

دانشتني‌ها

تغييرات رژيم غذايي بيماران کليوي در گرما

با فرارسيدن فصل گرما و افزايش دماي هوا، بدن انسان به طور طبيعي براي حفظ تعادل خود به مايعات بيشترى نياز پيدا مي‌کند، اين نياز در افراد سالم با افزايش ميزان تشنگي و مصرف آب جبران مي‌شود؛ اما براي بيماران مبتلا به نارسايي کليه، اين سازوکار ساده مي‌تواند به چالشي جدى تبديل شود. کليه‌هاى آسيب ديده قادر به تنظيم دقيق ميزان مايعات و الکتروليت‌هاى بدن نيست و از اين رو، مديريت هوشمندانه مصرف نوشيدني‌ها و مواد غذايي در فصل گرما براي اين بيماران از اهميت ويژه‌اى برخوردار است؛ توجه نکردن به اين موضوع مي‌تواند موجب بروز عوارضى نظير کم‌آبي، اضافه بار مايعات و اختلال در سطح الکتروليت‌ها شود که سلامت و كيفيت زندگي اين بيماران را به شدت تحت تاثير قرار مي‌دهد. در همين راستا، دکتر «محمد مهدي حسيني»، استاد تمام گروه جراحى کليه و مجارى ادارى دانشگاه علوم پزشکى شيراز، با ارائه توصيه‌هاى کليدى بر ضرورت آگاهي و اقدام به موقع بيماران کليوي در مواجهه با گرماي تابستان تاکيد کرد. او با اشاره به آسيب پذيرى بيشتر بيماران کليوي در برابر شرايط آب و هوايي گرم، حفظ تعادل دقيق مايعات بدن در اين بيماران را حائز از اهميت بالا خواند و گفت: از يک سو، افزايش دما و تعريق مي‌تواند موجب کم‌آبي شود و از سوي ديگر، اختلال در عملکرد کليه‌ها، دفع مناسب مايعات اضافي را با مشکل مواجهه مي‌کند.

توصيه‌هاى کليدى

اين استاد تمام دانشگاه علوم پزشکى شيراز در مورد نحوه صحيح مديريت مصرف مايعات براي بيماران کليوي در فصل گرما، به دو گروه عمده بيماران دياليزي و بيماران با عملکرد باقيمانده کليه اشاره کرد و افزود: براي بيماران نيازمنند دياليز، ميزان مصرف مايعات بايد به دقت و بر اساس دستور پزشک معالج تنظيم شود؛ اغلب اين ميزان بر اساس ميزان تقريبي ۵۰۰ ميلي ليتر به علاوه حجم ادرار ۲۴ ساعته تعيين مي‌شود. وي توصيه کرد: لازم است اين بيماران از نوشيدني‌هاى خنک و بدون نمک نظير آب خالص و دمنوش‌هاى رقيق استفاده کنند که ديگر راهکار حفظ سلامت اين بيماران است. او با بيان نحوه صحيح مديريت مصرف مايعات براي بيماران کليوي افزود: اين بيماران مي‌توانند ميزان مصرف مايعات خود را با در نظر گرفتن حجم ادرار ۲۴ ساعته و افزون ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ ميلي ليتر به آن تنظيم کنند؛ همچنين در صورت افزايش تعريق، افزايش اندک مايعات مجاز است. دکتر حسيني آگاهي از نشانه‌هاى بروز کم‌آبي نظير خشکى دهان، سرگيجه، افت فشار خون، کاهش ادرار و علائم اضافه بار مايعات، از جمله تورم اندام‌ها، تنگي نفس، افزايش ناگهاني وزن است را براي اين بيماران ضروري برشمرد. عضو هيأت علمى دانشگاه علوم پزشکى شيراز همچنين توجه به رنگ ادرار را شاخص مناسبى عنوان کرد و گفت: در زمينه آگاهي از وضعيت سلامت در فصل گرما، حفظ رنگ معمول ادرار و جلوگیری از غليظ شدن آن اهميت دارد.

تغييرات رژيم

دکتر حسيني در ادامه به تغييرات لازم در رژيم غذايي بيماران کليوي در فصل تابستان پرداخت و افزود: کاهش مصرف نمک در اين فصل براي بيماران کليوي ضروري است، مصرف مواد غذايي شور، ترشي‌ها، فست‌فودها و کنسروها بايد به کمترين ميزان ممکن برسد تا از ايجاد تشنگي و احتباس مايعات در بدن جلوگیری شود؛ با اين حال، در صورت تعريق شديد ممکن است تحت نظر پزشک، مصرف اندکي نمک بيشتر توصيه شود. عضو هيأت علمى دانشگاه علوم پزشکى شيراز بر کنترل مصرف پتاسيم بيماران کليوي در فصل تابستان تاکيد کرد و افزود: توصيه مي‌شود مصرف ميوه‌هاى حاوى پتاسيم بالا نظير موز، پرتقال و طالبى، همچنين مصرف سبزي‌هاى با اين ويژگي مانند سيب زميني و گوجه فرنگي محدود شده و در مقابل، مصرف ميوه‌هاى کم پتاسيم مانند سيب، انگور و آناناس در اولويت قرار بگيرد. دکتر حسيني همچنين به محدوديت مصرف پروتئين در بيماران کليوي اشاره کرد و بيان داشت: در حالي که بيماران دياليزي به پروتئين هم نياز دارند، بيماران مبتلا به CKD ممکن است بر اساس نظر پزشک معالج، نياز به محدوديت مصرف پروتئين داشته باشند. به گفته او بهتر است بيماران کليوي در اين فصل، مصرف نوشيدني‌هاى با مديريت غليظ، قهوه و يا نوشيدني‌هاى الکلي را محدود کنند.

راهکارها

اين عضو هيأت علمى دانشگاه علوم پزشکى شيراز در بخش ديگرى از سخنان خود بر اهميت تدابير پيشگيرانه در برابر کم‌آبي و تنظيم سبک زندگي در فصل گرما تاکيد کرد و گفت: بيماران کليوي بهتر است از قرار گرفتن در معرض گرماي شديد به ويژه حضور در فضاهاي باز در ساعات اوج گرما (۱۰ صبح تا ۱۶ بعدازظهر) خودداري کنند. دکتر حسيني پوشيدن لباس‌هاى نخی، گشاد و استفاده از کلاه در محيط‌هاى باز را، نيز ضرورى دانست و افزود: خنک نگه داشتن محيط زندگي، استفاده از وسايل سرمايشي نظير کولر يا پنکه توصيه مي‌شود؛ همچنين مصرف مايعات بايد به صورت جرعه‌هاى کوچک و در طول روز انجام شود و از مصرف يک باره حجم زياد مايعات پرهيز شود. او همچنين به کنترل روزانه وزن اين بيماران در اين فصل تاکيد کرد و افزود: افزايش ناگهاني وزن مي‌تواند نشانه‌اى از احتباس مايعات باشد و بايد مورد توجه قرار بگيرد؛ انجام ورزش و فعاليت‌هاى بدني در ساعات خنک روز (صبح زود يا عصر) و يا شدت کم (مانند پياده‌روي آرام و يوگا) و پرهيز از ورزش در محيط‌هاى گرم و باز نيز از ديگر راهکارها است. عضو هيأت علمى دانشگاه علوم پزشکى شيراز با بيان اينکه در صورت تعريق زياد، جبران الکتروليت‌هاى از دست رفته بايد با مشورت پزشک انجام شود، اظهار کرد: همچنين افزون اندکي نمک به غذا مي‌تواند در اين شرايط کمک‌کننده باشد، اما مصرف محلول‌هاى ORS براي بيماران دياليزي اغلب توصيه نمى‌شود.

مشورت با متخصص

دکتر حسيني ضمن تاکيد بر اهميت رعايت دقيق توصيه‌هاى پزشکى براي کنترل ميزان مايعات بدن بيماران کليوي در تابستان، يادآور شد: بيماران کليوي در فصل تابستان نيازمنند توجه ويژه به تنظيم مصرف مايعات، نمک، پتاسيم و فعاليت بدني هستند؛ پايش منظم وضعيت جسماني و مشورت با پزشک معالج يا متخصص تغذيه کليه براي تنظيم دقيق برنامه غذايي و ميزان مصرف مايعات، امرى ضروري و اجتناب‌ناپذير است.

علائم سردرد سينوسي

سردرد سينوسي واقعي يا «رينوسينويزيت» معمولاً به علت عفونت ويروسي يا باکتريايي سينوس ايجاد مي‌شود و نسبتاً نادر است. در مقابل، ميگرن يک بيماري عصبى پيچيده است که حدود ۱۵ درصد از بزرگسالان را درگير مي‌کند. اگر در سينوس‌هاى خود درد و فشار احساس مي‌کنيد، ممکن است به سرعت تصور کنيد که اين احساس به خاطر «سردرد سينوسي» است. اما اگر عفونت سينوسي وجود نداشته باشد، احتمال زياد دارد که اين علائم در واقع نشانه‌هاى ميگرن باشند.

علائم

سردرد سينوسي درد بيشتر در صورت درد در دو طرف صورت ترشحات غليظ بيني، گرفتگي بيني بدون حساسيت به نور يا صدا معمولاً بدون حالت تهوع با خواب بهبود نمى يابد

علائم ميگرن

درد مى تواند در صورت، شقيه‌ها، پشت سر يا گردن باشد درد معمولاً يک طرفه است ترشحات بيني شفاف و آبكي حساسيت به نور يا صدا خواب ممکن است کمک کننده باشد، حالت تهوع شايع است

تشخيص

تشخيص تفاوت سردرد سينوسي و ميگرن دشوار است. اما برخي نشانه‌ها مى توانند، کمک کنند:

درمان

مهم است که با پزشک مشورت کنيد تا علت دقيق سردرد مشخص شود، زيرا درمان عفونت سينوسي و ميگرن متفاوت است. راهکارها کاهش سردرد سينوسي عبارتند از:

گذاشتن پارچه گرم و مرطوب روى صورت چندين بار در روز نوشيدن مايعات کافي براي رقيق کردن مخاط استفاده از دستگاه بخور يا رطوبت ساز استنشاق بخار ۲ تا ۴ بار در روز مصرف مسکن‌هاى بدون نسخه مانند استامينوفن يا ايبوپروفن استفاده از ضداحتقان‌هاى بيني يا اسپري نمک شست و شوى بيني با محلول نمکي

مراجعه به پزشک

اگر علائم بيشتر از ۱۰ تا ۱۴ روز طول کشيد، اگر بعد از ۷ روز، علائم بدتر شد، اگر سردرد شديد، تب يا تغيير بينايى داريد، اگر پس از مصرف آنتي بيوتيك‌ها همچنان علائم ادامه داشت، اگر فکر مى کنيد سردرد شما در واقع ميگرنى است؛ حتماً با پزشک صحبت کنيد.

سنجد قوی تر از مسکن

۱۵ گرم پودر سنجد به مدت ۲ ماه، باعث التيام درد بيماران شده است. سنجد را مى‌توانيد همراه شير گرم و محلول در آن استفاده کنيد. حتى به آن عسل هم مى‌توانيد بزنيد. کپسول‌هاى سنجد هم به اين منظور موجود است و البته پودر آن. سنجد يک ماده غذايي مفيد براي دستگاه گوارش است. پودر سنجد يا سويق، معده را تقويت و مکانيسم صفرا را مهار مى‌کند، هم چنين سنجد سموم معده و روده را رفع مى‌کند.

به گفته کارشناسان، سنجد نوعى مسکن گياهي است که حتى از استامينوفن هم قوى تر است و مى‌تواند خاصيت تسكين براي دردهاى شما داشته باشد. سنجد مى‌تواند براي استحکام استخوان و تسكين دردهاى استخواني مانند آرتروز زانو و... هم کارساز باشد. به گفته کارشناسان طب ايراني، اثرات مسکن بودن سنجد به اندازه ۲ قرص ۵۰۰ ميلي گرمى استامينوفن يا ۳ قرص بروفن ۴۰۰ ميلي گرمى است. در مطالعه‌اى ديگر، استفاده

برای سلامت قلب «انه» بخورید

مطالعه جديد نشان مى‌دهد انبه، فشارخون و کلسترول زنان را به ميزان قابل توجهي کاهش مى‌دهد. در يک مطالعه مصرف روزانه انبه به مدت دو هفته باعث کاهش حدود ۱۳ واحدی کلسترول کلی (۱۲.۹ ميلي گرم در دسی ليتر) و کاهش تقريبا ۱۳ واحدی ال دی ال (۱۲.۶ ميلي گرم در دسی ليتر) شد. دکتر رابرت هولت، متخصص قلب مى‌گويد: زنان مسن با تغييرات متابوليکي خاصى مواجه مى‌شوند که مى‌تواند خطر ابتلا به بيمارى‌هاى قلبى عروقي را افزايش

دهد. يافته‌هاى مابيه شناسايى راهکارهاى غذايي هدفمند مانند مصرف روزانه انبه تازه براي کمک به اين گروه در معرض خطر و حمايت از سلامتى قلب کمک مى‌کند. به گفته دکتر هولت، عواملی مانند فشارخون بالا و کلسترول بالا از عوامل خطر اصلي بيمارى‌هاى قلبى عروقي هستند و رژيم غذايي غنى از مواد مغذی شامل ميوه‌هاى تازه مثل انبه، مدت هاست که به عنوان راهى موثر براي کاهش اين خطرات شناخته شده است.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- به هم ساپيده شده - سقرچويدينى - فراگيرنده
۲- سخن به رمز و اشاره - فنى در کشتى - فيلمى از حسين دارابى
۳- شعله آتش - بانوى نقاش معاصر ايرانى
۴- هزارکيلوگرم - بى‌واسطه - از بازنگران هاليوود
۵- حلاوت - ياکادمانى ۶- مبارک بودن - رودروسيه - محله صدميدان تهران
۷- مساوى - از شهرهاى روسيه - کمک داور ويدئويى - پناهگاه ۸- ترجم و دلسوزى - از اقوام باستاني ايران در قفقاز - زرم و ويپاک ۹- نوجوان - طرف و جانب - چوب خشک - سمت و جهت ۱۰- سازمان و موسسه - رود فرانسه - کرم شتاب ۱۱- حالت بيهوشى - از جانوران خزنده ۱۲- جانورى از تيره مارمولک‌ها - اترى از ويليام فالکنر ۱۳- رهبر معنوى بوداييان - آرام و آهسته ۱۴- خشنى کننده بازها در شيمى - معادل فارسى ايفون - همچون مرواريد ۱۵- بدل از وضو - قايقران فرانسوى - جمع نيت

حل جدول ۲۱۲۷

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

جدول سودوکو

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

♥	۴	۷	۱	♠	♣	۸	۶	♠
♠	♠	♣	۶	♥	۸	۱	۴	۷
۸	۶	۱	♠	۷	۴	♥	♠	♣
۴	♣	۶	۷	۸	۱	♠	♥	♠
♠	۷	♠	۴	۶	♥	♣	۱	۸
۱	۸	♥	♠	♠	♠	۶	۷	۴
۶	♥	♠	۸	♠	۷	۴	♣	۱
۷	۱	۸	♣	۴	۶	♠	♥	♥
♣	♠	۴	♥	۱	♠	۷	۸	۶

يادداشت

مراقب اشعه خورشید باشید



محسن فرهادی

رئیس مرکز سلامت بهداشت

مردم بايد بين بهار و اوایل پاییز که تشعشعات خورشید شدیدتر است، مراقب باشند. فعاليت‌هاى خارج از منزل فوايد جسمى و روحى زيادى دارد، اين فوايد بايد با حفاظت از پوست در برابر اثرات نامطلوب شناخته شده اشعه UV متعادل شوند. تا حد امکان مواجهه با UV را در اين ساعات، به ويژه در ماه‌هاى بهار و تابستان، محدود کنيد؛ مردم مى‌توانند بدون خطر در ساعات اوليه صبح و اواخر بعد از ظهر بيرون از منزل باشند و خطر آفتاب سوختگى بسيار کاهش مى‌يابد.

شاخص UV، مقدار اين شاخص از صفر به بالا، متغير است. هر چه مقدار شاخص بيشتر باشد، احتمال آسيب به پوست و چشم بيشتر مى‌شود و زمان كمترى براي آسيب رساندن مورد نياز است.

مردم هميشه بايد اقدامات احتياطي را در مواجهه بيش از حد با خورشيد انجام دهند، اما هنگامى که شاخص UV برابر ۳ يا بالاتر باشد، اقدامات ايمنى اشعه UV بايد با دقت بيشترى انجام شود. سعى کنيد زمانى که اشعه UV شديدتر است، به دنبال سايه باشيد.

البته مکان‌هاى سايه دار از قبيل درختان، چترها يا سايبان‌ها، حفاظت کامل در برابر UV را تأمين نمى‌کنند و شما همچنان در معرض UV ناشى از پرتوهاى پراکنده و بازتابش‌ها (انعكاس‌ها) هستيد.

يک کلاه با لبه پهن حفاظت در برابر UV را براي چشم‌ها، گوش‌ها، صورت و پشت گردن تأمين مى‌کند. لباس‌هاى کيب بافته شده از پوست حفاظت مى‌کنند و عينک آفتابى مناسب که حفاظت در برابر UV-A و UV-B را تأمين مى‌کند، آسيب‌هاى چشمى ناشى از مواجهه با خورشيد را تا حد زيادى کاهش مى‌دهد.

از کرم‌هاى ضد آفتاب استفاده کنيد. کرم‌هاى ضد آفتاب نبايد براي طلوتى کردن زمان ماندن در معرض خورشيد استفاده شوند.

اين کرم‌ها با اينکه مى‌توانند شروع آفتاب سوختگى را به تاخير بيندازند، اما نمى‌توانند به طور کامل اشعه UV را مسدود کنند.

استفاده از کرم ضد آفتاب با طيف گسترده با حداقل SPF ۳۰ به مقدار زياد توصيه مى‌شود؛ کرم ضد آفتاب هر دو ساعت يکبار، به ويژه پس از تعريق، شنا، بازى يا ورزش در خارج از منزل، بايد تمديد شود.