

سنگ کلیه و کلسیم؟! ماجرای یک سوء تفاهم!

بسیاری تصور می کنند مصرف کلسیم علت تشکیل سنگ کلیه است اما

متخصصان می گویند دریافت مقدار مناسب کلسیم برای کلیه ها مضر نیست. پس ماجرا چیست؟



فازیه مهاجر | مترجم

اگر فقط یک بار در دسنگ کلیه را تجربه کرده باشید همیشه به دنبال مقصر این در می گردید بیشتر سنگ های کلیه از کلسیم ساخته شده اند و می توان گفت حدود ۸۵ درصد از سنگ های کلیه حاوی این ماده معدنی هستند. بسیاری از افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند، سطح بالای از کلسیم در ادرار خود دارند اما این نمی تواند دلیل خوبی برای کنار گذاشتن مکمل های کلسیم شما باشد. مهم است بدانید که چندین عامل مهم می توانند در خطر تشکیل سنگ کلیه نقش داشته باشند و دریافت مقدار مناسب کلسیم نه تنها برای کلیه ها مضر نیست، بلکه می تواند مفید باشد. در مطلب امروز با ترجمه مقاله ای از سایت verywellhealth به بررسی این موضوع پرداخته ایم. یا ما همراه باشید.

سنگ کلیه این طور متولد می شود

پس از پردازش غذا در بدن، مواد زاید باقی می ماند و توسط کلیه ها از طریق ادرار دفع می شوند. وقتی آب کافی از کلیه ها عبور نکند، ذرات زاید می توانند به هم بچسبند و به سنگ تبدیل شوند. شایع ترین نوع سنگ کلیه زمانی تشکیل می شود که کلسیم با اگزالات (یک ماده ضد مغذی که در غذاهای گیاهی یافت می شود)، پیوند برقرار کند. این اتفاق زمانی می افتد که سطح اگزالات با کلسیم در ادرار خیلی بالا باشد. این وضعیت به ویژه در افرادی که مبتلا به هیپرکلسیوری ایدیوپاتیک هستند، شایع است، وضعیتی که باوجود مصرف طبیعی کلسیم، کلسیم بیش از حد در ادرار وجود دارد. افراد مبتلا به پرکاری پاراتیروئید هم سطح کلسیم خون بالایی دارند که آن ها را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سنگ کلیه قرار می دهد.

تازه ها

استفاده طولانی مدت از گوشی در توالت بواسیر می آورد

افرادی که با خود گوشی به توالت می برند، حتی پس از در نظر گرفتن عواملی مانند مصرف فیبر، ورزش و ویبوست، ۴۶ درصد بیشتر از دیگران به بواسیر مبتلا می شوند. این نتیجه پژوهش تازه پژوهشگران حوزه سلامت است. پژوهشگران دریافتند افرادی که با خود گوشی به دستشویی می برند، ۴۶ درصد بیش از دیگران دچار التهاب رگ های ناحیه مقعد می شوند، زیرا نشستن روی توالت که تکیه گاهی برای کف لگن ندارد، فشار بر رگ های ناحیه مقعد را افزایش می دهد و همین موجب ورم و التهاب آن ها می شود. آن ها می گویند تلفن های هوشمند به گونه ای طراحی شده اند که توجه افراد را برای مدت



تغذیه

مغز با شیرین کننده های مصنوعی تا ۱/۵ سال پیر می شود

شیرین کننده های مصنوعی در بسیاری از خوراکی ها از نوشابه های رژیمی گرفته تا غذاهای مخصوص افراد دیابتی، وجود دارد و خیلی ها فکر می کنند این مواد جایگزین بی خطر شکرند. یک مطالعه تازه در برزیل نشان می دهد مصرف روزانه شیرین کننده های مصنوعی، حتی در حد یک نوشابه رژیمی، با افت سریع تر حافظه و عملکرد شناختی همراه است. اثری که در افراد مبتلا به دیابت شدید تر است و در افراد میان سال، می تواند پیامدهای بلندمدت برای سلامتی مغز داشته باشد. نتایج این تحقیق که در نشریه مغز و اعصاب (Neurology) منتشر شد، نشان می دهد شیرین کننده های مصنوعی رایج در نوشیدنی های رژیمی و



از هوش مصنوعی بی رس

بازگشت «سر خک و سر خجه»؛ نتیجه «نه به واکسن»

به تازگی پویش هایی تحت عنوان نه به واکسن راه افتاده که در آن از مردم می خواهند به بچه هایشان واکسن نزند. به همین دلیل ویروس سر خک و سر خجه که کنترل شده بود دوباره شیوع پیدا کرده. چند دلیل منطقی و علمی بیاور که واکسن ها به سلامت انسان آسیب نمی زند.

۱ واکسن ها جلوی بیماری های خطرناک را می گیرند

قبل از واکسن ها، بیماری هایی مثل سر خک، فلج اطفال، دیفتی و آبله هر سال جان میلیون ها کودک را می گرفتند. امروز به کمک واکسن ها، آبله به طور کامل ریشه کن شده، فلج اطفال در بیشتر کشور های دنیا از بین رفته است و مرگ و میر ناشی از سر خک بیش از ۸۰ درصد کاهش پیدا کرده.

۲ عوارض واکسن ها ناچیز تر از خود بیماری است

مثل هر دارویی، واکسن ممکن است عوارض خفیفی مثل تب یا درد محل تزریق ایجاد کند، اما این عوارض گذرا هستند. در مقابل، ابتلا به خود بیماری می تواند باعث نابینایی، ناشنوایی، عقب ماندگی ذهنی یا حتی مرگ شود.

۳ ایمنی جمعی برای همه ضروری است

اگر تعداد زیادی از افراد واکسن نزندند، ویروس ها دوباره گردش پیدا می کنند و حتی کسانی که به دلایل پزشکی (مثل ضعف سیستم ایمنی یا سن پایین) نمی توانند واکسن بزنند هم در خطر قرار می گیرند. واکسیناسیون مسئولیت اجتماعی است، نه فقط انتخاب فردی.

۴ واکسن ها بارها و بارها آزمایش می شوند

پیش از این که واکسنی به بازار بیاید، طی چند مرحله آزمایش انسانی و حیوانی بررسی می شود. پس از آن هم نظارت دایمی روی ایمنی واکسن ها وجود دارد. احتمال عوارض جدی واکسن به طور میانگین کمتر از یک در یک میلیون است؛ اما احتمال عوارض جدی خود بیماری بسیار بالاتر است.

۵ واکسن رشد طبیعی کودک را مختل نمی کند

هیچ مدرک علمی معتبر نشان نداده که واکسن باعث اوتیسم، نازایی یا بیماری های مزمن می شود. این شایعات از مطالعات تقلبی با اطلاعات ناقص شروع شده و بارها توسط تحقیقات علمی بزرگ رد شده اند. در نهایت واکسن ها، یکی از مطمئن ترین و مؤثرترین راه ها برای سالم ماندن کودکان و جامعه هستند. واکسن نزدن، نه تنها کودک، بلکه همه اطرافیان او را هم در معرض خطر قرار می دهد.

داده تصویری

چرا باید سیر بخوریم؟



دهان و دندان

اگر قهوه خور هستید و دندان سالم می خواهید ...



اگر جزو طرفداران قهوه هستید و هر روز باید قهوه بخورید باید مراقب سلامت دندان هایتان باشید. قهوه می تواند باعث لکه دار شدن دندان شود و این بستگی به دو چیز دارد: مدت زمان قرار گرفتن در معرض قهوه و تعداد دفعات استفاده از آن. هر چیزی که حاوی تانن باشد، مانند سس سویا، قهوه و چای، می تواند در برآمدگی ها و منافذ دندان جمع شود و سطح آن را لکه دار کند. اگر هر روز ساعت ها چندین فنجان قهوه بنوشید، دندان های شما هرگز استراحت نمی کنند. بزاق یکی از مکانیسم های اصلی دهان برای جلوگیری از پوسیدگی دندان است. اما اگر دایم قهوه می نوشید، بزاق شما قادر به شست و شوی کامل آن نیست.

بهترین زمان برای مسواک زدن برای قهوه خور ها

* اگر مسواک بزنید و بعد قهوه بنوشید، در واقع اولین لایه [محافظ] خود را از بین برده اید.
* اگر قبل از نوشیدن قهوه مسواک می زنید، می توانید ۱۵ دقیقه قبل از اولین جرعه صبر کنید تا سد بزاقی دوباره خودش را باز سازی کند.
* مسواک زدن بعد از لذت بردن از قهوه برای جلوگیری از لکه شدن طولانی مدت ایده آل است. اما برای محافظت از دندان هایتان، باید به دهان خود زمان بدهید تا اثر آن را خنثی کند. برای خنثی کردن طعم قهوه در دهان، می توانید مقداری آب در دهان بچرخانید تا قهوه از روی آن شسته شود یا حدود ۲۰ دقیقه صبر کنید تا بزاق دهانتان به طور طبیعی این کار را انجام دهد.

چه کنیم قهوه به دندان هایمان آسیب نزند؟

* قهوه تان را به جای نوشیدن در طول چند ساعت، طی چند دقیقه بنوشید و حتی چای را جایگزین آن کنید.
* نه راه بسیار خوبی برای کاهش تماس قهوه با دندان هایتان است.
* اگر هر روز با قهوه تان شکر می خورید شاید بهتر باشد مصرف آن را کمتر کنید.

بو کردن طالبی

طالبی باید در انتهای ساقه کمی سفت شود و عطر شیرینی داشته باشد. اگر بوی شیرین نداشت، احتمالاً رسیده یا شیرین نیست.

حس کردن وزن

طالبی باید نسبت به اندازه اش سنگین به نظر برسد. طالبی سنگین تر به این معنی است که احتمالاً رسیده تر، آبدار تر و شیرین تر است. همچنین، طالبی با ظاهر متقارن انتخاب کنید که اغلب نشان دهنده رشد و رسیدن کنواخت است.



ورسیده است.

بر انداز کردن نمای بیرونی

قسمت بیرونی طالبی شما باید رنگ زیبایی داشته باشد، زرد، طلایی، بژ یا حتی نارنجی باشد. اگر رنگ آن سبز باشد، احتمالاً خیلی زود چیده شده و به شیرینی طالبی های طلایی یا بژ نخواهد بود. همچنین، نباید روی طالبی ها یکپ سیاه یا سبز وجود داشته باشد و بافت روی قسمت بیرونی یک طالبی رسیده باید برز باشد.

انتخاب طالبی می تواند غیر قابل پیش بینی و متناقض باشد به خصوص اگر ندانید به دنبال چه چیزی باشید. به علاوه این که روش های انتخاب هند وانه معمولاً روی طالبی جواب نمی دهد. پس به یک سری ترفند برای انتخاب طالبی نیاز دارید.

بررسی انتهای ساقه

هنگام انتخاب طالبی، انتهای ساقه را بررسی کنید. نباید ساقه ای روی طالبی ببینید، اما ممکن است کمی فرورفتگی روی آن ببینید. در واقع، نبود ساقه نشانه خوبی است که نشان می دهد طالبی شما وقتی رسیده و آماده چیدن بوده، به راحتی از شاخه جدا شده است. طالبی که کاملاً رسیده باشد یعنی هیچ ساقه ای روی آن باقی نمانده و طالبی خوب