گوناگون

تعرفه مکالمات برای زائران اربعین چقدر است؟

وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات از کاهش تعرفه مکالمات برای زائران اربعین حسینی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمدجواد آذری جهرمی در اینستاگرام خود نوشت: برای رفاه حال مردم در راه پیمایی اربعین، مذاکراتی را قبل با طرف عراقی برای کاهش هزینه مکالمات شروع کردیم. امروز توانستیم به توافق برسیم که حدود ۶۰۰تومان تعرفه مکالمات را در هر دقیقه کاهش دهیم.

وزیر ارتباطات همچنین گفت: چندین مرکز ارائه اینترنت پرسرعت در مسیر اربعین هم گذاشته شد که در صورت همکاری‌ها افزایش می‌یابد.

وی اظهار امیدواری کرد که در ادامه موفق شویم تعرفه را بیشتر هم کاهش دهیم.

۲۰ درصد دانش آموزان ابتدایی کشور گرفتار اختلالات یادگیری

دبیر اجرایی دومین سمپوزیوم میانی عصبی شناختی در اختلالات رشد، با اشاره به شیوع بالای اختلالات عصبی-تکاملی، گفت: حدود ۲۰درصد دانش آموزان مقطع ابتدایی کشور دچار اختلالات یادگیری هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیمان حسنی ابهریان، در آستانه برگزاری دومین سمپوزیوم میانی عصبی شناختی در اختلالات رشد، گفت محورهای مورد بحث در این سمپوزیوم را اختلالات طیف اوتیسم، بیش فعالی، نقص توجه و اختلالات یادگیری تشکیل می دهد.

وی با عنوان این مطلب که یکی از مهم ترین مشکلات که بیمارون اختلالات روانپزشکی و عصبی مطرح می شود، اختلالات عصبی-تکاملی است، ادامه داد: علتی که باعث شد این موضوع را به عنوان محور اصلی سمپوزیوم انتخاب کنیم این است که بچه ها با یکسری مشکلات در سنین ابتدایی در زندگی مواجه می شوند که اگر از همان ابتدا به درستی این اختلالات را تشخیص دهیم و درمان مناسبی برای آن داشته باشیم، می توانیم از تشدید بروز این اختلالات جلوگیری کنیم.

رئیس کلینیک مغز و شناخت افزود: خوشبختانه این اختلالات رشدی قابل درمان بوده و بسیاری از این اختلالات با آموزش و درمان‌های تخصصی قابل کنترل هستند و می توانیم از بسیاری از آسیب هایی که در آینده برای این گروه از کودکان به وجود می آید، جلوگیری کنیم.

وی گفت: همه این اختلالات با مسئله تحصیل و آموزش و پرورش کودکان تداخل دارد و اگر بتوانیم این اختلالات را به موقع شناسایی و برطرف کنیم، می توانیم بچه های موفقی داشته باشیم و اگر نتوانیم، طبعاً آینده خوبی پیش روی این کودکان نخواهد بود.

ابهریان، دلیل اصلی بروز این اختلالات را آسیب مغزی دانست و گفت: این آسیب مغزی می تواند منشا ژنتیکی داشته باشد یا در دوران بارداری اتفاق بیافتد و یا هنگام زایمان و حتی بعد از تولد رخ می دهد. در واقع تمام اختلالات عصبی رشدی، اختلالاتی هستند که ناشی از آسیب های مغزی بوده و البته قابل درمان هستند.

وی شیوع اختلالات عصبی-تکاملی را بسیار بالا عنوان کرد و افزود: این اختلالات از شایع ترین اختلالات روانپزشکی است که قراوان ترین نوع آن، اختلالات یادگیری است. به طوری که حدود ۲۰ درصد دانش آموزان مقطع ابتدایی ما را شامل می شود و این آمار بسیار بالا است. یعنی از هر ۵ دانش آموز یک دانش آموز مبتلا به اختلالات یادگیری است.

دبیر اجرایی دومین سمپوزیوم میانی عصبی شناختی در اختلالات رشد، ادامه داد: اگر این اختلالات زود تشخیص داده شود با مداخلات تربیتی و آموزشی و درمانی خاص می توانیم به موفقیت بالایی از پیشگیری از آسیب های اجتماعی و مشکلاتی که در اثر ناتوانی در تحصیل و ارتباطات در بچه ها پیش می آید دست یابیم.

سندرم مارفان چیست؟

سندرم مارفان از جمله بیماری‌های ژنتیکی است که بافت‌های همبند در بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سندرم مارفان معمولا قلب، چشم‌ها، رگ‌های خونی و اسکلت را درگیر می کند. مبتلایان به این سندرم معمولا لاغر و بلند قد با دست‌ها، پاها و انگشت‌های کشیده‌تر هستند. آسیب‌های ناشی از این سندرم می‌تواند خفیف یا شدید باشد. درصورتی که آئورت - بزرگترین عروق خونی - که خون را از قلب به دیگر نقاط بدن منتقل می‌کند تحت تاثیر قرار گیرد، این بیماری می‌تواند کشنده باشد.

درمان سندرم مارفان شامل داروهایی می‌شود که سطح فشار خون را به منظور به حداقل رساندن فشار به آئورت پایین نگه می‌دارد. همچنین چکاپ مرتب برای بررسی میزان پیشرفت آسیب‌دیدگی ضروری است. بسیاری از مبتلایان به این سندرم در نهایت مجبور به جراحی و ترمیم آئورت می‌شوند.

علائم این بیماری بسیار متنوع و حتی ممکن است در میان اعضای یک خانواده نیز مشابه نباشد. کشیده‌تر بودن انگشتان از جمله علائم شایع در مبتلایان به این سندرم است.

سندرم مارفان از نارسایی در رُتی ناشی می‌شود که بدن را قادر می‌سازد تا پروتئینی تولید کند که به استحکام و قابلیت ارتجاعی بافت‌های همبند کمک می‌کنند.

مایوکلینیک نوشت: احتمال ابتلا به این سندرم در مردان و زنان برابر است و از آنجایی که بیماری ژنتیکی به حساب می‌آید بیشترین فاکتور خطر ابتلای یکی از والدین به این بیماری است.

با علائم سنگ کیسه صفرا آشنا شوید

سنگ کیسه صفرا قطعات سختی شبیه به ریگ هستند که در کیسه صفرا تشکیل می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بسیاری از افراد دارای سنگ کیسه صفرا هیچ علامت و نشانه ای ندارند و معمولا نیاز به درمان در آنها نیست.

اما به گفته محققان، وجود برخی علائم در بیماران موجب می شود که آنها نیازمند درمان پزشکی باشند:

- درد در ناحیه شکم که تا چندین ساعت به طول می انجامد
- حالت تهوع و استفراغ
- تب و لرز
- زردشدن پوست یا سفیدشدن چشم‌ها
- ادرار به رنگ بسیار تیره شبیه رنگ چای و مدفوع خیلی روشن

این علائم می توانند نشانه عفونت شدید یا التهاب کیسه صفرا که بدا لوزالمعده باشند. در چنین مواردی فرد حتما باید تحت مراقبت‌های پزشکی قرار گیرد.

یک جرعه کتاب

دراکولا
نویسندگان: برم استوکر- تانیا زامورسکی
مترجم: فاطمه یگانه
انتشارات: قدیانی

پیام آشنا: «دراکولا»ی برم استوکر از رمان‌های کلاسیک دنیا است که تانیا زامورسکی آن را برای نوجوانان بازنویسی کرده‌است. داستان در ۱۸ فصل روایت می‌شود و با سفر قهرمان آن، جاتالان با قطار به ترنسیلوانیا برای معامله با کنت دراکولا آغاز می‌شود. جاتالان وکیل بود و برای شرکت فردی به نام پیترهاوکینز کار می‌کرد. شرکت برای خرید کارفاکس، که ملکی بسیار قدیمی در لندن بود، به کنت مشاوره می‌داد.

جاتالان در طول سفر به ترانسیلوانیا، شهر وین را دید در خیابان‌های بوداپست گشت وگذار کرد، روی پل‌های باشکوه رودخانه دانوب قدم زد، و یک شام فوق‌العاده در رویال هتل کلوزنبرگ خورد؛ جوجه با طعم فلفل مجارستانی، غذای مخصوص آن منطقه. او به دلایلی خیلی عصبی بود و اگر چه تختش در هتل به قدر کافی راحت بود، همه جور خواب عجیب و غریبی دید و فکر کرد که حتماً به خاطر فلفل بوده است!

بعد از خوردن مقدار بیشتری فلفل، در حلیم صبحانه‌اش، به قطار برگشت تا به سفرش به سمت شرق ادامه دهد. او از پنجره که به بیرون نگاه می‌کرد، سرزمینی را می‌دید سرشار از هر نوع زیبایی، نهرها، رودهای وسیع، شهرهای کوچک وقلعه‌های بی‌نظیر بر فراز یک تپه. او در هر ایستگاهی که قطار از آن رد می‌شد، می‌توانست گروه‌گروه آدم‌های جلب را ببیند؛ مثلا زنانی با آستین‌ها و زیرداممنی‌های کاملا سفید یا مردان اسلواک که با سبیل‌های کلفت مشکی، کلاه‌های لبه‌دار بزرگ و کمربندها و پوتین‌های کارشده چرمی گنده، یز می‌دادند. وقتی قطار به بیستریتز در رشته‌کوه‌های کارپاتیان رسید، هوا تاریک‌وروشن بود. کنت دراکولا به جاتالان گفته بود که به هتل گلدن کران برود. آنها آنجا منتظرش بودند.

تمهیدات وزارت بهداشت برای پیاده روی اربعین

وزیر بهداشت با بیان جزئیات برنامه‌های این وزارتخانه برای مراسم پیاده روی اربعین، از ایجاد ۴ بیمارستان صحرایی در مرزها در غرب کشور خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سعید نمکی -وزیر بهداشت- با اشاره به تمهیدات این وزارتخانه برای مراسم پیاده روی اربعین، گفت: اخیرا نشستی با سفرای کشورهای همسایه از جمله عراق، افغانستان و پاکستان در مورد ورودی زائران افغانستانی و پاکستانی به ویژه در مرز میرجاوه به ایران مذاکراتی داشتیم و بر اساس برآوردها حدود ۹۰ هزار زائر از اربعین از این دو کشور و از طریق ایران به عراق سفر می کنند. وی با اشاره به استقرار ۴ بیمارستان برای مقابله با بحران‌هایی مانند بیوتروریسم در مرزهای خسروی، چذابه، شلمچه و مهران، گفت: در ۴ مرز خروجی غرب کشور ۴ بیمارستان صحرایی ۵۲ تختخوابی و چندین کلینیک سیار مستقر می‌شوند. وزیر بهداشت یادآور شد: در کل مسیر زائران تا مرزهای غربی کشور، آمبولانس و اتوبوس آمبولانس با فواصل ۱۵ و ۳۰ کیلومتری مستقر می‌شوند و حدود ۱۱۰۰ دستگاه آمبولانس برای مرزهای خروجی زائران اربعین به عراق در نظر گرفته‌ایم. نمکی از استقرار دو قرونه بالگرد اورژانس هوایی در هرکدام از مرزهای غربی کشور برای ارائه خدمات به بیماران و مصدومان خبر داد و گفت: دو بیمارستان هوایی برای پوشش خدمات با تمامی امکانات مورد نیاز از جمله تخت تدارک دیده‌ایم و ۴ پایگاه بهداشتی و درمانی نیز در شهرهای کربلا، نجف، سامرا و کاظمین وجود دارد که پزشکان ایرانی نیز در این مجموعه‌ها حضور دارند. وی افزود: ۳۰ دستگاه آمبولانس و ۷ دستگاه آمبولانس برای ارائه خدمات به زائران ایرانی در کشور عراق مستقر هستند همچنین یک بیمارستان مجهز در سه راهی کوت توسط خبریه ترالله با اتاق عمل، سی تی اسکن، آزمایشگاه و سایر امکانات مورد نیاز استقرار یافته است. وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: درمانگاهی توسط بسیج جامعه پزشکی در صحن حضرت زهرا(س) در نجف و چندین موکب درمانی نیز در مسیر کربلا و نجف برقرار کردهاند. جمعیت هلال احمر نیز چندین درمانگاه را برای ارائه خدمات به زائران ایرانی در عراق راهاندازی کرده است. نمکی با بیان اینکه برای سلامت مواد غذایی و کنترل مکان‌های اسکان زائران اربعین حسینی تیم‌هایی از ایران به عراق اعزام شده‌اند گفت: تیم‌های بهداشت محیط وزارت بهداشت، در ایران نیز کنترل مواد غذایی و مکان‌های عمومی را کنترل می کنند و امیدواریم با برنامه ریزی‌های انجام شده، زائران اربعین حسینی با کمترین مشکل و مسائل بهداشتی و درمانی، این سفر را به اتمام برسانند.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

باید و نبایدهای تغذیه‌ای مبتلایان به ام‌اس

اماس یکی از بیماری‌های التهابی و خودایمنی سیستم عصبی مرکزی است که طی آن دستهای از سلول‌های ایمنی به اشتباه به پوشش و ساختمان سلول‌های عصبی (تورون) هجوم برده و با التهاب سیستم عصبی، سبب بروز علائم حسی و حرکتی با درجات خفیف تا شدید در مبتلایان می‌شود. با این که درمان موثری برای بهبود قطعی بیماری اماس وجود ندارد، اما محققان و متخصصان علوم اعصاب امیدهای زیادی به کشف داروی درمان کننده آن دارند. با توجه به این که این بیماری در سال‌های اخیر بویژه در ایران شیوع چشمگیری داشته است اغلب متخصصان مربوط به دنبال راهکارهایی برای کاهش علائم و جلوگیری از عود و پیشرفت آن هستند. در این میان توصیه متخصصان تغذیه بر این است مبتلایان باید از مصرف برخی خوراکی‌های محرک بپرهیزند و در مقابل در استفاده از تعدادی از مواد غذایی اصرار ورزند.

***نقش مؤثر رژیم غذایی در مبتلایان به ام‌اس**

مطالعات مختلف حاکی از این است که یک رژیم متعادل و مناسب با شرایط بالینی بیمار می‌تواند علائم بیماری را به طور قابل توجهی رفع کند و تیاز به دارو را در این بیماران کاهش دهد. مطالعات جدید نشان می‌دهد تقش ژنتیک در بروز اماس بسیار تاچیز بوده و در مقابل تقش عوامل محیطی از جمله تغذیه و رژیم غذایی در بروز و شدت بیماری اماس بسیار حیاتی و چشمگیر است. تاکنون هیچ رژیم غذایی خاصی برای بیماران مبتلا به اماس طراحی و پیشنهاد نشده است با این حال رعایت برخی ملاحظات رژیمی می‌تواند در تخفیف علائم بیماری موثر باشد. به دلیل این که اماس بر اثر تورمی التهاب ایجاد می‌شود رژیم غذایی حاوی مواد غذایی ضد التهاب می‌تواند در این بیماران کمک کننده باشد و علائم بیماری را تخفیف دهد.

***هر نوع میوه و سبزی بجز پیاز و سیب‌زمینی**

تنوع غذایی با دریافت مقادیر کافی غذاهای تازه و مقادیر کم غذاهای آماده و فرآوری شده توصیه می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد هرچقدر دریافت سبزیجات تازه بجز پیاز و سیب‌زمینی در بیماران افزایش یابد تاثواتی و خستگی کمتری خواهند داشت. ضمن این که فیبر موجود در میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌تواند به کاهش مشکلات گوارشی در این بیماران کمک کند. اختلالات گوارشی از جمله عوارض بیماری اماس است که رعایت یک رژیم غذایی پر فیبر شامل میوه‌ها و سبزیجات بخارپز شده، غلات کامل خوب پخته شده و مصرف مایعات کافی، آلو و انجیر توصیه می‌شود.

***روغن‌های حاوی امگا ۶، التهاب‌زا**

چربی‌های امگا ۶ گرچه به‌عنوان چربی‌های ضروری مطرح هستند اما مصرف بیش از اندازه و مستمر آنها موجب افزایش التهاب و تحریک سیستم ایمنی می‌شود. اسیدهای چرب امگا۶ در چربی‌های حیوانی و برخی روغن‌های گیاهی مانند روغن آفتابگردان و کنجد وجود دارد و مصرف مقادیر زیاد این روغن‌ها توصیه نمی‌شود.

***محدودیت مصرف چربی‌های اشباع**

مصرف چربی‌ها یا متأسفانه حیوانی شامل پیه، دنبه و گوشت قرمز یا چربی‌های ظاهری و لبنیات پرچرب و سایر چربی‌های مضر مانند کره، مارگارین و روغن تباتی جامد باید محدود شود. اسیدهای چرب اشباع و ترانس که در مواد غذایی گفته شده موجود است، می‌تواند التهاب را در بیماران مبتلا به اماس افزایش دهد و موجب عود و تشدید بیماری شود. گفتنی است مصرف لبنیات پاستوریزه کم چرب به کاهش خستگی در بیماران اماس کمک می‌کند.

***ویتامین D موثر ترین تنظیم‌کننده سیستم ایمنی**

ویتامین D یکی از مهمترین مواد مغذی موثر در تنظیم سیستم ایمنی است که می‌تواند از ابتلا و تشدید علائم اماس بکاهد. منابع غذایی حاوی ویتامین D شامل غذاهای دریایی بخصوص ماهی‌های روغنی، تخم مرغ و محصولات تقی شده با ویتامین D است. همچنین قرارگیری در معرض نور مستقیم خورشید چهار روز در هفته به مدت حداقل ۵ دقیقه می‌تواند در تامین ویتامین D تقش مهمی داشته باشد. در صورت عدم کفایت ویتامین D مصرف مکمل‌های آن توصیه می‌شود.

***مصرف محصولات سبوسدار و ادویه‌جات ضد التهاب**

مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند شکر، تان سفید، برنج سفید و محصولات تهیه شده از آرد سفید باید محدود شود؛ اما در مقابل مصرف مقادیر بالای غلات کامل مانند تان‌های تهیه شده با آرد سبوسدار و برنج قهوه‌ای و همچنین ادویه‌جات دارای اثرات ضد التهابی مانند زردچوبه، زنجبیل و رزماری توصیه می‌شود.

***روغن‌های حاوی امگا ۳، ضد التهاب**

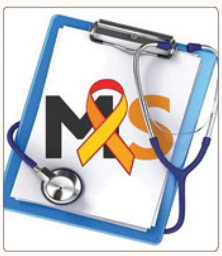
برخلاف امگا ۶ که افزاینده التهاب است، امگا ۳ کاهنده التهاب بوده و می‌تواند با تنظیم سیستم ایمنی، عامل مهمی در پیشگیری و بهبود بیماری‌های خودایمنی و سرطان‌ها باشد. چربی‌های امگا۳ در روغن کانولا (کانزا)، روغن زیتون، روغن بذر کتان، سویا، روغن گردو، آبزیان و گیاه خرفه وجود دارد.

***تغذیه مناسب با مقابله نوروژنیک**

مقابله نوروژنیک یکی از مشکلات شایع در بیماران اماس است که سبب بی‌اختیاری و تکرر ادرار در آنان می‌شود. برای به حداقل رساندن این مشکلات توصیه می‌شود مایعات در طول ساعات بیداری مصرف شوند و مصرف آن در زمان‌های قبل از خواب محدود شود به دلیل این که برخی بیماران برای کاهش تکرر ادرار مصرف مایعات را بتدت محدود می‌کنند می‌تواند به افزایش خطر عفونت‌های ادراری منجر شود. مصرف انواع توشیدنی‌ها طی روز و همچنین آب زغال اخته به کاهش عفونت‌های ادراری کمک می‌کند.

***توجه به دریافت کافی انرژی روزانه**

تعادل انرژی در بیماران مبتلا به اماس بسیار حائز اهمیت است. به دلیل برخی مشکلات گوارشی اغلب مبتلایان میزان انرژی دریافتی کمتر از حد نیاز را دارند و برخی مطالعات حاکی از آن است که خستگی و خواب‌آلودگی در بیماران اماس تاثی از همین فقدان انرژی و عدم کفایت دریافت مواد غذایی است. در مقابل، ازدیاد دریافت انرژی می‌تواند مشکلاتی همچون چاقی و اضافه وزن را به همراه داشته باشد. محققان معتقدند چاقی و اضافه وزن بویژه در دوران کودکی به دلیل ایجاد ترکیبات التهاب زا و تهدید سیستم ایمنی می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به اماس را افزایش دهد.



***بازیابی قدرت عضلانی با ورزش**

ورزش و فعالیت بدنی، توصیه‌ای ایمن و مطمئن برای مبتلایان به درجات خفیف تا متوسط اماس است. حتی در اماس خفیف فعالیت بدنی می‌تواند قدرت عضلانی از دست رفته را بازیابی کند. ورزش و فعالیت بدنی با شدت کم تا متوسط و به صورت هوازی و قدرتی بسیار موثر باشد. بنابراین مبتلایان به اماس با اتخاذ یک برنامه ورزشی منظم می‌توانند به شادابی و زندگی فعال خود ادامه دهند.

آدرس کانال تلگرام: @narin_clinic
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

روزنه

٦ راهکار ساده برای داشتن سبک زندگی سالم در سالمندی

***سدیم را محدود کنید**

بالا بودن سدیم خون باعث افزایش فشار خون شده و در نتیجه فرد را در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار می‌دهد. همچنین دریافت بیش از حد سدیم با خطر ابتلا به پوکی استخوان همراه است؛ مصرف بیش از ۲ گرم تمک در روز می‌تواند باعث افزایش فشار خون شود. همچنین مصرف مواد غذایی مانند رب گوجه‌فرنگی، ماهی دودی، پنیرهای محلی و شور، ادویه‌های تمک‌دار و زیتون شور یا پرورده می‌تواند باعث افزایش خطر بروز فشار خون بالا شود.

در صورت ابتلای سالمند به بیماری فشار خون، این افراد باید برای دریافت رژیم متناسب با بیماری‌شان، به متخصص تغذیه مراجعه کنند.

***لزوم پرهیز از مصرف مواد غذایی کنسرویی یا فرآوری‌شده**

بسیاری از سالمندان به‌دلیل بالا رفتن سن، کم‌تحرکی و برخی شرایط دیگر ممکن است حوصله و انگیزه‌ای برای پختن غذا نداشته باشند و بتابراین به مصرف مواد غذایی کنسرویی یا فرآوری‌شده مانند گوشت و حبوبات کنسروی یا سوسیس و کالباس روی بیاورند. مصرف مکرر این مواد غذایی خطر ابتلا به فشار خون و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد؛ دریافت کافی میوه و سبزی، پیاده‌روی و داشتن فعالیت بدنی منظم و روزانه می‌تواند به کاهش افسردگی و بی‌حوصلگی در سالمندان کمک کند.

از غذاهای نرم استفاده کنید

در سالمندانی که جویدن غذا برای آن‌ها متکل است، مصرف غذاهای ترم مثل انواع پوره، آبمیوه، گوشت‌های ترم، سوپ‌ها و آش‌هایی که حبوبات زیاد ندارند، توصیه می‌شود.

***حجم کمتر وعده‌های بیشتر**

سالمندانی که دچار اضافه‌وزن یا چاقی هستند باید در روز ۵ وعده مواد غذایی مصرف کنند؛ تقسیم کردن حجم غذا در تعداد وعده‌های بیشتر هم باعث افزایش حس سیری در طول روز می‌شود و هم از وزن‌گیری و ابتلا به بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کند در سالمندانی که وزن پایین و اشتهای کم دارند تیز دریافت ۵ تا ۶ وعده غذا در طول روز با فواصل منظم توصیه می‌شود.

***جایگزین‌هایی برای گوشت قرمز**

افزایش دریافت گوشت قرمز خطر ابتلا به برخی انواع سرطان‌ها مانند سرطان سینه و کولورکتال (سرطان روده) یا بیماری‌های قلبی ـ عرقی را در سالمندان افزایش می‌دهد؛ محدود کردن مصرف گوشت قرمز به حداکثر ۳ بار در هفته و مصرف شیر کم‌چرب به‌جای گوشت قرمز می‌تواند تا حد زیادی سلامت را در دوران سالمندی تضمین کند.

***خطر ابتلا به دیابت را جدی بگیرید**

مصرف نان سفید، نان های فانتزی و لولش باعث افزایش قند خون شده و فرد را در معرض ابتلا به دیابت قرار می دهد؛ استفاده از نان های سبوس‌دار و تان جو، مصرف حداقل ۲ واحد میوه و ۴ واحد سبزی در روز و پرهیز از مصرف شیرینی، کیک، بیسکوئیت، شکلات، قهوه و کابوچینو می تواند به پیشگیری از دیابت کمک کند.

تازه‌های سلامت

نوشابه و ماءالشعیر سنگ کلیه ایجادمی کند

سنگ کلیه به ذرات کوچک و سختی در کلیه گفته می شود که بیشتر در دهه های چهارم و پنجم زندگی فرد را درگیر می کند. چاقی، نوشابه و ماءالشعیر، دیابت و سندرم متابولیک، مصرف ناکافی مایعات به خصوص آب و تاخیر در تخلیه مثانه می توانند احتمال ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، طبق آمار سنگ های کلسیمی شایعترین نوع سنگ های کلیوی هستند. ۶۰درصد سنگ های کلیوی از نوع آگزالات کلسیم هستند و مابقی سنگ های اسید اوریکی، استرایویتی و سنگ های سیستینی هستند. افرادی که درگیر سنگ کلیه از نوع کلسیمی می شوند، میزان دفع کلسیم از ادرار این افراد بسیار افزایش می یابد که علت این امر می تواند بیماری های مربوط به غده پاراتیروئید و تیروئید، افزایش دریافت بیش از نیاز ویتامین دی، مصرف زیاد داروهای کورتون و غیره باشد.

توجه به این نکته مهم است که تغذیه درمانی می تواند نقش مهمی در پیشگیری داشته باشد. تا چند سال پیش به بیماران مبتلا به سنگ کلیه از نوع کلسیمی توصیه می کردند که مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات را محدود کنند اما باید توجه داشت که محدودیت مصرف کلسیم می تواند در درازمدت باعث کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی استخوان ها در این افراد شود. بنابراین توصیه می شود به هیچ عنوان این افراد مصرف لبنیات خود را محدود نکنند. اگر هم به هر دلیلی باید از مکمل کلسیم استفاده کنند، توجه داشته باشند که مکمل های کلسیم همراه غذا مصرف شود و در طول روز مایعات زیادی به خصوص آب مصرف شود تا از رسوب آن در کلیه پیشگیری شود.

یک نوع دیگر از سنگ های کلیه سنگ های اگزالاتی هستند که در این نوع سنگ میزان دفع آگزالات از ادرار افزایش می یابد. احتمال ایجاد این نوع سنگ کلیه در افراد دچار بیماری های التهابی روده یا افرادی که به دلیل کاهش وزن جراحی های بای پس معده انجام می دهند، بیشتر است. کمبود ویتامین B۶ و مصرف بیش از اندازه ویتامین C (از طریق مکمل) می تواند خطر این نوع سنگ را افزایش دهد.

توصیه های غذایی برای کاهش آگزالات ادرار شامل مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مثل ماست و دوغ حاوی پروبیوتیک، کاهش مصرف مواد غذایی حاوی آگزالات، مصرف همزمان غذای غنی از کلسیم یا مکمل کلسیم جهت کاهش جذب آگزالات و مصرف چای یا شیر است.

افراد دچار سنگ کلیه آگزالاتی باید مصرف شکلات، ریواس، غلات کامل، مغزهای آجیل، انواع چای (سیاه و سبز)، توت فرنگی، چغندر را به دلیل میزان بالای آگزالات در این مواد غذایی محدود کنند. مصرف خربزه، آب گوجه فرنگی و آب پرتقال می تواند از عود سنگ در افرادی که کلیه آنها سنگ ساز است، جلوگیری کند.

برای پیشگیری و عود سنگ کلیه به تمامی افراد توصیه می شود که از مصرف زیاد پروتئین های حیوانی مثل گوشت به خصوص گوشت قرمز، تخم مرغ و نمک پرهیز کنند و حداقل ۶ لیوان آب در طی روز مصرف کنند.

نتایج تحقیقات نشان داده است که مصرف فروکتوز با خطر ابتلا به سنگ کلیه ارتباط مثبتی دارد افزایش مصرف میوه و سبزی به منظور افزایش مصرف پتاسیم توصیه می شود. اما به دلیل محتوای فروکتوز میوه، تاکید بیشتر بر سبزیجات است همچنین باید توجه داشت که در حال حاضر صنایع غذایی به خصوص نوشیدنی ها مثل نوشابه ها و انواع ماءالشعیر از شربت فروکتوز به جای شکر برای شیرین کردن استفاده می کنند که افراد دچار سنگ کلیه از نوع کلسیمی و آگزالاتی باید دقت کنند و مصرف این نوع نوشیدنی ها را محدود کنند.

چاقی مادر بیماری هاست و در ایجاد سنگ کلیه، چاقی، قوی ترین پیشگویی کننده عود سنگ در افرادی است که سابقه سنگ کلیه داشته‌اند. و می تواند احتمال ایجاد سنگ را در افرادی هم که سابقه نداشته اند، افزایش دهد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸