



شکوه شایان پور

فوق تخصص کلیه

امکان وجود پروتئین در ادرار به میزان کم در طول ۲۴ ساعت وجود دارد و در یک فرد عادی غیرباردار به میزان ۱۵۰ میلی گرم در روز به صورت طبیعی ممکن است. در برخی مواقع در حمله در زمان، انجام ورزش های سنگین، مشکل قلبی، داشتن بیماری های عروق و بیروسی ممکن است دفع پروتئین کم بیشتر از حد طبیعی باشد. نباید نگران باشید؛ زیرا این میزان افزایش گذراست و اگر کلیه مشکلی نداشته باشد با بهبودی از بیماری به وضعیت قبل بازمی گردد. در شرایط عادی و به صورت ثابت اگر بیش از این مقدار در ۲۴ ساعت پروتئین دفع بشود، باید از نظر پزشکی مورد بررسی قرار گرفته و درمان لازم انجام شود. در زمان بارداری با توجه به اینکه فعالیت کلیه افزایش می یابد، پروتئین تا مقداری بیشتر تا ۳۰۰ میلی گرم در ۲۴ ساعت به صورت طبیعی قابل قبول است؛ اما بیشتر از این مقدار نیاز به بررسی دارد. مشکلات زمینه ای کلیه، دیابت، فشارخون و بیماری های ایجاد کننده اختلال سیستمیک نیز بر روی دفع پروتئین مؤثر هستند. دفع پروتئین ممکن است در بسیاری از مواقع به دلیل مصرف داروهای بدون تجویز پزشک، داروهای گیاهی غیر معتبر و کمپل های غیر استاندارد ایجاد شود که اسب های کلیوی جریان ناپذیر و دفع پروتئین را به دنبال دارد. دیابت از مهم ترین علل مشکلات کلیوی و دفع پروتئین است و در بیشتر مواقع دیابت های کنترل نشده یا کنترل شده ممکن است تأثیرات کلیوی داشته باشند و اثر اولیه خود را با دفع پروتئین نشان می دهد. دفع پروتئین از ادرار و اسیب کلیوی در مراحل ابتدایی علامتی ندارند و باید افراد پرخطرهای دیورهای و ادرامیاشات را انجام دهند و در صورت کوچک ترین مشکل میزان آنک را متوسط ممکن است بدون علامت باشد؛ اما دفع به میزان زیاد علامت بالینی ایجاد می کند. ورم دست، پا و صورت، زیر چشم، فشار خون بالا همراه با افت کارکرد کلیوی از جمله اسبابان، بی اشتهاهی و خواب آلودگی و ادرار همراه با خون در جمله علائم دفع پروتئین در موارد حاد هستند.



ورزش از مغز مسنہا محافظت می کند

فعالیت بدنی می تواند بر ذهن افراد مسن،
 رایسا. گوگنیات»، می گوید: «اگر قدم های
 به سلامت مغز شما کمک کند.» محققان
 اندازه گیری کردند. به گفته نویسندگان
 که به بررسی نحوه تعامل فعالیت بدنی با
 بر عملکرد مغزی می پردازد. این شبکه های
 هم هستند، اما برخی در زمان های مختلف

افراد خوش بین عمر طولانی دارند

محققان می‌گویند افرادی که خوش‌بین هستند نسبت به افراد بدبین بیشتر عمر می‌کنند. خوش‌بینان مانند به شما کمک می‌کند نسبت به هماینان بدبین تا یک و نیمشت و هشت زندگی کنید. محکم پس از پیگیری ۲۰۰۰ مرد در طول ۲۵ سال به این نتیجه رسیدند. آنها گزارش دادند که کسانی که گمان در مطالعه که نگرش خوش‌بینانه‌تری داشتند، از میزان اثری که ادعای عاطفی بر خود بردند و استرس را متفاوت و کمتر از آن‌ها بودند پی‌بردند. در کتاب «لوینالی، می‌گوید: «افراد خوش‌بین‌تر استرس روزانه را به‌طور سازنده‌تری مدیریت می‌کنند.»

دوز سوم واکسن کرونا لازم است

تحقیقات نشان دهنده نیاز به نظارت مداوم و نیاز بالقوه به دوزهای کم‌تر در صورت ظهور انواع جدید کروناست. محققان می‌گویند: «تقویت‌کننده‌ها اکسین‌های کوئید ۱۹ برای محافظت کافی از مردم در برابر آلودگی‌های ناشی از بیماری موسوم به امیکرون ضروری است. متفان سابق نزدیک به ۱۲۰۰ بیمار بزرگسال بستری شده و ابررسی‌های بعدی نشان داد اوج گرفتن امیکرون، بدان معناست که دوزهای بیشتری از رستمانی فرتی را برای سینه‌پایه امیکرون، به‌خصوص برای افراد اکسینه‌نده، فراهم کند تا سریع‌تر بخش شود.

جدول سود و کو

1		۲		۶			۵	
۶				۷		۹	۲	1
	۷		۹					۴
			۶			۸		۷
۸	۶	۳		۹		۵	۴	۲
۲		۷			۵			
۷					۹		۶	
۹	۲	۸		1				۵
	۳			۵		۲		۹

b	l	d	V	♥	Λ	s	π	d
♥	Λ	π	s	l	d	V	d	b
V	s	d	b	π	d	l	♥	Λ
s	b	l	♥	V	π	Λ	d	d
d	d	♥	Λ	b	l	π	s	V
Λ	π	V	d	d	s	b	l	♥
d	V	s	l	d	b	♥	Λ	π
l	d	b	π	Λ	♥	d	V	s
π	♥	Λ	d	s	V	d	b	l

۱- از بازیگران فقید سینمای ایران - به جا آوردن لباس بی آستر - تیزو قاطع - اخمو - ۳ - ددز و ج - رقصی - سرافراز شده - گر دگر د لب و دهان ۴ - واحد تنیس - از شوهرهای مراکیبم - کزی - اصطلاحی - ۵ - بلبلمبر داد - ۵ - حرفه فرما - از زمین - بارچه کهنه - ۶ - غذا - فرشته موکل بر زمین - زندگی کن - از - ۷ - ضربت سر - فوتبالی - ۷ - آهوبره - نوعی سوپ - ۸ - ریجات - ۸ - طرف و کنار - الک - سنگدل و بی رحم - ۹ - از زمین شناسی - بزرگی و شکوه - ۱۰ - معاون هیئت - ۱۱ - رساندن - سبزی - از قیای - ۱۱ - اندک و کم - ۱۲ - سن زرد - نوعی رشته - گردش کودکان - ۱۲ - پول شروع - هنر پیشه فقید ایرانی - غرور و تکبر - ۱۳ - علامت در چغلی - مخلوقات - نمغ و بانگ - ۱۴ - وسیله بازی - ۱۵ - چرخیدن در دوخود - روشنایی اندک - ۱۵ - جعبه - ۱۶ - فاش کردن ناخاسته است

جدول ۱۲۵۷

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

[illegible]