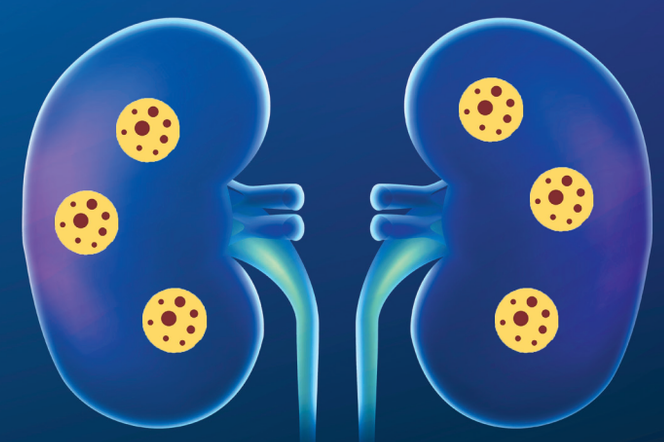
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۹۳
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۲۲
۲۸ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵/ ۱۳ نوامبر ۲۰۲۳

# عواملی که سبب بروز سنگ کلیه می شود



سنگ‌های کلیه رسوباتی سخت از جنس مواد معدنی (کلسیم، اگزالات و فسفات) هستند که در کلیه‌ها تشکیل می‌شوند. ابتلا به سنگ کلیه دلایل زیادی دارد و می تواند هر بخشی از اندام‌ها (کلیه، مثانه و...) را درگیر کند و دفع این سنگ‌ها اغلب بسیار دردناک است. بسته به وضعیت بیمار، ممکن است نیاز به مصرف داروهای ضددرد وجود داشته باشد. نوشیدن آب زیاد برای دفع سنگ کلیه ضروری به‌نظر می‌رسد. درد شدید در پهلو، دردی که به قسمت تحتانی شکم و کشاله ران کشیده می‌شود، درد در هنگام ادرار، حالت تهوع و استفراغ، نیاز مداوم به ادرار کردن، تب و لرز (در صورت وجود عفونت)، از علائم ابتلا به سنگ کلیه هستند.

## مصرف نوشابه

اگر فکر می‌کنید نوشیدن نوشابه‌ها به هضم موثر غذا کمک می‌کند، در اشتباه هستید. فروکتوز موجود در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می‌دهد.

## خوردن بیش از حد گوشت

خوردن بیش از حد گوشت باعث افزایش اسید اوریک بدن شده و خطر ابتلا به سنگ کلیه را بالا می‌برد. کسانی‌که گیاهخوار هستند یا بیشتر ماهی می‌خورند، ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر این عارضه هستند.

## مصرف زیاد مکمل ویتامین C

مکمل‌های ویتامین C عامل ابتلا به سنگ کلیه هستند. کسانی‌که بیش از ۷ مکمل ویتامین C در هفته دریافت می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند؛ زیرا ویتامین C در فرم اگزالات دفع می‌شود و می‌تواند در مجاری کلیوی به سنگ تبدیل شود. البته هیچ ارتباطی بین غذاهای طبیعی سرشار از این ویتامین و ابتلا به سنگ کلیه وجود ندارد.

## مصرف کم کلسیم

Ca

تصور اکثر مردم این است که کاهش مصرف کلسیم باعث کاهش خطر ابتلا به سنگ‌های کلیوی می‌شود. این فرض اشتباه است چون بنا به نتایج تحقیقات، افرادی که رژیم‌های کم کلسیم دارند، بیشتر به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند.

## دانستنی‌ها

### ارتقای بهره هوشی با این میوه‌ها

میوه‌ها بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل به شمار می‌آیند. بسیاری از میوه‌ها علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری، حاوی ترکیبات طبیعی هستند که به طور بالقوه می‌توانند عملکرد مغز و توانایی‌های شناختی را بهبود بخشند. تمام تصمیم‌گیری‌ها، تفکر، احساسات و توانایی‌های ذهنی ما وابسته به مغز است و تمام فرمان‌ها برای انجام کارها از سوی مغز به اندام‌های ما صادر می‌شود. در کنار همه روش‌هایی که برای تقویت حافظه و سلامت مغز توصیه می‌شوند، ضروری است که مصرف خوراکی‌های مفید برای مغز را هم در این بین بگنجانیم تا عملکرد مغز را تقویت کنیم. میوه‌ها دارای برخی مواد مغذی هستند که از بروز بیماری‌های مغزی به‌خصوص بیماری‌های مزمن مانند آلزایمر پیشگیری می کنند و در ارتقای قدرت حافظه، تصمیم‌گیری سریع و عملکرد خوب مغز نقش دارند.

**انار**

انار سرشار از آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند به محافظت از مغز در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند که خوردن آب انار، حافظه و عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد و مصرف منظم آن به مدت چهار هفته باعث بهبود عملکرد حافظه در بزرگسالان و میانسالان می‌شود.

**پرتقال**

پرتقال با دارابودن ویتامین C، برای حفظ سلامت مغز و عملکرد شناختی ضروری است. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند از مغز در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کند. بر اساس تحقیقات انجام‌شده، مصرف بیشتر ویتامین C با عملکرد شناختی بهتر در افراد مسن مرتبط است. هم‌چنین خوردن پرتقال به‌دلیل دارابودن فلاونوئیدهایی چون هسپریدین و نارینژنین در حفظ بافت‌های مغز نقش دارد.

**سیب**

سیب منبعی غنی از کوئرستین است؛ ترکیبی طبیعی که از سلول‌های مغز در برابر آسیب محافظت می کند و عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد. کوئرستین یک فلاونوئید است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است. مطالعات نشان می‌دهد مصرف منظم آب سیب به مدت چهار هفته باعث بهبود عملکرد حافظه در افراد مسن، که اختلالات شناختی خفیفی دارند، می‌شود.

**موز**

موز سرشار از پتاسیم است و مصرف آن در حفظ عملکرد صحیح مغز نقش پررنگی دارد. پتاسیم به تنظیم فعالیت الکتریکی مغز و بهبود عملکرد شناختی کمک می کند. موز هم‌چنین منبع خوبی از ویتامین B۶ است که برای سنتز انتقال‌دهنده‌های عصبی ضروری است. یک مطالعه نشان داد که مصرف بیشتر پتاسیم با عملکرد شناختی بهتر در افراد مسن مرتبط است. هم‌چنین وجود منیزیم در موز، ذهن را هوشیار نگه می‌دارد؛ زیرا این ماده، فعالیت الکتریکی مناسبی بین سلول‌های عصبی در مغز ایجاد می کند.

**توت‌فرنگی**

توت‌فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان از جمله ویتامین C و آنتوسیانین است؛ این ترکیبات طبیعی می‌توانند به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در مغز کمک کنند. یک مطالعه نشان داد که مصرف منظم توت‌فرنگی به مدت هشت هفته، عملکرد شناختی را در افراد مسن با اختلالات شناختی خفیف بهبود می‌بخشد.

**انگور**

انگور سرشار از رسوراترول است؛ یک ترکیب طبیعی که عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد و التهاب مغز را کاهش می‌دهد. رسوراترول یک پلی‌فنول است که دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است. براساس مطالعات انجام‌شده، مصرف مکمل‌های رسوراترول به مدت شش ماه باعث بهبود عملکرد حافظه می‌شود.

**کیوی**

کیوی سرشار از ویتامین C است و به محافظت از مغز در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال های آزاد کمک می کند. کیوی همچنین منبع خوبی از فولات است و در ارتقای سلامت مغز و عملکرد شناختی نقش دارد. هم‌چنین مصرف منظم کیوی باعث کاهش استرس اکسیداتیو در افراد می‌شود.

## نکته

### با این میوه‌ها لاغر می‌شوید

میوه‌ها یک منبع مهم تامین ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز برای بدن هستند. انتخاب میوه‌های نامناسب که دارای کالری بالا هستند می‌تواند به افزایش وزن منجر شود.

**هندوانه**

۱۰۰ گرم هندوانه تنها ۳۰ کالری دارد. جالب است بدانید هندوانه به‌عنوان یک میوه با آب زیاد، کمترین میزان کالری را در مقایسه با سایر میوه‌ها دارد.

**آلو**

۱۰۰ گرم آلو تنها ۲۰ کالری دارد. یک نفر برای کاهش‌وزن، باید کالری کمتری نسبت به کالری که می‌سوزاند، دریافت کند. یکی از راه‌های دریافت کالری کمتر، مصرف غذاهای سیرکننده کم کالری است که آلو جزو این دسته مواد غذایی است و این امر، به دلیل فیبر بالای آن است.

**آناناس**

هر ۱۰۰ گرم آناناس تنها ۲۹ کالری دارد. آنزیم بروملین موجود در آناناس، دارای اثرات لیپولیتیک و پروتئولیتیک است که به سوزاندن چربی کل بدن کمک می کند.

**گریپ‌فروت**

این میوه در هر ۱۰۰ گرم ۳۰ کالری دارد. گریپ‌فروت یک غذای رژیمی و لاغری سریع است. دارای چندین خواص مرتبط با کاهش‌وزن است، به ویژه محتوای فیبر آن، که به افزایش سیری و کاهش دریافت کالری کمک می کند.

**هلو**

هلو در هر ۱۰۰ گرم تنها ۳۸ کالری دارد. هلو با وجود مقادیر بالایی از ریز مغذی‌های مفید، برای بدن دارای کالری ناچیزی است و درنتیجه به کاهش وزن و لاغری کمک می کند. میزان قند و چربی موجود در این میوه کم بوده و با افزایش سوخت‌وساز و حس سیری ناشی از وجود فیبر، باعث لاغری خواهد شد.

## یادداشت

### نکاتی درباره جراحی فک و صورت

عباس کریمی
متخصص جراحی فک و صورت

ایده‌آل‌ترین سن انجام جراحی فک و صورت را ۱۸ الی ۲۰ سالگی است. اگر ارتودنسی خوب انجام شود، استخوان‌ها را هم جابه‌جا می کند، جراحی باعث صاف شدن فک می‌شود. اول باید دندان‌ها با ارتودنسی ردیف شوند، سپس جراحی صورت گیرد. درمان ارتودنسی قبل از جراحی تقریبا دو سال طول می کشد، دندان‌ها نباید به سرعت جابه‌جا شوند، چرا که دندان لق می‌شود. شخصی که ارتودنسی انجام داده است می‌بایست بهداشت را رعایت کند، در غیر این صورت خود سیم و براکت عامل پوسیدگی دندان می‌شوند. بنابراین فرد باید مرتب مسواک بزند و از نخ دندان استفاده کند. افراد بعد از ارتودنسی باید به جراح فک و صورت مراجعه کنند. البته این نکته را بگویم که اگر جراحی فک و صورت در مراکز دانشگاهی انجام شود خیلی پیچیده و سخت نیست. مناسب‌ترین سن انجام جراحی فک و صورت را ۱۸-۱۹-۲۰ سالگی است. در این سن، استخوان فک یک حالت انعطاف‌پذیر دارد. هنگامی که سن بالا می‌رود انعطاف‌پذیری کم می‌شود و عوارض جراحی بیشتر می‌شود. برش از داخل دهان است. فک بریده و جابه‌جا شده و در حالت ایده‌آل قرار می گیرد. اگر ارتودنسی خوب صورت نگیرد و فک شخص چراحی شود، دندان‌ها با هم جفت نمی‌شوند و در این صورت احتمال بازگشت بیماری وجود دارد. از این‌رو، بعد از جراحی، ارتودنسی باید ادامه یابد. می‌خواهیم کاری ایده‌آل انجام دهیم، اول باید ارتودنسی کنیم و سپس به مدت ۱.۵ تا ۲ سال بعد، جراحی انجام داده و مجددا بعد از جراحی هم ارتودنسی صورت گیرد. اگر ارتودنسی خوب انجام شود عارضه‌ای ندارد، اما اگر خوب انجام نشود، ریشه دندان تحلیل می‌رود و دندان لق می‌شود. افرادی که ارتودنسی انجام دادند، از دهانشویه حاوی فلور می‌توانند استفاده کنند، استفاده از دهانشویه ضدعفونی کننده (دارای کلر هگزیدین) فقط در جراحی دهان و برخی بیماری‌ها به مدت محدود باید استفاده شود، چرا که در دهان هر کسی میکروب به طور طبیعی وجود دارد و اگر بیمار به طور مداوم از دهانشویه ضدعفونی کننده استفاده کند، فلور طبیعی دهانش تغییر می کند و باعث رشد میکروب‌هایی می‌شود که مقاوم به درمان هستند.

## کار زیر نور خورشید موجب سرطان پوست می‌شود

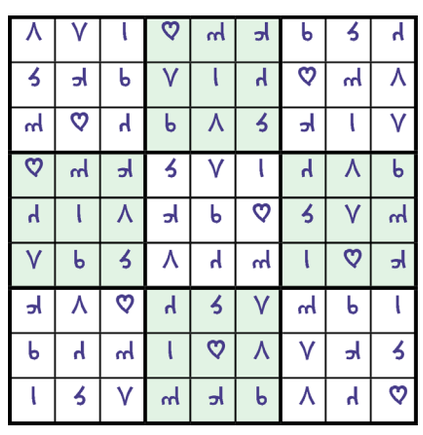
داده‌های جدید نشان می‌دهد که میلیون‌ها کارگری که در زیر نورخورشید زحمت می کشند، به سرطان پوست مبتلا می‌شوند. دکتر «تدروس آدهانوم گبریسوس»، محقق ارشد گفت: «قرارگرفتن در معرض اشعه ماوراءبنفش خورشیدی یکی از دلایل اصلی سرطان پوست است. اما راه‌حل‌های مؤثری برای محافظت از کارگران در برابر اشعه‌های مضر خورشید وجود دارد.» به گفته محققان، مرگ ناشی از قرارگرفتن در معرض اشعه ماوراءبنفش خورشیدی در حین کار تا حد زیادی از طریق اقدامات مقرون به صرفه قابل پیشگیری است. محققان موارد قرار گرفتن در معرض تشعشعات خورشیدی در محل کار را در نزدیک به ۲۰۰ کشور بررسی کردند. شواهد نشان داد ۱.۶ میلیارد کارگر هنگام کار در معرض اشعه ماوراءبنفش قرار گرفتند. قرارگرفتن در معرض اشعه ماوراءبنفش محل کار باعث مرگ ۱۸۹۶۰ نفر به دلیل سرطان پوست غیرملانومی در سال ۲۰۱۹ شد.

## اگزما تاثیر مخرب بر سلامت روان دارد

یک نظرسنجی نشان می‌دهد که اگزما می‌تواند بر ذهن و بدن نیز تاثیر گذارد. افراد مبتلا به اگزما بیشتر احتمال دارد افسردگی و اضطراب را تجربه کنند. «آلیسون لویزل»، نویسنده ارشد این مطالعه، می گوید: «افرادی که مبتلا به اگزما نیستند، نمی‌دانند که چقدر این عارضه می‌تواند ناتوان‌کننده باشد.» لویزل افزود: «علاوه بر خارش وحشتناک، خشکی و ترک‌خوردگی پوست، اغلب اختلالاتی در خواب و تأثیرات گسترده‌تری بر کیفیت زندگی و آرامش عمومی فرد وجود دارد. افسردگی و اضطراب از جمله علائم افرادی است که مبتلا به اگزما هستند و با ماهیت مزمن و غیرقابل پیش بینی این بیماری سروکار دارند.» محققان ۱۰۰۰ فرد را مورد بررسی قرار دادند. افراد مبتلا به اگزما گزارش دادند که از آسیب‌های اجتماعی، مشکلات عاطفی و رفتاری و مشکلات روانی قابل‌توجهی مانند افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی رنج می‌برند.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

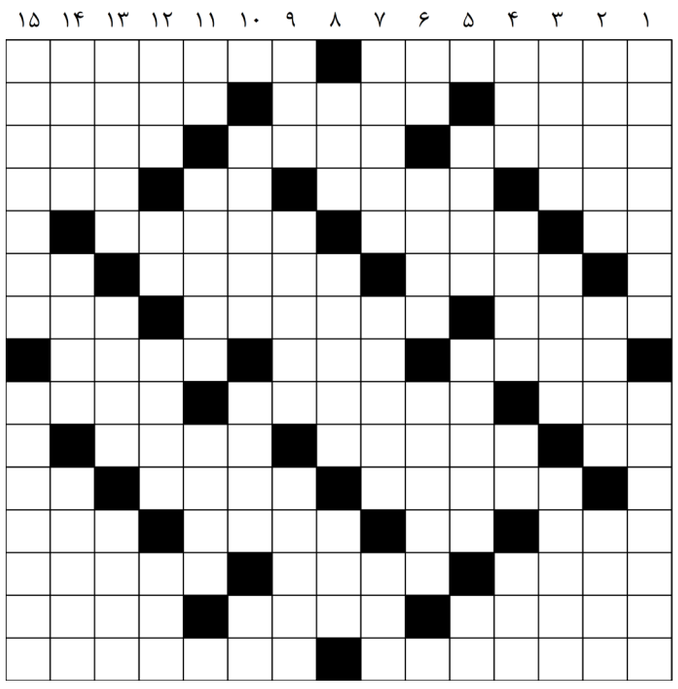
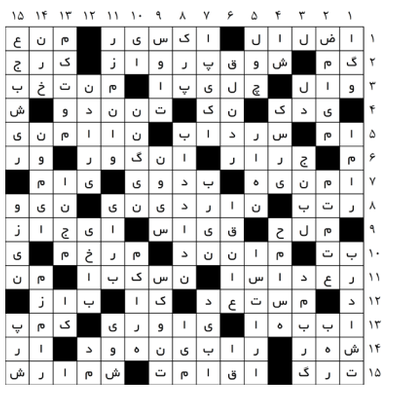
شماره ۱۶۹۳

### افقی

۱- ضرورت و وجوب- از عجایب هفتگانه قدیم جهان ۲- شفاعت‌کننده- آخری- برابر ۳- شهری در تایلند- دانشمند- شرکت خودروساز معروف ژاپنی ۴- امتحان‌وتجربه- نام قدیم تربت‌حیدریه- ضمیرفرانسوی- شکم‌پرست ۵- مقابل خوب- پودررختشویی- شهری در استان اصفهان ۶- اسپری مو- خروس صحرایی- شما و من ۷- ماسک- برنده جایزه نوبل فیزیک در ۱۹۴۹- میوه نرسیده ۸- پایتخت لهستان- علامت کارخانه- جامه‌ای با خال‌های برجسته ۹- مجلس طرب- اپرای پوچینی- بخشنده ۱۰- اثر چربی بر پارچه- پولاد- بارکش شهری ۱۱- همراه غذا می‌خورند- واژه‌ولغت- بوی پشم سوخته ۱۲- خودرویی کوچک- وزیدن باد- شهرنشینی- پیروسالخورده ۱۳- تخم‌کتان- ماشین‌نویسی- واحدجرم ۱۴- گذاشته- وسیله انتقال آب- رنجیده‌خاطر ۱۵- شعله‌ورساختن- از عهده کاری برآمدن

### عمودی

۱- ساربان- کاسه ساچمه‌ای که برای کم‌کردن نیروی اصطکاک و تبدیل لغزیدن به چرخیدن استفاده می‌شود ۲- مرغ سنگ‌خوار- قسمتی از پا- نهی‌کننده ۳- دیگ دهان گشاد- نرده‌چوبی- رادارزیردریایی ۴- نفرین- فروغ‌وروشنی- علامت مفعولی- هدایت‌کردن ۵- بیهوده- جوش، خروش، شوروغوغا- نفس چاق ۶- بالای فرنگی- موجود فرازمینی سینمایی- ترسانیدن ۷- نیک‌بخت- محل تقاطع دو دیوار- نوعی آچار ۸- آزادورها- رفتن به تنهایی- توانایی ۹- ثروتمند- نفس سرزنشگر- تمام‌وکامل ۱۰- یک رمزارزمجازی- تولیدکننده- خدای درویش ۱۱- تکیه‌دادن- رخسار- امانتداران ۱۲- قاعده‌وسنت- گندم- نوع‌وقسم- چاقی ۱۳- ردکردن- حمله‌هاودفعات- فرشته ۱۴- مرددوشکاک- بی آن فطیر است- بی‌رونقی ۱۵- زندان تاریک- تجدیدنظر



### حل جدول ۱۶۹۲