آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۵۰
شنبه
۱۴۰۰ • ۰۴ • ۱۲
۲۲ ذی‌القعده ۱۴۴۲ / ۳ جولای ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

تغذیه مناسب برای سلامت کلیه‌ها

بیماری‌های کلیه بسیار رایج هستند و حدود ۱۰درصد از جمعیت دنیا را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند. کلیه‌ها اندام‌های لوبیا شکل کوچک، ولی قوی هستند که بسیاری از عملکردهای مهم بدن را انجام می‌دهند. کلیه‌ها مسئول تصفیه موادزاید، رهاکردن هورمون‌های تنظیم‌کننده فشارخون، متعادل ساختن مایعات بدن، تولید ادرار و بسیاری وظایف حیاتی دیگر هستند. زمانی که کلیه‌ها به‌درستی کار نکنند، موادزاید، از جمله مواد حاصل از غذا، در خون تجمع می‌یابد. از این‌رو رعایت یک رژیم ویژه و مصرف موادغذایی مفید برای کلیه برای افراد مبتلا به بیماری‌های کلیه ضروری است. اگرچه محدودیت‌های غذایی با توجه به میزان شدت بیماری در افراد متفاوت است، اما معمولا به همه آنها توصیه می‌شود مصرف مواد سدیم، پتاسیم، فسفر و پروتئین (البته افراد دیالیزی به پروتئین بیشتری نیاز دارند) را محدود کنند. خوشبختانه بسیاری از موادغذایی دارای مقدار کمی از این عناصر هستند.

گل کلم

گل کلم منبع خوب موادی همچون ویتامین B, K, C و فولات است. همچنین دارای فیبر زیاد و ترکیبات ضدالتهابی مانند ایندول است. یک فنجان (۱۲۴ گرم) از آن حاوی ۱۹ میلی‌گرم سدیم، ۱۷۶ میلی‌گرم پتاسیم و ۴۰ میلی‌گرم فسفر است.

بلوبری

بلوبری سرشار از موادمغذی از بهترین منابع آنتی‌اکسیدان‌هاست و به‌خصوص حاوی آنتی‌اکسیدانی به‌نام آنتوسیانین است که برای بیماری قلبی، سرطان‌های خاص، زوال شناختی و دیابت مفید است. یک فنجان (۱۴۸ گرم) بلوبری تازه حاوی ۱.۵ میلی‌گرم سدیم، ۱۱۴ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۸ میلی‌گرم فسفر است.

ماهی خاردار

ماهی خاردار دریایی یک منبع خوب پروتئین است که حاوی اسیدهای چرب بسیار سالم امگا۳ است. امگا۳ به کاهش التهاب کمک می‌کند و خطر زوال‌عقل، افسردگی، و اضطراب را کاهش می‌دهد. این ماهی در مقایسه با ماهی‌های دیگر فسفر کمتری نیز دارد. با این حال مقادیر اندکی در هر وعده مصرف کنید. ۸۵ گرم ماهی خاردار پخته حاوی ۷۴ میلی‌گرم سدیم، ۲۷۹ میلی‌گرم پتاسیم و ۲۱۱ میلی‌گرم فسفر است.

انگور قرمز

انگور قرمز نه‌تنها خوشمزه است بلکه صدها ریزمغذی مختلف را به بدن شما می‌رساند. این انگور مملو از ویتامین C است و خواص آنتی‌اکسیدانی و فلاونوئید دارد. همچنین حاوی رِزوِراترول بوده که برای سلامت قلب، دیابت، زوال شناختی مفید است. نصف فنجان (۷۵ گرم) از آن حاوی ۱.۵ میلی‌گرم سدیم، ۱۴۴ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۵ میلی‌گرم فسفر است.

سفیده تخم مرغ

اگرچه زرده تخم‌مرغ بسیار مغذی است اما فسفر زیادی دارد. از این‌رو سفیده آن انتخاب بهتری برای افراد مبتلا به بیماری‌های کلیه است. سفیده تخم‌مرغ یک منبع خوب پروتئین سازگار با کلیه است. به‌علاوه برای افراد دیالیزی عالی هستند. دو سفیده تخم‌مرغ بزرگ (۶۶ گرم) حاوی ۱۱۰ میلی‌گرم سدیم، ۱۰۸ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۰ میلی‌گرم فسفر است.

سیر

سیر می‌تواند گزینه خوبی برای طعم نمک باشد که باید برای افراد مبتلا به بیماری‌های کلیه محدود شود. همچنین منبع خوبی از منگنز، ویتامین C و ویتامین B6 است و حاوی ترکیبات سولفوری است که خواص ضدالتهابی دارند. سه حبه (۹ گرم) سیر حاوی ۱.۵ میلی‌گرم سدیم، ۳۶ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۴ میلی‌گرم فسفر است.

گندم سیاه

بسیاری از غلات کامل فسفر بالایی دارند، اما گندم‌سیاه یک استثنا سالم است. گندم سیاه بسیار مغذی است و ویتامین‌های ب، منیزیم، آهن، و فیبر را فراهم می‌کند. همچنین فاقد گلوتن است و برای کسانی که سلیاک دارند گزینه‌ای عالی است. نصف فنجان (۸۴ گرم) گندم سیاه پخته حاوی ۳.۵ میلی‌گرم سدیم، ۷۴ میلی‌گرم پتاسیم و ۵۹ میلی‌گرم فسفر است.

روغن زیتون

روغن زیتون یک منبع چربی عالی و بدون فسفر است. معمولا افراد دچار بیماری‌های کلیوی پیشرفته دچار کاهش وزن می‌شوند و مصرف مواد غذایی پرکالری، اما سالمی همچون روغن زیتون اهمیت می‌یابد. بخش عمده این روغن از یک چربی تک‌سیر شده به‌نام اولئیک‌اسید تشکیل شده است که ضدالتهاب است. یک قاشق غذاخوری (۱۳.۵ گرم) از آن حاوی ۰.۳ میلی‌گرم سدیم، ۰.۱ میلی‌گرم پتاسیم است.

بلغور

بلغور از محصولات غله‌ای کامل گندم است و جایگزین عالی برای دیگر غلات کامل به شمار می‌آید که فسفر و پتاسیم بالایی دارند. همچنین منبع عالی ویتامین‌های ب، منیزیم، آهن، و منگنز است. به علاوه یک منبع خوب پروتئین گیاهی و فیبر محسوب می‌شود. نصف فنجان (۹۱ گرم) از آن حاوی ۴.۵ میلی‌گرم سدیم، ۶۲ میلی‌گرم پتاسیم و ۳۶ میلی‌گرم فسفراست.

کلم برگ

کلم برگ سرشار از ویتامین‌های C, K و بسیاری از ویتامین‌های گروه B است. به علاوه حاوی فیبر غیرمحلول است که به سیستم گوارش کمک می‌کند. یک فنجان (۷۰ گرم) کلم خورد شده حاوی ۱۳ میلی‌گرم سدیم، ۱۱۹ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۸ میلی‌گرم فسفر است.

مرغ بدون پوست

با وجود آن‌که محدودکردن میزان پروتئین برای بیماری‌های کلیه بسیار مهم است اما تامین مورد نیاز از یک منبع باکیفیت نیز حیاتی است. سینه مرغ بدون پوست یک گزینه عالی است. حتما مرغ تازه استفاده کنید و از مرغ‌های آماده پرهیز کنید. ۸۴ گرم سینه مرغ بدون پوست حاوی ۶۳ میلی‌گرم سدیم، ۲۱۶ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۹۲ میلی‌گرم فسفر است.

فلفل دلمه‌ای

فلفل‌دلمه‌ای سرشار از ویتامین C است که یک آنتی‌اکسیدان قوی به شمار می‌آید. همچنین دارای ویتامین A است که برای عملکرد سیستم ایمنی مفید است که در افراد مبتلا به بیماری‌های کلیه به خطر می‌افتد. یک فلفل دلمه‌ای قرمز کوچک (۷۴ گرم) حاوی ۳ میلی‌گرم سدیم، ۱۵۶ میلی‌گرم پتاسیم و ۱۹ میلی‌گرم فسفر است.

علائم اولیه «روماتیسم مفصلی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اگر سیستم ایمنی بدن به‌درستی کار نکند، مفاصل ملتهب می‌شود، بیماری‌ای که به‌عنوان روماتیسم مفصلی شناخته می‌شود. ابتلا به این نوع آرتروز، با درد و سفتی مفاصل همراه است. اما برخی از نشانه‌های اولیه این وضعیت ناتوان‌کننده وجود دارد که نباید نادیده گرفته شود. هرچه سریع‌تر برای درمان آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) اقدام شود، احتمال بیشتری برای کاهش دردهای ناگهانی آن وجود دارد. نشانه‌های اولیه این بیماری به شرح زیر است:

تب خفیف

بسیاری از بیماری‌ها، از جمله روماتیسم مفصلی، با افزایش دمای بدن آغاز می‌شوند. کسانی که از این بیماری رنج می‌برند اغلب در مراحل اولیه آن تب می‌کنند.

حساسیت مفصلی

از علائم اولیه روماتیسم مفصلی حساسیت به لمس در دست‌وپاست. در مفاصل در وسط و پایه انگشتان حساسیت ایجاد شود، در حالی که در پا، هنگام راه‌رفتن مفاصل انگشت پا ممکن است حساس باشد.

قرمزشدن پوست

پوست اطراف مفاصل ملتهب ممکن است از نظر ظاهری قرمز باشد، این حالت اغلب از مفاصل اطراف دست و پا شروع می‌شود.

سفتی و سختی مفاصل

سفتی مکرر مفاصل ممکن است در ابتدا فقط در یک یا دو مفصل کوچک ظاهر شود. از آنجایی که این حالت گاهی اوقات به آهستگی بروز می‌کند و فقط برای چند روز ادامه دارد ممکن است نادیده گرفته شود.

ورم مفاصل

اگر مفاصل متورم باشد، نشانه اولیه روماتیسم مفصلی است. این حالت اغلب در دست‌ها رخ می‌دهد، سپس ورم رشد کرده و تبدیل به روماتیسم مفصلی می‌شود.

کاهش وزن

کاهش وزن می‌تواند مقدم بر هرگونه تاثیر محسوسی بر روی مفاصل باشد. بسیاری از افراد به‌دلیل این بیماری احساس تب و خستگی می‌کنند.

کاهش حرکت

کاهش دامنه حرکت در زمان خم‌کردن مفاصل می‌تواند نشانه اولیه بیماری روماتیسم مفصلی باشد. در حال حاضر هیچ درمانی برای روماتیسم مفصلی وجود ندارد.

احساس خستگی و کوفتگی

نشانه اولیه این بیماری می‌تواند احساس خستگی و کوفتگی باشد. اگر هنگام صبح برای بیدارشدن از خواب تلاش می‌کنید، این می‌تواند نشانه این بیماری باشد.

یادداشت

علل تعریق زیاد در بیماری‌های غدد درون‌ریز

پوپک اسدی
فوق‌تخصص غدد

عرق‌کردن مکانیسم طبیعی برای خنک نگه‌داشتن بدن است، هنگامی که تعریق بیش‌ازحد باشد به آن «هایپرهیدروز» می‌گویند که پاتولوژیک است خصوصا اگر بدون ارتباط به گرمای هوا یا فعالیت ورزشی باشد. هایپرهیدروز یا تعریق بیش از حد می‌تواند در کل بدن رخ دهد یا موضعی در ناحیه زیربغل یا کف دست باشد. در مواردی که این تعریق با کاهش وزن یا درد قفسه‌سینه یا تهوع و سرگیجه، سبکی سر همراه باشد حتما بیمار در اسرع‌وقت باید به پزشک مراجعه کند. عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی، بیماری‌های زمینه‌ای شامل افزایش قندخون (دیابت) یا کاهش قندخون، یائسگی، اختلالات بیماری‌های تیروئید و پاراتیروئید، برخی از سرطان‌ها، حمله قلبی، عفونت، اختلالات سیستم عصبی، فئوکروموسیتوم و بعضی از داروها مثل داروی ترک اعتیاد، از اصلی‌ترین دلایل تعریق بیش‌ازحد بدن هستند. علاوه بر نگرانی ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای، فردی که زیاد عرق می‌کند، مستعد عفونت بیشتر (خصوصا قارچی) است و ممکن است دچار انزواطلبی شود. تشخیص و درمان این عارضه توسط معاینات پزشکی و تست‌های آزمایشگاهی (بررسی غده تیروئید و قندخون...) است. کاهش استرس و روش‌های مناسب زندگی مانند حمام روزانه، استفاده از لباس‌های نخی و تونر پوستی یکی از روش‌های درمان تعریق زیاد در بیماری‌های غدد درون‌ریز است. این بیماری با مصرف داروهای خوراکی هم قابل‌درمان است اما این داروها عوارضی نظیر تاری‌دید و خشکی‌دهان به‌همراه دارند. استفاده از کرم‌های موضعی یا ترکیبات آلومینیوم‌کلراید که شامل داروهای ضدافسردگی هستند هم تعریق زیاد در بیماری‌های غدد درون‌ریز را درمان می‌کنند. از درمان‌های دیگر تعریق بیش‌ازحد، تزریق بوتاکس (سم بوتولونیم) است که خصوصا در درمان تعریق موضعی برای کف‌دست یا زیربغل استفاده می‌شود و این درمان موقتی بوده و به‌طور متوسط حدود ۶ ماه زمان می‌برد. در نهایت روش‌های تهاجمی‌تر درمان تعریق زیاد شامل جراحی (برداشتن غدد تعریق) یا جراحی عصب (سمپاتکتومی) است.

ابتلا به سرطان در بیماران قلبی بالاست

مطالعه‌ای نشان داد که بیماران قلبی ممکن است با خطر بیشتر ابتلا به سرطان مواجه شوند. محققان بیش از ۱۰۰ هزار بیمار نارسایی‌قلبی را موردبررسی قرار دادند. «مارک‌لود»، می‌گوید: «یافته‌ها نشان می‌دهد بهتر است بیماران نارسایی قلبی از اقدامات پیشگیرانه از سرطان بهره‌مند شوند.» تقریبا ۶۵ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به نارسایی قلبی هستند. «لود» می‌افزاید: «براساس این نتایج ما حدس می‌زنیم که ممکن است بین علت نارسایی قلبی و افزایش میزان سرطان رابطه وجود داشته باشد. این مساله از نظر زیست‌شناختی قابل‌قبول است، زیرا شواهد تجربی نشان می‌دهد که عوامل ترشح‌شده از قلب دچار نارسایی ممکن است رشد تومور را تحریک کنند.»

اختلال خواب کودکان و مشکل قلبی

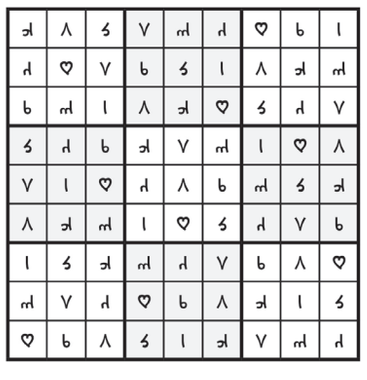
تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که از کودکی دچار اختلال خواب بوده‌اند، در مقایسه با افرادی که هرگز به اختلال خواب مبتلا نشده‌اند، در معرض خطر فشارخون بالا هستند. «جولیوفرناندزمندوزا»، می‌گوید: «مطالعه ما نشان داد که آپنه‌خواب در کودکان می‌تواند عامل بروز فشار خون بالا در آینده شود.» در این مطالعه ۴۲۱ کودک مورد بررسی قرار گرفتند. به‌گفته محققان، نوجوانانی که از کودکی دچار آپنه‌خواب می‌شوند ۳ برابر بیشتر از کسانی که هرگز به آپنه‌خواب مبتلا نمی‌شوند، دچار فشارخون می‌شوند. خوشبختانه نوجوانانی که آپنه‌خواب در دوران کودکی‌شان با افزایش سن بهبود می‌یابد، با خطر فشارخون بالا روبه‌رو نیستند.

علائم افزایش قندخون در «پا»

دیابت نوع ۲ می‌تواند سال‌ها بدون اینکه علامتی داشته باشد هریک از ما را تحت‌تاثیر قرار دهد. دیابت فقط در مواردی که سطح قندخون به‌طورمداوم بالا باشد خودنمایی می‌کند و وقتی این اتفاق می‌افتد، تعدادی از علائم غیرمعمول در پا ظاهر می‌شوند. علائم افزایش قندخون در پا عبارتند از: خشکی و ترک‌خوردگی پوست، کاهش احساس لمس در پا، بی‌ثباتی، وجود ناهنجاری در انگشتان پا، زخم‌شدن پوست پا. برای جلوگیری از خطر ابتلا به دیابت، تغییر سبک زندگی معمولا برای کاهش سطح قندخون توصیه می‌شود. ۲عامل اصلی برای کنترل قندخون داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل و ورزش منظم است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

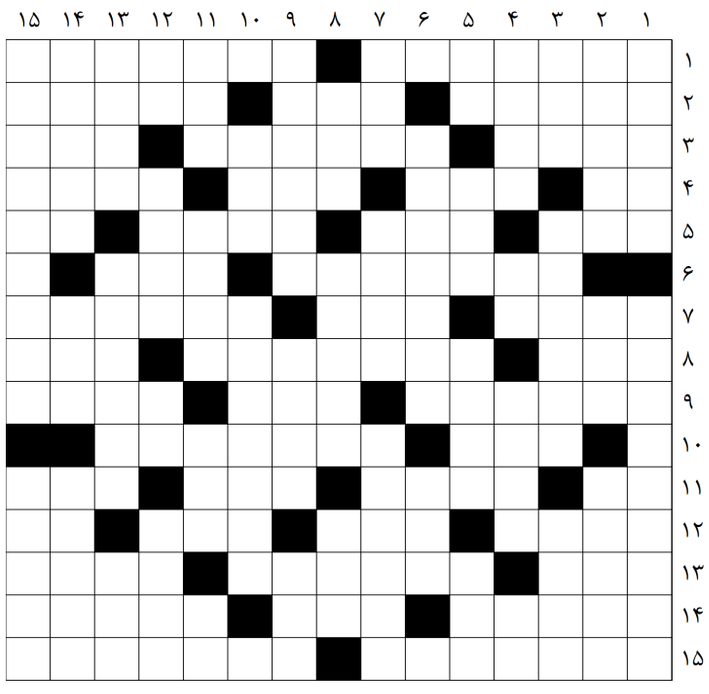
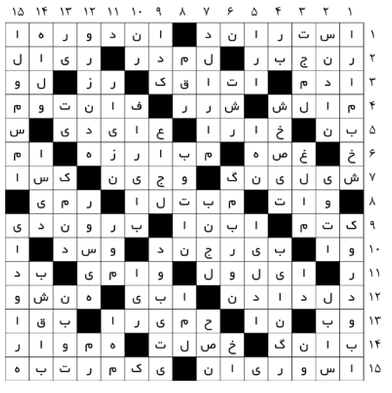
شماره ۱۰۵۰

افقی

۱- فیلمی از محمدرضا اعلامی- استطاعت ۲- برادرهابیل- پراکنده‌کردن- بنگاه خدماتی ۳- فریاد- استخراج‌شده- حرف ۲۵ فارسی ۴- حرکت اسب در شطرنج- زادگاه نیما- اجاره‌خانه- دندانساز ۵- راه‌روشن- دستگاه‌نمابر- امکان‌پذیر- ضربه‌سر درفوتبال ۶- برانگیختن- کتاب هندوان ۷- نغمه‌خوانی- ایستگاه راه‌آهن- ازخدایان هندی ۸- سنگسارکردن- فیلمی از فخیم‌زاده- بالای پا ۹- شناگر- رودمصر- ازوسایل جنگی قدیم ۱۰- پاک- نشانی که برای یادآوری قرار بدهند ۱۱- مانع آب- ناگزیر- رعشه- فرارکردن ۱۲- کلاه گیس- کشوری در قاره‌سیاه- سرپرست‌وقیم- خشکی ۱۳- از بیماری‌های واگیردار- دلیروشجاع- زیرپای راننده است ۱۴- بوی‌خوش- بی‌نقش‌ونگار- کزاز ۱۵- از بازیگران پایتخت ۶- دریایی در آمریکای‌مرکزی

عمودی

۱- کمی‌وکاستی- حمل‌ونقل ۲- کاروان- ازماه‌های قمری- نگهبان ۳- نوعی عینک- سجاده- ضروری‌ولازم ۴- گل همیشه بهار- غصه- ادادرآوردن- دوستی ۵- هلاکی‌وگمراهی- به‌جاآوردن عهد- کرم کدو- عریض ۶- نوعی آجیل- کودک ۷- دیوار سیم توری- متحرک- دست خدا ۸- ترشح آب- رودی در بالکان- شب گذشته ۹- حقوق و عوارضی که کدخدا از رعایا می‌گیرد- نام کاسترو، سیاست‌مدار و انقلابی کوبایی- نوعی زردآلوی وحشی ۱۰- ریختنی در صندوق انتخابات- سرمربی اسبق پرسپولیس ۱۱- ازاجسام معدنی- تندی‌وتیزی- زمان بی‌آغاز- ضدخشک ۱۲- خشم‌وقهر- رجولیت- بدوزشت- بی‌نظیروبی‌مانند ۱۳- پست‌وفرومایه- از غذاهای ایرانی- گل ته‌حوض ۱۴- نان کلفت- پختنی شاطر- عابدوعارف ۱۵- از گیاهان دارویی- لیبل



حل جدول ۱۰۴۹