ارتباط نوشیدنی‌های گازدار با سنگ کلیه

مصرف نوشابه گازدار، نوشابه‌های انرژی‌زا و چای پررنگ، ارتباط مستقیمی با احتمال ابتلا به سنگ کلیه دارند. سنگ کلیه یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کلیوی است که با درد شدید و عوارض بالقوه جدی همراه است. عوامل متعددی از جمله رژیم غذایی، مصرف کم مایعات و مصرف نوشیدنی‌های خاصی در تشکیل سنگ کلیه نقش دارند. دکتر رضا همایونفر، متخصص تغذیه به این موضوع پرداخته و عوارض سنگ کلیه و راه‌های پیشگیری از آن را تشریح کرده است.

نوشیدنی‌های سنگ‌ساز

نوشابه انرژی‌زا: محتوای بالای قند (به‌ویژه فروکتوز)، کافئین و سدیم، این نوشیدنی‌ها را به عنوان عامل خطر احتمالی مطرح می‌کند. فروکتوز می‌تواند سطح کلسیم ادراری را افزایش دهد که یکی از عوامل اصلی تشکیل سنگ‌های کلسیمی است.

چای سیاه: چای سیاه حاوی اگزالات است؛ ماده‌ای که می‌تواند با کلسیم ترکیب شود و سنگ‌های کلسیم اگزالات را تشکیل دهد که شایع‌ترین نوع سنگ کلیه است. مصرف یک یا ۲ فنجان چای سیاه در روز، به‌ویژه اگر با هیدراتاسیون (آبرسانی) کافی همراه باشد، بعید است خطر سنگ کلیه را افزایش دهد و حتی ممکن است مفید باشد.

نوشابه گازدار: مصرف ۲ قوطی یا بیشتر کولا در روز خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می‌دهد. این خطر برای کولاهای شیرین‌شده با شکر و کولاهای حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی مشابه است که نشان می‌دهد اسید فسفریک موجود در این نوشیدنی‌ها نقش مهمی دارد.

راه‌های پیشگیری

هیدراتاسیون: مصرف ۳-۲ لیتر آب در روز ضروری است.

کاهش سدیم: رژیم غذایی کم‌نمک می‌تواند ترشح کلسیم ادراری را کاهش دهد.

محدودکردن پروتئین حیوانی: پروتئین حیوانی سطح اسیداوریک را افزایش می‌دهد که خطر سنگ‌های اسیداوریکی را بالا می‌برد.

مصرف سیترات: میوه‌هایی مانند لیمو سیترات دارند که از تشکیل سنگ جلوگیری می‌کنند.

حفظ وزن سالم: چاقی خطر سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی- موسی بلازاده

دانستنی‌ها

خوراکی و نوشیدنی‌های ضد آلرژی

داروهای بدون نسخه و تجویزی زیادی برای کاهش علائم آلرژی وجود دارد. افزودن موادی مانند زنجبیل، میوه‌های مرکباتی و چای سبز به رژیم غذایی ممکن است علائم را کاهش دهد.

زنجبیل

زنجبیل ادویه‌ای دارویی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است. در مطالعات حیوانی، مصرف زنجبیل باعث کاهش برخی پروتئین‌های التهابی و در نتیجه کاهش علائم آلرژی شده است. با وجود اینکه در انسان تأثیر مستقیم آن بر آلرژی ثابت نشده، مصرف متعادل آن بی‌خطر است و طعم دلپذیری به غذاها می‌دهد. می‌توانید زنجبیل را به سوپ، سس، اسموتی، دمنوش یا غذاهای تفت‌داده اضافه کنید.

مرکبات

میوه‌هایی مانند پرتقال، نارنگی، لیمو و لیموترش سرشار از ویتامین C هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین C ممکن است به کاهش علائم آلرژی فصلی (رینیت آلرژیک) در کودکان کمک کند. همچنین ویتامین C می‌تواند طول مدت سرماخوردگی را کوتاه کند (هرچند مانع از ابتلا نمی‌شود). این میوه‌ها را می‌توانید در سالاد میوه، آبمیوه، یا اسموتی مصرف کنید.

پیاز

پیاز حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام کورستین است که مانند آنتی‌هیستامین عمل می‌کند. آنتی‌هیستامین‌ها با مسدودکردن هیستامین، واکنش‌های آلرژیک را کاهش می‌دهند. مطالعات نشان می‌دهند که کورستین می‌تواند سطح هیستامین را کاهش دهد. پیاز قرمز خام بیشترین میزان کورستین را دارد و می‌توان به راحتی آن را به غذا اضافه کرد.

آناناس

آناناس حاوی آنزیمی به نام بروملین است که خاصیت ضدالتهابی دارد و ممکن است به تسکین گلودرد و باز کردن سینوس‌ها کمک کند. برخی مطالعات حیوانی نیز نشان داده‌اند که بروملین ممکن است در کاهش علائم آسم آلرژیک مؤثر باشد. مصرف تازه‌ی آناناس بهتر از نوع کنسروی یا بسته‌بندی شده است.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی منبعی غنی از آنتی‌اکسیدانی به نام لیکوپن است که می‌تواند با التهاب مقابله کند. کاهش التهاب ممکن است به بهبود علائم آلرژی کمک کند. برای دریافت بیشترین لیکوپن، بهتر است گوجه را پخته مصرف کنید.

ماهی سالمون

ماهی سالمون حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ است که خاصیت ضدالتهابی دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف بیشتر امگا-۳ می‌تواند خطر بروز علائم آلرژی و آسم را کاهش دهد. کارشناسان توصیه می‌کنند بزرگسالان دو وعده ماهی در هفته مصرف کنند.

کفیر

کفیر نوشیدنی تخمیری شیری شبیه به ماست است که سرشار از پروبیوتیک‌هاست. پروبیوتیک‌ها به تنظیم تعادل میکروبی روده کمک کرده و از سیستم ایمنی حمایت می‌کنند. مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که کفیر اثر ضدآلرژیک دارد. می‌توان آن را در اسموتی یا سس سالاد استفاده کرد.

زردچوبه

زردچوبه ادویه‌ای حاوی ماده‌ای به نام کورکومین است که خاصیت ضدالتهابی قوی دارد. در مطالعه‌ای بر روی موش‌ها، زردچوبه موجب کاهش پاسخ آلرژیک شد. زردچوبه معمولا در غذاهای کاری استفاده می‌شود و می‌توان آن را به اسموتی، سوپ یا چای اضافه کرد. با این حال، مصرف بیش از حد آن توصیه نمی‌شود.

چای سبز

چای سبز نوشیدنی آرام‌بخشی است که غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه EGCG است. برخی مطالعات نشان داده‌اند که این ترکیب ممکن است خواص ضدآلرژیک داشته باشد. علاوه بر آن، چای سبز داغ می‌تواند گلو را آرام کند.

کاهش شدت آلرژی

برای کاهش علائم آلرژی، بهتر است رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، امگا-۳ و پروبیوتیک‌ها داشته باشید. این ترکیبات باعث تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب می‌شوند. تغییر رژیم غذایی جایگزین دارو نیست، اما ممکن است به بهبود احساس کلی شما کمک کند.

این خوراکی‌ها را مصرف نکنید

برخی غذاها ممکن است التهاب را افزایش داده و آلرژی را بدتر کنند، از جمله:

غذاهای سرخ‌شده: سرشار از چربی‌های ناسالم و محرک التهاب هستند.

چربی‌های اشباع، مثل کره: می‌توانند التهاب را تشدید کنند.

گوشت‌های فرآوری‌شده (مانند هات‌داگ): دارای نگهدارنده‌ها و افزودنی‌هایی هستند که می‌توانند علائم آلرژی را تشدید کنند.

کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده (مثل نان سفید، شیرینی‌ها): باعث نوسانات قند خون و افزایش التهاب می‌شوند.

نکته

چند باور غلط در مورد مصرف داروهای گیاهی

بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف داروهای گیاهی برخلاف داروهای شیمیایی، عارضه‌ای به همراه ندارد، در صورتی که این باور اشتباه است. فراز مجاب، مدیر گروه فارماکوگنوزی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: گیاهان دارویی و داروهای گیاهی، مانند داروهای شیمیایی عوارضی به همراه دارند، زیرا حاوی ترکیبات شیمیایی خاص گیاهی هستند، گرچه ممکن است به دلایل مختلف عوارض آنها کمتر باشد یا دیرتر بروز کند. وی افزود: البته بروز عارضه، دلیلی بر استفاده نکردن از دارو نیست، بلکه باید عارضه مدیریت شود، حتی شاید لازم باشد از داروی دیگری استفاده شود. لازم است بیماران در مورد عوارض داروی خود با پزشک یا داروساز مشورت کنند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: داروهای گیاهی برای مصرف کودکان و مادران باردار و شیرده منع مصرف دارد. برخی داروهای گیاهی همچون برخی داروهای شیمیایی در کودکان، سالمندان، زنان باردار و شیرده منع مصرف دارند، این داروها ممکن است از راه شیر، یا بند ناف به نوزاد یا جنین برسد. لازم است تجویز هرگونه دارو چه شیمیایی و چه گیاهی، با نظر پزشک یا داروساز باشد. وی تصریح کرد: در مورد کودکان و سالمندان هم به خاطر شرایط خاص بدنی و تفاوت متابولیسم داروها در بدن آنها لازم است تا با دقت و بر اساس منابع معتبر پزشکی و دارویی استفاده شود.

یادداشت

دندان شیری را جدی بگیرید

محمدهادی رجبی
متخصص و جراح استخوان

حفظ سلامت دندان‌های شیری، بر آغاز مراقبت‌های دهان و دندان از نخستین ماه‌های زندگی کودک اهمیت دارد. برخلاف تصور بسیاری از والدین، دندان‌های شیری تا سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی در دهان باقی می‌مانند و نقش مهمی در تغذیه، جویدن، رشد جسمی، تکلم و حتی اعتماد به نفس کودک ایفا می‌کنند؛ بنابراین پوسیدگی این دندان‌ها می‌تواند عوارض متعددی به دنبال داشته باشد؛ از درد و امتناع کودک از غذاخوردن گرفته تا اختلال در رشد و کاهش اعتمادبه‌نفس. بهترین زمان برای نخستین مراجعه به دندان‌پزشک، قبل از یک‌سالگی و ترجیحا هم‌زمان با رویش نخستین دندان در حدود ۶ ماهگی است؛ در این مراجعه، والدین آموزش‌های لازم درباره بهداشت دهان و دندان را دریافت می‌کنند و کودک از همان ابتدا با محیط دندان‌پزشکی آشنا می‌شود. پیش از رویش دندان‌ها، دهان کودک باید با تنظیف تمیز شود. با ظاهرشدن اولین دندان، مسواک‌زنی آغاز شده و از مسواک متناسب با دهان کودک و خمیر دندان حاوی فلوراید مخصوص سن او استفاده شود. مقدار مناسب خمیر دندان فلوراید‌دار برای کودکان زیر ۳ سال به اندازه یک دانه برنج و برای کودکان بالای ۳ سال به اندازه یک نخودفرنگی. پس از مسواک‌زدن، دهان کودک نباید زیاد شسته شود تا اثر خمیردندان باقی بماند. ما نسبت به مصرف شکلات، تافی، آبمیوه‌های صنعتی و سایر خوراکی‌های چسبنده، هشدار می‌دهیم، این مواد قند بالایی دارند و از عوامل اصلی پوسیدگی زودهنگام دندان هستند؛ به جای آن، از خوراکی‌های سالم مانند میوه‌ها و مغزهای طبیعی استفاده شود. پس از رویش اولین دندان شیری، باید شیر شبانه به‌تدریج قطع شود؛ چرا که باقی‌ماندن قند شیر در دهان در طول شب، به شدت زمینه‌ساز پوسیدگی است.

توصیه: مراقبت از دهان و دندان کودک باید پیش از رویش اولین دندان آغاز شود، اولین مراجعه به دندان‌پزشک باید بین ۶ ماهگی تا نهایتا یک‌سالگی انجام شود و کودکان باید هر ۶ ماه یک‌بار تحت معاینه منظم دندان‌پزشکی قرار گیرند حتی اگر نشانه‌های ظاهری پوسیدگی را نداشته باشند. رعایت بهداشت دهان و دندان از نخستین سال‌های زندگی، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از پوسیدگی، درد و درمان‌های پرهزینه در آینده است. آموزش، آگاهی و پیگیری منظم، کلید لبخند سالم فرزند شماست.

یک رژیم سخت برای حفظ کاهش وزن

بسیاری از افراد معتقدند وزنی که ظرف مدت کوتاهی کم شود، به سرعت بازمی‌گردد، تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که میزان چربی در بدنشان بالاتر است و در مراحل اولیه یک رژیم سخت به یک‌باره وزن زیادی از دست می‌دهند، بیشتر احتمال دارد که بتوانند این کاهش وزن را حفظ کنند. دکتر «لین نورتون»، متخصص تغذیه اظهارکرد: افرادی که چاق هستند و در ابتدای رژیم، وزن بیشتری از دست می‌دهند احتمال بیشتری دارد که دوباره به وزن قبلی برنگردند. این اگرچه برخلاف انتظار به نظر می‌رسد، می‌تواند به این دلیل باشد که این نتیجه‌گرفتن سریع و محسوس بر انگیزه افراد برای ادامه رژیم اثر قوی‌تری می‌گذارد و به آن‌ها کمک می‌کند رژیمشان را ادامه دهند. او بیان داشت: هرچه میزان چربی در بدن بیشتر باشد، عواقب منفی رژیم شدید کمتر می‌شود، زیرا خطر از دست دادن عضله کمتر خواهد بود.

ارتباط مُسکن‌ها با خطر ابتلا به زوال عقل

یک مطالعه نشان می‌دهد دارویی که برای درمان تشنج، درد عصبی و سندرم پای بی‌قرار استفاده می‌شود، ممکن است با افزایش خطر زوال عقل مرتبط باشد. محققان گزارش دادند که مصرف منظم گاباپنتین خطر ابتلا به زوال عقل را ۲۹ درصد و اختلال شناختی خفیف را ۸۵ درصد افزایش می‌دهد. «نفیس اقراری»، محقق ارشد گفت: «یافته‌های این مطالعه از نیاز به نظارت دقیق در بیماران بزرگسالی که گاباپنتین برایشان تجویز می‌شود، برای ارزیابی احتمال زوال شناختی حمایت می‌کند.» محققان گفتند که نگرانی‌ها در مورد اینکه گاباپنتین ممکن است در زوال شناختی نقش داشته باشد، رو به افزایش است. برای بررسی بیشتر این موضوع، محققان سوابق بیش از ۲۶۴۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که شش‌بار یا بیشتر نسخه گاباپنتین دریافت کرده بودند، احتمال داشت که در عرض ۱۰ سال به زوال عقل مبتلا شوند.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

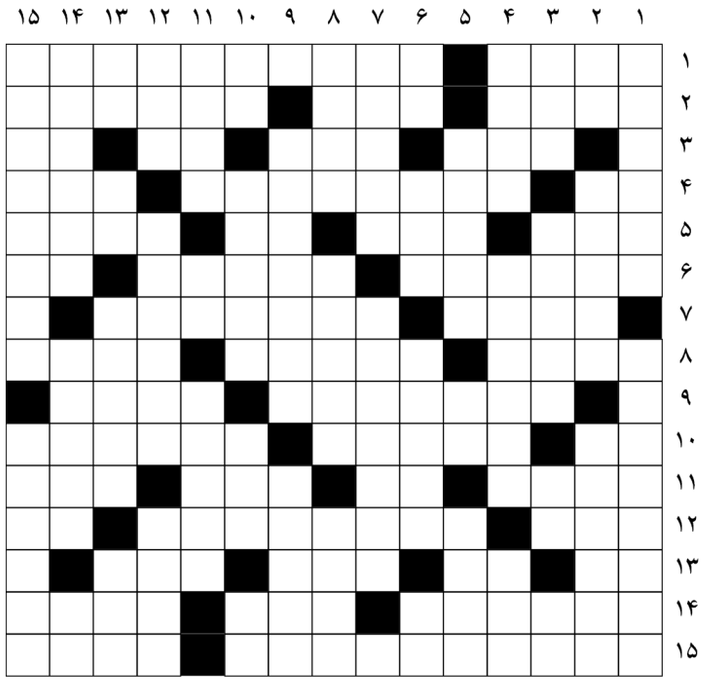
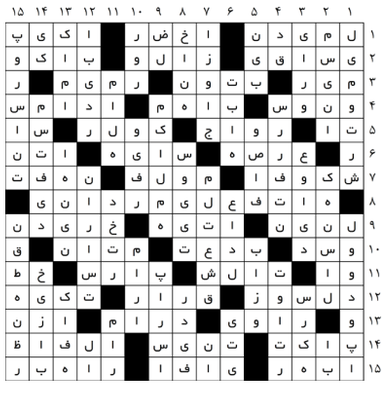
شماره ۲۱۷۴

افقی

۱- واحد جریان برق- بازیگر و آهنگساز ایرلندی ۲- از انبیاالهی- از ایالت های هندوستان- شهری در ایتالیا ۳- ایزد- زدنی خودستا- گرفتنی از هوا- روزقبل ۴- بخیه درشت- از شهرهای ژاپن- یافتنی درمعدن ۵- نقاش فلاندری- طرح مدادی- میان‌ووسط- ثابت‌شده ۶- شهری در ولز- ازدستگاه‌های موسیقی- عددورزشی ۷- واحدتزریقات- ورقه‌ای که از سوی دادگستری برای آگاهی شخصی که اجرای حکم علیه اوست صادر می‌شود ۸- رودعراق- کشتی‌گیرحرفه‌ای آمریکایی- آرنج ۹- فیلم دلهره‌آورسیاسی- ازجزیره‌های دانمارک در شمال اروپا ۱۰- درون دهان- اصولی- بخش اعشاری لگاریتم ۱۱- آماده‌ومهیا- لبه شمشیر- شگفت‌زده- ازپرندگان ۱۲- خواب‌کوتاه- مجسمه‌ای باستانی در مصر- اثر چربی بر پارچه ۱۳- حرف پوست‌کنده- مخفف نیست- نوعی ساز شبیه سه‌تار- بخشنده ۱۴- دست درازی‌کردن- درختی که بارندهد- ویران‌وخراب ۱۵- بازیگرزن یقه سفیدها- آرام‌یافتن

عمودی

۱- نیروی مقاومتی است در برابر حرکت اجسام- مبحثی در ریاضیات ۲- شماومن- آبشاری حوالی کاشان- خلیجی در فرانسه ۳- پلوی مازندرانی- آستانه اتاق- لحظه- نگاه خیره ۴- قطعی برای کتب- نایب‌وپیشکار- اجداد ۵- از نیروهای نظامی- خاک‌سرخ- اپرای جوزپه وردی ایتالیایی ۶- گذرگاه خون- شانه‌ودوش- بی‌بهره از نزاکت- جدید ۷- نژادآسیبی در ایران- فیلسوف هلندی ۸- گلوله خمیرشده- مفت‌ورایگان- آتش‌فشانی در جزیره سیسیل ۹- بیماری تب‌نوبه- شهرکی در البرز ۱۰- مقابل زیر- از شهرهای کرمان- عاشق زمین!- چه زمانی؟ ۱۱- نوعی جامه ابریشمی- حرف پیروزی- آب از جوش‌افتاده ۱۲- گرفتاری و درد سر- از شهرهای کردستان- سبک انگلیسی ۱۳- رودفرانسه- بندگی- رشته‌کوه آلمان- شیره خرما ۱۴- پدر بهرام‌گور- از انواع شورلت در ایران- سرخ کم‌رنگ ۱۵- اثری از صادق هدایت- گوشمالی یاغیان



حل جدول ۲۱۷۳