راهکارهایی برای سلامت «کلیه»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

وظیفه کلیه‌ها در بدن دفع موادزائد از خون، تصفیه آب و تولید هورمون است. گاهی عملکرد این عضو حیاتی مختل و دچار نارسایی می‌شود. با چند اقدام ساده و مفید می‌توان از این عضو مهم بدن حفاظت کرده و عملکرد آن را بهبود بخشید.

ورزش

تحرک و ورزش از راهکارهای موثر برای تنظیم فشارخون و کنترل دیابت به‌شمار می‌آیند. این بیماری‌ها از شایع ترین دلایل بروز نارسایی کلیوی هستند

مراقبت از قندخون

مراقب میزان قندخون تان باشید و آن را در وضعیتی ثابت قرار دهید. دیابت به عروق آسیب می‌رساند. هر چقدر میزان قندخون مطلوب تر باشد آسیب کمتری به کلیه و هم‌چنین عروق وارد می‌شود.

کنترل فشارخون

فشارخون دومین علت شایع نارسایی کلیوی است. برای سلامتی کلیه‌ها لازم است فشارخون پایین تر از ۹۰/۱۴۰ میلیمتر جیوه باشد. همچنین فشارخون بالا باید با دارو کنترل شود.

رژیم غذایی سالم

یک رژیم غذایی سالم سرشار از میوه، سبزی‌ها و فیبر مانع از اضافه‌وزن و در نتیجه آسیب کلیوی می‌شود. باید از مصرف نمک و غذاهای پرنمک پرهیز کرد، زیرا باعث افزایش فشارخون می‌شود.

بررسی سالانه سلامت کلیه

هر سال به‌طور منظم وضعیت سلامت کلیه‌های خود را کنترل کنید، اگر سن شما بالاتر از ۶۰ سال است، مبتلا به دیابت، فشارخون و اضافه‌وزن هستید، چکاپ سالانه را انجام دهید.

اجتناب از سیگار

سیگار دشمن درجه یک عروق است و از آنجا که کلیه پوشیده از عروقی است که نقش فیلتر و تصفیه خون را به عهده دارند، سیگار نه تنها به این عروق، بلکه به کلیه‌ها نیز آسیب وارد می‌کند.

دانستنی‌ها

غذاهایی که «سوخت و ساز» بدن را بالا می‌برند

با بالارفتن سن کندشدن سیستم‌های مختلف بدن و درنتیجه اضافه‌وزن طبیعی است، اما خوشبختانه با داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌توانیم به‌صورت طبیعی روند سوخت‌وساز بدن و چربی‌سوزی را افزایش دهیم. متاسفانه کندشدن سوخت‌وساز بدن منجر به اضافه‌وزن می‌شود، چیزی که هیچ‌یک از ما خواهان آن نیستیم! هزاران مکمل و فرمول کاهش‌وزن وجود دارد که ادعا می‌کنند بدن را به چربی‌سوزیِ سریعتر ترغیب می‌کنند. بدن ما همیشه به انرژی نیاز دارد حتی هنگام استراحت. ده‌ها ماموریت مختلف در بدن ما در حال انجام است که ما حتی فکرش را هم نمی‌کنیم مانند تنفس، گردش خون، تنظیم هورمون‌ها و ترمیم سلول‌ها. بنابراین بدن برای انجام تمامی این فعالیت‌ها به تعداد مشخصی کالری نیاز دارد که به آن میزانِ سوخت‌وساز پایه یا متابولیسم می‌گویند. عوامل متعددی سرعت سوخت‌وساز بدن ما را تعیین می‌کنند، افرادی که عضلات بیشتری دارند کالری بیشتری می‌سوزانند، حتی هنگام استراحت. معمولا مردان در قیاس با زنان چربی کمتر و عضلات بیشتری دارند، بنابراین کالری بیشتری می‌سوزانند. با افزایش سن محتوای عضلات بدن تحلیل رفته و چربی شروع به افزایش می‌کند بنابراین سوخت‌وساز بدن کند می‌شود. سوخت‌وساز سریع داشتن به این معناست که سطوح انرژی شما ثبات بسیار بیشتری دارد و شما به ندرت احساس خستگی می‌کنید، چون بدن شما به نحو موثری غذا را به سوخت تبدیل می‌کند و یک منبع انرژی ثابت را در اختیار شما قرار می‌دهد. کسانی که سوخت‌وساز بدنشان عالی است می‌توانند تمرکز ذهنی‌شان را هم حفظ کنند، احتمال اضافه وزن‌شان کمتر است و در صورت نیاز به سرعت می‌توانند وزن کم کنند. شاید این فکر عجیب به‌نظر برسد که غذاهای خاصی سرعتِ سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهند، اما حقیقت دارد. بدن برای شروع فرآیند چربی‌سوزی به موادمغذی احتیاج دارد به همین دلیل حذف وعده‌های غذایی در درازمدت کمکی به کاهش‌وزن نمی‌کند. در ادامه غذاهایی را معرفی می‌کنیم که سرعت متابولیسم را افزایش می‌دهند:

گوشت کم‌چرب

هضم پروتئین نسبت به کربوهیدرات‌ها یا چربی به زمان بیشتری نیاز دارد. به همین دلیل کارشناسان خوردن گوشت‌های تازه و کم‌چرب از قبیل مرغ و ماهی را توصیه می‌کنند. فرآیند هضم به انرژی زیادی احتیاج دارد به همین دلیل شما کالری می‌سوزانید. تحقیقات نشان داده است که پروتئین می‌تواند سوزاندنِ کالریِ بعد از غذا را تا ۳۵ درصد افزایش دهد. افزون بر این، بدن برای ساخت توده‌های عضلانی به پروتئین نیاز دارد.

حبوبات

لوبیاها و حبوبات منابع عالی پروتئین گیاهی و سرشار از فیبر از هر دو نوعِ محلول و نامحلول هستند. بدن در فرآیند تجزیه فیبر و پروتئین، انرژی زیادی مصرف می‌کند و این فعالیت سبب سالم‌نگهداشتنِ کارکرد متابولیسم می‌شود. محتوای بالای فیبرِ لوبیا به ثابت‌نگهداشتن سطوح قندخون و جلوگیری از میل شدید به شیرینی در اواسط بعدازظهر کمک می‌کند. علاوه بر این، حبوبات دارای آهن، زینک و سلنیوم هستند که تیروئید برای تولید مقادیر کافی هورمون‌ها به این موادمعدنی نیاز دارد و بدون آنها سوخت‌وساز بدن شما کند یا مختل می‌شود.

آجیل

آجیل منبع عالی دیگری از پروتئین و فیبر است. تجزیه زمان‌برِ آجیل برای سوخت‌وساز بدن خوب است (هضم آجیل حدود ۲.۵ تا ۳ ساعت طول می‌کشد). یافته مهم دیگر درباره آجیل این است که حتی می‌تواند سوخت‌وساز بدن را به سرعت بالا ببرد، چون بدن برای هضم آن به مصرف انرژی بیشتری نیاز دارد.

غلات کامل

غذاهای دیگری که سوخت‌وساز بدن و چربی‌سوزی را افزایش می‌دهند، غلات کامل است. کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای شامل سری طولانی‌تری از قندها هستند که بدن برای تجزیه‌ی آنها زمان بیشتری صرف می‌کند، بنابراین متابولیسم شما برای مدت طولانی‌تری به‌صورت یکنواخت می‌سوزد. غلات کامل مصرف انرژیِ بعداز غذا را تا ۵۰ درصد در قیاس با غذاهای فرآوری‌شده افزایش می‌دهند. غذاهایی با کربوهیدرات‌های پیچیده معمولا موادمغذی بیشتری دارند، به‌ویژه ویتامین‌های B این مواد نقش مهمی در تبدیل غذا به انرژی دارند که جوهرِ عملکرد سوخت‌وساز است. ویتامین B۱۲ به‌طور خاص با کاهش وزن ارتباط دارد، چون سوخت‌وساز را تقویت کرده و انرژی پایداری را فراهم می‌کند. غلات کامل را به غلات فرآوری شده ترجیح دهید و آرد سبوس‌دار، کینوآ، برنج قهوه‌ای، جو و ذرت را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید.

غذاهای پروبیوتیک

غذاهای تخمیرشده مانند ماست، کفیر و کلم ترش به افزایش شمار باکتری‌های خوب روده کمک می‌کنند. این باکتری‌ها تا حد زیادی مسئول هضم غذا در روده و تسهیل جذب موادمغذی هستند. در یک بررسی بزرگسالانی که هر شب به مدت ۶ هفته حدود یک‌دوم فنجان ماست پروبیوتیک خوردند، ۳-۴ درصد از چربی بدنشان را از دست دادند در حالی که در گروه دیگری که فقط ماست ساده خوردند این کاهش چربی بدن فقط یک درصد بود. ظاهرا پروبیوتیک‌ها نحوه‌ی سوخت‌وساز اسیدهای صفراوی را تغییر می‌دهند. این اسیدها توسط کبد ساخته می‌شوند و عملکرد اصلی آنها تجزیه‌ی چربی‌ها در بخش بالایی روده است. اگر پروبیوتیک‌ها بتوانند بر نحوه سوخت‌وساز اسیدهای صفراوی اثر بگذارند پس ممکن است بر میزان جذب چربی از غذا هم اثر بگذارند.

کافئین

کافئین جزو خوراکی‌هایی است که سوخت‌وساز بدن و چربی‌سوزی را افزایش می‌دهد. این محرک قوی معروف است به اینکه به بیدارشدن ما و تقویت سوخت‌وساز بدنمان کمک می‌کند. عملکرد آن به این شکل است که یک انتقال‌دهنده عصبی به‌نام آدنوزین را مسدود می‌کند در نتیجه انتقال‌دهنده‌های عصبی دیگر دوپامین و نوراپی‌نفرین بیشتری آزاد می‌کنند و درنهایت شما احساس هوشیاری و انرژی بیشتری می‌کنید و می‌توانید مدت طولانی‌تری ورزش کنید. البته به یاد داشته باشید که نوشیدن بیش از حد کافئین منجر به تحریک یک واکنش استرس مزمن می‌شود و به شما احساس خستگی می‌دهد، پس آن را به اعتدال مصرف کنید. با توجه به شواهد به‌دست آمده، کافئین می‌تواند میزان سوخت‌وساز بدن حین استراحت را حدود ۳-۱۱ درصد بسته به میزان مصرف، افزایش دهد.

یادداشت

علل اختلال خواب

سیدحسین آقامیری
متخصص مغز و اعصاب

زندگی شهرنشینی مقداری زیادی از خواب خوب را از ما گرفته، خواب یک‌چهارم تا یک‌سوم از عمر ما را دربرگرفته و ما باید مواظب بهداشت خواب‌مان هم باشیم، اختلال خواب به‌راحتی قابل پیش‌بینی است. خواب طبیعی یک چرخه دارد که اول شامل یک چرت سبک بوده و بعد آرام‌آرام وارد یک خواب نیمه‌سنگین و بعد خواب سنگین و بعد وارد مرحله‌ای می‌شود که بدن در خواب است، اما مغز فعالیت‌هایی شبیه شبه‌بیداری دارد. مهمترین اختلال خواب بی‌خوابی است، خواب و بیداری ما روی هم تاثیر دارد، کسی که خواب خوبی دارد بیداری خوبی را هم تجربه می‌کند. به‌طور کلی کسی که سبک زندگی صحیحی دارد خواب خوبی نیز خواهد داشت. ساعت بدن ما طوری تنظیم شده که بهترین ساعت خواب برای بدن ما ۱۰ شب تا ۴ صبح است، هرچه قبل از نیمه‌شب باشد موثرتر است و از پنج صبح به بعد خواب ما در بهبود سلامت ما تاثیری ندارد و خواب موثری نیست، در برخورد با بی‌خوابی اولین اقدامی که دوستان می‌کنند خوردن داروست، در حالیکه در مورد اختلالات خواب داروهای خواب‌آور در درازمدت خودشان اختلالات خواب ایجاد می‌کنند و چرخه‌های نرمال خواب را برهم می‌زنند و بعداز یک مدت اعتیادآور بوده و بی‌قراری ایجاد می‌کنند، لذا افراد خودسرانه سراغ داروهای بی‌خوابی نروند. چون این داروها برای مدت کم و برای زمان‌های بسیار خاص تجویز می‌شوند. گاهی اوقات دچار حالتی مثل بختک یا فلج‌خواب می‌شویم و افراد به‌دلایلی مثل خستگی و اضطراب دچار حالتی می‌شوند که قشر مغز بیدار است؛ اما اصلا حرکتی نمی‌تواند انجام دهد و چند لحظه بین حرکت‌های مغزی و جسمی فاصله می‌افتد، در این حالت فرد بیدار است همه‌چیز را حس می‌کند اما نمی‌تواند حرکتی انجام بدهد، این حالت اصلا خطرناک نیست و نشان‌دهنده بیماری خاصی هم نیست و به‌راحتی با درمان و کنترل اضطرابی و گاهی با مصرف داروهای جزئی درمان می‌شود. یک اختلال دیگری نیز هست که فرد با پرش شدید دست‌وپا از خواب می‌پرد، اگر این اتفاق زیاد تکرار می‌شود باید نوارمغز گرفته شود شاید فرد در خواب دچار تشنج‌های کوچک می‌شود که البته این مورد نیز قابل‌درمان است.

تاثیر داروی آرتروز در رویش «مو»

تحقیقات جدید نشان داد که از هر ۳ فرد مبتلا به «آلوپسی آره‌آتا»، یک نفر می‌تواند پس از درمان با داروهای آرتروز، شاهد رویش مجدد موهای خود باشد. محققان نتایج امیدوارکننده‌ای را از فاز ۳ کارآزمایی بالینی برای اولین درمان آلوپسی.آره‌آتا منتشر کرده‌اند. کتر «برت.کینگ»، گفت: «بارسیتینیب با قطع پیام بین فولیکول‌های مو و سلول‌های ایمنی که منجر به حمله سلول‌های ایمنی به فولیکول‌های مو و در نهایت ریزش مو می‌شود، عمل می‌کند.» هنگامی که پیام قطع می‌شود، سلول‌های ایمنی فولیکول‌های مو را به حال خود رها می‌کنند و فولیکول‌های مو باعث رشد مو می‌شوند.

تزریق داروی فشارخون جایگزین قرص

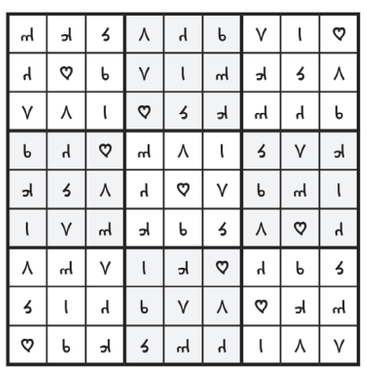
تزریق داروی فشارخون هر شش‌ماه یک‌بار می‌تواند جایگزین مصرف روزی یک عدد قرص کاهش فشارخون شود. به‌گفته متخصصان، افرادی که فشارخون بالا در آنها تشخیص داده می‌شود معمولا یکبار در روز قرص مصرف می‌کنند. انجمن قلب انگلیس (BHF) اعلام کرد: بیشتر مردم به‌دلیل رژیم غذایی، سبک زندگی به فشارخون بالا مبتلا می‌شوند. متخصصان اظهارداشتند: این بررسی در مراحل اولیه قرار دارد، اما امید است که ثابت شود این روش درمانی یک راه‌حل عملی، ایمن‌تر برای مقابله با فشارخون بالاست.

غذاهای مفید در «بهار»

یک متخصص طب‌سنتی گفت: در فصل بهار موادخام زائد در بدن زیاد است که یکی از کارها پاکسازی بدن است؛ در نتیجه باید در این فصل انواع آش‌ها، خورش‌های پراز سبزی، سالادها، سبزیجات و نوشیدنی‌هایی مثل شربت سکنجبین مصرف شود. لیلا شیربیگی، بیان داشت: در هنگام گرم‌شدن هوا موادداخلی در بدن جریان پیدا می‌کنند و فرد احساس سنگینی کلی و کسالت در بدن دارد. شیربیگی با تاکید بر اینکه در فصل بهار باید غذاهای سبک بیشتر مصرف شود، ابراز کرد: یکی از بهترین میان‌وعده‌ها مصرف کاهو با سکنجبین است. این میان وعده نیکو از همان ابتدای بهار مصرف شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

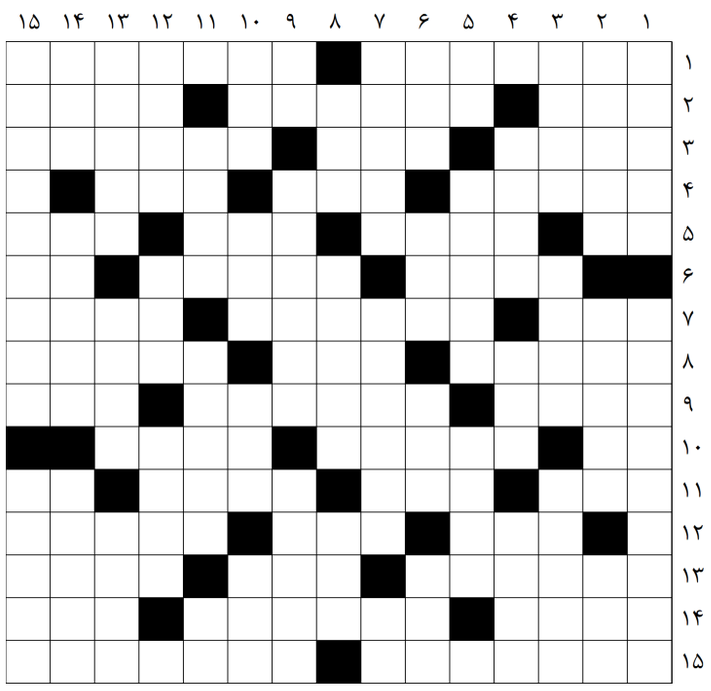
آرمان ملی — شماره ۱۲۶۵

افقی

۱- رئیس پاسبانان در دوره غزنویان- قهوه‌خانه مدرن ۲- خوردنی در دعوا!- سجاده- ژوپیتر ۳- درس دیکته- محکمی‌وتنگی- ژیگول ۴- جمع مانع- جنگ- زنجیر ۵- خاندان- به‌تدریج- دشمن- ضایع ۶- مخترع یونان باستان- رایگان- پیشوندمنفی ۷- بی‌هوشی- فیلم سینمایی به کارگردانی حسن فتحی- توانا ۸- بیگانه‌وغریبه- درخت تسبیح- رهبروامام ۹- سرودونغمه- صورتجلسه مذاکرات سیاسی برای عقد قراردادهای رسمی- از دیدگاه جرم، بزرگترین عنصر سازنده کره‌زمین ۱۰- ضمیرسوم شخص مفرد- مودب- سوگ ۱۱- نوعی قایق- نوعی وسیله بازی‌قدیمی- بی‌نظیر- تیرپیکاندار ۱۲- در آب خفه‌شدن- لوس- اما و از این‌جهت ۱۳- نگهبان- ناپدری- کنکاش ۱۴- واحدپول عربستان- صاحب مقام- برگه انتخاباتی ۱۵- از رنگ‌ها- شستن لباس‌ها

عمودی

۱- تپه‌هاوپشته‌ها- کاخ مشهور اسپانیا ۲- ثروتمند- دیوانه- میوه هفت‌سین ۳- لباس بی‌آستر- نوکروخادم- از فرزندان چنگیزمغول ۴- زشت‌تر- درخوروشایسته- وفات‌ومرگ ۵- از فروع دین- همگانی- بالاتر از کشیش ۶- از درختان جنگلی- خسیس- نوعی نژادسگ- پیروزی یافتن ۷- نشانگان- ترکش- یک خودمانی ۸- شهری در فرانسه- پادشاه زنبورها- امر به نرفتن ۹- ویتامین انعقادخون- باهم زندگی کردن- داداش ۱۰- زگیل- بادوبرف- مقابل کیفی- موسیقی‌دان آلمانی ۱۱- آگاهی- اصطلاحی در فیلم- پارچه کهنه ۱۲- کیک معروف- از القاب مبارک امام نهم(ع)- شهری در گیلان ۱۳- کلاهبرداری- نوشیدنی- واحدپولی در اروپا ۱۴- زادگاه ابراهیم(ع)- غم‌وغصه- یکدل ۱۵- سریال معروفی با بازی کتایون ریاحی و محمود پاک‌نیت- ساختمان‌سازی



حل جدول ۱۲۶۴