

اجاره نشین های همیشگی کلیه

بیماری مزمن کلیه، بیماری است که در طولانی مدت عملکرد کلیه را تحت تأثیر قرار می دهد و باعث آسیب های جدی می شود. این آسیب ها را می شناسید؟



فائزه مهاجر | مترجم

شما با دو کلیه متولد شده اید که در دو طرف ستون فقرات، در ست بالای کمر قرار دارند. وقتی که کلیه های شما آسیب می بینند، مواد زاید و مایعات می توانند در بدن جمع شوند که می تواند باعث تورم در مچ پا، حالت تهوع، ضعف، خواب ضعیف و تنگی نفس شود. دو نوع بیماری کلیه وجود دارد. مزمن (طولانی مدت) و حاد (ناگهانی) که اگر در مان نشود، آسیب می تواند بد تر شود و کلیه های شمار از کار ببندد و این یک تهدید جدی برای زندگی است. اگر به نوعی در گیر بیماری کلیه هستید، بهتر است آن را بشناسید و با علایم بیماری های مزمن کلیوی آشنا شوید.

● فیلتر خون تمام بدن هر ۳۰ دقیقه یک بار

وقتی کلیه ها در ست کار می کنند تعادل آب و مواد معدنی (مانند سدیم، پتاسیم و فسفر) را در خون حفظ می کنند. همچنین کلیه ها پس از هضم، فعالیت ماهیچه ای و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا دارو ها، مواد زاید را از خون خارج و رنین تولید می کنند که بدن شما از آن برای کنترل فشار خون استفاده می کند. یک ماده شیمیایی به نام اریتروپویتین می سازند که بدن شما را وادار به ساخت گلبول های قرمز می کند. فرم فعال ویتامین D را می سازند که برای سلامت استخوان و سایر عملکرد های بدن مورد نیاز است. در نهایت آن ها هر ۳۰ دقیقه

تمام خون بدن را فیلتر می کنند.

● بیماری های مزمن کلیه و انواع آن

وقتی کلیه های شما بیش از ۳ ماه خوب کار نمی کنند، پزشکان آن را بیماری مزمن کلیه می نامند. ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامتی نداشته باشید و این زمانی است که در مان آن ساده تر است. انواع شایع بیماری های کلیوی عبارتند از:

بیماری کلیه پلی کیستیک | این اختلال ژنتیکی باعث می شود کیست ها (کیسه های پر از مایع) روی کلیه های شمار شد کنند و توانایی آن ها در فیلتر کردن مواد زاید خون را محدود کنند.

نفریت لوپوس | لوپوس یک بیماری خود

ایمنی است، به این معنی که سیستم ایمنی بدن شما به سلول های سالم حمله می کند. نفریت لوپوس زمانی است که سیستم ایمنی بدن شما به کلیه های شما حمله می کند. **نفریت بینایی** | این وضعیت زمانی اتفاق می افتد که واکنش بدی به دارویی داشته باشید که توانایی کلیه های شمار برای فیلتر کردن سموم محدود می کند. اگر دارو را قطع کنید، سلامت کلیه شما باید بهبود یابد. **بیماری های ویروسی طولانی مدت** | HIV و ایدز، هپاتیت B و هپاتیت C ممکن است باعث بیماری کلیوی شوند.

پیلونفریت | این بیماری یک عفونت مجاری ادراری در کلیه هاست که می تواند با بهبود عفونت منجر به زخم شود. اگر چندین بار اتفاق بیفتد می تواند منجر به آسیب کلیه شود.

● نشانه های بیماری مزمن کلیه

علائم اولیه برای بیماری مزمن کلیوی می تواند هشدار دهنده باشد و شمارا برای شروع درمان آگاه کند، بنابراین اگر در معرض خطر ابتلا به بیماری های مزمن کلیه هستید، به طور منظم به پزشک مراجعه کنید تا آزمایش های خون و ادرار را برای بررسی انجام دهد. نشانه های شایع بیماری عبارتند

از فشار خون بالا، حالت تهوع و استفراغ، از دست دادن اشتها، طعم فلز در دهان، خستگی، ضعف، مشکل در فکر کردن، مشکلات خواب، انقباضات و گرفتگی عضلات، تورم در پاها و مچ پا، خارش که از بین نمی رود، درد قفسه سینه در صورت تجمع مایع در اطراف دیواره قلب، تنگی نفس در صورت تجمع مایع در ریه ها.

● درمان بیماری های مزمن

برخی از اشکال بیماری مزمن کلیوی قابل درمان هستند و هدف از درمان، کاهش علایم، جلوگیری از بدتر شدن بیماری و کاهش عوارض بیماری است. در برخی موارد، در مان ممکن است به بهبود عملکرد کلیه کمک کند اما هیچ در مانی برای بیماری مزمن کلیه وجود ندارد. تنها اقدامات موثر مصرف دارو و ست و ممکن است نیاز به تغییر رژیم غذایی خود هم داشته باشید. اگر دیابت دارید، باید آن را مدیریت کنید و در صورت وجود فشار خون پزشک شما دارو های پایین آورنده فشار خون تجویز خواهد کرد. اگر کلیه های شما دیگر کار نمی کنند، ممکن است به دیالیز نیاز داشته باشید (که در آن دستگاه، خون شمارا فیلتر می کند) و در شرایط خاص دکتر پیوند کلیه را به شما پیشنهاد کند.

پیشگیری

باید این بیماری را بشناسید



آقایان

واریکوسل یا واریس بیضه به گرفتگی سیاهرگ های متصل در بالای کیسه های بیضه گفته می شود. احساس سنگینی، درد و ناراحتی و در مواردی اختلال نعوظ در مردان، از علایم این بیماری است. در حال حاضر روش پیشگیری بیماری واریس رگ های بیضه به طور قطعی مشخص نیست اما افرادی که به واریس مبتلا می شوند، با در مان به موقع می توانند از علایم شدید آن در امان بمانند.

● علایم ابتلا به واریکوسل

بیشتر مردان مبتلا به واریکوسل نشانه های واریکوسلی ندارند و به ندرت ممکن است نشانه هایشان باعث ایجاد درد شود. درد در واریکوسل ممکن است به صورت های زیر باشد:

- * درد ممکن است متفاوت باشد؛ از درد تیز تا دردمبهم و خسته کننده
- * دردی که با ایستادن یا اعمال سنگین فیزیکی، به خصوص در طول دوره های طولانی، افزایش می یابد
- * در طول روز بدتر شود
- * دردی که با دراز کشیدن بهتر می شود
- * با گذشت زمان، واریکوسل ممکن است بزرگ تر و قابل توجه تر شود
- * واریس در بیضه باعث ایجاد یک بیضه متورم، اغلب در سمت چپ، می شود.
- * همچنین واریکوسل می تواند ناباروری ورشد آهسته بیضه چپ در دوران بلوغ را به همراه داشته باشد.

● چطور بفهمیم واریکوسل داریم؟

واریکوسل به طور معمول از طریق معاینه فیزیکی توسط خود فرد یا معاینه توسط پزشک تشخیص داده می شود. اگر واریس رگ های بیضه به اندازه کافی بزرگ باشد، پزشک شما قادر خواهد بود تا آن را لمس کند. با این حال اگر واریکوسل شما کوچک تر باشد، ممکن است پزشک از شما بخواهد در حالی که ایستاده اید، یک نفس عمیق بکشید و نفس خود را آتازمانی که می توانید نگه دارید. این روش به پزشک کمک می کند تا بزرگ شدن غیر طبیعی سیاهرگ ها را تشخیص دهد.

● درمان واریکوسل چیست؟

بیشتر واریکوسل ها ممکن است به در مان نیاز نداشته باشد. بسیاری از مردان مبتلا به این بیماری می توانند بدون هیچ گونه در مانی، صاحب فرزند شوند. با این حال بهتر است اگر واریکوسل باعث درد می شود، باعث کوچک شدن بیضه می شود، مشکلات باروری به همراه دارد و بیضه چپ آهسته تر از بیضه راست رشد می کند، به پزشک مراجعه کنید تا در مان شود. به صورت کلی هدف از در مان واریس بیضه، بستن یا برداشتن ورید های آسیب دیده ای است که خون رسانی طباب اسپرماتیک را بر عهده دارند و بسته به وضعیت شما ممکن است نیاز به یک جراحی ساده داشته باشند یا نه.

تغذیه

بهترین زمان برای میوه خوردن؟



میوه ها نقش کلیدی در یک رژیم غذایی متعادل دارند. آن ها سرشار از مواد مغذی ضروری هستند که به افزایش متابولیسم و سلامت کلی کمک می کنند. اما آیا میوه را باید با معده پر بخوریم یا خالی؟ وقت درست میوه خوردن چه زمانی است؟ پاسخ به این سوال سخت است چون کارشناسان نظر متفاوتی در باره آن دارند. برخی از کارشناسان تغذیه معتقدند در هر زمانی از روز می توان میوه خورد اما کارشناسان دیگری معتقدند خوردن میوه با معده خالی، عادت بهتری است. با این حال کارشناسان در این نکته اتفاق نظر دارند که خوردن میوه با معده خالی ممکن است به سرعت قند خون افراد مبتلا به دیابت را افزایش دهد. البته ترکیب میوه با یک وعده غذایی یا میان وعده ممکن است به جلوگیری از این امر کمک کند. همچنین اگر اهل خوردن میوه نیستید و می خواهید با خوردن آب میوه جای خالی آن را پر کنید، باید بدانید مشخص شده است که استخراج آب میوه تمام محتوای فیبر موجود در پالپ را از بین می برد و در نهایت فقط یک آب میوه شیرین است که خواص میوه تازه را ندارد.

بیشتر بدانیم

حوله ها را هر چند وقت یک بار بشوییم؟



حوله هایی که برای خشک کردن بدن خود استفاده می کنیم، کاربرد زیادی دارند. الیاف نرم حوله ها ممکن است اثری از آلودگی نشان ندهد، با این حال باید دانست که آن ها محل زیست میلیون ها میکروب هستند. اما چند وقت یک بار باید آن ها را بشوییم؟ مطالعات نشان داده اند که حوله ها می توانند به سرعت باکتری های موجود روی پوست انسان ها و حتی باکتری هایی را که در روده های ما وجود دارند، به خود جذب کنند. حتی پس از شست و شو، بدن ما همچنان پر از میکروب است و وقتی خود را خشک می کنیم برخی از این میکروب ها به حوله منتقل می شوند. میکروب های موجود روی حوله ها البته فقط از بدن ما نمی آیند. قارچ ها و باکتری های موجود در هوا می توانند روی الیاف حوله بنشینند. برای کسانی که حوله های خود را در همان اتاقی که توالت قرار دارد خشک می کنند، خبر ناخوشایندی وجود دارد: هر بار که سیفون را می کشید، احتمالاً ذرات ریز باکتری از توالت و مدفوع روی حوله های نزدیک پراکنده می شود. با گذشت زمان، این میکروب ها می توانند بیوفیلم هایی روی حوله ها تشکیل دهند که حتی ممکن است ظاهر حوله را تغییر دهند. پس از دو ماه، حتی با شست و شوی منظم، باکتری های موجود روی الیاف حوله های پنبه ای می توانند باعث کدر شدن پارچه شوند. میزان و نوع باکتری ها به عادات شست و شوی خانواده بستگی دارد و اگر حوله را با دیگران به اشتراک می گذارید، احتمال انتقال میکروب های مضر افزایش می یابد.

بسیاری از باکتری های موجود روی حوله ها همان باکتری هایی هستند که روی پوست ما یافت می شوند، اما گونه هایی مانند استافیلوکوکوس، اشریشی کلی (که در روده انسان یافت می شود)، سالمونلا و شیگلا (که از دلایل رایج بیماری های ناشی از غذا و اسهال هستند) نیز ممکن است وجود داشته باشند. اما چگونه این باکتری ها روی حوله ها باقی می ماند؟ در پاسخ باید گفت هر چه حوله ها بیشتر استفاده شوند و بیشتر مرطوب بمانند، محیط بهتری برای رشد میکروب ها ایجاد می شود.

متخصصان پوست توصیه می کنند که حوله ها را هفته ای یک بار بشویید و در صورت وجود بیماری در خانه (مانند اسهال و استفراغ)، حوله ها باید روزانه شسته شوند. شست و شو در دمای ۴۰ تا ۶۰ درجه سانتی گراد با شوینده های آنتی باکتریال می تواند میکروب ها را کاهش دهد.

حواس پرت نباشید تا چاق نشوید



آخرین باری که با حواس جمع غذا خورده اید، کی بود؟ احتمالاً یادتان نیست، زیرا بسیاری از ما حین جست و جو در گوشی همراه یا راه رفتن غذا می خوریم. مطالعات جدید نشان می دهند که وقتی حواس ما ن پرت است بیشتر غذا می خوریم و احتمال این که پس از تمام شدن غذا، دوباره غذا بخوریم زیاد است. این که پیوسته با حواس پرتی غذا بخوریم به افزایش وزن بی ارتباط نیست. ضمن این که حواس پرتی حین غذا خوردن سیگنال های مغزی را مختل می کند و باعث می شود طعم غذا را چنان که باید احساس نکنیم و لذتی نبریم. هنگام غذا خوردن روده ها هورمون هایی نظیر لپتین، گرلین و جی ال پی-۱ ترشح می کنند که پیام سیر شدن را به مغز می فرستند. این فرایند حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد. اما حواس پرتی در کپیام سیر شدن را دشوار می کند. چطور می شود با آرامش و تمرکز بیشتری غذا بخوریم؟

۱ عوامل حواس پرتی را کم کنید

حواس پرتی بر قدرت شناختی مغز فشار می آورد و باعث می شود نه تنها در حس کردن میزان غذا و سیری که در درک طعم غذا نیز با مشکل مواجه شویم. یک راه ساده

چاشنی



نکته ۱: اگر فلفل ها را با غذا ساز پوره می کنید برای این که خوب خرد شوند، نصف لیوان آب به آن اضافه کنید. **نکته ۲:** فلفل کاپی همان فلفل های بزرگ شیرین است و اصالتند نیست. **نکته ۳:** می توانید به ترکیبات فلفل قبل از پوره شدن، در صورت دلخواه یک فلفل دلمه ای قرمز و مقداری ریحان خشک هم اضافه کنید تا سس خوش رنگ و خوش طعم تر شود.

● طرز تهیه:

فلفل ها را بشویید و خشک کنید و بعد آن ها را از وسط برش بزنید. سپس آن ها را داخل سینی بچینید تا یک روز بماند و آیش کشیده شود. حالا نوبت چرخ کردن فلفل ها به همراه سیر است (می توانید آن را در غذا ساز هم بریزید). حالا فلفل های پوره شده را داخل قابلمه بریزید. شکر، نمک و آب را به آن اضافه کنید و روی حرارت ملایم بگذارید. وقتی فلفل ها خوب پخته شدند، نشاسته ذرت را که با یک چهارم لیوان آب سرد ترکیب کر دید، به سس اضافه کنید و بگذارید جوش بیاید. بعد از کمی جوش خوردن سس غلیظ می شود. دقت کنید بعد از سرد شدن غلظت سس بیشتر می شود پس نباید اجازه دهید زیاد بجوشد و سس سفت شود. سس چیلی تای آماده است. بعد از سرد شدن آن را به یک شیشه انتقال دهید و در یخچال از آن نگهداری کنید.

● مواد لازم:

- فلفل کابی: ۳۵۰ گرم
- فلفل قرمز تند: ۳ تا ۴ عدد
- سیر: ۲ حبه
- شکر: یک چهارم لیوان
- سرکه: یک چهارم لیوان
- نمک: یک قاشق چای خوری
- آب: ۲ لیوان
- نشاسته ذرت: یک قاشق غذا خوری (با یک چهارم لیوان آب سرد ترکیب کنید)