.
- سلامت قلبی و عروقی**
خواص آنتی اکسیدانی کاروتنوئیدها منجر به کاهش التهاب در بدن می شود. خواص ضد التهابی کاروتنوئیدها در واقع با بهبود سلامت قلب و عروق همراه است. کاهش التهاب مانع مسدود شدن دیواره شریانی می شود.
- کاهش خطر ابتلا به سرطان**
آنتی اکسیدان از سلول های سرطان را از بین می برد. مصرف کاروتنوئیدها با کاهش خطر ابتلا به سرطان هایی از جمله سرطان ریه ارتباط دارد و اثرات مغرب ناشی از استعمال سیگار را نیز خنثی می کند. خطر ابتلا به سرطان پوست نیز با مصرف این رنگدانه ها کاهش می یابد. در واقع تبدیل کاروتنوئیدها به ویتامین A منجر به جلوگیری از آسیب های پوستی ناشی از نور خورشید می شود.

سلامت «قلب» با رژیم غذایی سالم

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

داشتن رژیم غذایی سالم می تواند نقشی تعیین کننده در سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی داشته باشد. برخی مواد غذایی با بالا بردن فشار خون، چربی خون و التهاب در بدن، خطر ابتلا به بیماری های قلبی در افراد را افزایش می دهند. در مقابل، برخی دیگر از مواد غذایی با پایین آوردن کلسترول بد خون و تقویت قلب، جلوی ابتلا به امراض را می گیرند. در این گزارش خوراکی هایی معرفی می شوند که با مصرف آن می توانید سطح سلامت قلب خود را افزایش دهید.

سبزیجات با برگ های سبز



سبزیجات برگ سبز سرشار از ویتامین ها، موادمعدنی و آنتی اکسیدان هستند. شهرت این مواد غذایی بیشتر به دلیل داشتن ویتامین K است که به محافظت از عروق در بدن کمک می کند. این مواد غذایی همچنین دارای نیترات هستند که می تواند فشار خون را در افراد کاهش دهد، از تصلب شرائین جلوگیری کرده و عملکرد دیواره رگ های خونی را بهبود بخشد. تحقیقات نشان می دهد افزایش مصرف سبزیجات می تواند خطر حمله قلبی را کاهش دهد.

توت ها



خانواده توت ها شامل شمار زیادی از انواع میوه ها است که مهم ترین آنها توت فرنگی، توت سفید، تمشک و زال اخته می شود. این میوه ها به دلیل آنکه سرشار از آنتی اکسیدان هستند می توانند با جلوگیری از التهاب عروق، بر عملکرد رگ ها تأثیر مثبتی داشته باشند. کسانی که میزان بالای از خانواده توت ها را در رژیم غذایی خود مصرف می کنند، احتمال کمتری دارد که به بیماری های قلبی دچار شوند.

گردو



گردو منبع بی نظیری از فیبر و ریز مغذی هایی مانند منگنز، مس و منیزیم است. تحقیقات نشان می دهد مصرف کمی گردو در رژیم غذایی روزانه به میزان قابل توجهی از ابتلای افراد به بیماری های قلبی می کاهد. یک تحقیق دیگر نیز نشان می دهد گردو سطح کلسترول بد خون را کاهش می دهد. همچنین گردو باعث کاهش فشار خون دیاستولیک و نیز کاهش فشار خون مرتبط با التهاب رگ ها می شود.

حبوبات



حبوبات دارای «نشاسته مقاوم» هستند که به وسیله باکتری های در دستگاه گوارش تخمیر می شود. در برخی مطالعات مشخص شد نشاسته مقاوم می تواند سطح کلسترول بد و تری گلیسرید خون را کاهش دهد. همچنین شماری از تحقیقات نشان داده است خوردن حبوبات می تواند بر برخی عوامل موثر بر بیماری های قلبی را کاهش دهد.

گوجه فرنگی



گوجه فرنگی دارای لیکوپین است که یک رنگدانه گیاهی یا آنتی اکسیدان فراوان است. آنتی اکسیدان با خنثی کردن رادیکال های آزاد، مانع از آسیب های ناشی از اکسید کننده ها و التهاب رگ می شود. هر دوی این موارد بر روی بیماری قلبی تأثیر مستقیم دارد. داشتن رژیم غذایی سرشار از مواد حاوی لیکوپین احتمال وقوع سکته قلبی در افراد را کاهش می دهد.

غلات کامل



غلات کامل یکی از بهترین مواد غذایی هستند که تأثیرات بسیار خوبی بر عملکرد قلب دارند. معروف ترین غلات کامل شامل گندم کامل (سوسودار)، برنج قهوه ای، جو دو سر و گندم سیاه. غلات کامل میزان فیبر بالایی دارند و به همین دلیل می توانند کلسترول بد خون را کاهش دهند. کاهش کلسترول بد خون تأثیر مستقیمی در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی دارد.

یادداشت

کرونا در مان قطعی ندارد



داوود یادگاری
متخصص
بیماری های عفونی

در پروتکل های کشوری اسمی از داروهای آیورمکتین و نیتازوکسانید برده نشده است و ما هم برای درمان کرونا این دارو ها را پیشنهاد نمی کنیم. این دارو ها هیچکدام تأثیری ندارند و اثربخشی آنها ثابت نشده است. استفاده از این دارو ها سلیقه ای است و عده ای از پزشکان از این دارو ها استفاده می کنند. در بخش سریایی بیمارستان ها نه تنها در کشور ما بلکه در همه دنیا هنوز داروی انتخابی و موثری برای درمان کووید ۱۹ وجود ندارد، همه دارو هایی که برای بیماران سریایی استفاده می شود، دارو های تجربی هستند و اثربخشی این دارو ها خیلی ثابت نشده است. طبیعتاً در موارد بخش بیماران سریایی در بیمارستان ها، داروی مناسبی ندارد اما در بیمارانی که در بیمارستان ها به دلیل تنگی نفس و دیگر مشکلات بستری می شوند از دارو هایی مانند رمدسیویر، دارو های کورتونی و دارو های ضد انعقادی استفاده می شود. مشخص شده که با استفاده از دارو های رمدسیویر، دارو های کورتونی و ضد انعقادی میزان مرگ و میر کاهش پیدا می کند البته نباید فراموش کرد که این دارو ها هم روی بعضی از بیماران اثربخشی صد درصدی ندارد. همچنان بهترین راه جلوگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹، پیشگیری است چرا که ما هنوز درمان قطعی برای این ویروس نداریم. واکسیناسیون هم جزئی از مرحله پیشگیری محسوب می شود. همزمان افرادی که واکسینه شده و یا می شوند هم باید پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند. این افراد نباید تصور اینکه واکسن زده اند پس دیگر ایمن شده اند؛ اینگونه نیست چرا که احتمال دارد اثربخشی این واکسن ها به اندازه دیگر واکسن ها نباشد. ممکن است افرادی به رغم واکسیناسیون مناسبی که انجام داده اند، با هم به کووید ۱۹ مبتلا شوند. افراد حتماً باید تا مدت ها بعد از واکسیناسیون همچنان پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند. در مورد داروی دگزامتازون برای درمان بیماران کرونایی این دارو فقط برای بیماران بستری که دچار بیماری تنفسی شدید هستند، استفاده می شود. داروی دگزامتازون هم زمان با رمدسیویر و داروی ضد انعقاد برای بیماران بستری استفاده می شود. این دارو به هیچ عنوان نباید برای بیماران سریایی مورد استفاده قرار گیرد. داروی دگزامتازون به هیچ عنوان برای درمان پیشنهاد نمی شود چرا که خود این دارو باعث نقص سیستم ایمنی می شود و مشکلات و عفونت های ثانویه ایجاد می کند بنابراین این دارو فقط در شرایط خاص با نظر پزشک متخصص در بیمارستان مورد استفاده قرار می گیرد. دگزامتازون برای بعضی از بیماران و در موارد محدود و خاص در بیمارستان استفاده می شود.

علت چاقی با مصرف دارو های روانپزشکی

محققان علت اینکه مصرف دارو های مهم اسکیزوفرنی و اختلال دو قطبی موجب چاقی و افزایش وزن می شوند را کشف کردند؛ آنها امیدوارند که این یافته به ابداع دارو های بهتری منجر شود. این دارو ها که به دارو های ضردوان پریشی معروف هستند، به کنترل توهم، هذیان و افکار گیجی که مبتلایان به اسکیزوفرنی به آنها دچار هستند، کمک می کنند. دکتر «فریبرگ» گفت: «دارو های ضردوان پریشی اغلب باعث افزایش وزن، افزایش کلسترول و افزایش قند خون می شوند. واقعاً این عوارض جانبی معمولاً بیماران را وادار به قطع مصرف دارو می کند». دوپامین ماده شیمیایی است که با تعامل با گیرنده های سلولی، پیام هایی را میان سلول ها مبادله می کند. در مغز دوپامین در ایجاد لذت، انگیزه و یادگیری نقش دارد.

آسیب قلبی در ۵۰ درصد از بهبود یافتگان کرونا

بر اساس یافته های جدید، حداقل یک کیمه پس از ترخیص بیماران کرونایی از بیمارستان، آسیب قلبی در نیمی از آنها مشاهده شد. محققان مشاهده کردند حدود ۵۰ درصد از بیمارانی که با کووید ۱۹ شدید در بیمارستان بستری شده و سطح پروتئینی به نام تروپونین در آنها افزایش می یابد، دچار آسیب قلبی می شوند. آسیب شامل التهاب قلب، زخم یا مرگ بافت قلب، محدودیت خون رسانی به قلب و... است. در مطالعه ۱۴۸ بیمار کرونایی مشخص شد که افزایش سطح تروپونین نشان دهنده وجود یک مشکل احتمالی در قلب است. با آسیب عضله قلب، تروپونین در خون آزاد می شود. میزان بالا این پروتئین می تواند در صورت انسداد رگ یا التهاب قلب ایجاد شود.

فقدان حس بویایی تا ۵ ماه بعد از کرونا

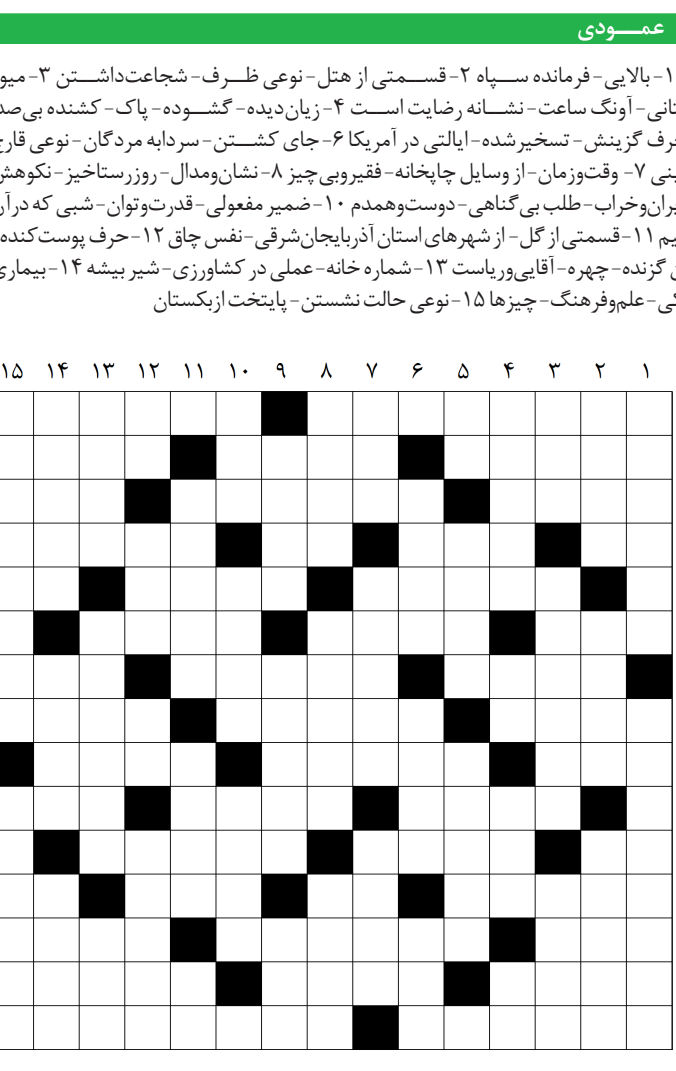
محققان اظهار کردند: از دست دادن حس بویایی و چشایی ممکن است تا پنج ماه بعد از ابتلا به کرونا همچنان باقی بماند. بیماران بهبود یافته از کرونا پس از آلوده شدن به این ویروس حس بویایی و چشایی خود را از دست داده اند و ممکن است تا پنج ماه این علائم در آنها وجود داشته باشد. داده ها نشان می دهد که نیمی از بیماران کرونایی دچار این علائم می شوند که ۱۶ و ۱۷ درصد آنها به ترتیب دچار نوعی از علائم از دست دادن حس بویایی و چشایی می شوند. محققان ۸۱۳، را مورد بررسی قرار دادند. بیش از یک سوم آنها پس از گذشت پنج ماه همچنان به طور کامل حس چشایی خود را به دست نیاورده بودند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی
۱- بالایی - فرمانده سپاه ۲- قسمتی از هتل - نوعی ظرف - شجاعت داشتن ۳- میوه تابستانی - آونگ ساعت - نشانه رضایت است ۴- زیان دیده - گشوده - پاک - کسندده بی صدا ۵- حرف گرینش - تسخیر شده - ایالتی در آمریکا ۶- جای کشتن - سردابه مردگان - نوعی قارچ ذره بینی ۷- وقت و زمان - از وسایل چایخانه - فقیرویی چیز ۸- نشان ومدال - روز ستاخیز - تکوهش ۹- ویران و خراب - طلب بی گناهی - دوست وهمدم ۱۰ - ضمیر معقولی - قدرت وتوان - شیء که در آن هستیم ۱۱ - قسمتی از گل - از شهر های استان آذربایجان شرقی - نفس قیاق ۱۲ - حرف پوست کنده - سخن گزنده - چهره - آقایی و ریاست ۱۳ - شماره خانه - عملی در کشاورزی - شیر بیگانه ۱۴ - بیماری خشکی - علم و فرهنگ - چیزی ها ۱۵ - نوعی حالت نشستن - پایتخت ازبکستان

افقی
۱- از پرندگان - دارای پیچ وخم ۲- پایتخت مالت - در بند و گرفتار - خانه کوچک ۳- رسیده ها - شهری در آذربایجان غربی - نغمه و بانگ ۴- حرف ندا - توان ونبرو - شموامن - شکسته شده ۵- بندگی - مادر بزرگ - پایان نامه ۶- شهری در آلمان - مینکرو تاور - رشوه دادن ۷- گر به بی سروسامان - جسم انسان غیر از سر ۸- معامله و داد و ستد - پارچه خوب - مشکین شهر سابق ۹- واحد پول مکزیک - فرسوده و کهنه - انشراز ۱۰ - ضرورت - دیگ دهن گشاد - مرکز استان گیلان ۱۱ - مانع - آب - غیب گو - کل وهمگی ۱۲ - فیلمی از آنتونی مان - لبه شمشیر - مثل ومانند - از غذاهای ایرانی ۱۳ - اماوولی - سخنان ناراست - ماست چکیده ۱۴ - کالو متاع - اسکنه نجاری - شهری در استان کرمانشاه ۱۵ - آهننگین - جزیره ای در دریای کارائیب

شماره ۹۵۴



حل جدول ۹۵۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	د	س	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش
۲	ب	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و
۳	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و
۴	م	د	س	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش
۵	ب	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و
۶	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و
۷	م	د	س	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش
۸	ب	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و
۹	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و
۱۰	م	د	س	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش
۱۱	ب	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و
۱۲	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و
۱۳	م	د	س	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش
۱۴	ب	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و
۱۵	ت	ا	ج	ل	ع	ا	ب	ب	ش	و	ش	و	ش	و