

یادداشت

درمان فشار خون کلیوی



فاطمه بساری  
فوق تخصص کلیه

فشار خون بیماری‌ای است که مربوط به عروق و رگ‌های بدن است. هرگاه چربی در رگ‌های بدن رسوب کند، رگ‌ها تنگ می‌شوند و در نتیجه خون با فشار بیشتری از این رگ‌ها عبور می‌کند و باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود که به دنبال این تغییرات، فرد دچار علائم می‌شود. فشار خون به دلایل متعدد ایجاد می‌شود، اما شایع‌ترین دلیل بروز فشار خون «بی‌علتی» است و شاید یک سابقه خانوادگی قوی، مهم‌ترین علت فشار خون محسوب شود. در این بین یکی از علل فشار خون، کلیه است که با ایجاد اشکال در عروق کلیه و یا در بافت کلیه (پارانشیم کلیه) منجر به ایجاد فشار خون می‌شود. اگر رگ‌های خون‌رسان کلیه دچار سختی شوند و رسوب چربی در دیواره آنها ایجاد شود، خون با فشار بیشتری جریان می‌یابد و در نتیجه باعث تنگ شدن عروق کلیه و کاهش خون‌رسانی به کلیه می‌شود که این اختلال هم با افزایش فشار خون و هم با آسیب به بافت کلیه همراه است. این پدیده را «نروواسکولار هایپرتنشن» می‌نامند. در بیماری‌های عفونی و یا بیماری‌هایی که با دفع پروتئین و خون از کلیه همراه است و همچنین در نارسایی حاد و مزمن کلیه با احتباس آب و نمک در بدن روبه‌رو هستیم که موجب افزایش فشار خون با دلیل کلیوی می‌شود. به‌طور معمول فشار خون ۱۲۰/۸۰ است که عدد ۱۲۰ را فشار سیستول و عدد ۸۰ را فشار دیاستول می‌نامند. به هر دلیلی که فشار خون بالاتر از ۱۳۰/۸۵ باشد، بیمار مبتلا به فشار خون محسوب می‌شود. گاهی علل ثانویه (دیابت، کم‌کاری و پرکاری تیروئید و...) باعث فشار خون می‌شود که در این صورت نیاز به درمان بیماری زمینه‌ای است. جهت تایید بیماری فشار خون، به غیر از انجام آزمایش خون و ادرار، به انجام سونوگرافی کلیه برای اثبات یارده بیماری‌های مزمن کلیه نیازمندیم. برای درمان «فشار خون کلیوی» در قدم اول، تغییر سبک زندگی فرد بسیار مهم است. کنترل وزن، کاهش مصرف نمک و چربی، افزایش فعالیت بدنی، ترک سیگار و دخانیات، دوری از استرس و... از جمله اقدامات اولیه محسوب می‌شود و در صورت عدم بهبود در مرحله بعد به سراغ درمان‌های دارویی می‌رویم. اگر بیماری در مراحل اولیه باشد و زود تشخیص داده شود، به‌غیر از درمان‌های دارویی با عمل آنژیوپلاستی رگ کلیه را باز می‌کنند و کلیه را نجات می‌دهند که در این صورت، احتمال درمان فشار خون نیز وجود دارد. در مورد مصرف لبنیات باید گفت لبنیات هیچ مشکلی برای بیماری‌های کلیوی ندارد، حتی در بیماری‌هایی که دچار سنگ کلیه هستند ممنوعیت مصرف لبنیات وجود ندارد؛ البته بهترین است این بیماران از کشک و پنیر کم نمک استفاده کنند.

۴ ماده غذایی که باید هر هفته مصرف کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

درست است که خواب شبانه ۷-۸ ساعته و داشتن فعالیت‌های بدنی در طول روز به ارتقای سلامت عمومی، تقویت خلق و خو و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف کمک می‌کند، اما هیچکدام از مابدون دریافت مجموعه باکیفیتی از مواد مغذی نمی‌توانیم عملکرد خوبی در طول روز داشته باشیم. اگر می‌خواهید رژیم غذایی سالم و باکیفیتی داشته باشید، مواد غذایی زیر باید هر هفته در رژیم غذایی تان جای بگیرند.



لوبیا

انواع لوبیا جزو منابع غذایی خوب برای دریافت پروتئین و فیبر هستند، در حالی که ویتامین‌ها و مواد معدنی مهمی مانند آهن، پتاسیم و فولات هم دارند. شما می‌توانید از انواع لوبیا در تهیه برگرهای گیاهی، خورش‌ها، خوراک‌ها و... استفاده کنید. در اولین دوره‌های اضافه‌کردن لوبیا به رژیم غذایی هفتگی شاید دچار نفخ نسبتاً زیادی شوید، اما این مشکل به‌مرور زمان کاهش پیدا می‌کند.



تخم مرغ

تخم مرغ نه تنها پروتئین دارد، بلکه یکی از معدود منابع غذایی حاوی ویتامین D است. ۲ کالری و تنوئید مهم با نام‌های لوئیتین و زبگزانتین هم در تخم مرغ یافت می‌شوند که برای سلامت مغز و چشم‌ها مهم هستند. تخم مرغ را با آب‌پز کنید یا آن را به املت‌ها و برگرها اضافه کنید. در ضمن، هر روز می‌توانید یک عدد تخم مرغ بخورید.



سیب‌زمینی شیرین

رنگ نسبتاً نارنجی سیب‌زمینی شیرین از ماده بتاکاروتن می‌آید که پیش‌ساز ویتامین A محسوب می‌شود. عدد سیب‌زمینی شیرین نیاز روزانه بدن به ویتامین A را تامین کند. ویتامین A برای سلامت چشم‌ها، تکامل استخوان‌ها و حفظ سلامتی سیستم ایمنی مهم است. سیب‌زمینی شیرین یکی از منابع کربوهیدرات‌های پیچیده است و در نتیجه مصرف منظم آن هم شما را سیر نگه می‌دارد.



سبزیجات برگ‌دار

انواع سبزیجات برگ‌دار و تیره جزو بهترین گزینه‌های غذایی برای ارتقای سلامت عمومی هستند که به داشتن پوست شاداب و سالم هم کمک می‌کنند. سبزیجات برگ‌دار به‌عنوان بهترین منابع برای دریافت ویتامین C شناخته می‌شوند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و به کالژن‌سازی هم کمک می‌کند.



«اسفناج» برای کم‌خونی و کلسترول

اسفناج از نظر علم تغذیه سرشار از آهن و ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به ندرت در غذاهای دیگر پیدا می‌شود. این سبزی سرشار از ویتامین‌هایی از قبیل A, C, E, K, B و املاحی مانند آهن، منیزیم، کلسیم، پتاسیم و فولات است. اسفناج به‌عنوان یک منبع غنی از آهن شناخته شده است. اسفناج هم‌چنین کلسترول خون را پایین آورده و میزان بالای پتاسیم و میزان پایین سدیم موجود در این سبزی برای حفظ تعادل فشار خون لازم است، چرا که پتاسیم کاهش دهنده و سدیم افزایش دهنده فشار خون است. برای حفظ خواص اسفناج بهتر است که اسفناج را نمت‌دهید.

لزوم نگهداری آلبیمو در ظرف شیشه‌ای

کارشناس کنترل مواد غذایی و بهداشتی شبکه بهداشت و درمان شهرستان دشتستان گفت: طرف دشتستان بهترین طرف برای نگهداری آلبیمو است. نوشین حسن‌زاده افزود: اگر آلبیمو به‌درستی نگهداری نشود، تغییر رنگ و مزه می‌دهد و یکپارگی می‌زند. حسن‌زاده تصریح کرد: مناسب‌ترین ظروف برای نگهداری آلبیمو، ظروف شیشه‌ای هستند زیرا آلبیمو با این ظروف واکنشی نشان نمی‌دهد. پس بهتر است پس از خرید لیموهای درشت و سالم و آبگیری آنها، آلبیمو تازه را درون ظروف شیشه‌ای درب‌دار بریزید.

«گردو» فشار خون را کاهش می‌دهد

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد خوردن گردو می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. افراد شرکت‌کننده در این مطالعه پنج درصد از چربی‌های اشباع‌شده مصرفی خود را با گردو تعویض کردند تا به این مزیت دست یابند. پروفیسور «پتی. کریس اترتون» توضیح داد: زمانی که شرکت‌کنندگان گردو مصرف کردند، مزایای بیشتری نسبت به زمانی که رژیم غذایی با مشخصات اسیدهای چرب مشابه گردو داشتند، بدون خوردن این دانه روغنی، در آنان مشاهده شد. وی گفت: گردو حاوی آلفالینولیک اسید و امگا ۳ گیاهی است که احتمالاً بر فشار خون تأثیر مثبت می‌گذارد.

شماره ۱۳۶۶

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- نامه‌ای که به وسیله آن شخص را به دادگاه فراخوانند - مضحک ۲ - هم‌داستان ویس - دوست بی‌ریا - پرچم ۳ - بدی کردن - محل عبور سبیل - ضرورت و نیاز ۴ - از جنس فلز پاره - ظرف خمیر دندان - طاقچه بالا - صدای درد ۵ - سخن نیش‌دار - تیراندازی - طرف وجهت ۶ - بله‌روسی - از شهدای صدر اسلام - جدا شدن از یکدیگر ۷ - سقعه زنان - میانجیگری - قوت و قدرت ۸ - اکنون - شاعر آلمانی - مخالف شب ۹ - مکان بی‌خطر - افراطی - نمایشگاه نقاشی ۱۰ - فائق شدن - شایسته و سزاوار - شماری بیگانه ۱۱ - اسب آذری - روستا - بند چرمی ۱۲ - به‌تنهایی - همراه - خم - پر خور - ضایع و بی‌بهره ۱۳ - گاری - فیلم خنده‌دار - زانسوی در ۱۴ - عجز و ناتمام - دیگر و غیر - پرداخت ۱۵ - ارسال کردن - به‌تنهایی تاختن

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

افقی

۱- کاشف عدد پی - فیلمی از علی عطشانی ۲- نگهبان - مهربان‌تر - دوباره کاری ۳- جمع ضمیمه - از وسایل اداری - خشک ۴- جوش ریز بدن - قلمرو فرمانروایی - حرف انتخاب - متحیر ماندن ۵- رودی در فرانسه - سعی و کوشش - مقدار کالری آن در یک عدد برابر است ۶- فیلمی از داریوش مهرجویی - موقع و زمان - آب‌بند ۷- در یک جهت - ویزا - معدن ۸- تفنگ ساخت ایران - گرسنه نیست - رنگ سبز تند ۹- رخنه در کار - الکل چوب - نوعی پارچه نخی نازک ۱۰- کلام معتبر - گاهی بر ضابطه چیره می‌شود - از انواع انرژی ۱۱- در گذشتگان - سرریالی از منوچهر هادی - روغن چربی ۱۲- هدایت کردن - خط‌کش مهندسی - نویسنده - کویری در ایران ۱۳- کوچکتر از اقیانوس - فرود آمدن - موجود خبیالی ۱۴- حسرت - گناهکار - جفتک ۱۵- شهری در خراسان رضوی - لقبی در عهد صفویه

حل جدول ۱۳۶۵

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

جدول سودوکو

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

جدول سودوکو

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

مصرف غلات سیبوس دار

حداقل نیمی از دریافت منابع نشاسته کودک باید از غلات سیبوس دار باشد، زیرا غلات تصفیه‌شده حتی اگر از لحاظ صنعتی غنی شده باشند باز هم نمی‌توانند همه مزایای طبیعی را تامین کنند. به‌عنوان مثال، غلات سیبوس دار مقدار فراوانی ترکیبات معدنی مانند روی دارند و به‌خاطر فیبر بالا قدرت سیرکنندگی خوبی خواهند داشت.

مصرف میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات فیبر بالا دارند و بسیاری از رژیم‌های مهم مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. آمیوه هرگز ارزش تغذیه‌ای میوه را ندارد، زیرا حتی انواع طبیعی آن نیز قند بالایی دارند، بخش زیادی از ویتامین‌ها و فیبرها از بین می‌رود و تأثیری در رفع گرسنگی ندارند.

آماده کردن خوراکی‌های مفید

کودکان باید با طعم ماهی، حبوبات، گردو و مغزها آشنا شوند، زیرا این خوراکی‌ها منابع ارزشمند پروتئین هستند و می‌توانند جایگزین گوشت باشند. البته در مورد مغزها خطر خفگی برای کودک وجود دارد که بهتر است پودر را بسیار خرد شده باشند.

مصرف چربی‌های سالم

کودک برای تامین انرژی به منابع چربی نیاز دارد. البته منظور غذاهای سرخ‌شده نیست، بلکه باید چربی‌های سالم مانند روغن‌های گیاهی و کره در رژیم غذایی کودک گنجانده شود. البته لبنیات بدون چربی و خوراکی‌های رژیمی فاقد قند و چربی برای کودک مناسب نیست.

عادت به غذاهای خانگی

اگر کودک به‌طور مداوم از غذاهای آماده استفاده کند به تدریج ذائقه به طعم شور، شیرینی و چربی زیاد گرایش پیدا می‌کند. آشپزی در منزل این مزیت را دارد که می‌توان مقدار افزودنی‌های غذایی را کنترل کرد و از طرفی بهترین مواد غذایی را به کار برد.