

## یادداشت

## عوامل و علائم دفع پروتئین

شکوه شایان پور  
فوق تخصص کلیه

امکان وجود پروتئین در ادرار به میزان کم در طول ۲۴ ساعت وجود دارد و در یک فرد عادی غیرباردار دفع به میزان ۱۵۰ میلی‌گرم در روز به صورت طبیعی ممکن است. در برخی مواقع از جمله در زمان تب، انجام ورزش‌های سنگین، مشکل قلبی، داشتن بیماری‌های عفونی و ویروسی ممکن است دفع پروتئین کمی بیشتر از حد طبیعی باشد. نباید نگران باشید؛ زیرا این میزان افزایش گذراست و اگر کلیه مشکلی نداشته باشد با بهبودی از بیماری به وضعیت قبل بازمی‌گردد. در شرایط عادی و به صورت ثابت اگر بیش از این مقدار در ۲۴ ساعت پروتئین دفع بشود، باید از نظر پزشکی مورد بررسی قرار گرفته و درمان لازم انجام شود. در زمان بارداری با توجه به اینکه فعالیت کلیه افزایش می‌یابد، پروتئین تا مقداری بیشتر تا ۳۰۰ میلی‌گرم در ۲۴ ساعت به صورت طبیعی قابل قبول است؛ اما بیشتر از این مقدار نیاز به بررسی دارد. مشکلات ژنتیکی کلیه، دیابت، فشارخون و بیماری‌های ایجادکننده اختلال سیستمیک نیز بر روی دفع پروتئین موثر هستند. دفع پروتئین ممکن است در بسیاری از مواقع به دلیل مصرف داروهای بدون تجویز پزشک، داروهای گیاهی غیرمعتبر و مکمل‌های غیراستاندارد ایجاد شود که آسیب‌های کلیوی جبران‌ناپذیر و دفع پروتئین را به دنبال دارد. دیابت از مهم‌ترین علل مشکلات کلیوی و دفع پروتئین است و در بیشتر مواقع دیابت‌های کنترل نشده یا کنترل شده ممکن است تأثیرات کلیوی داشته باشند و اثر اولیه خود را با دفع پروتئین نشان می‌دهند. دفع پروتئین از ادرار و آسیب کلیوی در مراحل ابتدایی علامتی ندارند و باید افراد بررسی‌های دوره‌ای و آزمایشات را انجام دهند و در صورت کوچک‌ترین مشکل به پزشک مراجعه کنند. دفع پروتئین از میزان اندک تا متوسط ممکن است بدون علامت باشد؛ اما دفع به میزان زیاد علائم بالینی ایجاد می‌کند. ورم دست، پا، صورت و زیرچشم، فشارخون بالا همراه با افت کارکرد کلیوی از جمله استفراف، بی‌اشتهایی و خواب آلودگی و ادرار همراه با خون از جمله علائم دفع پروتئین در موارد حاد هستند.



## نکات کلیدی درباره سرخ کردن مواد غذایی



سرخ کردن عمیق یکی از روش‌های آماده‌سازی و فرآوری برخی مواد غذایی به ویژه انواع گوشت، مرغ و سیب‌زمینی است. در این روش ماده غذایی در روغن بسیار داغ غوطه‌ور شده تا زمانی که دمای مرکز آن به حد قابل قبول و ایمن برسد و به اصطلاح کامل بیزد.

## نکات سرخ کردن

۱- زمانی که مواد غذایی در حال سرخ شدن هستند، مواد جدید به آن اضافه نکنید زیرا امکان پاشیدن روغن داغ نیز وجود دارد.

۲- هرگز دستگاه را به حال خود رها نکنید، زیرا سرخ کردن عمیق فرآیند سریعی است و امکان سوختن یا حتی آتش گرفتن در زمان‌های طولانی وجود دارد.

۳- دمای مرکزی قطعات گوشت طیور باید به ۷۲ درجه سانتی‌گراد و ماهی ۶۲ درجه سانتی‌گراد برسد.

## بعداز سرخ کردن

۱- اگر قصد استفاده مجدد از روغن را دارید، حتماً آن را با پارچه صاف کنید تا تمامی ذرات معلق سوخته از آن خارج شود.

۲- در صورتی که روغن دچار تغییر طعم و بو شده یا در حین سرخ کردن کف زیادی داشت، آن را دور بریزید و هرگز مجدد استفاده نکنید.

## نگهداری غذاها

۱- باقیمانده غذاها سرخ شده باید حداکثر تا ۲ ساعت پس از سرخ کردن در یخچال قرار بگیرد.

۲- اگر دمای محیط بالاتر است، باید تا یک ساعت پس از پخت، باقیمانده آن را در یخچال قرار دهید. پس از ۲ ساعت در دمای محیط رشد و تکثیر میکروارگانیسم‌ها آغاز شده و غذا را برای مصرف، غیرایمن می‌کند.

۳- غذاها سرخ شده را می‌توان در فریزر نیز نگهداری کرد. برای مثال مرغ سرخ شده با این روش سه تا چهار ماه در فریزر قابل نگهداری است اما معمولاً مواد غذایی سرخ شده بافت ترد و مزه مطلوب خود را از دست می‌دهند.

## دانستنی‌ها

## راهکارهایی برای درمان «کم‌کاری تیروئید»

کم‌کاری تیروئید در بین بیماری‌های غدد درون‌ریز شایع‌ترین بیماری پس از دیابت است که در مراحل اولیه قابل تشخیص نیست و در صورت پیشرفت می‌تواند تعادل طبیعی بدن را به هم ببرد.

## بایدها

برای بهبود جریان خون تمرینات ورزشی منظمی را انجام دهید. از تمرینات ریلکس‌کننده استفاده کنید تا استرس شما کاهش دهد. همچنین می‌توانید یوگا را در برنامه روزانه خود جاد کنید. یک رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید. به طور منظم، سطح هورمون‌های خود را چک کنید. غده تیروئید خود را هر روز به طور منظم ماساژ دهید. به آرامی بالا و پایین و اطراف نای و حلق خود را ماساژ دهید. رژیم غذایی بدون گلوتن و بدون غلات داشته باشید. فقط از محصولات لبنی که از شیر بز، گاو یا شیر گوسفند، به دست می‌آیند استفاده کنید. غذاهای دریایی مصرف کنید، غذاهای غنی از روی (گوشت گاو، مرغ، آجیل، اسفناج و ماهی تن)، پنیر کم‌چرب، سس سویا، شیر گاو، تخم‌مرغ، ماست کم‌چرب، بستنی کم‌چرب، جلبک دریایی، ماهی آب‌شور و صدف. هر زمان که در دندانپزشکی رادیوگرافی انجام می‌دهید، حتماً از پزشک، یقه تیروئید بخواهید.

## نبایدها

از مصرف مواد غذایی که باعث کاهش عملکرد تیروئید می‌شوند، مانند غذاهای تصفیه شده، چربی‌های اشباع شده، قند، آرد سفید، بادام، کلم، گل‌کلم (هر سبزی که در خانواده بروکلی قرار دارد که بیش از دو بار در هفته نباید مصرف شود)، ارزن، کلابی، سلنم، ذرت، خردل، آجیل کاج، هلو، کلم، سویا، روغن کلزا، بادام زمینی، اسفناج، خردل ولویبا خودداری کنید. از مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده، خودداری کنید و مصرف شکر، محصولات لبنی، کافئین و شیرین‌کننده‌های مصنوعی را محدود کنید. از بطری‌های پلاستیکی استفاده نکنید، زیرا حاوی بیسفنول A هستند که می‌توانند روی تیروئید تأثیر بگذارند و سیستم غدد درون‌ریز را مختل کنند. از مصرف تمام منابع فلورایدی، مانند نوشیدنی‌های غیرالکلی و آب چشمه‌ها اجتناب کنید. از یک خمیر دندان بدون فلوراید استفاده کنید. برای پخت‌وپز، از وسایل آشپزی غیر چوبی استفاده کنید. اگر در معرض کم‌کاری تیروئید هستید، این درمان‌های خانگی را امتحان کنید

## روغن نارگیل

روغن نارگیل، دارای اسیدهای چرب مفید است و موجب افزایش عملکرد تیروئید و تحریک متابولیسم و افزایش سطح انرژی می‌شود. برای استفاده از فواید روغن نارگیل به جای استفاده از روغن‌های دیگر در غذاها، پخت‌وپز یا پخت‌وپز خود استفاده کنید. هر روز صبح در صبحانه یک لیوان شیر با ۲ قاشق غذاخوری روغن نارگیل مخلوط کنید و هر روز صبح در صبحانه از این نوشیدنی استفاده نمایید.

## سرکه سیب

سرکه سیب، یکی دیگر از درمان‌های مفید برای کم‌کاری تیروئید است. سرکه سیب سبب بهبود تعادل قلیایی، افزایش متابولیسم، سم‌زدایی و تنظیم هورمون‌ها و کاهش وزن می‌شود. برای استفاده از خواص سرکه سیب هر روز به یک لیوان آب گرم ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب اضافه کنید و مقدار کمی عسل را با آن مخلوط کنید و این ترکیب را هر روز بنوشید.

## روغن ماهی

روغن ماهی درمانی مفید برای افزایش تولید هورمون تیروئیدی و حفظ عملکرد تیروئید است. به جز استفاده از روغن ماهی می‌توانید از بیماری‌های تیروئید نیز استفاده کنید. در صورت مصرف داروهای رقیق‌کننده خون، قبل از مصرف روغن ماهی، حتماً باید با پزشک خود مشورت کنید.

## نقش ویتامین‌ها

یکی از علل بروز مشکلات تیروئیدی کمبود ویتامین D است که همواره با بیماری‌های خودایمنی متعدد نیز مرتبط است. برای تأمین ویتامین D مورد نظر بدنتان روزانه صبح به مدت حداقل ۱۵ دقیقه آفتاب بگیرید. همچنین باید ویتامین A، ویتامین B2، ویتامین B3، ویتامین B6، ویتامین C و ویتامین B12 را مصرف کنید.

## سم‌زدایی

سم‌زدایی بدن به درمان مشکلات تیروئیدی کمک می‌کند. برای این‌بار بدن آهن‌های مضر از ایدام‌ها و سلول‌های خود زرد چوبه، شیر خارخاسک، گشنیز و کلزا را ترکیب نمایید و از این ترکیب برای پاکسازی بدن استفاده کنید. برای تولید هورمون تیروئید از مکمل‌های آمینو اسید که سبب تولید هورمون‌های تیروئید در بدن می‌شود، استفاده کنید. پس هر روز صبح و عصر با شکم خالی، آل-تیروزین (tyrosine) مصرف کنید.

## رژیم غذایی

افراد دچار کم‌کاری تیروئید بهتر است از یک رژیم غذایی ساده و مفید پیروی کنند. برای عملکرد مطلوب غده تیروئید، در رژیم غذایی روزانه خود غذاهای سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، مانند ماهی‌کاد، سالمون و روغن ماهی، کلزا و جلبک دریایی را بگنجانید. افراد دچار کم‌کاری تیروئید بهتر است از غذاهای غنی از سلنیوم، مانند: ماهی سالمون، آجیل برزیلی، گوشت گاو، تخمه‌های آفتابگردان، پیاز و قارچ و غذاهای سرشار از چربی‌های سالم مثل شیر نارگیل، گوشت گاو غلیظ، آووکادو، چیا و دانه‌های شاهدانه استفاده نمایند.

## شیرین بیان

افرادی که از کم‌کاری تیروئید رنج می‌برند، تولید کورتیزول (هورمونی که با استرس مبارزه می‌کند) در آنها کاهش می‌یابد. برای بهبود این وضعیت از چای شیرین بیان استفاده کنید، برای استفاده از چای شیرین بیان، ریشه‌های شیرین بیان را در آب جوش بریزید و چند دقیقه اجازه دهید بماند سپس آن را فشار دهید تا صاف شود و سپس آن را بنوشید.

## جلبک بلدر

جلبک بلدر یک درمان ضروری برای تعدادی از مشکلات سلامتی است. از جمله کم‌کاری تیروئید، زیرا غنی از ید است. این جلبک حاوی مواد ضروری برای کمک به کاهش اندازه و سبزی غده تیروئید و بازگرداندن عملکرد طبیعی غده تیروئید است. برای بهبود عملکرد تیروئید ۲۰۰ میلی‌گرم مکمل جلبک بلدر مصرف کنید.

## داروی ریزش موی بیماری قلبی را کاهش می‌دهد

یک مطالعه نشان می‌دهد که داروی رایج ریزش مو ممکن است با کاهش سطح کلسترول، خطر بیماری قلبی را در مردان کاهش دهد. محققان این یافته را در موش‌ها بررسی کردند. «جومی آمنگوال»، محقق ارشد گفت: «موش‌هایی که دوز بالایی از داروی «فیناستراید» دریافت کردند، سطح کلسترول پایین‌تری را در پلاسما و همچنین در شریان‌ها نشان دادند. موش‌هایی که دوزهای بالای فیناستراید دریافت می‌کردند، کلسترول کمتری داشتند،

نوعاً فلفل طبیعی گرم و خشک دارد، رفع‌کننده سنگ مثانه و سنگ کلیه بوده و برای تهوع و استفراغ مفید است. اثرات ضدویروسی، ضد باکتریایی، حشره‌کشی، صفرابری، رفع‌کننده نفخ و آرامبخشی نیز از آن مشاهده شده است. برگ‌های گیاه نعنا فلفلی برای رفع تهوع، استفراغ، ناخوشی صبحگاهی، عفونت‌های مزمن، سردرد، سردرد و کار می‌رفته است و ضماد آن

## خواص مصرف «نعنا فلفلی»

برای زنبورزدگی مفید است. جانشین آن مرزنجوش و بادرنجبویه و مصلح آن گشنیز و کنیا است. نعنا فلفلی به صورت دم‌کرده قابل استفاده است. برای این منظور حدود ۱۵۰ میلی‌لیتر آب‌جوش همراه با یک قاشق چایخوری از برگ خرد شده برای حدود ۱۰ دقیقه در فضای دربسته قرار داده می‌شود. مقدار دوز متوسط مصرفی روزانه برگ‌ها ۳ تا ۶ گرم است. مصرف آسانس نعنا فلفلی در افراد حساس می‌تواند سبب بروز مشکلات گوارشی شود.

## جدول کلمات متقاطع

## عمودی

۱- مجاز از بسیار سنگین - خیانت کردن به کسی ۲- دعاها ی زلیبا - سردی آب - پوشش شیشه‌ای یا پلاستیکی که روی چراغ می‌گذارند ۳- سرپرست یک شرکت - از اشعه‌ها - ریزن ۴- تیارونژاد - شهری در گیلان - معبر رودخانه - دیوار کوتاه ۵- بی نظیر و بی‌مانند - سیاست‌گر - بله انگلیسی ۶- درون دهان - توهین آمیز - شیوه‌داره مملکت ۷- سایه‌ها - کارآموز رشته پزشکی - شرم و آزر ۸- سال ترکی - کشورها - ترمیم فرش ۹- سبزی خرد کردنی - شهری در استان فارس - فضا و آسمان ۱۰- بازگشت به عقب - تاریخ نگار - توان ۱۱- حرارت بالای بدن - راندمان - از حروف یونانی ۱۲- شادمان - میان و وسط - چشم و نگاه - جا و مکان ۱۳- باز دید و رسیدگی - بخشنده - فعال و پرتلاش ۱۴- نغمه‌ها - هنگ - درد و غارتگر راه - هواپیمای کارتونی ۱۵- پایتخت مجارستان - ایالتی در مرکزیک

۱	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															

## حل جدول ۱۷۸۰

۱	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

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

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