آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۷۲
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۷•۲۷
۰۳ ربیع‌الثانی۱۴۴۵ / ۱۹ اکتبر ۲۰۲۳

مواد غذایی مفید برای دوری از بیماری‌های کلیوی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

فشار خون بالا و دیابت مجرمان اصلی و مسئول دو – سوم موارد ابتلا به نارسایی کلیوی هستند، اما می‌توان با مصرف برخی مواد غذایی از بروز بیماری‌های کلیوی دوری کرد. مصرف موادغذایی فراوری شده و چرب، فشار زیادی به کلیه‌ها تحمیل می‌کند و منجر به افزایش تولید اسیداوریک توسط این اندام می‌شود. کلیه‌ها بهترین اعضای بدن برای از بین بردن مواد زائد، مایعات اضافی، تنظیم نمک، پتاسیم، سطح اسید و فشار خون هستند. بهترین انتخاب‌های غذایی برای حفظ عملکرد کلیه‌ها شامل موارد زیر می‌شوند:

گشنیز

گشنیز باعث کاهش خطر تشکیل رسوب در کلیه‌ها می‌شود. گشنیز برای از بین‌بردن جیوه که یک فلز سمی است و منجر به کاهش توانایی کلیه‌ها برای فیلتر کردن سموم و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی می‌شود، مفید است.

انواع کلم

انواع کلم حاوی ترکیبات ویژه‌ای هستند که به کبد در خنثی‌سازی سموم کمک می‌کنند و بار سموم روی کلیه‌ها را نیز کاهش می‌دهند. کلم‌ها منبع غنی از ویتامین‌های C،K، اسیدفولیک و ویتامین B۶ برای افزایش سلامت کلیه‌ها هستند. فیبر موجود در گل کلم به جذب بهتر مواد مغذی کمک می‌کند و منجر به کاهش مقادیر سمومی می‌شود که به‌طور معمول از طریق کلیه‌ها برای دفع پردازش می‌شود.

سیب

سیب منبع عالی از فیبر است و منجر به خنثی شدن سموم دستگاه گوارش می‌شود و بار سمی روی کلیه‌ها را کاهش می‌دهد. سیب همچنین به کاهش کلسترول کمک می‌کند، اثرات مفید روی سیستم قلبی‌وعروقی دارد.

سیر و پیاز

سبزیجات خانواده پیاز حاوی آلیسین هستند؛ ترکیب قدرتمندی که خواص ضدالتهابی باورنکردنی دارد و به مبارزه با عفونت دستگاه ادراری می‌رود.

دانستنی‌ها

چه مقدار در روز باید «زینک» بخوریم؟

تیمی از پژوهشگران دانشگاه بارسلونا در مطالعات اخیر خود دریافتند که کاهش میزان زینک بیماران کرونایی با میزان مرگ‌ومیر آن‌ها ارتباط مستقیم دارد. به این ترتیب مشخص می‌شود که «روی» یا همان «زینک» به‌عنوان یک عامل مهم در مقابله با کووید ۱۹ محسوب می‌شود. زینک یا همان روی، ماده‌ای معدنی است که وجود آن برای داشتن یک سیستم ایمنی قوی لازم است. به همین دلیل این ماده معدنی معمولا به مکمل‌ها و سایر محصولات بهداشتی که برای تقویت ایمنی بدن هستند، اضافه می‌شود. کمبود روی می‌تواند شما را در معرض انواع بیماری قرار دهد. به تازگی نتایج یک مطالعه جدید موفق به کشف ارتباط بین سطح پایین روی در خون و آسیب دیدن بیشتر بر اثر کرونا شده است که حتی ممکن است خطر مرگ را در افراد آلوده به ویروس کرونا افزایش دهد. محققان با تجزیه و تحلیل بیماران کووید ۱۹ دارای علامت در یک دوره زمانی بین ۱۵ مارس تا ۳۰ آوریل ۲۰۲۰ که در بیمارستان عالی دانشگاه بارسلونا بستری شده بودند، به بررسی این مساله پرداختند. بر اساس تجزیه و تحلیل آماری، در میان کسانی که به‌دلیل کرونا فوت کردند، سطح پایه زینک ۴۳ میکروگرم در دسی‌لیتر بود که این آمار به طور قابل توجهی پایین‌تر از ۱/۶۳ میکروگرم در دسی‌لیتر در افرادی است که از کرونا جان سالم به در می‌برند. به طور کلی، مشخص شد که داشتن سطح زینک پلاسما کمتر از ۵۰ میکروگرم در دسی‌لیتر در هنگام پذیرش با ۳/۲ برابر افزایش خطر مرگ بیشتر در بیمارستان در مقایسه با سطح روی پلاسما ۵۰ میکروگرم در دسی لیتر یا بالاتر همراه است. اگرچه محققان هنوز در مورد چگونگی تأثیر سطح زینک پلاسما بر کرونا، اطلاع دقیقی ندارند، با این حال، آنها دریافتند که بیماران با سطح روی بالاتر، در برابر کرونا مقاوم‌تر هستند. در این تحقیقات همچنین مشخص شد که هر واحد افزایش زینک پلاسما در هنگام بستری شدن در بیمارستان با هفت درصد کاهش خطر مرگ و میر همراه است. به طور کلی باید در نظر داشت که بدن انسان برای فعال کردن لنفوسیت‌های سلول‌های T به روی نیاز دارد. این ماده معدنی به بدن در کنترل و تنظیم پاسخ‌های ایمنی و حمله به سلول‌های آلوده کمک می‌کند. کمبود روی می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن شما را به شدت مختل کند. میزان توصیه شده زینک در هر روز از نظر سن و جنس به شرح زیر است:

کودکان ۱ - ۸ ساله (۳ - ۵ میلی‌گرم)
پسران ۹ - ۱۳ ساله (۸ میلی‌گرم)
مردان بالای ۱۴ سال (۱۱ میلی‌گرم)
زنان بالای ۸ سال (۸ میلی‌گرم)

به زنان بین ۱۴ تا ۱۸ سال توصیه می‌شود که مصرف زینک را به ۹ میلی‌گرم در روز افزایش دهند.

زنان باردار و شیرده بسته به سن ممکن است به زینک بیشتر، یعنی حدود ۱۱ - ۱۳ میلی گرم در روز نیاز داشته باشند. روی به طور طبیعی در بسیاری از غذاهای مختلف یافت می‌شود. برخی از بهترین منابع زینک، لوبیا، گوشت حیوانات، آجیل، ماهی و سایر غذاهای دریایی، غلات سبوسدار و محصولات لبنی است. این ماده معدنی به برخی از غلات صبحانه و سایر غذاهای غنی شده نیز اضافه می‌شود. همچنین به صورت مکمل به صورت کپسول و قرص در دسترس است.

نکته

خطر افزایش بیماری قلبی با خواب ناکافی

نتایج بررسی‌ها روی هزاران نفر نشان داد، افرادی که کمبود خواب خفیف اما مزمن را گزارش می‌کنند نسبت به افرادی که خواب کافی دارند، در اواخر زندگی بیماری قلبی بیشتری دارند. نتایج تحقیق دانشگاه کلمبیا آمریکا، روی زنان نشان می‌دهد که در طول محرومیت مزمن خفیف از خواب چه اتفاقی در بدن می‌افتد؛ تنها پس از ۶ هفته خواب کوتاه، سلول‌هایی که رگ‌های خونی ما را پوشانده‌اند، تحت تاثیر اکسیدان‌های مخرب قرار خواهند گرفت. دکتر سانجا جلیک، سرپرست این تحقیق، مدیر مرکز پزشکی خواب در کلمبیا و استاد پزشکی در بخش پزشکی ریه، آلرژی و مراقبت‌های ویژه در کالج پزشکان و جراحان واگلوس دانشگاه کلمبیا می‌گوید: این یافته یکی از اولین شواهد مستقیم است که نشان می‌دهد کمبود خواب مزمن و خفیف باعث بیماری قلبی می‌شود. سانجا جلیک بیان کرد: تا به‌حال ما فقط در مطالعات اپیدمیولوژیک ارتباط بین خواب و سلامت قلب را دیده‌ایم، اما نتایج این تحقیقات می‌تواند توسط بسیاری از عوامل مخدوش‌کننده که قابل شناسایی و تنظیم نیستند، مخدوش شود. فقط تحقیقات تصادفی‌سازی و کنترل‌شده می‌توانند تعیین کنند که آیا این ارتباط واقعی است و چه تغییراتی در بدن ناشی از خواب کوتاه می‌تواند بیماری قلبی را افزایش دهد. مطالعات قبلی کمبود خواب مزمن را بررسی نکردند و اثرات فیزیولوژیکی چند شب محرومیت شدید از خواب را بررسی کردند. جلیک اظهار کرد: اما این مورد رفتار مردم در شب‌های متمادی نیست. بیشتر مردم هر روز در زمان مشخصی از خواب بیدار می‌شوند اما تمایل دارند زمان خواب خود را یک تا دو ساعت به تعویق بیندازند. ما می‌خواستیم آن رفتار که رایج‌ترین الگوی خواب در بزرگسالان است را تقلید کنیم. محققان نزدیک به ۱۰۰۰ زن را در واشنگتن هایتس برای این تحقیق غربالگری و از بین آنان ۳۵ زن سالم که هر شب به‌طور معمول هفت تا هشت ساعت می‌خوابیدند، برای این تحقیق ثبت‌نام کردند. این زنان می‌توانستند این تحقیق ۱۲ هفته‌ای را تکمیل کنند. زنان به‌مدت ۶ هفته طبق روال معمول خود می‌خوابیدند. برای ۶ هفته دیگر آنان ۱.۵ ساعت دیرتر از حد معمول به رختخواب رفتند. خواب هر شرکت‌کننده با ردیاب‌های خواب مچی تأیید شد. جلیک خاطرنشان کرد: اگر افراد حداقل هفت تا هشت ساعت در شب بخوابند بسیاری از مشکلات را می‌توان حل کرد. افرادی که جوان و سالم هستند باید بدانند اگر کمتر از آن بخوابند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را تشدید می‌کنند. نتایج مطالعات اپیدمیولوژیک اخیر نشان می‌دهد که زمان خواب ناهماهنگ ممکن است خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. این گروه تحقیقاتی در حال طراحی تحقیقی است تا دریابد که آیا تغییر زمان خواب مانند خواب مزمن اما منظم و کوتاه بر سلول‌های عروقی تأثیر می‌گذارد یا خیر.

یادداشت

نکاتی در مورد سلامت چشمان

همایون نیک‌خواه
چشم‌پزشک

نابینایی اغلب برای توصیف افت شدید بینایی در یک یا هر دو چشم با حفظ اندکی از قدرت بینایی باقی مانده استفاده می‌شود. اختلال در بینایی یا کم بینایی، به این معنی است که بینایی فرد حتی با عینک، لنزهای تماسی، دارو یا جراحی بهبود نمی‌یابد. اختلال در بینایی می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. بسیاری از بیماری‌هایی که منجر به نابینایی می‌شود، قابل پیشگیری و درمان هستند. شایع‌ترین علل نابینایی بیماری‌های چشمی ناشی از دیابت است. درگیری چشم و در ادامه آن نابینایی ناشی از بیماری قند بسیاری جدی و قابل پیشگیری است. بیماری‌های چشمی همانند گلوکوم یا آب‌سیاه، کاتاراکت و یا آب‌مروارید از دیگر بیماری‌هایی است که در صورت بی‌توجهی و عدم درمان بموقع، می‌تواند فرد را تا پایان عمر نابینا کند. با مراجعه به موقع به پزشک و درمان این بیماری‌ها می‌توان به راحتی از نابینایی و معلولیت پیشگیری کرد. حتما سلامت چشم‌های خود را جدی بگیرید، حتی اگر هیچ بیماری یا مشکل زمینه‌ای هم ندارید به‌صورت دوره‌ای از سلامت چشمان خود مطمئن شوید.

ویژه

مهمترین علائم «سل»

رئیس مرکز بهداشت استان کرمانشاه گفت: بیمار مبتلا به «سل» پس از دو هفته از شروع درمان، دیگر قابلیت انتقال بیماری به اطرافیان را ندارد. دکتر ابراهیم شکیبا اظهار کرد: مهم‌ترین علامت بیماری سل سرفه بیش از دو هفته است، میکروب سل معمولا در ۸۵ درصد موارد ریه‌ها را مبتلا می‌کند، ولی می‌تواند موجب ابتلای اعضای دیگر بدن مانند استخوان‌ها، مفاصل، کلیه، پوست و... هم بشود. وی افزود: هنگام عطسه، سرفه، حرف‌زدن و خندیدن بیمار مبتلا به سل ریوی قطراتی ریز حاوی میکروب سل در هوا پراکنده می‌شود که به مدت چند ساعت در هوا به حالت معلق باقی می‌ماند و اگر فرد سالم در هوای آلوده به این قطرات ریز تنفس کند، میکروب سل وارد ریه‌های او می‌شود. وی تصریح کرد: مهم‌ترین علامت بیماری سل سرفه بیش از دو هفته است. کاهش‌وزن، خلط خونی، تنگی‌نفس، خستگی زودرس و بی‌اشتهایی هم از دیگر علائم بیماری سل است. شکیبا افزود: انجام آزمایش خلط و درمان بیماران مبتلا به سل در کشور ما رایگان است.

مشکل در راه‌رفتن نشانه اولیه آلزایمر است

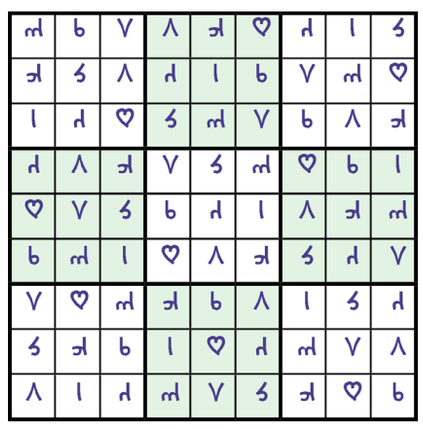
محققان می‌گویند: افراد مسن با مشکلات راه‌رفتن ممکن است علائم اولیه آلزایمر را نشان دهند. در این مطالعه محققان از افراد خواستند تا ضمن پوشیدن عینک واقعیت مجازی، یک کار را انجام دهند. شرکت‌کنندگان یک مسیر برون‌مرزی را که توسط مخروط‌های شماره‌دار هدایت می‌شدند، طی کردند و سپس مجبور شدند به موقعیت شروع خود بدون هدایت برگردند. محققان نتیجه گرفتند که خطاهای جهت‌یابی مختص موارد مبتلا به بیماری آلزایمر است، نه گسترش پیری سالم یا کاهش شناختی عمومی. آنها گفتند که این یافته‌ها می‌تواند به پزشکان کمک کند تا از قبل آلزایمر را تشخیص دهند. پروفسور «نیل بورگس» محقق ارشد گفت: «یافته‌های ما با تمرکز بر خطاهای خاص جهت‌یابی، راه جدیدی را برای تشخیص زودرس بیماری آلزایمر ارائه می‌دهد. با این حال، ما می‌دانیم که برای تأیید این یافته‌های اولیه تحقیقات بیشتری لازم است.»

شناسایی بیماری‌هایی که علامت اولیه دیابت هستند

به گفته محققان، دیابت نوع ۲ معمولا همزمان با سایر بیماری‌های جدی از جمله اختلالات قلبی‌وعروقی و ریوی ایجاد می‌شود. محققان مشاهده کردند در سال‌های قبل از تشخیص دیابت نوع ۲، افرادی که به دیابت نوع ۲ مبتلا شده بودند، بیشتر به فشارخون بالا، مشکلات کلیوی و تنفسی و عفونت مبتلا بودند. دکتر «آدریان هیلد»، نویسنده اول گفت: «ما امیدواریم که مسیر بالینی متمایز بتواند به ابزاری برای پیش‌بینی افراد در معرض خطر ابتلاء به این بیماری تبدیل شود.» محققان داده‌های ۱۹۳۲ بزرگسال مبتلا به دیابت نوع ۲ و بدون دیابت نوع ۲ را بررسی کردند. تجزیه و تحلیل نشان داد: بیماری‌هایی مانند: فشارخون بالا، عفونت‌های دستگاه تنفسی، بیماری‌های قلبی‌وعروقی، آسم و در این امر دخیل بودند. محققان بر این باورند که التهاب حاد، ممکن است به‌عنوان عاملی برای شروع بعدی دیابت نوع ۲ عمل کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

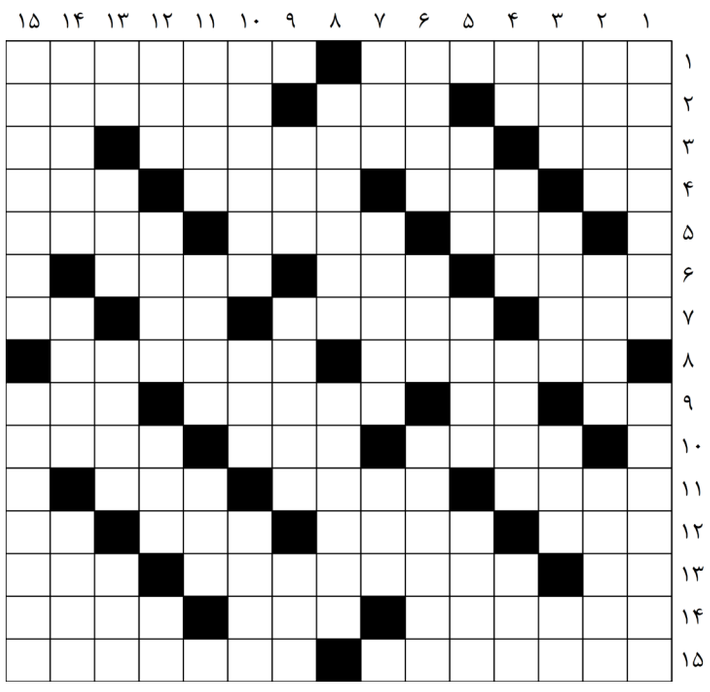
شماره ۱۶۷۲

افقی

۱- محافظت- مرکز ایالت جورجیای آمریکا ۲- جزیره- موسیقی کودکان- پادشاه کیانی ۳- سال گذشته- رشته‌کوهی در کشورمان- شامل همه می‌شود ۴- مروارید- دورکردن‌وراندن- کانال- زمین آماده کشت ۵- شهربی‌قانون- از واحدهای وزن- شخصیتی کارتونی ۶- عصبانی و خشمناک- پسوندآغشتگی- جزئی از آجیل ۷- کوهی در مکه- دسته‌جمعی- منقارکوتاه- پارچه کهنه ۸- گیج- یکتایی ۹- نفس‌بلند- میزان عمر- جنگی بین نادرشاه و شاه گورکانی- پرش ۱۰- لقب اشخاص- جوش ریز بدن- عنوان مهم روزنامه ۱۱- کشش- حنا- گنبد و قبه ۱۲- از مصالح ساختمانی- حضور داشتن- شیرین تر از فرزند- حرف همراهی ۱۳- خودم- از صنایع دستی- بمب کاشتنی ۱۴- تبسم از روی خشم- بدگویی شعری- محل فرود هواپیما ۱۵- مأمور اطفاییه- از پرندگان

عمودی

۱- ناخوشایند- پایتخت چاد ۲- گودی ته‌دره- شلوار کوتاه- نوع تفکر و بینش ۳- سگ گزنده- جودوبخشش- از پرندگان- از اعضای تنفسی ۴- راندن مزاحم- مقابل مادگی- کارنیک- شهری در آلمان ۵- تعداد آیات سوره ماعون- کیسه برنج- بصیرت ۶- کاشف الکل- بنده‌وغلام- شرکت خودروسازکره‌ای ۷- چین‌وچروک پوست- باجه‌وگیشه- صف‌وردیف ۸- معادل فارسی موکت- ماشین را به حرکت درمی‌آورد ۹- صندلی راحتی- شهری در کنگو- اندازه دست ۱۰- دوربین نجومی- گرم‌وسوزان- فرودآمدن ۱۱- گویش- کفش چوبی- همسر ۱۲- مورد نیاز خمیر نان- بالش- قسمتی از درخت- خشکی ۱۳- رمق آخر- مطلع- پاک‌نژاد و اصیل- بوسه ۱۴- تقسیم به نسبت- فهرست- از اعضای صورت ۱۵- خارق‌العاده- منفجرکردن



حل جدول ۱۶۷۱