

## فواید گوجه فرنگی برای سلامتی



چشم‌هایتان در برابر آسیب‌های ناشی از نور کم کرده و مانع تشکیل آب مروارید می‌شوند.

### برطرف کردن التهاب

نوشیدن یک لیوان آب گوجه فرنگی به طور روزانه می‌تواند سطح TNF آلفا (فاکتور نکروز توموری آلفا) را تا ۳۰ درصد کاهش بدهد. بالا بودن التهاب ناشی از این عامل، در افرادی که دچار بیماری‌های تحلیل برنده هستند، مانند بیماری قلبی و پوکی استخوان دیده می‌شود.

### در نهایت این که:

با همه‌ی فوایدی که این میوه – سبزی برای سلامتی شما دارد؛ اما اگر سردمزاج هستید بهتر است در مصرف آن زیاده‌روی نکنید و با ادویه‌های گرمی چون پونه و نناع مصرف کنید تا دچار دردهای شکمی و نفخ و درد مفاصل نشوید.

مدت ۵ دقیقه روی صورتان بگذارید تا هم تمیز شود و هم ظاهری شاداب‌تر و سالم‌تر پیدا کند.

### مبارزه با تأثیرات مواد سرطان‌زا

گوجه فرنگی حاوی اسید کلروژنیک و اسید کوماریک است که گفته می‌شود دارای اثرات ضد سرطانی هستند و می‌توانند با عوامل سرطان‌زایی که در آلاینده‌ها و دود سیگار وجود دارند مبارزه کنند.

### تقویت بینایی

گوجه فرنگی بینایی شما را هم تقویت می‌کند. خوردن گوجه فرنگی می‌تواند بینایی‌تان را بهبود داده و از آب مروارید هم پیشگیری کند. ویتامین A و ویتامین C موجود در این میوه می‌تواند بینایی را تقویت کرده و از شب‌کوری جلوگیری کند. گوجه‌فرنگی دارای آنتی‌اکسیدان‌های فیتوشیمیایی، زاکزانتین، لوتین و لیکوپن است که همگی از

و خاصیت اسیدپتیه این میوه، سطح PH را نیز تعدیل می‌کند. می‌توانید با آب گوجه فرنگی، طراوت و شادابی را به موهای خود برگردانید و از شوره‌ی آن نیز کم کنید.

### حفظ سلامت استخوان‌ها

گوجه فرنگی می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌هایتان نیز کمک کند، چون حاوی ویتامین K و کلسیم است و ضمناً آنتی‌اکسیدان لیکوپن هم دارد که توده‌ی استخوانی را افزایش می‌دهد.

### تمیز کردن پوست

بسیاری از تمیزکننده‌های صورت که گران‌قیمت نیز هستند حاوی عنصر فعالی به نام لیکوپن هستند که می‌توانید به طور طبیعی از گوجه فرنگی هم دریافت کنید. برای تمیز کردن پوستتان، چند عدد گوجه فرنگی را پوست بگیرید و این پوست‌ها را به

حتماً شما هم فکر نمی‌کنید گوجه فرنگی جزو میوه‌هاست، اما از نظر گیاه‌شناسی، گوجه فرنگی میوه است. به هر حال گوجه فرنگی هر چه که باشد، همه فن حریف و خوشمزه است که در بسیاری از غذاها از پخته شده گرفته تا خام کاربرد دارد. گوجه فرنگی حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی است که می‌توانند واقعا برای سلامتی مفید باشند.

### کاهش ریسک بیماری‌های قلبی

یکی از مفیدترین ویژگی‌های گوجه فرنگی این است که به کاهش ریسک بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. مطالعات نشان داده زنانی که در هفته، ۷ تا ۱۰ وعده گوجه فرنگی می‌خورند، ۳۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بودند. این میوه دارای مواد مغذی چون نیاسین، اسیدفولیک و ویتامین B۶ است که همگی از ریسک بیماری‌های قلبی کم می‌کنند.

### کاهش قند خون

یکی دیگر از فواید شگفت‌انگیز گوجه فرنگی برای سلامتی این است که می‌تواند بخش مهمی از رژیم غذایی فرد دیابتی را تشکیل بدهد، چون می‌تواند قند خون را کنترل کند. این میوه حاوی کربوهیدرات بسیار کمی است اما منبع خوبی از کروم است که قند خون را تنظیم می‌کند.

### کمک به پیشگیری از ترومبوز (لخته شدن خون)

لخته شدن خون یا ترومبوز را می‌توانید با نوشیدن آب گوجه فرنگی کنترل کنید. مطالعات دریافته‌اند آن‌هایی که روزانه آب گوجه فرنگی می‌نوشند، تجمع کمتری از پلاکت‌ها را در خون خود دارند که علت اصلی ترومبوز است.

### پیشگیری از آسیب به DNA

فواید گوجه فرنگی برای سلامتی شامل جلوگیری از آسیب DNA نیز می‌شود. مقادیر زیاد ویتامین C و ویتامین A موجود در گوجه فرنگی، خاص آنتی‌اکسیدانی مهمی دارند که با آسیب DNA ناشی از رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند. یعنی این میوه می‌تواند با علامت زودرس پیری مقابله کند.

### تقویت موها

می‌توانید از آب گوجه فرنگی برای تقویت موهایتان استفاده کرده و درخشش بیشتری نیز به آن بدهید. گوجه فرنگی دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی است که می‌تواند ظاهر بهتری به موهایتان داده

حتماً از تیغ تیز استفاده کنید زیرا تیغ کند باعث اذیت شدن پوست می‌شود. همیشه تیغ خود را عوض کنید. اگر خواستید از تیغ قبلی خود استفاده کنید، آن را با الکل تمیز کنید.

### ۹. از پوست خود در برابر گرما و سرما محافظت کنید

یکی از مهم‌ترین دلایل خشکی، چین و چروک و زبری پوست، آسیب دین در اثر نور خورشید است. برای درمان خشکی پوست خود، شما می‌توانید با استفاده از کرم ضد آفتاب با SPF۳۰ و پوشیدن لباس مناسب مانع از آسیب رسیدن به پوست خود شوید. به توصیه‌ی متخصصان پوست، در هوای سرد باید طوری لباس بپوشید که موجب گرم شدن بیش از حد و عرق کردن نشود، زیرا به پوست آسیب می‌رساند.

برای جلوگیری از خشکی و ترک خوردن لب‌ها در زمستان از یک چرب‌کننده‌ی لب با SPF۱۵ استفاده کنید و لب‌ها را با یک شال یا ماسک پوشانید. در تابستان لباس‌های آستین بلند با رنگ روشن و گشاد بپوشید و از یک کلاه لبه دار ۳ سانتی استفاده کنید که گردن، گوش‌ها و چشم‌های‌تان را پوشاند.

### ۱۰. در زمستان هوا را مرطوب کنید

هوای سرد و خشک، رایج‌ترین دلیل خشکی و حساسیت پوست است. گرم کردن فضای خانه در زمستان باعث جذب رطوبت هوا می‌شود که برای پوست‌های خشک مناسب نیست، برای جبران این رطوبت از دست رفته از یک دستگاه بخور در اتاق استفاده کنید. شما می‌توانید با قرار دادن رطوبت‌سنج در خانه، میزان رطوبت هوا را اندازه بگیرید. میزان رطوبت مطلوب برای فضای خانه حدود ۵۰ درصد است.

### چه زمانی باید به متخصص پوست مراجعه کنیم؟

اگر پس از رعایت موارد ذکر شده پوست‌تان بهبود نیابد، باید به یک متخصص پوست مراجعه کنید. پوست‌های خیلی خشک ممکن است به کرم، روغن یا مرطوب‌کننده‌ی خاصی نیاز داشته باشند. متخصص پوست پس از معاینه‌ی پوست‌تان می‌تواند به شما کمک کند تا فکری برای درمان خشکی پوست خود پیدا کنید.

## آشنایی با روش های درمان خشکی پوست



### ۴. لب‌های خود را چرب کنید

یکی دیگر از راه‌های درمان خشکی پوست، استفاده از یک چرب‌کننده‌ی مناسب برای لب است، این کار حالت خوبی به لب‌ها می‌دهد. برخی از چرب‌کننده‌ها ممکن است خارش یا حساسیت ایجاد کنند، در صورت بروز چنین عوارضی، از انواع دیگر چرب‌کننده‌ی لب استفاده کنید.

### ۵. از محصولات ملایم و بدون بو برای پوست استفاده کنید

بعضی از مواد آرایشی و بهداشتی برای پوست‌های حساس و خشک، مناسب نیستند. اگر پوست خشکی دارید از مصرف مواد زیر خودداری کنید: - صابون‌های بو دار - محصولات آرایشی و بهداشتی که دارای الکل، عطر یا اسید آلفا هیدروکسی هستند. اجتناب از مصرف این مواد باعث می‌شود که پوست، چربی طبیعی خود را حفظ کند.

### ۶. دستکش بپوشید

برای درمان خشکی پوست، تراشیدن و اصلاح موهای زائد را به بعد از حمام کردن موکول کنید. اصلاح کردن و تراشیدن موهای زائد می‌تواند باعث خارش پوست شود، زمانی که موهای زائد را اصلاح می‌کنید، چربی طبیعی پوست نیز دفع می‌شود. طبق گفته‌ی یک مرکز مراقبت‌های پوستی در آمریکا، بهترین زمان برای اصلاح کردن، بعد از حمام کردن است زیرا در این حالت، موها نرم‌تر و انعطاف‌پذیرتر می‌شوند و تراشیدن آنها راحت‌تر می‌شود. همیشه از یک کرم یا ژل مخصوص اصلاح استفاده کنید و موها را در جهت رویش آنها بزنید تا از پوست خود محافظت کنید.

### ۷. لباس‌های راحت بپوشید و از شوینده‌های ضدحساسیت استفاده کنید

حتی لباس‌های یل پودرهای لباس‌شویی ممکن است باعث ایجاد خارش و حساسیت در پوست‌های خشک شود برای جلوگیری از این موضوع موارد زیر را رعایت کنید:

### ۸. در موقع مناسب پوست خود را اصلاح کنید

برای درمان خشکی پوست، تراشیدن و اصلاح موهای زائد را به بعد از حمام کردن موکول کنید. اصلاح کردن و تراشیدن موهای زائد می‌تواند باعث خارش پوست شود، زمانی که موهای زائد را اصلاح می‌کنید، چربی طبیعی پوست نیز دفع می‌شود. طبق گفته‌ی یک مرکز مراقبت‌های پوستی در آمریکا، بهترین زمان برای اصلاح کردن، بعد از حمام کردن است زیرا در این حالت، موها نرم‌تر و انعطاف‌پذیرتر می‌شوند و تراشیدن آنها راحت‌تر می‌شود. همیشه از یک کرم یا ژل مخصوص اصلاح استفاده کنید و موها را در جهت رویش آنها بزنید تا از پوست خود محافظت کنید.

پیش از بیرون رفتن در زمستان پیش از انجام کارهایی که باعث خیس شدن دست‌ها می‌شود

تیبان؛ وقتی پوست دچار خشکی، خارش یا پوسته پوسته شدن می‌شود، باید سریعاً آن را درمان کنید. اگر با خشک شدن هوا مراقبت‌های پوستی را بیشتر نکنید، روی پوست چین و چروک می‌افتد. نرم و مرطوب کردن پوست تنها به معنای استفاده از مرطوب‌کننده‌ها نیست بلکه به عوامل دیگری مانند نظافت پوست، هوای اطراف و حتی لباس نیز بستگی دارد. توصیه‌های زیر به شما کمک می‌کند تا پوست بهتری داشته باشید و راهی برای درمان خشکی پوستتان بیابید.

### ۱. از خشکی پوست در حمام جلوگیری کنید

برای درمان خشکی پوست خود موارد زیر را رعایت کنید:

زمان استحمام باید بین ۵ تا ۱۰ دقیقه باشد. از آب ولرم استفاده کنید.

از شوینده‌های ملایم و بدون بو استفاده کنید. از شوینده‌ها به مقدار کافی استفاده کنید، سعی کنید از ایجاد کف زیاد خودداری کنید.

### ۲. بلافاصله بعد از استحمام از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کنید

کرم‌های مرطوب‌کننده، رطوبت پوست را افزایش می‌دهند. برای درمان خشکی پوست و افزایش میزان رطوبت آن، باید بعد از حمام یا شستن دست و صورت، از مرطوب‌کننده‌ها استفاده کنید.

### ۳. به جای لوسیون از کرم یا روغن استفاده کنید

روغن‌ها و کرم‌ها تاثیر بیشتری در مرطوب ساختن پوست دارند و حساسیت کمتری ایجاد می‌کنند. از روغن‌های گرمی استفاده کنید که حاوی روغن زیتون یا جوجوبا باشند. از روغن‌های درخت‌های مناطق گرمسیری نیز می‌توانید استفاده کنید. سایر موادی که به نرم‌تر کردن پوست کمک می‌کنند اسید لاکتیک، اوره، اسید هیالورونیک، دایمتیکن، گلیسرین، لانولین، روغن‌های معدنی و وازلین هستند.

یک توصیه: همیشه یک کرم غیرچرب مخصوص دست‌ها همراه داشته باشید و بعد از شستن دست‌ها از آن استفاده کنید. این کار به حفظ شادابی پوست‌تان کمک زیادی می‌کند.

باشگاه خبرنگاران؛ مه‌ری مه‌راد جراح و متخصص کلیه و مجاری ادراری، فوق تخصصی مئانه اظهار کرد: توانمندی پزشکان ایران در حوزه اورولوژی در زمینه تربیت نیرو و انتقال علم روز جایگاه خوبی دارد که می‌توانیم شاهد ثمرات آن در ارتقای سلامت و کاهش عوارض بیماری‌های کلیوی در کشور باشیم. وی افزود: مشکلات ادراری یکی از معضلات میانسالی است که باید در بحث مراجعه زود هنگام این گروه از هموطنان، آگاه‌سازی و فرهنگ‌سازی خوبی داشته باشیم.

مه‌راد در ادامه افزود: در سنین بالا با پیدایش بیماری‌هایی نظیر دیابت، ام اس، پارکینسون، دیسک کم‌ری و سایر اختلالات ستون فقرات بسیاری از افراد درگیر بیماری مئانه نوروزنیک می‌شوند که باید روی این موضوع نیز بحث و بررسی لازم به منظور ارتقای

## معجزه زنیان در تسکین دندان درد

باشگاه خبرنگاران: زنیان گیاهی علفی، یک ساله و به ارتفاع ۳۰ تا ۹۰ سانتی‌متر است که در نواحی شرقی هند، ایران و مصر به صورت خودرو می‌روید؛ در این مطلب برخی از خواص این گیاه را بیان می‌کنیم.

### بهبود هضم غذا

زنیان حاوی مقادیر زیادی تیمول است؛ این ترکیب ترشح اسید معده را

تحریک می‌کند و سرعت هضم مواد غذایی را افزایش می‌دهد، از این گیاه برای درمان سوء هاضمه، نفخ، تهوع و کاهش درد کولیک در نوزادان استفاده می‌شود.

### کاهش وزن

زنیان با افزایش سوخت و ساز بدن نقش موثری در کاهش وزن دارد.

### تسکین سردرد

استنشاق بخار دمنوش زنیان احتقان بینی و سردرد را کاهش می‌دهد و به درمان سرماخوردگی و سردردهای ناشی از آن کمک شایانی می‌کند.

### رفع حالت تهوع

نوشیدن دمنوش زنیان و همچنین استنشاق بخار آن برای درمان حالت تهوع بسیار موثر است، زنیان خاصیت ضد باکتری دارد بنابراین عفونت‌های میکروبی در معده را از بین می‌برد.

### درمان دندان درد

زنیان برای درمان درد دندان بسیار مفید است، غرغره کردن دهان با دمنوش زنیان موجب بهبود سلامت دهان و دندان می‌شود، تیمول موجود در زنیان ضد باکتری است، خطر پوسیدگی دندان را کاهش می‌دهد و از بیماری‌های لته جلوگیری می‌کند.

### بهبود دیابت

زنیان تاثیر بسزایی در بهبود دیابت دارد برای این منظور مبتلایان به دیابت باید یک قاشق چای خوری دانه زنیان را در یک لیوان شیر مخلوط و ۳۰ روز آن را میل کنند.

### طرز تهیه دمنوش زنیان

برای تهیه دمنوش زنیان باید ۲۰ گرم از دانه‌های زنیان را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه دم بکشد؛ پس از هر وعده غذایی یک فنجان از این دمنوش را بنوشید.

### موارد منع مصرف دمنوش زنیان

زنیان باعث انقباض رحم می‌شود، بنابراین زنان باردار باید از مصرف آن خودداری کنند؛ همچنین بهتر است زنیان در دوران شیردهی نیز استفاده نشود؛ زنیان در بهبود آنزیم‌های کبدی موثر است با این حال، احتمال تشدید برخی از انواع بیماری‌های کبدی با مصرف این گیاه وجود دارد.

این گیاه ممکن است سرعت لخته شدن خون را کاهش و خطر خونریزی را افزایش دهد، بنابراین بهتر است ۲ هفته پیش از جراحی استفاده از آن را متوقف کنید.

## کلیان عامل ابتلا به «هیپاتیت» و «سل»

ایستا؛ بارها نسبت به استعمال کلیان و مضرات آن هشدار داده شده و چند اشتباه رایج درباره آن وجود دارد؛ یکی از آنها کاهش سموم موجود در دود کلیان با عبور از آب است، اما این ادعا واقعیت ندارد و برخلاف این عقاید،دود منتشره از کلیان حاوی مقادیر بیشماری از مواد سمی است.

در گذشته کلیان بیشتر در مناطق جنوبی کشور و در میان بانوان سالخورده خانواده و در منزل مورد استفاده قرار می‌گرفت، در حالی که اکنون الگوی مصرف در سراسر کشور و به ویژه در میان جوانان و در سفره‌خانه‌های سنتی و مکان‌های مشابه شایع شده است. در مورد کلیان چند اشتباه رایج در جامعه وجود دارد؛ یکی از آنها کاهش سموم موجود در دود کلیان با عبور از آب است، اما این ادعا اصلا واقعیت ندارد و تنها نقش آب، کاهش دمای دود و افزایش رطوبت آن و در نتیجه قابل تحمل کردن استنشاق آن برای فرد مصرف کننده است. برخلاف بسیاری از عقاید و باورهای سنتی، دود منتشره از کلیان حاوی مقادیر بیشماری مواد سمی است.

### کلیان اعتیادآور است

می‌گویند کلیان اعتیادآور نیست، در حالی که دود هر نوع محصول توتون از جمله توتون مورد مصرف در کلیان، حاوی نیکوتین است که مادهای اعتیادآور است و چندبار مصرف آن موجب اعتیاد به نیکوتین می‌شود. همچنین این اعتقاد وجود دارد که مصرف کلیان کم خطرتر از سیگار است؛ در حالی که مصرف کلیان در مقایسه با سیگار دود بسیار زیادتری را وارد ریه‌های فرد مصرف کننده می‌کند. افراد سیگاری که به طور متوسط ۱۲-۸ نخ سیگار در روز مصرف می‌کنند، به طور متوسط، با ۷۵-۴۰ پک به مدت ۷-۵ دقیقه حدود نیم لیتر دود استنشاق می‌کنند. مصرف کننده کلیان در هر روز وعده مصرف که به طور متوسط ۸۰-۲۰ دقیقه طول می‌کشد، حدود ۲۰۰-۵۰ پک می‌زند و هر پک به طور متوسط حاوی ۰/۱۵ تا یک لیتر دود است؛ یعنی هر وعده مصرف کلیان به طور متوسط معادل کشیدن ۴۰ تا ۸۰ و گاهی ۱۰۰ نخ سیگار است. از دیگر عوارض کلیان که در سیگار دیده نمی‌شود، افزایش احتمال انتقال بیماری‌های واکریدار و مسری، نظیر تبخال و هیپاتیت و سل است که به دلیل استفاده اشتراکی آن دیده می‌شود. حتی درصورت عوض کردن سر سوله کلیان، مواد باقی‌مانده در شلنگ آن می‌تواند عامل انتقال این بیماری‌ها باشد. علاوه بر آن احتمال آلوده بودن توتون و تنباکوی مورد استفاده در کلیان به انواع قارچ‌ها و میکروب‌ها وجود دارد. در بیشتر موارد تنباکوی مورد استفاده در کلیان کیفیت مناسبی نداشته و با کمی اساس قابل عرضه می‌شود.

### مصرف کلیان فقط برای مصرف کننده خطرناک است؟

گفته می‌شود مصرف کلیان فقط برای فرد مصرف کننده خطرناک است، درحالی که بنا بر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، استنشاق تحمیلی دود دخانیات شامل مصرف کلیان هم می‌شود؛ به طوری که یک ساعت در معرض دود کلیان دیگران بودن، معادل مصرف شش تا هشت نخ سیگار نیست. به اشتباه، نگاه برخی خانواده‌ها به کلیان، نوعی تفریح و تفنن است و این امر موجب می‌شود تا از سوسوی استعمال کلیان توسط نوجوانان و جوانان و حتی در مواردی کودکان در حضور والدین و حتی به تشویق والدین برای ایجاد صمیمیت بین اعضای خانواده، صورت پذیرد و والدین ناآگاهانه زمینه اعتیاد عزیزان خود به نیکوتین و در نهایت مواد دخانی را فراهم کنند.

## غذاهایی که ریسک ابتلا به سرطان روده را افزایش می‌دهند

مه‌ر: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد

که خوردن گوشت قرمز، نان سفید و نوشیدنی‌های حاوی قند ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ شود. بررسی داده‌های دو مطالعه نشان می‌دهد این مواد خوراکی همگی موجب افزایش التهاب در بدن شده و التهاب نیز با احتمال بالاتر ابتلا



به سرطان روده مرتبط است.

دوارد جیوونوچی، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می‌گوید: «مطالعات قبلی ارتباط رژیم غذایی را با سرطان روده نشان داده اند، اما دلیل آن به خوبی مشخص نبود.» به گمان وی و تیم تحقیقش، التهاب ناشی از تغذیه حداقل یکی از علل تاثیر رژیم غذایی می‌تواند باشد. به همین منظور، تیم تحقیق داده‌های جمع آوری شده از بیش از ۱۲۱ هزار فرد مربوط به دو مطالعه را بررسی کردند. این افراد حدود یک ربع قرن از لحاظ تاثیر احتمالی رژیم غذایی بر سلامت شان تحت نظر بودند. شرکت کنندگان هر چهار سال یکبار پرسشنامه‌ای در مورد تغذیه تکمیل کردند.

در طول مدت پیگیری، ۲۶۹۹ مورد ابتلا به سرطان کلورکتال (روده بزرگ) گزارش شد. محققان با مقایسه رژیم غذایی این افراد دریافتند آنهایی که بیشتر رژیم غذایی التهابی داشتند ۳۷ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده و ۷۰ درصد بیشتر در معرض سرطان رکتوم (مقعد) قرار داشتند. به گفته جیوونوچی، گوشت قرمزی شده، گوشت قرمز، آرد تصفیه شده و نوشیدنی‌های قندی از جمله مواد خوراکی مرتبط با التهاب ناشی از سرطان است.

از سوی دیگر، سبزیجات برگ‌دار سبز، سبزیجات زرد تیره، غلات کامل، قهوه و امیوه طبیعی موجب کاهش التهاب می‌شوند.

دیگر کلیوی اولویت بدانند.

وی گفت: خوشبختانه انجمن نوروپولوژی ایران شش‌های از انجمن‌های نوروپولوژی جهان است و اطلاعات به روز در این انجمن در میان متخصصان رد و بدل می‌شود و حضور محققان برتر جهانی و تبادل اطلاعات با این گروه‌ها به نفع مردمان جامعه و به خصوص بیماران دیابتی و بیماران کلیوی است. وی در پایان مداخله و مراجعه زود هنگام در صورت مواجهه با مشکلات ادراری را بخش مهمی از دور ماندن از عوارض کلیوی عنوان کرد و افزود: امیدواریم با درمان‌های نوین در حوزه اورولوژی و توانمندی محققان کشور در سال‌های آتی شاهد کاهش آمار بیماری‌های کلیوی، کاهش آلام و رنج خانواده‌ها، ارتقا اقتصاد سلامت و گردشگری سلامت در جامعه باشیم.

## علل بی‌اختیاری ادرار

ایجاد این عارضه دانست و افزود: مبتلایان به این عارضه باید هر چه زودتر به متخصصان کلیه و مجاری ادراری مراجعه کنند تا در سال‌های آتی زندگی خود اطلاع‌نادرند که با توجه به شیوع بالای

درمان نشوند. مه‌راد افزود: کودکانی که با اختلال در تکامل ستون فقرات به دنیا می‌آیند با عارضه مئانه عصبی دست و پنجه نرم می‌کنند که بی‌اختیاری ادرار و عوارض دیگر برخی از مشکلات این گروه‌هاست که والدین باید در اسرع وقت معاینات متخصص اورولوژی را برای حفاظت از کودک از بیماری‌های

سلامت انجام شود. وی در ادامه شب ادراری را یکی از اختلالات شایع دستگاه ادراری و به ویژه مئانه عنوان کرد و افزود: خیلی از افراد از اختلالات عصبی، عارضاتی خود اطلاع ندارند که با توجه به شیوع بالای آن باید مراجعه و مداخله به هنگام آن را به هموطنان توصیه کنیم. وی افزود: مئانه نوروزنیک یا عصبی، اختلالی است که به صورت مادرزادی یا اکتسابی نمایانگر می‌شود و فرد دچار اختلال عملکرد مئانه، بی‌اختیاری ادرار و دیگر مشکلات ادراری می‌شود. وی مشکلات مادرزادی، عفونت‌های ادراری، عفونت کلیه، مئانه و آسیب کلیوی را از دیگر عوامل