

## راه‌های سالم نگه داشتن کلیه



اندازه‌گیری وزن ایده‌آل می‌تواند باشد. برای استفاده از شاخص توده بدنی لازم است تا قد خود را به متر به توان ۲ برسانید و سپس نتیجه آن را تقسیم بر وزن خود به کیلوگرم کنید.

حال اگر عدد به‌دست‌آمده بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ باشد، وزن شما طبیعی است. اگر کمتر از ۱۸.۵ باشد دچار کمبود وزن هستید. اگر بین ۲۵ تا ۲۹.۵ باشد، اضافه وزن دارید و اگر برابر یا بیشتر از ۳۰ باشد چاق هستید.

هدف خود را بر روی ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط در هفته قرار دهید. داشتن حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در طول هفته، مورد توصیه بسیاری از کارشناسان است. منظور از فعالیت فیزیکی یا ورزش متوسط پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، شنا و یا فعالیت‌های مشابه دیگر است.

**ترک سیگار و الکل**

اگر سیگار می‌کشید به طور کامل ترک کنید. مصرف الکل هم علاوه بر مشکلاتی که بر اجزای مختلف بدن دارد، بر روی کلیه هم تأثیرات منفی بسیاری دارد. نوشیدن الکل و سیگار کشیدن علاوه بر سایر مشکلات، باعث افزایش فشار خون در انسان می‌شوند.

**لاغر کنید تا کلیه سالمی داشته باشید**

چاق بودن هم یکی دیگر از عوامل افزایش فشارخون است و همان‌طور که اشاره شد فشارخون بالا برای کلیه‌ها مضر است. بنابراین سعی کنید تا وزن خود را تعدیل کرده و در حالت ایده‌آل نگه دارید. برای دستیابی به این هدف، فعالیت فیزیکی خود را افزایش داده و از پرخوری اجتناب کنید.

شاخص توده بدنی یکی از معیارهای مناسب برای

**مراقب فشارخون خود باشید**

چک کردن منظم فشارخون دارای مزایایی است و به همین جهت توصیه می‌شود این کار را به طور منظم انجام دهید. معمولاً فشارخون بالا علامتی ندارد که فرد را آگاه سازد. با افزایش فشارخون، احتمال دچار شدن به مشکلات کلیوی، قلبی و عروقی افزایش می‌یابد.

بنابراین با چک کردن فشارخون می‌توان از بسیاری از مشکلات پیشگیری کرد. اگر فشارخون بیشتر از حد طبیعی باشد، پزشک معالج دستورالعمل‌هایی برای کاهش آن در نظر خواهد گرفت. این دستورالعمل‌ها می‌تواند شامل ایجاد تغییراتی در سبک زندگی یا مصرف دارو باشد. میزان فشارخون ایده‌آل باید بین ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه تا ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه باشد.

تیبیان: کلیه یکی از اجزای حیاتی بدن و عملکرد آن، در سلامت عمومی و کلی بدن بسیار حائز اهمیت است. بنابراین توجه کردن به عملکرد و سلامت کلیه‌ها بسیار مهم است. رعایت این نکات ساده در سبک زندگی کمک خواهد کرد تا کلیه‌ها را در وضعیتی خوب و سالم نگهداری کنیم.

**هیدراته باشید**

نوشیدن مقادیر زیاد مایعات به عملکرد صحیح و بهتر کلیه‌ها کمک می‌کند. ادرار انسان باید به رنگ کاه باشد. اگر رنگ ادرار از رنگ کاه تیره‌تر باشد، یکی از موارد محتمل دهیدراته یا کم آب بودن بدن است.

در هوای گرم یا در طول فصول گرم سال، وقتی به‌جای گرمسیری سفر می‌کنید و یا وقتی سخت ورزش می‌کنید، بدن شما نیاز به آب و مایعات بیشتری نسبت به حالت معمول دارد چراکه باید آب از دست رفته توسط تعریق را دوباره جایگزین کند.

**خوراکی‌های سالم بخورید**

رژیم غذایی متعادل شده، ضامن دریافت تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است. باید سعی شود در رژیم غذایی از میوه‌ها، سبزی‌ها و غلاتی مثل نان، برنج و غذاهای تهیه شده از آرد گندم بیشتر استفاده شود. همچنین ضروری است که از غذاهای خیلی شور (پرنمک) و خیلی چرب خودداری کرد.

سفیده تخم‌مرغ یکی از غذاهای مفید برای کلیه است. پروتئین موجود در سفیده تخم‌مرغ منبع خوبی از پروتئین سالم برای کلیه است. یکی دیگر از خوراکی‌های مفید برای کلیه و افرادی که دچار مشکلات کلیوی هستند سیر است. برای طعم دار کردن غذاها به‌جای استفاده از نمک می‌توانید از سیر استفاده کنید.

روغن زیتون که یکی از منابع چربی خالی از فسفر است نیز جزو لیست خوراکی‌های دوستدار کلیه قرار می‌گیرد.

علاوه بر این موارد، خوراکی‌های متعدد دیگر مفیدی برای کلیه وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

جالب است بدانید معمولاً به افرادی که دچار بیماری‌های کلیوی هستند توصیه می‌شود مصرف سدیم، پتاسیم و فسفر خود را محدود کنند.

## ترکیبات خمیر دندان موجب کاهش تأثیر درمانی آنتی بیوتیک‌ها می‌شود



مهر: محققان دریافتند ترکیب متداول موجود در خمیردندان و شوینده‌های دست می‌تواند موجب کاهش تأثیر آنتی بیوتیک‌ها در درمان مشکلاتی نظیر عفونت‌های مجاری ادراری شود.

ماده «تریکلوزان» یک ماده فعال دارای خواص آنتی باکتریال است که به خمیردندان، دهان شویه‌ها و لوازم آرایشی افزوده می‌شود. حتی این ماده به منظور کاهش یا پیشگیری از رشد باکتری‌ها، به پوشاک، اسباب بازی‌ها و کارت‌های اعتباری هم افزوده می‌شود. محققان دانشگاه واشنگتن عنوان می‌کنند قرارگیری در معرض تریکلوزان ممکن است به طور سه‌وی موجب تحریک باکتری‌ها به گونه‌ای شود که آنها نتوانند در مقابل تجمع کشنده آنتی بیوتیک‌ها، از جمله آنتی بیوتیک‌های مورد استفاده در درمان عفونت‌های مجاری ادراری، طاقت بیاورند.

عفونت مجاری ادراری زمانی روی می‌دهد که باکتری‌ها، عمدتاً باکتری E. coli، وارد مجرای ادرار شده و ایجاد عفونت می‌کند. معمولاً از آنتی بیوتیک Cipro برای نابودی باکتری‌ها و درمان عفونت استفاده می‌شود. محققان با آزمایش موش‌ها دریافتند آنهاهی که آب آغشته به تریکلوزان نوشیده بودند دارای میزانی تریکلوزان در ادرارشان بودند. بعد از درمان آنتی بیوتیکی، موش‌های که در معرض تریکلوزان قرار گرفته بودند دارای میزان بالا باکتری در ادرار و دیواره مثانه شان بودند، اما در موش‌های بدون قرارگیری در معرض این ماده، تعداد باکتری‌ها به مراتب کمتر بود.

محققان متوجه شدند شمار باکتری‌ها در ادرار موش‌های قرار گرفته در معرض تریکلوزان ۱۰۰ برابر بیشتر بود از این رو تأثیر درمان آنتی بیوتیکی به مراتب کمتر می‌شود.

## افراد مبتلا به دیابت در معرض ریسک بالای کمر درد

مهر: مطالعه جدید نشان می‌دهد

افراد مبتلا به دیابت در مقایسه با افراد غیردیابتی، ۳۵ درصد بیشتر با ریسک تجربه کمر درد و ۲۴ درصد بیشتر با ریسک تجربه گردن درد مواجه هستند. محققان دانشگاه سیدنی با بررسی هشت مطالعه قبلی دریافتند دیابت و کمر درد به طور هم‌زمان باهم وجود دارند، اگرچه هنوز رابطه مستقیم بین این دو اثبات نشده است. «مانوئلا فریرا»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «به نظر می‌رسد دیابت و کمر درد و گردن درد تا حدودی باهم مرتبط هستند. هنوز نحوه وجود این ارتباط مشخص نیست.»

وی در ادامه می‌افزاید: «دیابت نوع ۲ و کمر درد هر دو رابطه قوی‌ای با چاقی و عدم تحرک فیزیکی دارند. نتایج یافته‌های ما نشان می‌دهد کنترل وزن و فعالیت فیزیکی نقش مهم و اساسی در حفظ سلامت دارند.»

طبق گزارش محققان، حدود ۳۸۲ میلیون نفر در جهان مبتلا به دیابت نوع ۲، شایع‌ترین نوع بیماری، هستند. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر به منظور تعیین این رابطه تأکید دارند.

## سن مناسب برای سنجش پوکی استخوان

ایسنا: پوکی استخوان تهدید جدی برای سلامت بسیاری از زنان به‌خصوص در دوران یائسگی به حساب می‌آید. به گفته متخصصان، پوکی استخوان که با شکنندگی و ضعیف شدن استخوان‌ها همراه است سال‌ها پیش از شروع دوران یائسگی آغاز می‌شود.

همچنین زمانی که تراکم استخوان‌ها کاهش پیدا می‌کند اما به سطح پوکی استخوان نزدیک نیست بیمار به عارضه استئوپنی (بیماری پیشگام پوکی استخوان) دچار شده است. آمارها نشان می‌دهد که در آمریکا بیش از ۳۳ میلیون زن و مرد بالای ۵۰ سال به استئوپنی مبتلا هستند در حالی که ۱۰ میلیون نفر پوکی استخوان دارند.

به رغم این آمار، اسکن DEXA که نوعی تست بدون درد برای سنجش تراکم استخوانی با اشعه ایکس است اغلب برای زنان تا سن ۶۵ سالگی و زمانی که بدن به دریافت داروهای استخوان‌ساز نیاز دارد توصیه نمی‌شود.

و در مورد مردان نیز احتمال ابتلا به پوکی استخوان تا سن ۸۰ سالگی افزایش پیدا نمی‌کند اما حتی پس از این سن نیز دستورالعملی برای انجام معاینات لازم در مردان سالخورده وجود ندارد. در چنین شرایطی، این پرسش مطرح است که چه سنی مناسب‌ترین زمان برای انجام تست‌های سنجش پوکی استخوان است؟

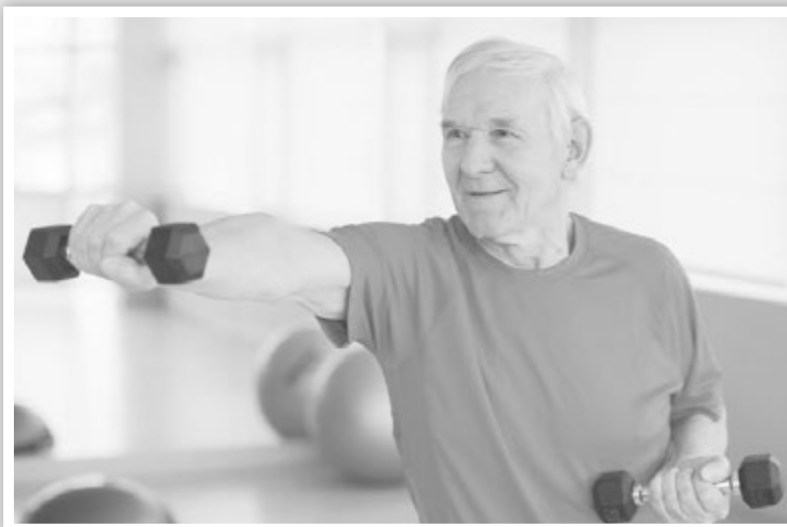
به گفته پزشکان عواملی چون شکستگی استخوان پس از سن ۴۵ سالگی، کوتاه شدن قد، خمیده شدن پشت یا درد ناگهانی و بی‌دلیل کمربند از فاکتورهایی است که انجام تست‌های سنجش پوکی استخوان پیش از ۶۵ سالگی را ضروری می‌کند.

همچنین در صورتی که از وضعیت سلامت کامل برخوردارید اما در مورد سلامت استخوان‌ها یا فاکتورهای خطرناک مربوط با پوکی استخوان نگران هستید یا پزشک در مورد انجام زودتر این تست‌ها مشورت کنید. فاکتورهایی همچون وزن و قد احتمال شکستگی استخوان‌ها را افزایش می‌دهند. زنان خیلی لاغر بیشتر در معرض خطر قرار دارند. عدم برخورداری از فعالیت‌های جسمی، استعمال سیگار، مصرف مواد الکلی و نیز سابقه خانوادگی ابتلا به پوکی استخوان از دیگر فاکتورهای خطرناک به حساب می‌آیند.

علاوه بر این، ابتلا به برخی بیماری‌ها و مصرف انواعی از داروها که با خطر فزاینده پوکی استخوان همراه هستند خطر شکستگی را افزایش می‌دهند.

برای حفظ سلامت استخوان‌ها لازم است رژیم غذایی حاوی مواد غذایی سرشار از کلسیم باشد. همچنین تأمین ویتامین D مورد نیاز بدن از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا مصرف مکمل‌ها توصیه می‌شود.

## اثر فعالیت بدنی بر پارکینسون



آن باشد. البته هنوز هم محققان قادر به تشخیص اینکه چه نوع ورزشی بیشترین اثر و فایده را برای این منظور به دنبال خواهد داشت، نیستند.

**حقایق در مورد بیماری پارکینسون**

- هیچ نوع آزمایشی برای تشخیص بیماری پارکینسون وجود ندارد. افراد مبتلا به این بیماری ممکن است مورد معاینه‌ی چندین پزشک در طی سال‌های مختلف، بدون دریافت یک تشخیص مناسب قرار گرفته باشند.
- علت دقیق بیماری پارکینسون معلوم نیست، اما این‌طور به نظر می‌رسد که ژنتیک و محیط از جمله عوامل بزرگ دخیل در بروز این بیماری باشند.
- بیماری پارکینسون بیماری سیستم عصبی

است. بنابراین رژیم‌های غذایی که به حفظ و پایداری سیستم عصبی سالم در انسان کمک می‌کنند ممکن است بتوانند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش داده و یا اثرات مربوط به آن را تقلیل بخشند.

**داروهای تجویزی برای این بیماری باعث ایجاد عوارض جانبی نظیر دیسکینزی (حرکات ناخواسته‌ی عضلانی) می‌شوند که برای مبتلایان به این بیماری، می‌تواند حتی بیش از پارکینسون موجب بروز ناتوانی و ضعف شوند.**

**تعدادی از مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که بیماری پارکینسون را می‌توان با استفاده از یک شیوه و سبک زندگی سالم مدیریت نمود.** این شیوه‌ی زندگی درست می‌تواند شامل تغذیه سالم،

تیبیان: بیماری پارکینسون به عنوان یکی از مشکلات رایج قرن اخیر در سالمندان تا آنجا پیش رفته که آمارهای جهانی نشان‌دهنده‌ی ابتلای یک نفر از هر صد نفر افراد بالای ۶۰ سال به این بیماری است.

این بیماری پیش‌رونده به گونه‌ای عمل می‌کند که علاوه بر کاهش کیفیت زندگی وابسته به سلامتی (HRQL) در افراد مبتلا، به وسیله مهار و یا جلوگیری از محرک‌های عملکردی در بدن، نهایتاً منجر به مرگ بیماران مبتلا خواهد شد.

مطالعاتی که اخیراً انجام شده نشان می‌دهد، افرادی که به‌طور مرتب ورزش می‌کنند، به‌طور قابل ملاحظه‌ای کمتر از سایر مبتلایان دچار کاهش کیفیت زندگی وابسته به سلامت (HRQL) و بی‌ثباتی حرکتی می‌شوند. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی می‌تواند موجب تأخیر در بروز بیماری پارکینسون گردد.

این مطالعه که بر روی داده‌های مربوط به ۳۴۰۰ بیمار مبتلا به پارکینسون به مدت دو سال انجام گرفت نشان داد بیماران که به مدت حداقل ۱۵۰ دقیقه به صورت منظم در هفته ورزش می‌کنند، میزان کمتری از کاهش کیفیت زندگی وابسته به سلامتی (HRQL) را برای مدت ۲ سال، در مقایسه با کسانی که مدت زمان کمتری ورزش کرده و یا اصلاً ورزش نمی‌کنند، دارند.

از جمله پارامترهای مورد مطالعه و بررسی در این تحقیق می‌توان به جمعیت شناسی، مدت زمان ابتلا به بیماری، مدیریت دارویی و غیر دارویی، علائم بیماری و برخی از ارزیابی‌های شناختی اشاره نمود.

بنا بر توصیه محققان، انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته، می‌تواند وسیله‌ای برای کاهش پیشروی بیماری پارکینسون و یا به تأخیر انداختن

باشگاه خبرنگاران: مونا طرزری متخصص پوست و مو اظهار کرد: برای داشتن موهایی سالم و پرپشت در وهله نخست باید ساختار و جنس موی خود را بشناسید تا بتوانید آنها را به بهترین شکل نگهداری کنید؛ بنابراین بهتر است به پزشک مراجعه کنید و در این مورد راهنمایی بگیرید، در ضمن همیشه نحوه مصرف شامپو که روی آن درج شده را بخوانید، برخی افراد تصور می‌کنند لزومی ندارد اطلاعات روی شامپو را خوانند، اما بعضی شامپوها با بقیه متفاوت است و دستور استفاده متفاوتی هم دارند.

این متخصص پوست و مو بیان کرد: غیر از دستور مصرف محتویات شامپو را هم بررسی کنید، بعضی از شامپوها حاوی لیمو و نعنای است که بعضی از افراد به آن حساسیت دارند، بعضی هم حاوی مواد شیمیایی است که بعضی از افراد را دچار آلرژی می‌کند، در نتیجه همیشه اطلاعات روی شامپو را بخوانید و سعی کنید بهترین انتخاب را برای موهایتان داشته باشید، در ضمن حتما به نوع موی خود توجه کنید اینکه چرب یا خشک بوده در انتخاب شامپو مهم است.

**چقدر باید شامپو زد؟**

استفاده از غذاهای طبیعی و مشارکت داشتن در فعالیت‌های منظم بدنی باشد که پیش‌تر نیز به آن اشاره گردید.

\* ورزش و یا درمان فیزیکی می‌تواند به کم کردن کاهش مخرب عملکرد حرکتی این بیماران کمک کند. این افراد باید فعالیت‌های ورزشی نظیر انعطاف‌پذیری یا حرکات کششی، فعالیت هوازی، تمرینات مقاومتی و تقویتی را مدنظر داشته و به طور منظم انجام دهند. برخی از نمونه‌های مفید ورزشی برای مبتلایان به این بیماری عبارت است از: دوچرخه سواری، دویدن، تای چی، یوگا، پیلاتس، بوکس (بدون اعمال درگیری و تماس) و چی گونگ. با این حال توجه داشته باشید که انجام این فعالیت‌های بدنی باید حتماً تحت نظر اساتید و در زمان‌های فیزیکی (ورزشی) انجام گیرد تا مطمئن شوید که آسیبی به این بیماران وارد نخواهد شد.

هنگام کمک به یک بیمار مبتلا به پارکینسون در انجام فعالیت‌های ورزشی، اول از همه مطمئن شوید که وی از لباسی مناسب و راحت را برای این کار استفاده می‌نماید. از پوشیدن لباس‌های تنگ که موجب اختلال عملکرد سیستم تنفسی و کارکرد رگ‌های خونی می‌شود حتماً اجتناب کنید. گام شمار نیز برای پیگیری و ارزیابی مراحل پیشرفت بیمار به صورت روزانه می‌تواند مفید و کاربردی باشد. تعامل میان فعالیت‌های داخلی خارجی نه تنها موجب تشویق بیشتر این افراد به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزش می‌گردد، بلکه سبب افزایش سلامت روانی آن‌ها نیز خواهد شد. همچنین باید توجه داشته باشید که استفاده از موسیقی در هنگام ورزش (موسیقی درمانی) می‌تواند بیماران پارکینسونی را به انجام فعالیت‌ها و حرکات بدنی بیشتر ترغیب نماید.

ویتامین‌های مو از بین خواهد رفت.

وی اظهار کرد: شاید برایتان سخت یا خلاف عادت باشد که هر روز شامپو استفاده نکنید، اما باید گفت که آب هم برای تمیز کردن مو کافی است چرا که آب هم می‌تواند آلودگی‌ها را از روی موهایتان بردارد، می‌توانید در انتهای استحمام‌تان کمی نرم کننده به ساقه موهایتان بزنید.

این متخصص پوست و مو گفت: فقط به کف سر شامپو بزنید و ماساژ دهید، همه موها را بهم نمایم، رسیدن کف شامپو به ساقه و انتهای موها کافی است؛ برخی عادت دارند با آب داغ استحمام کنند که اشتباه است، استحمام با آب داغ ریشه مو را ضعیف خواهد کرد.

طرزی یادآوری کرد: زیاد شامپو بزنید، برخی دستور مصرف را فراموش می‌کنند و مقدار زیادی شامپو استفاده می‌کنند و باقیمانده شامپو روی کف سر باقی می‌ماند و تکرار این کار در طولانی مدت مانع تنفس کافی پوست سر و ریزش مو می‌شود؛ اگر روزانه ورزش نمی‌کنید، موهای چربی ندارید استفاده از شامپو پنج روز یکبار کافی است و بیشتر از این مقدار موهای شما را خشک و وزوزی می‌کند.

## نکاتی ساده برای داشتن موهایی سالم



طرزی با اشاره به اینکه برخی افراد هر روز به حمام می‌روند و شامپو استفاده می‌کنند که این کار نادرستی است، تشریح کرد: اگر احساس

می‌کنید هر روز نیاز به استحمام دارید سعی کنید هر روز شامپو استفاده نکنید، در این صورت ساقه مو به شدت نازک خواهد شد همچنین بسیاری از