

زنگ هشدار کلیه ها به صدا درمی آید

لوبیای سحرآمیز بدن کلیه است که وقتی درست کار نمی کند

با هشدارهایی بدن را آگاه می کند. اما به چه هشدارهایی باید توجه کنیم؟



فازمه مهاجر | مترجم

کلیه ها دو عضو کوچک اما بسیار مهم و حیاتی در بدن انسان هستند که مراقبت و حفاظت از آن ها بسیار ضروری است. کلیه هایی صدا کار می کنند اما وقتی دچار مشکل می شوند بدن با علایمی هشدار می دهد که نباید نادیده گرفته شوند. از خستگی و تورم پاها گرفته تا تغییر در رنگ و بوی ادرار که هر کدام می توانند زنگ خطر برای سلامت این عضو حیاتی باشند. در مطلب امروز با ترجمه مقاله ای از سایت webmd این علائم را با هم بررسی می کنیم. با ما همراه باشید.

احساس خستگی دایمی

کلیه ها مواد زاید را از خون شما فیلتر کرده و از طریق ادرار دفع می کنند. وقتی کلیه های شما درست کار نمی کنند، سموم می توانند تجمع پیدا کنند. یکی از نشانه های رایج، خستگی است. ممکن است احساس خستگی، ضعف یا مشکل در تمرکز داشته باشید. کلیه ها هورمونی تولید می کنند که به بدن دستور می دهد گلبول های قرمز خون تولید کند. اگر تعداد کمتری گلبول داشته باشید، خون شما نمی تواند به اندازه نیاز، اکسیژن به عضلات و مغز شما برساند.

اضافه شدن بد خوابی

مطالعات نشان می دهد که ارتباط احتمالی بین آپنه خواب و بیماری مزمن کلیه (CKD) وجود دارد که به مرور زمان به اندام های شما آسیب می رساند و ممکن است منجر به نارسایی کلیه شود. آپنه خواب ممکن

است با جلوگیری از دریافت اکسیژن کافی توسط بدن، تا حدی به کلیه های شما آسیب برساند. CKD به نوبه خود ممکن است با تنگ کردن گلو، تجمع سموم و سایر روش ها باعث آپنه خواب شود.

خارش و گرفتگی عضلات، هم!

این وضعیت ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که کلیه های شما نتوانند سموم را دفع کنند و این سموم در خون شما تجمع پیدا کنند. این حالت می تواند باعث ایجاد بثورات پوستی یا خارش در تمام بدن شود. با گذشت زمان، کلیه های شما ممکن است نتوانند مواد معدنی و مغذی را در بدن شما متعادل کنند که می تواند منجر به بیماری های معدنی و استخوانی شود و پوست شما را خشک و خارش دار کند. گرفتگی عضلات در پاها و جاهای دیگر بدن می تواند نشانه عملکرد ضعیف کلیه باشد. عدم تعادل در سطح

سدیم، کلسیم، پتاسیم یا سایر الکترولیت ها می تواند عملکرد عضلات و اعصاب شما را مختل کند.

نمایان شدن تورم

وقتی کلیه های شما نمی توانند سدیم را به خوبی دفع کنند، مایعات در بدن جمع می شوند. این وضعیت ممکن است منجر به پف کردن دست ها، پاها، مچ پا، ساق پا یا صورت پف کرده شود. می توانید متوجه تورم به خصوص در پاها و مچ پا شوید و نشت پروتئین در ادرار می تواند به صورت پف کردن اطراف چشم ها ظاهر شود.

سیگنال تنگی نفس

وقتی بیماری کلیوی دارید، اندام های شما به اندازه کافی هورمونی به نام اریتروپوئین تولید نمی کنند. این هورمون ها به بدن شما سیگنال می دهند که گلبول های قرمز خون بسازد. بدون آن، ممکن است دچار کم خونی شوید و احساس تنگی نفس کنید. علت دیگر تجمع مایعات است که باعث می شود در نفس کشیدن مشکل داشته باشید. در موارد جدی، دراز کشیدن ممکن است باعث شود احساس کنید در حال غرق شدن هستید.

سر مه آلود می شود

وقتی کلیه های شما تمام مواد زاید بدن را فیلتر نمی کنند، سموم می توانند بر مغز شما

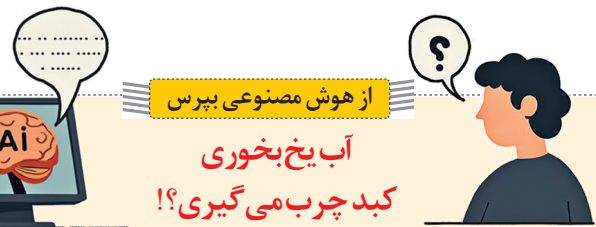
تأثیر بگذارند. کم خونی هم ممکن است مانع از رسیدن اکسیژن مورد نیاز به مغز شود. ممکن است احساس سرگیجه کنید و در تمرکز و حافظه مشکل داشته باشید. حتی ممکن است آن قدر گیج شوید که در انجام کارهای ساده نیز مشکل داشته باشید.

کم اشتهاایی و بوی بد دهان هم می آیند!

بیماری کلیه می تواند باعث حالت تهوع یا به پف کردن دست ها، پاها، مچ پا، ساق پا یا صورت پف کرده شود. می توانید متوجه تورم به خصوص در پاها و مچ پا شوید و نشت پروتئین در ادرار می تواند به صورت پف کردن اطراف چشم ها ظاهر شود. ممکن است منجر به کاهش وزن شود. وقتی کلیه های شما نمی توانند مواد زاید را فیلتر کنند، می تواند باعث ایجاد بیماری به نام اورمی شود. این بیماری می تواند باعث بوی بد دهان شود. همچنین، سموم موجود در جریان خون شما می تواند به غذا طعم فلزی یا بدی بدهند.

ادرار کف آلود، قهوه ای یا خونی

ادرار حباب دار می تواند نشانه وجود پروتئینی به نام آلبومین بیش از حد باشد که می تواند ناشی از مشکلات کلیوی باشد. ادرار قهوه ای یا بسیار رنگ نرگ هم می تواند همین طور باشد. عملکرد نادرست کلیه همچنین ممکن است باعث نشت خون به مثانه شود. خون در ادرار همچنین می تواند ناشی از سنگ کلیه، تومور یا عفونت باشد.



از هوش مصنوعی بپرس

آب یخ بخوری

کبد چرب می گیری؟!

دارید آب یخ می خورید که یک نفر از راه می رسد و می گوید «آب یخ کبد چرب می آورد! نخور!» می خواهیم بدانیم این باور از نظر علمی درست است یا نه!

اول از همه باید بدانیم کبد چرب چیست و چرا به وجود می آید. کبد چرب یعنی تجمع بیش از حد چربی (به ویژه تری گلیسرید) در سلول های کبد، به طوری که بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کبد را چربی تشکیل دهد. فرایند ایجاد آن در بدن به این شکل است: ورود بیش از حد انرژی مانند قند ها (نوشابه، آب میوه صنعتی و شیرینی) و چربی های ناسالم (فست فود، گوشت فرآوری شده و سرخ کردنی ها) به بدن، افزایش ساخت چربی در کبد و کاهش خروج چربی از کبد.

عوامل تشدید کننده کبد چرب

اضافه وزن و چاقی شکمی و کم تحرکی

دیابت یا پیش دیابت

برخی داروها مثل کورتون ها، بعضی داروهای ضد سرطان و ضد ویروس ها این باور که آب یخ باعث کبد چرب می شود بیشتر از یک برداشت اشتباه و ترکیب چند باور قدیمی شکل گرفته است، نه از شواهد علمی. دلایل رایج شکل گیری این تصور باور سنتی درباره «سردی» و «گرمی» مزاج، تجربه احساس سنگینی بعد از نوشیدن آب یخ، مقایسه نادرست با چربی جامد و انتقال این باور هاست. به همین دلیل خوردن آب یخ به تنهایی باعث ایجاد کبد چرب نمی شود. کبد چرب معمولاً به دلیل عواملی که در ادامه می گوئیم ایجاد می شود:

* مصرف زیاد قند و چربی (به ویژه قند های ساده و چربی های ناسالم)

* اضافه وزن و چاقی

* کم تحرکی

* مصرف الکل (در نوع الکلی بیماری)

* برخی بیماری های متابولیک یا مصرف بعضی داروها

آب یخ می تواند برای بعضی افراد مشکلاتی مثل گرفتگی معده، تشدید رفلاکس یا تحریک گلو ایجاد کند، ولی هیچ ارتباط علمی و مستقیمی بین آن و کبد چرب گزارش نشده است.

پیشگیری

دلیل زانودرد جوان ها



قرار نگرفتن در معرض نور خورشید

استفاده مداوم از نوشابه های گازدار

پیشگیری

زندگی با سرطان



فازمه مهاجر | مترجم

سرطان سینه در مراحل اولیه، سرطانی است که به سایر قسمت های بدن گسترش نیافته است. به این معنی که فقط در سینه ها یا غدد لنفاوی مجاور قرار دارد. راه های بسیار خوبی برای مبارزه با سرطان سینه در مراحل اولیه وجود دارد و دانش موفقیت بسیار بالا است. خبر خوب این است که می توانید کارهایی را برای سهولت درمان و بهبودی انجام دهید. در مطلب امروز با ترجمه مقاله ای از سایت webmd نکاتی را که برای شروع درمان مهم است بدانیم با هم مرور می کنیم.



مدیریت ریزش مو

داروهای ضد سرطان، مانند شیمی درمانی، می توانند به فولیکول های مو آسیب برسانند و این مسئله اغلب باعث ریزش برخی یا تمام موها می شود. برخی از درمان ها ممکن است فقط باعث نازک شدن پوست سر شوند اما سایر داروها ممکن است روی ابروها، مژه ها، موهای ناحیه تناسلی و موهای دست پا تأثیر بگذارند. دلیلی ندارد ریزش مو خجالت بخشید. این اتفاق برای بسیاری از افرادی افتد و معمولاً ۳ تا ۵ ماه پس از درمان، دوباره موها رشد می کند. چند نکته قبل از شروع درمان وجود دارد که می تواند مفید باشد:

* موهایتان را کوتاه کنید.

* از پزشک درباره کلاه خنک کننده و وسیله ای که ممکن است ریزش مو را متوقف کند یا کاهش دهد، سوال کنید.

* اگر موهایتان شروع به ریزش کرد، از پوست سر خود محافظت کنید. درمان می تواند پوست سر را واقعاً حساس کند.

اهمیت به پوست

درمان می تواند پوست شما را خشک، خارش دار یا قرمز کند. پرتو درمانی همچنین می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند. از پزشک بپرسید که از چه محصولات پوستی می توانید استفاده کنید. متخصصان می دانند کدام محصولات دارویی یا آگزینه های بدون نسخه ملایم تر و بدون حساسیت زایی هستند.

تسکین گوارش

احساس تهوع در طول درمان سرطان بسیار رایج و طبیعی است. عوارض جانبی مانند کم آبی بدن و بیوست هم می تواند معده را به هم بریزد. برای آسان تر شدن این دوران می توانید هر چند ساعت یک بار وعده های غذایی کوچک بخورید، غذاهای سرد و بدون بوی تند را انتخاب کنید، به محض بیدار شدن از خواب، اگر اکر خشک یا نان تست میل کنید. همچنین قبل و بعد از شیمی درمانی کمی غذا بخورید.

چرا ناگهان هوس غذای تند می کنید؟



میل به غذا یا طعم های خاص ممکن است ناگهانی به سراغتان بیاید. این میل ناگهانی به غذاها یا طعم های خاص می تواند توسط عوامل مختلفی از جمله تغییرات هورمونی در بدن، استرس یا نشانه های محیطی ایجاد شود.

نشانه های بصری و بویایی

برای بعضی افراد، تبلیغات خاص، بوها یا سایر نشانه های محیطی می تواند باعث هوس شدید شود. برای مثال در حال تماشای تلویزیون هستید و تبلیغ غذایی را می بینید که مورد علاقه تان است. این می تواند هوس آن غذا را در ذهن شما برانگیزد یا باعث جرقه آن شود. یا فرض کنید در حال رانندگی از جلوی فست فود مورد علاقه تان می گذرید و بوی آن باعث می شود که نیاز به سیب زمینی سرخ کرده داشته باشید. این پدیده معمولاً با غذاهای «بسیار خوش طعم» مانند چیپس های شور یا بستنی مرتبط است. این غذاها می توانند ناحیه پاداش مغز را فعال کرده، احساسات خوبی ایجاد کنند و باعث شوند که شما بارها و بارها آن غذاها و آن احساس لذت بخش را بخواهید.

هوای گرم

ممکن است در هوای گرم هوس غذاهای تند کنید زیرا این غذاها باعث تعریق شما می شوند. کیسایسین، ترکیبی که باعث تندی فلفل می شود، به همان گیرنده ای متصل می شود که گرمای فیزیکی را در

بدن ما حس می کند. در واقع کمی گرمای داخلی بدن را افزایش می دهد، اما سپس بدن را به تعریق تحریک می کند و این تعریق ممکن است باعث شود افراد احساس کنند که در حال خنک شدن هستند.

استرس

افراد اغلب وقتی احساس استرس دارند، هوس غذاهای خاصی می کنند. تحقیقات نشان داده است که افراد در روز هایی که احساس استرس یا تنش می کنند، هوس های غذایی بیشتری دارند و شیرینی و فست فود

چطور کوکوسبزی بپزیم که به تابه نجسبد



اندازه بودن روغن مقدار روغنی که داخل تابه می ریزید باید به اندازه باشد. یعنی نباید مقدار روغن آن قدر کم باشد که در حین پخت کوکو به تابه بچسبد. **داغ بودن روغن** یکی از مهم ترین نکات برای نجسبیدن کوکو به تابه، داغ بودن روغن است. بعد از ریختن روغن داخل تابه، آن را روی حرارت قرار دهید، سپس صبر کنید تا روغن کاملاً داغ شود. بعد مایه کوکو را به تابه اضافه کنید. داغ بودن روغن مانع چسبیدن کوکو به تابه می شود. **جنس تابه** نکته مهم بعدی جنس تابه است. باید تابه ای که قصد دارید در آن کوکو را آماده کنید، نجسب باشد.

آشپزی من

وعده اصلی