

دانستنی‌ها

شایع‌ترین علل بیماری‌های کلیوی

سرپرستار بخش نفرولوژی و پیوند کلیه بیمارستان شهدای تجریش با اشاره به علل شایع بروز بیماری‌های کلیوی هشدار داد: انجام درمان‌های خانگی برای سنگ کلیه می‌تواند باعث جابه‌جایی سنگ و بروز مشکلاتی در درمان آن شود. مهشید پروین، سرپرستار بخش نفرولوژی و پیوند کلیه بیمارستان شهدای تجریش درباره علل شایع بروز بیماری‌های کلیوی اظهار کرد: شایع‌ترین علتی که منجر به بستری بیماران کلیوی در بیمارستان‌ها می‌شود مشکلات کلیوی ناشی از ابتلا به بیماری‌های دیابت و فشارخون بالاست که بیش از ۸۵ درصد موارد بیماران را شامل می‌شود. وی درباره تاثیر کرونا بر بروز مشکلات کلیوی نیز گفت: مشکلات کلیه مانند (ESRD) نارسایی کلیه بعداز ابتلا به کرونا را نیز در دوران پاندمی کرونا در بین بیماران شاهد هستیم. پروین درباره راهکار پیشگیری از بروز مشکلات کلیوی تاکید کرد: کنترل دیابت و فشارخون بالا، از همان مراحل اولیه بیماری، بهترین راهکار برای پیشگیری از بروز مشکلات کلیوی یا همان نفروپاتی است. وی افزود: اگر بیمارانی که به دیابت مبتلا هستند، قندخون خود را کنترل نکنند و به مراحل وخیم و حاد برسند، دچار مشکلات کلیوی شوند و در آن زمان به فکر درمان می‌افتند در حالی‌که با یکسری اقدامات ساده مانند کنترل قندخون و پایش منظم فشارخون می‌توان از بروز این مشکل پیشگیری کرد. سرپرستار بخش نفرولوژی و پیوند کلیه بیمارستان شهدای تجریش با تاکید بر اینکه پیشگیری از بیماری‌های کلیوی بهتر از درمان آن است؛ تصریح کرد: در مان، هزینه‌های بیشتری نسبت به پیشگیری دارد؛ همچنین ابتلا یک فرد به بیماری کلیوی ممکن است باعث از کار افتادگی فرد و بروز مشکلات اقتصادی شود؛ بنابراین افراد باید از رژیم غذایی مناسب و داروهای تجویز شده توسط پزشک پیروی کنند و به‌طور مرتب تحت‌نظر پزشک باشند. پروین با بیان اینکه افرادی که دیابت و فشارخون بالا دارند باید هر ۶ ماه یکبار به پزشک مراجعه کنند؛ متذکر شد: بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت یا فشارخون به‌طور مرتب به پزشک مراجعه نمی‌کنند. آنان باید دستور دارویی و رژیم غذایی تعیین شده را به مدت چند سال رعایت کنند و در بازه‌های زمانی مشخص به پزشک مراجعه‌کنند اما اغلب زمانی مراجعه می‌کنند که مشکلی برای آنها پیش می‌آید.

علائم عمده

سرپرستار بخش نفرولوژی و پیوند کلیه بیمارستان شهدای تجریش درباره علائم عمده مشکلات کلیوی بیان کرد: علائم شایع مشکلات کلیوی که افراد باید به آن توجه کنند شامل ورم دست‌ها و پاها، تورم صورت و زیرچشم‌ها، اضافه‌وزن بدون دلیل، خستگی، تنگی‌نفس، خارش بدن، کاهش ادرار یا زیادشدن آن، تغییر رنگ ادرار، درد کلیه و پهلوهاست؛ این علائم می‌تواند زنگ‌خطری به حساب بیاید که افراد در صورت مشاهده آن باید به پزشک مراجعه کنند. وی درباره شیوه تشخیص زودهنگام بیماری‌های دیابت و فشارخون تصریح کرد: انجام یک آزمایش کلی به همه افراد توصیه می‌شود؛ همچنین افرادی که سابقه ابتلای خانوادگی به فشارخون و دیابت و مشکلات کلیوی داشته‌اند باید حداقل به‌صورت سالانه، یکبار بررسی شوند تا در صورت بالا بودن چربی، قند و فشارخون، سریع‌آ‌ن رادرمان کنند. وی در پاسخ به این سوال که «آیا همه بیماران دیابتی دچار عوارض ناشی از بیماری می‌شوند؟» گفت: این مساله بستگی به نوع دیابت فرد دارد اما به‌طورکلی افرادی که قند و فشارخون کنترل شده دارند عموماً دچار نفروپاتی نمی‌شوند و درگیری کلیوی پیدانمی‌کنند. به افراد مبتلا به دیابت و فشارخون توصیه می‌کنیم که وضعیت خود را به‌صورت مداوم پایش و قند و فشارخون خود را با رژیم غذایی مناسب و داروهای تجویز شده کنترل کنند. سرپرستار بخش نفرولوژی و پیوند کلیه بیمارستان شهدای تجریش درباره فرآیند تشخیص و درمان بیماری‌های کلیوی نیز توضیح داد: افرادی که به درمان بیماری‌های کلیوی نیاز پیدا می‌کنند در مرحله اول باید تعدادی آزمایش، سونوگرافی و اقدامات تشخیصی که پزشک برای آنها در خواست می‌کند را انجام دهند و وقتی در بخش نفرولوژی بیمارستان بستری می‌شوند به آنها رژیم غذایی متناسب با شرایط و بیماری‌شان داده می‌شود، برای مثال اگر فشارخون بالا داشته باشند رژیم غذایی آنها کم‌نمک و کم‌چرب خواهد بود.

املاح آب عامل بیماری

وی با تاکید بر اینکه رعایت دستورات دارویی و آموزش‌هایی که پرستاران به آنها ارائه می‌کنند کمک شایانی به بهبود وضعیت بیماران می‌کند؛ بیان داشت: پرستاران بخش نفرولوژی درباره رژیم غذایی، داروهای مصرفی و تغییر سبک زندگی نکات ساده ولی مهمی را به بیماران آموزش می‌دهند که رعایت آنها می‌تواند باعث ارتقای کیفیت زندگی این بیماران شود و از بسیاری از عوارض پیشگیری می‌کند. سرپرستار بخش نفرولوژی و پیوند کلیه بیمارستان شهدای تجریش با اشاره به شیوع سنگ کلیه در مناطقی از کشور تصریح کرد: عمده افرادی که دچار سنگ کلیه می‌شوند و عوارض بیماری‌های کلیوی را متحمل می‌شوند در نقاطی از کشور زندگی می‌کنند که آب‌های دارای املاح را مصرف می‌کنند. وی با اشاره به علائم سنگ کلیه تشریح کرد: سنگ کلیه علائمی دارد که شامل درد پهلوها، دردهای ناحیه کلیه‌ها، گاهی اوقات درد ناحیه شکم که درد شدیدی است؛ دفع خون در ادرار، کم‌شدن ادرار یا زیادشدن آن است و این علائم‌ها می‌تواند از نشانه‌های هشدار نسبت به بروز سنگ کلیه باشد.

درمان خانگی ممنوع!

وی با اشاره به درمان‌های خانگی سنگ کلیه هشدار داد: از مردم تقاضا داریم که در صورت مشاهده کردن این علائم، از انجام درمان‌های خانگی و اقدامات خودسرانه پرهیز کنند زیرا ممکن است باعث وخامت حال بیمار شود. اگر هریک از این علائم در بدن افراد بروز کرد به پزشک مراجعه کنند؛ پزشک با استفاده از اقدامات تشخیصی مانند سونوگرافی، نوع و محل قرار گرفتن سنگ کلیه را تشخیص می‌دهد. سرپرستار بخش نفرولوژی و پیوند کلیه بیمارستان شهدای تجریش ادامه داد: جنس سنگ کلیه و محل قرارگیری آن در درمان مهم است؛ در حالی‌که در درمان خانگی سنگ کلیه، فرد نمی‌داند که سنگ کلیه در کدام قسمت و از چه نوعی است ممکن است در صورتی که درمان خانگی انجام شود سنگ کلیه در جای دیگری گیر کند که کار پزشک را برای درمان سنگ کلیه سخت‌تر خواهد کرد.

چهارشنبه
۱۴۰۰ • ۱۰ • ۱۵
۲۰ هجری قمری ۱۴۴۳ / ۵ ژانویه ۲۰۲۰

سال پنجم
۱۴۰۱

armanmeli.ir

خوراکی‌های پیشگیری از ابتلا به «افسردگی»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

برای بهبود سلامت روانی، راه‌های زیادی وجود دارد؛ ولی داشتن تغذیه مناسب و خواب کافی از همه مهم‌تر است. تغذیه و افسردگی باهم در ارتباط هستند و انواع غذاها و خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنیم، سلامت روان ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. اگر چه به‌طور قطع نمی‌توان ادعا کرد که غذاها مستقیماً سبب بروز افسردگی یا درمان آن می‌شوند، اما می‌توان گفت که تغذیه تاثیر چشمگیری در حال روحی و وضعیت روانی افراد دارد.



زردچوبه



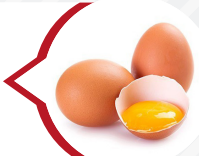
زردچوبه از ادویه‌های پر مصرف و کاربردی است که به‌دلیل دارا بودن کورکومین در ترکیبات خود در کاهش التهاب موثر است. تحقیقات نشان داده این ماده باعث کاهش اضطراب می‌شود و علائم افسردگی را به‌طرز چشمگیری کم می‌کند.

مرکبات



ویتامین C در بهبود خلق‌وخو، کاهش اضطراب و استرس مفید است. مرکبات منبع غنی از ویتامین C هستند و می‌توانند به افزایش احساسات مثبت کمک کنند. توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، پر تقال، گریپ‌فروت و فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین C هستند.

تخم‌مرغ



تخم‌مرغ به‌دلیل دارا بودن زینک فراوان می‌تواند به درمان افسردگی کمک کند. تخم‌مرغ یک ماده غذایی سالم و سرشار از مواد مغذی است که می‌تواند برای صبحانه یا میان‌وعده یک گزینه مناسب باشد.

شکلات تلخ



شکلات تلخ باعث افزایش روحیه و انرژی در افراد می‌شود. پژوهشگران، با آزمایش بر روی نمونه‌های حیوانی شاهد کاهش علائم افسردگی در میان موش‌های آزمایشگاهی بوده‌اند.

«اومیکرون» جایگزین «دلتا» می‌شود

کارشناسان هشدار دادند که سویه «اومیکرون» طی هفته‌ها و ماه‌های آینده جایگزین گونه «دلتا» می‌شود. این مطالعه با تأیید مطالعات قبلی نشان می‌دهد «اومیکرون» نسبت به گونه‌های دیگر بیشترین جهش را دارد و از طرفی از نظر ژنتیکی از سویه اصلی متمایز است و شامل توالی‌های نوکلئوتیدی منحصربه‌فرد است. تزریق دز یادآور، رعایت فاصله اجتماعی، استفاده از ماسک و اجتناب از شرکت در دورهمی، مهم‌ترین راهکارها برای پیشگیری از ابتلاست. «اومیکرون» دارای ۲۷ جهش در پروتئین اسپایک است که برای چسبیدن و حمله به سلول استفاده می‌شود.

خطرات دیابت در دوران بارداری

دیابت ممکن است خطر سقط جنین در دوران بارداری را افزایش دهد. همچنین دیابت برای زنان کشته‌تر از مران است و در صورت بارداری، خطر عوارض ناشی از این اختلال متابولیک بسیار بالا می‌رود. دیابت می‌تواند زنان را در معرض خطر بیماری قلبی، کلیوی، نابینایی، افسردگی، عفونت‌های ادراری و مشکل ناباروری قرار داده و بر سلامت کلی آنان تاثیر بگذارد. متخصصان اظهار داشتند: دیابت بارداری یکی از عوارض مهم بارداری است و شیوع این عارضه به‌دلیل تأخیر در سن بارداری و کاهش سن ابتلا به دیابت نوع ۲ بیشتر است.

شماره ۱۴۰۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- جنگ‌وهیاهو- منجی شناگر ۲- بندری در روسیه- پرتو- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی ۳- قورباغه- برتروپتر- قسمتی از گل ۴- پست- مقابل ضرر- بخشی از اوستا- حرف همراهی ۵- خودروی کره‌ای- آسمان‌ها- آهنگ‌نظامی ۶- اتاق کوچک- تکه پارچه کهنه- موقع وزمان ۷- گوشه‌ورزشی- رشته‌کوهی در همدان- حرف پیروزی ۸- دوستدار- کوره‌آجرپزی- درخت تنسبیح- عضوشنوایی ۹- بله‌انگلیسی- فرستادن- مجموعه اثاثیه ۱۰- بنیادی- بخیه درشت- اهل چشم ۱۱- وقت چیزبیا کاری- معادل فارسی پاراوان- سطل چاه ۱۲- خون‌ونفس- غرور- پرزنده‌سعادت- درس نویسنده‌گی ۱۳- ریزه‌کاری- نیکوروی- بند شلوار دارد ۱۴- به روایت واداشتن- جلادهنده کفش- موردشک ۱۵- از راسته گنجشک سانان- کثرت

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

۱- شرکت خودروساز کره‌ای- شهری در آذربایجان غربی ۲- ضربه‌ای دربوکس- سریالی از فخیم‌زاده- فرمان اتومبیل ۳- دنبالش نگردید!- ستارگان- بیش از ۷۰ درصد زمین را پوشانده است- ماده‌اولیه تهیه کاغذ ۴- پایه‌وبنیاد- اداواطوار- کامل کردن ۵- حبله‌ونیرنگ- لرزش پا- رایحه ۶- بدن- واحد شمارش گاو- شکمو ۷- چگونگی مزاج- شکرگزار- مادروطن ۸- سایه‌گاه- خمیده- خوش طبع- ویتامین انعقادخون ۹- موی فر- حیوان دست‌آموز- مخلوط غذا و شیره معده ۱۰- مهم‌بودن- مروارید- سوره ۱۱۴ قرآن کریم ۱۱- پنج ترکی- جای آموزش‌هنر- خجسته ۱۲- غیور- ضمیر فرانسوی- شبی که درانیم ۱۳- نغمه- گندم- زبانه کشیدن آتش- کجاست؟ ۱۴- علامت مصدرجعلی- تحسین فرنگی- دریاچه‌ای حوالی رودبار استان گیلان ۱۵- درهم‌وبرهم- به آرامی

حل جدول ۱۴۰۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	س	و	ر	ب	و	ر	د	ن	م	ن	و	ن	ک
۲	ف	ر	ا	ه	و	ر	م	ز	ر	م	ی	ا	ر	ی
۳	ا	ب	ا	ز	ا	ر	ق	م	ی	ا	ر	خ		
۴	ا	س	ا	د	ل	ج	و	ر	ی	ا	ر	ی	ک	
۵	س	ر	ا	ن	ا	ی	ک	ا	ج	ا	ز			
۶	م	و	ر	د	ن	م	ی	ا	ر	ب	و	ر	د	ن
۷	ب	و	ر	م	ی	ا	ر	ب	و	ر	د	ن	م	ی
۸	ی	ا	د	خ	و	ش	ا	ی	ن	د	ا	ن	ی	
۹	م	و	ر	ا	ن	و	ب	ت	ا	و	ر	ک		
۱۰	ا	م	ا	ن	ک	ی	ک	م	ل	ر	ی			
۱۱	ر	ن	د	س	و	ی	ر	د	ر	و	ب	و	س	
۱۲	س	ا	ک	ت	و	م	ی	ا	ر	ب	و	ر	د	ن
۱۳	ت	ن	د	ر	ر	و	ر	ا	س	ت	ی	ا	و	
۱۴	ا	و	ا	خ	ر	ر	ب	ط	ا	ر	ا	د	ت	
۱۵	ن	ا	ش	ت	ا	ل	ا	ر	ن	ا	ی	و		