آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۶۲
یکشنبه
۱۳۹۹•۱۲•۱۷
۲۳ رجب ۱۴۴۲/ ۷ مارس ۲۰۲۱

میوه و سبزی‌هایی برای بیماری‌های کلیوی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اینطور ثابت شده که مصرف موادغذایی پرچرب و پردازش‌شده یا محصولات حیوانی، استرس زیادی به کلیه‌ها تحمیل می‌کند و منجر به افزایش تولید اسیداوریک توسط کلیه‌ها می‌شود. با این حال، انواع موادغذایی گیاهی وجود دارند که منجر به حفظ سلامت کلیه‌ها می‌شوند. بهترین انتخاب‌های غذایی بر پایه گیاهان برای حفظ عملکرد کلیه‌ها از این قرارند:

جعفری

جعفری به‌عنوان بهترین تمیزکننده کلیه شناخته شده است. جعفری منجر به افزایش حجم ادرار، دفع بیشتر سدیم و افزایش بازجذب پتاسیم می‌شود.

سیروپیاز

سبزیجات خانواده پیاز حاوی آلیسین هستند؛ ترکیب قدرتمندی که خواص ضدالتهابی باورنکردنی دارد و به مبارزه با عفونت دستگاه ادراری می‌رود.

توت‌ها

خانواده توت‌ها کلید سلامت کلیه‌هاست. انواع توت‌ها منجر به کاهش عفونت دستگاه ادراری می‌شوند و خاصیت ضدالتهاب دارند.

سیب

سیب منبع عالی از فیبر است و منجر به خنثی‌شدن سموم دستگاه گوارش می‌شود و بار سمی روی کلیه‌ها را کاهش می‌دهد.

خیار

مطالعات نشان داده که مصرف خیار به‌طور منظم، منجر به نظارت بر اسیداوریک بدن و در نتیجه جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه و سنگ مثانه می‌شود.

گشنیز

گشنیز باعث کاهش خطر تشکیل رسوب در کلیه‌ها می‌شود. گشنیز برای از بین‌بردن جیوه، که یک فلز سمی است و منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی می‌شود، مفید است.

دانستنی ها

مخاطرات تنفسی و چشمی استفاده از شوینده‌ها

مدیرروابط عمومی معاونت بهداشت وزارت بهداشت، مخاطرات تنفسی و چشمی استفاده از شوینده‌ها در سنت خانه‌تکانی نوروز را تشریح کرد. حمید انصاری گفت: در آستانه سال‌نو و همزمان با سنت خانه‌تکانی در کشورمان توجه به اصول ایمنی در مصرف موادشوینده برای حفظ سلامت امری ضروری است. بدترین شکل استفاده از مواد پاک‌کننده و شوینده آن است که آنها را با آبگرم مخلوط شود و یا از آنها در محیط‌های بسته‌ای که بخارآب وجود دارد، استفاده شود. انصاری افزود: ضرورت دارد هنگام خانه‌تکانی از پاک‌کننده‌های استاندارد استفاده شود. از مصرف موادشوینده و پاک‌کننده‌ها در فضاهای بسته خودداری کنید. بخار متصاعد شده از ترکیب جوهرنمک و وایتکس بسیار برای چشم، پوست و ریه خطرناک است و باید از ترکیب این دو ماده جدا پرهیز شود. هنگام شست‌وشوی حمام و سرویس بهداشتی از ماسک‌های محافظ استفاده کنید، پنجره‌ها را باز و تهویه را روشن کنید تا جریان هوا برقرار شود. وی تصرح کرد: تهویه مناسب محل، روشن‌کردن هواکش و بازکردن پنجره‌ها، استفاده‌نکردن از محلول‌های غلیظ و استفاده از ماسک مخصوص و یا بستن دستمال ضخیم مرطوب بر روی دهان و بینی می‌تواند تا حد زیادی از بروز آلرژی‌ها و پیشگیری از این مشکلات کمک کند. پوشیدن دستکش و ماسک هنگام استفاده از این مواد امری ضروری است. مدیر روابط عمومی معاونت بهداشت وزارت بهداشت افزود: استفاده از مواد شوینده شیمیایی ممکن است باعث تشدید بیماری‌های قلبی‌وعروقی و ریوی شود. این مواد برای زنان باردار، افراد مسن و کودکان بیشتر آسیب‌رسان است. به این نکات به‌صورت ویژه می‌بایست توجه شود: مطمئن شوید که استفاده، نگهداری و دفع موادشیمیایی، مطابق با دستورالعمل سازنده است. این مواد باید در مکانی دور از دسترس کودکان نگهداری شوند. درب محصولات شیمیایی و پاک‌کننده‌ها را محکم ببندید. در صورت جابه‌جاکردن مواد، بقیه ماده را در ظرف اصلی بازگردانید. فرآورده‌های حاوی این مواد را در ظروف ویژه نگهداری کنید. هرگز برچسب روی ظروف مواد شیمیایی را برندارید، اگر برچسب روی ظروف از بین رفته مجددا روی آن برچسب بزنید.

اقدام ضروری در مسمومیت‌ها

انصاری گفت: اولین و بهترین اقدام برای مسمومان ریوی، خروج سریع فرد از محل سربسته و استفاده از هوای آزاد و قرارگرفتن در معرض جریان هواست؛ چرا که استنشاق هوای تازه، تنفس را تسهیل می‌کند و باعث ایجاد آرامش می‌شود. خودداری از صحبت‌کردن، مفید است. ارجاع هرچه سریعتر به پزشک یا تماس با اورژانس ضروری است.

آسیب ناشی از موادشوینده

وی افزود: انواع مواد شیمیایی می‌توانند به چشم آسیب برسانند، موادشوینده و رنگ‌بر از جمله خطرناکترین مواد برای چشم به شمار می‌روند و در صورت تماس با چشم به سرعت به قرنیه آسیب جدی وارد می‌کنند. موادشوینده همچنین می‌توانند موجب ایجاد زخم‌های شدید در پلک شده و استفاده از عینک حفاظتی جهت کاهش آسیب چشم‌ها توصیه می‌شود.

خطر مسمومیت کودکان

مدیر روابط عمومی معاونت بهداشت وزارت بهداشت اظهارداشت: کودکان به‌علت کنجکاوی ممکن است در تماس با این مواد قرار گیرند، بی‌دقتی و سهل‌انگاری در استفاده، نگهداری یا جابه‌جاکردن مواد پاک‌کننده و سفیدکننده کودکان را در معرض خطر قرار می‌دهد. مصرف اتفاقی این مواد منجر به التهاب و سوختگی دستگاه گوارش می‌شود و عمل بلع را با مشکل مواجه می‌کند. وی در پایان گفت: محصولات شیمیایی و شوینده را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این مواد را در ظروف موادخوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده‌شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان می‌شود.

یادداشت

تاثیر الکل روی پوست

حسین مرتضوی مهدی‌آباد
متخصص پوست

استفاده از الکل برای ضدعفونی کردن پوست موجب بروز اختلالاتی موسوم به درماتیت تماسی تحریکی می‌شود. درماتیت تماسی تحریکی به هرگونه اختلال پوستی که متعاقب تماس با یک ماده خارجی و ایجاد واکنش آلرژیک شود، اطلاق می‌شود و علائمی مانند قرمزی و التهاب و خشکی پوست ایجاد می‌کند. الکل در همه داروهای پوستی استفاده می‌شود و هرچند اکنون مردم به‌عنوان ماده ضدعفونی‌کننده از آن استفاده می‌کنند اما به‌خاطر اثر خشک‌کننده آن در داروی‌های پوستی مانند داروی جوش صورت استفاده می‌شود. الکل علاوه براثر خشک‌کنندگی، چون جذب دارو را افزایش می‌دهد، در داروهای پوستی استفاده می‌شود. به‌طور معمول درماتیت تماسی تحریکی بیشتر در زنان خانه‌دار مشاهده می‌شود چون آنها بیشتر از موادشوینده استفاده می‌کنند. درماتیت تماسی به دو نوع درماتیت تماسی آلرژیک و درماتیت تماسی، تقسیم‌بندی می‌شود که درماتیت تماسی آلرژیک، نوعی واکنش ایمونولوژیک است و درماتیت تماسی تحریکی بیشتر ناشی از استفاده شوینده‌ها است که بیشتر در زنان خانه‌دار مشاهده می‌شود البته در اقشار دیگر مانند کارمندان نیز مشاهده می‌شود. طبق مشاهدات میزان درماتیت تماسی تحریکی در مراجعه‌کنندگان افزایش داشته، الکل خشکی ایجاد می‌کند و بنابراین در داروهای جوش صورت از الکل استفاده می‌کنند. شدت درماتیت تماسی تحریکی بنا به درصد و نوع الکل فرق می‌کند بنابراین توصیه می‌شود مردم الکل را از داروخانه‌ها تهیه کنند. مهمترین مشکلی که استفاده از الکل ایجاد می‌کند، خشکی پوست است. خشکی پوست در مناطق خشک و سرد بیشتر و در مناطق مرطوب، کمتر است. هنوز روی تاثیرات جذب تجمعی الکل روی پوست کار نشده است اما ممکن است بسته به نوع اتانول یا الکل صنعتی که استفاده شود، جذب آن مشکلاتی ایجاد کند اما هنوز گزارش در مورد آن منتشر نشده است. افرادی که کمتر از خانه بیرون می‌روند، برای شست‌وشوی دست به‌جای الکل بیشتر از صابون، شامپو بچه و فوم استفاده کنند چون کمتر خشکی ایجاد می‌کنند. اما افرادی که به‌طور مستمر بیرون یا اداره می‌روند حتما باید از الکل حتما استفاده کنند و برای اطمینان بیشتر دستان را نیز بشویند. ممکن است برخی افراد به‌دلایل گوناگون از جمله وسواس، الکل را روی صورت خود بمالند که در این صورت الکل جوش صورت و جوش اطراف دهان را افزایش خواهد داد.

کرونا سلول‌های قلب را نابود می‌کند

مطالعات جدید نشان می‌دهد کرونا با رخنه در سلول‌های قلب، آنان را آلوده و نابود می‌کند. به همین دلیل مشکلات قلبی از شایع‌ترین عوارض کووید۱۹ به‌شمار می‌رود. محققان قبلا بر این باور بودند که مشکلات قلبی ناشی از کووید۱۹، به‌دلیل وجود التهاب در پاسخ به عفونت است ولی مطالعات جدید نشان داد ویروس مستقیما سلول‌های عضلات قلب را از بین می‌برد. این مطالعات که با استفاده از سلول‌های بنیادی مهندسی‌شده عضلات قلب صورت گرفته است، نشان می‌دهد که چگونه ویروس سلول‌های قلب را هدف قرار می‌دهد و منجر به تخریب سلول‌های مسئول انقباض قلب می‌شود. نحوه تاثیر کرونا بر قلب با آنفلوآنزا متفاوت است؛ به همین دلیل اطلاعات اندکی وجود دارد.

میزان تاثیرگذاری واکسن کرونا بر چاق‌ها

محققان دریافتند میزان اثرگذاری واکسن «فایزر» روی افرادچاق کمتر از سایرین است. براساس این تحقیقات افرادچاقی که واکسن فایزر را دریافت کرده‌اند، در مقایسه با دیگران مقادیر کمتری پادتن در بدن آنها تولید شده است. در واقع میزان پادتن تولیدشده در بدن این افراد در واکنش به دومین دوز فایزر، تقریبا نصف میزان پادتن تولیدشده در بدن افرادسالم است. به اعتقاد محققان ممکن است برای ایمن‌سازی افرادچاق در برابر واکسن کرونا لازم باشد که این افراد یک دوزاضافی واکسن را دریافت کنند. به اعتقاد محققان وجود عوارض مزمن مانند بیماری‌های قلبی و دیابت در این افراد می‌تواند موجب افزایش خطر برای آنها در برابر کووید۱۹ شود.

منع تجویز «هیدروکسی کلروکین» برای افراد

سازمان بهداشت جهانی تجویز «هیدروکسی کلروکین» را برای افراد سالم نهی کرده است. براساس چندین مقاله مروری و ۶۰۰۰ بیمار، سازمان بهداشت جهانی تجویز هیدروکسی کلروکین به افرادسالم برای پیشگیری از ابتلا به کووید۱۹ یا بستری‌شدن ناشی از آن را نهی کرده است. همچنین در مطالعه‌ای که در ۱۷۶ بیمارستان انگلستان انجام شد، ۲۵۸۲ بیمار بستری مبتلا به کووید تحت درمان با آزیتروماسین ۵۰۰ میلی‌گرم در روز به‌مدت ۱۰ روز قرار گرفتند و با گروه شاهد مقایسه شدند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد هیچ تاثیری در کاهش احتمال مرگ، مدت بستری، یا سایر پیامدهای بالینی دیده نشد. لذا توصیه می‌شود آزیتروماسین فقط به بیمارانی داده شود که اندیکاسیون میکروبیال دارند.

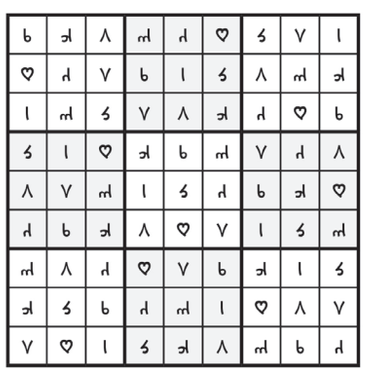
کوتاه

تاثیر رژیم غذایی پرکربوهیدرات بر قلب

مطالعات اخیر محققان آمریکایی نشان می‌دهد رژیم غذایی حاوی مقادیر بالای کربوهیدرات احتمال بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی و مرگ ناشی از آن را افزایش می‌دهد. رژیم غذایی مهمترین عامل در سلامت سیستم قلبی‌وعروقی است. براساس مطالعات افرادی که بیش از ۶۰ درصد رژیم غذایی خود را به کربوهیدرات اختصاص می‌دهند، به میزان قابل‌توجهی در معرض خطر بیماری‌های قلبی و مرگ ناشی از آن قرار دارند. کربوهیدرات‌ها حاوی حداقل فیبر مورد نیاز بدن هستند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای سلامت قلب توصیه شده است. رژیم مدیترانه‌ای به‌طور معمول شامل چربی‌های اشباع‌نشده مانند روغن زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج است. این سبزیجات غنی از نیتریت و نیترات هستند و ترکیب این دو گروه غذایی باعث تشکیل اسیدهای چرب نیترو می‌شود. در رژیم غذایی مدیترانه‌ای جایی برای گوشت‌قرمز، غذاهای فرآوری‌شده و قندهای مصنوعی وجود ندارد. استفاده از مقادیر زیاد میوه، سبزیجات، روغن زیتون، لوبیا و غلات و محصولات لبنی کم‌چرب در این رژیم غذایی توصیه شده است. رژیم غذایی DASH نیز یک گزینه مناسب برای داشتن قلبی سالم است. این رژیم غذایی یک رویکرد مادام‌العمر برای مصرف غذای سالم است که تمرکز عمده آن روی پیشگیری و درمان فشارخون بالاست. این برنامه غذایی افراد را به کاهش مصرف سدیم تشویق می‌کند و در آن موادغذایی حاوی پتاسیم، کلسیم و منیزیم گنجانده شده است. یکی از مهمترین مزیت‌های این روش، انعطاف‌پذیری آن است و اینکه از هیچ دستور پیچیده‌ای تبعیت نمی‌کند. توصیه محققان در رژیم غذایی DASH، مصرف مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات سبوسدار، محصولات لبنی کم‌چرب، روغن سبزیجات، آجیل، گوشت سفید و حبوبات است و مصرف نوشیدنی‌های شیرین و چربی‌های اشباع شده را ممنوع می‌کند.

جدول سودوکو

۲	۹				۶		۵	۸
				۳				
۶					۵	۲	۷	
۳			۸				۹	
			۲	۶	۱			
	۲				۴			۶
	۵	۲	۴					۱
				۱				
۱	۸		۵				۴	۹



جدول کلمات متقاطع

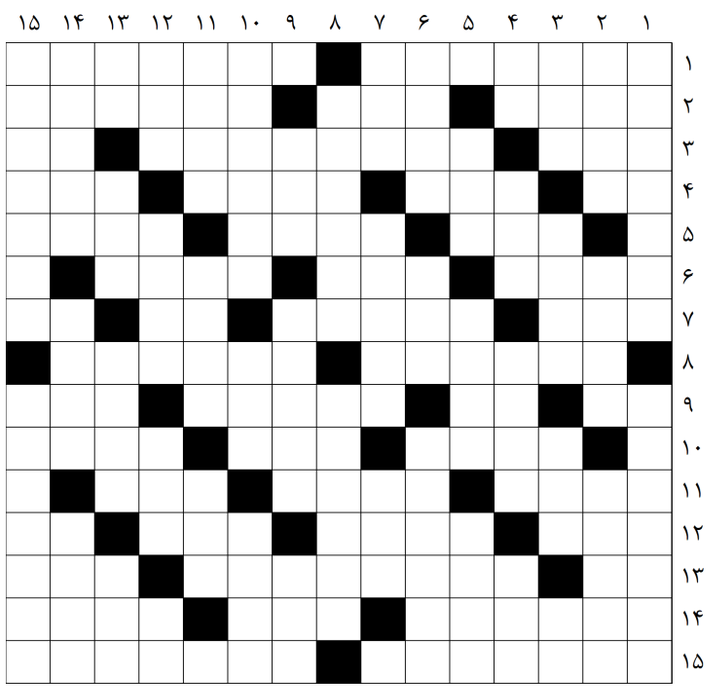
آرمان ملی — شماره ۹۶۲

افقی

۱- سریالی از بهروز شعیبی- گیتاشناسی ۲- مرحله‌ای از یک مسابقه- لطیف- گوشه‌نشینی برای عبادت ۳- میزان سردی یا گرمی- فیلمی با بازی دنزل واشنگتن- اجاق کیک‌پزی ۴- برج فرانسه- نابینا- جمع نکته- از حروف یونانی ۵- انگبین- میوه کال- تواضع ۶- داستان کوتاه- واحدپول مکزیک- کشوری در آمریکای شمالی ۷- زودنیست- معادل فارسی کثیرالاضلاع- زندگی کن- میزان عمر ۸- مهارت- رودمرز ایران‌وافغانستان ۹- ضدخشک- غروروتکبر- کشاورز- معجزه‌الهی ۱۰- خوبی- یاری- پاک ۱۱- فیلمی از مرحوم ملاقلی‌پور- پاسبان قدیم- غیراصل ۱۲- از هفت‌سین- بردباری- بخشی از گل- خطاب بی‌ادبانه ۱۳- خاک سفالگری- باغ تاریخی کرمان- شادمانی ۱۴- فرستاده‌شده- خالص- جایگاه ۱۵- معادل فارسی پرایس‌لیست- از سازهای بادی

عمودی

۱- از زیورآلات خانم‌ها- از آثار تاریخی کرمانشاه ۲- از تیغه‌های آزمایشگاهی- هوس زن‌باردار- بلیتی که برای یک مسیر رفت‌یابرگشت باشد ۳- از ورزش‌های آبی- نهال‌نازک- شیرین‌ترازفرزند- پسوندشباهت ۴- دست عرب- دوش‌وشانه- کرم کدو- پسوندمراقبت ۵- شیوه‌وطریقه- چالاک- پرنده سندباد ۶- کوره‌نان‌پزی- اندرز- از پرندگان ۷- بیهوده- دورنیست- از حروف الفبای فارسی ۸- یکی پس از دیگری- معادل فارسی فلاسک ۹- حیله- خلاصی- محل سوخت اتومبیل ۱۰- غاری در حومه‌آمل- به دریا می‌ریزد- از تمدن‌های باستانی ۱۱- عامه مردم- او را در هیات دولت ببینید- مقابل زوج ۱۲- پایتخت یونان- بزرگ- پایان زندگی- شمردن ۱۳- جانوری دریایی- دیواربلند- قرارگرفته- برگه انتخاباتی ۱۴- پیداکردن- استوار- شترتندرو ۱۵- بلندکردن- جنگ‌افزارها



حل جدول ۹۶۱