



اگر می‌خواهید سنگ کلیه نگیرید این ۲ ماده غذایی را کمتر بخورید

یک‌سری از داروهای گیاهی هستند که مجوز وزارت بهداشت را دارند که باعث افزایش حجم ادرار شده و هم سنگ‌ها را راحت‌تر دفع و هم از تشکیل سنگ جلوگیری می‌کنند. با وجود این داروها، درباره داروهایی که در عطاری‌ها فروخته می‌شود و بیماران از ما برای استفاده از آن سؤال می‌کنند، ما نه تأیید نه اظهار نظر می‌کنیم؛ چون از محتوای داروهای عطاری مطلع نیستیم. دکتر محمدی درباره نوشیدن آب در بیماران سنگ کلیه اظهار کرد: این افراد باید آب زیادی مصرف کنند، خوردن چای، آب هندوانه، الکل و آبجو اصلاً توصیه نمی‌شود و تأیید شده نیست. نوشیدن آب هم باید به مقداری باشد که فرد در روز سه لیتر و یا هر دو ساعت یک بار ادرار دفع کند. این پزشک با تأکید بر اینکه پیشگیری بهتر از درمان است: سنگ‌های کوچک حتی ۳ تا ۳ میلی‌متر هم نیاز به درمان دارند، چون مواد دیگر می‌تواند به آن اضافه شده و سنگ بزرگتری را تشکیل دهد. سنگ‌ها علاوه بر درد بسیار زیاد باعث بسته شدن مجرای ادرار و حتی آسیب به بافت کلیه می‌شود که در این شرایط پزشک برای درمان مجبور به استفاده از سنگ‌شکن و یا عمل جراحی می‌شود. فوق تخصص بیماری‌های کلیه بزرگسالان درباره مصرف کلسیم در بیماران سنگ کلیه خاطر نشان کرد: مصرف بی‌رویه مکمل‌های دارویی حاوی کلسیم و ویتامین دی بدون آزمایش و تجویز پزشک مطلقاً اشتباه است و حداقل کسانی که سنگساز هستند، نباید از این داروها استفاده کنند؛ مصرف بی‌رویه ویتامین دی و قرص‌های کلسیم خود از عوامل مؤثر در تشکیل سنگ کلیه است. بیماران سنگ‌سازی که نیاز به مکمل‌های دارویی دارند باید دارویی استفاده کنند که این دو ویتامین را نداشته باشد. وی درباره رژیم غذایی حاوی کلسیم و ویتامین دی در بیماران سنگساز عنوان کرد: در این بیماران مصرف کلسیم اضافه ممنوع است.

بیشتری دارند مثل فست‌فودها، سوسیس، کالباس و کنسروها در برنامه غذایی افزایش یافته و چون حاوی مواد افزودنی و نگهدارنده هستند، اگزالات بالایی هم دارند. وی درباره مصرف چای هم گفت: در کشور ما مصرف انواع چای بالاست، چای، قهوه، شکلات و نسکافه اگزالات بالایی دارند و مصرف زیاد آن باعث سنگ کلیه می‌شود. از طرف دیگر یک‌سری بیماری‌ها مانند پرکاری تیروئید و دیابت افراد را مستعد سنگ کلیه می‌کند؛ از این‌رو این افراد باید سالی یک بار آزمایش ادرار بدهند، چون مستعد سسنگ‌های اسید اوریک هستند. ما نفرولوژیست‌ها یک اصطلاح داریم با این مفهوم که اول سنگش می‌آید بعد قندش؛ یعنی ممکن است فرد برای سنگ کلیه مراجعه کند، اما پس از آزمایش تازه متوجه می‌شود دیابت هم دارد. این نفرولوژیست ادامه داد: ممکن است طبق تعریف دیابت، قند خون بیمار بالای ۱۲۶ نباشد، اما قطعاً اگر سابقه دیابت خانوادگی داشته باشد، فرد مستعد سنگ است. تأکید می‌کنم برخلاف تصور عامه از لحاظ پزشکی قند لب مرزی همان عوارض و خطرات دیابت را خواهد داشت و باید جدی گرفته شود. اکثر کسانی که در مرحله پیش‌دیابت هستند وقتی متوجه می‌شوند، ابتلا به دیابت را انکار کرده و می‌گویند قند عصبی دارند، در حالی که در علم پزشکی چیزی به عنوان قند عصبی نداریم. لذا در مرحله اول باید افراد قبول کنند که دیابت دارند؛ متأسفانه هنوز ما از مقوله پذیرش بیماری در کشور بسیار عقب مانده‌ایم و این مسئله باعث پیشرفت بیماری‌هاست. وی اضافه کرد: افرادی که برای اولین بار دچار سنگ می‌شوند نیاز به بررسی متابولیک ندارند، اما چنانچه سنگ برای بار دوم تکرار شود بررسی متابولیک ضروری است. وقتی فرد فهمید که سنگساز است، چنانچه نمونه سنگ را در اختیار دارد، باید سنگ را آنالیز کرد و بر مبنای آن دارو و رژیم غذایی تجویز می‌شود.

افزود: همه افراد دچار سنگ کلیه نمی‌شوند؛ بعضی از خانواده‌ها که شیوع سنگ کلیه در آنها به خاطر مسائل ژنتیکی اتفاق می‌افتد، امکان ابتلای سایر افراد خانواده به سنگ کلیه بیشتر است. خداوند بدن ما را طوری آفریده که یک‌سری فاکتورهای حفاظتی دارد، برای سنگ کلیه در ادرار پروتئین‌های مهارکننده وجود دارد که از تجمع مواد تشکیل‌دهنده سنگ، مثل کلسیم در کلیه جلوگیری می‌کنند؛ این پروتئین‌ها در بدن بعضی از افراد به صورت ژنتیکی وجود ندارد و مستعد تشکیل سنگ هستند. دکتر محمدی با بیان اینکه سبک زندگی ناسالم و مواد غذایی فرآوری شده شیوع سنگ‌های میکس را افزایش داده، یادآور شد: تشکیل یک‌سری از سنگ‌ها به روش زندگی و تحولات فرهنگ تغذیه‌ای برمی‌گردد؛ امروزه استفاده از غذاهایی که اگزالات

یک متخصص نفرولوژی گفت: سنگ کلیه چهارمین علت نارسایی و بیماری‌های کلیه است؛ برای داشتن کلیه‌های سالم، آب فراوان بنوشید، مصرف نمک و انواع چای را کاهش دهید، ورزش کنید و سبک زندگی سالم را در پیش بگیرید. به گزارش بهداشت نیوز، دکتر مانا محمدری درباره سنگ کلیه گفت: شایع‌ترین سنگ‌های کلیه، سنگ‌های کلسیمی هستند که به دو نوع سنگ‌های کلسیمی اگزالاتی و فسفاتی تقسیم می‌شوند. از انواع دیگر سنگ‌های کلیه اسید اوریک، سیستینی و استرویتی هستند که بیشترین گرفتاری مبتلایان مربوط به نوع کلسیم اگزالاتی و سنگ‌های میکس است. سنگ‌های میکس سنگ‌های اسید اوریک هستند و سنگ‌های کلسیمی روی آن سوار می‌شوند. وی در پاسخ به اینکه چه کسانی مستعد سنگ کلیه هستند،

افزود: همه افراد دچار سنگ کلیه نمی‌شوند؛ بعضی از خانواده‌ها که شیوع سنگ کلیه در آنها به خاطر مسائل ژنتیکی اتفاق می‌افتد، امکان ابتلای سایر افراد خانواده به سنگ کلیه بیشتر است. خداوند بدن ما را طوری آفریده که یک‌سری فاکتورهای حفاظتی دارد، برای سنگ کلیه در ادرار پروتئین‌های مهارکننده وجود دارد که از تجمع مواد تشکیل‌دهنده سنگ، مثل کلسیم در کلیه جلوگیری می‌کنند؛ این پروتئین‌ها در بدن بعضی از افراد به صورت ژنتیکی وجود ندارد و مستعد تشکیل سنگ هستند. دکتر محمدی با بیان اینکه سبک زندگی ناسالم و مواد غذایی فرآوری شده شیوع سنگ‌های میکس را افزایش داده، یادآور شد: تشکیل یک‌سری از سنگ‌ها به روش زندگی و تحولات فرهنگ تغذیه‌ای برمی‌گردد؛ امروزه استفاده از غذاهایی که اگزالات



۳ خوراکی که قاتل بوی بد دهان هستند

ترکیبات سولفوریک فرار، عامل اصلی بوی بد دهان هستند و زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌هایی که روی سطح زبان زندگی می‌کنند خیلی سریع پروتئین‌ها را تجزیه کرده و ماده شیمیایی بدبو ایجاد می‌کنند. به گزارش بهداشت نیوز، قرص‌های مکمل حاوی پروبیوتیک و باکتری‌های موجود در غذاهای تخمیرشده مانند ماست، نان خمیر ترش و سوپ میسو می‌توانند پلاک‌های مسبب بوی بد دهان و دندان را پاک کنند. محققان دانشگاه سی‌چوان به بررسی این موضوع پرداختند که آیا پروبیوتیک‌ها (در ماست، نان خمیر ترش و سوپ میسو) می‌توانند پروتئین‌های مسئول بوی بد را مانند باکتری‌های بد دفع کنند. ترکیبات سولفوریک فرار، عامل اصلی بوی بد دهان هستند و زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌هایی که روی سطح زبان زندگی می‌کنند خیلی سریع پروتئین‌ها را تجزیه کرده و ماده شیمیایی بدبو ایجاد می‌کنند.

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف زیاد قندی مثل انواع کیک و شیرینی می‌تواند با افزایش سطح قند خون در بدن با علائمی نظیر خشکی و بی‌حالی همراه بوده و استرس را نیز افزایش دهد. به گزارش بهداشت نیوز، سمیرا مرادی اظهار کرد: کلیه مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها مثل ویتامین D و E، اسیدهای چرب امگا ۳ و مواد معدنی نظیر زینک می‌توانند در کاهش استرس مؤثر باشند. وی ادامه داد: تغذیه نامناسب و کمبود منابع آنتی‌اکسیدانی در بدن موجب اختلال در خلق و خو شده و زمینه افسردگی و اضطراب را فراهم می‌کند که برای تسکین اضطراب منابع غذایی مانند ماهی‌های چرب مانند سالمون، تخم‌مرغ، تخم‌گدو، تنبل، شکلات تلخ، زردچوبه، ماست و مواد غذایی پروبیوتیک، سیب‌زمینی شیرین، کنگر فرنگی، جعفری، سیر، تخم آفتابگردان، کلم بروکلی، نخود، پسته، سبزیجات خام، شیر، مرکبات و بلوبری را بیش از پیش در رژیم غذایی خود قرار دهید. این متخصص تغذیه بیان کرد: از دیگر مصاد غذایی مؤثر در کنترل استرس می‌توان به مارچوبه، اسفنج، انواع توت، زنجبیل، گردو، آووکادو و همچنین مصاد غذایی که حاوی ویتامین‌های گروه B هستند اشاره کرد. وی با اشاره به اینکه برای درمان استرس از برخی از دمنوش‌های گیاهی نیز می‌توان استفاده کرد تصریح کرد: نوشیدن شیر داغ باعث آرامش و خواب راحت می‌شود، جالب است بدانید شیر حاوی اسید آمینه‌ای به نام تریپتوفان است که برای کاهش استرس ضروری است و باعث آرامش روانی و خواب آلودگی می‌شود. مرادی با اشاره به اینکه دمنوش گل‌گاو زبان تأثیر زیادی در کنترل

عادات غذایی دوران کودکی اثرات ماندگاری در بزرگسالی دارند. به گزارش بهداشت نیوز به‌مقل از ارث، دوران کودکی یک دوره حیاتی از رشد و تکامل است که تغذیه نقش اساسی در مسیر سلامت و رفاه کودک دارد. در مطالعه‌ای که اخیراً در مجله Appetite منتشر شده است، محققان موضوع سخت‌گیری در غذا خوردن را به‌عنوان یک چالش رایج دوران کودکی و تأثیرات بالقوه درازمدت آن را بررسی کرده‌اند. این عادات که اغلب به‌عنوان بد غذایی کودکان شناخته می‌شود شامل رفتارهایی مانند امتناع از خوردن غذاهای خاص، تنوع رژیم غذایی محدود و تردید در امتحان غذاهای ناآشنا است که معروف به نوه‌راسی غذایی است که فرد از مصرف غذاهای جدید اجتناب می‌کند. بد غذایی با عادات غذایی آهسته خوردن و ترکیبی منحصر به فرد از لذت کمتر از غذا خوردن و احساس سیری سریع‌تر مشخص می‌شود. با توجه به اینکه رشد و دفاع ایمنی کودکان که به شدت به تغذیه کافی متکی است، بد غذا خوردن می‌تواند موانعی ایجاد کند. این رفتار می‌تواند منجر به مصرف ناهنجار شود، زیرا کودکان میوه، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین کمتری مصرف می‌کنند. در عوض، رژیم غذایی آنها ممکن است تحت سلطه تنقلات باشد. محققان تصمیم گرفتند پیامدهای چنین محدودیت‌های غذایی را بررسی کنند؛ آنان اظهار کردند: کمبود مواد معدنی و ویتامین‌ها یا بیوست از جمله عوارض این محدودیت‌ها در مصرف غذاست.



با کودک بد غذا چه کنیم؟

استرس و اضطراب و همچنین ایجاد آرامش اعصاب دارد، افزود: جای سبب نیز حاوی اسید آمینه‌ای به نام تائین است که بر اختلالات خلقی تأثیری شگفت‌انگیز داشته و با اثرات ضد اضطراب و آرامش‌بخشی که دارد تولید سروتونین و دوپامین را در بدن افزایش می‌دهد. این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه خواص آرام‌بخش طبیعی چای اسطوخودوس و ترکیبات فعال آن، برای افرادی که از استرس و اضطراب مزمن رنج می‌برند، بسیار مفید است، بیان کرد: اسطوخودوس، همچنین انتقال‌دهنده‌های عصبی را تحریک می‌کند که باعث حذف هورمون‌های اضافی استرس از بدن شده و مصرف آن برای جلوگیری از خستگی ذهنی نیز بسیار مفید است. وی ادامه داد: ریشه گیاه سنبل‌طیب در طب سنتی ایران دارای ارزش دارویی است و از آن به‌عنوان آرامش‌بخش اعصاب، کنترل استرس و اضطراب، خواب‌آور، ضد تشنج، درمان افسردگی، هضم‌کننده غذا و ضد التهاب استفاده می‌شود. مرادی با بیان اینکه نوع تغذیه در حالات روانی و خلقی هر فرد می‌تواند مؤثر باشد، تصریح کرد: همان‌طور که مواد غذایی همچون آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند به درمان استرس کمک کنند، برخی از مواد غذایی نیز خود عاملی برای افزایش تحریک‌پذیری خلقی و بروز استرس هستند؛ در مصرف کلیه نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل چای، قهوه و نسکافه دقت کنید، زیرا افراط در نوشیدن هر یک از آنها می‌تواند سیستم عصبی را تحریک کرده و اضطراب ایجاد کند. این متخصص تغذیه افزود: همچنین مصرف زیاد مواد قندی مثل انواع کیک و شیرینی نیز می‌تواند با افزایش سطح قند خون در بدن با علائمی نظیر خشکی و بی‌حالی همراه بوده و استرس را نیز افزایش دهد.

برای رفع استرس چه نوریم؟



به گزارش صد آنلین، نحوه درمان سوهانمه به کمک زردچوبه یا امبرول، بستگی به شدت علامت و میزان درگیری فرد با این بیماری دارد. با توجه به نتایج یک مطالعه کوچک، زردچوبه، ادویه آشنه‌سری ممکن است به اندازه برخی از داروهای برای درمان سوهانمه مؤثر باشد. یافته محققان نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان پس از مصرف مکمل‌های زردچوبه به مدت ۲۸ روز، کاهش قابل‌توجهی در شدت علائم سوهانمه را تجربه کردند. کورومین؛ ماده موجود در زردچوبه، دارای خواص ضدالتهابی است که باعث کاهش التهاب می‌شود. زردچوبه را می‌توان در چای و خورش، با به صورت مکمل استفاده کرد. تحقیقات جدید نشان داده است که کورومین ممکن است به اندازه امبرول (دارویی که برای مهار اسید معده اضافی استفاده می‌شود) در تسکین درد افرادی که مبتلا به سوهانمه هستند مؤثر باشد. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه



شده. در آغاز مطالعه، شرکت‌کنندگان در هر سه گروه خصوصیات بالینی و نمرات سوهانمه مشابه داشتند. در پایان مطالعه، کاهش قابل‌توجهی در شدت علائم در روز ۲۸ برای درد و سایر علائم برای افراد در گروه‌های ترکیبی، کورومین به تنهایی و امبرول به تنهایی مشاهده شد. این پیشرفت حتی بعد از ۵۶ روز فوی‌تری بود. نتایج این مطالعه، زردچوبه را به‌عنوان یک درمان سوهانمه نشان می‌دهد، اما محققان معتقدند انتخاب بین زردچوبه و امبرول در نهایت به شدت علائم، ترجیحات فردی و توصیه‌های یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی بستگی دارد. در نهایت، محققان تأکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امبرول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند؛ به ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.

این ادویه پرخاصیت را حتماً کنار غذایان مصرف کنید

به گزارش صد آنلین، نحوه درمان سوهانمه به کمک زردچوبه یا امبرول، بستگی به شدت علامت و میزان درگیری فرد با این بیماری دارد. با توجه به نتایج یک مطالعه کوچک، زردچوبه، ادویه آشنه‌سری ممکن است به اندازه برخی از داروهای برای درمان سوهانمه مؤثر باشد. یافته محققان نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان پس از مصرف مکمل‌های زردچوبه به مدت ۲۸ روز، کاهش قابل‌توجهی در شدت علائم سوهانمه را تجربه کردند. کورومین؛ ماده موجود در زردچوبه، دارای خواص ضدالتهابی است که باعث کاهش التهاب می‌شود. زردچوبه را می‌توان در چای و خورش، با به صورت مکمل استفاده کرد. تحقیقات جدید نشان داده است که کورومین ممکن است به اندازه امبرول (دارویی که برای مهار اسید معده اضافی استفاده می‌شود) در تسکین درد افرادی که مبتلا به سوهانمه هستند مؤثر باشد. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه

محروریت در حاشیه‌های همین حوالی

عکس از: علی رضا پرویزی

عکس از: علی رضا پرویزی