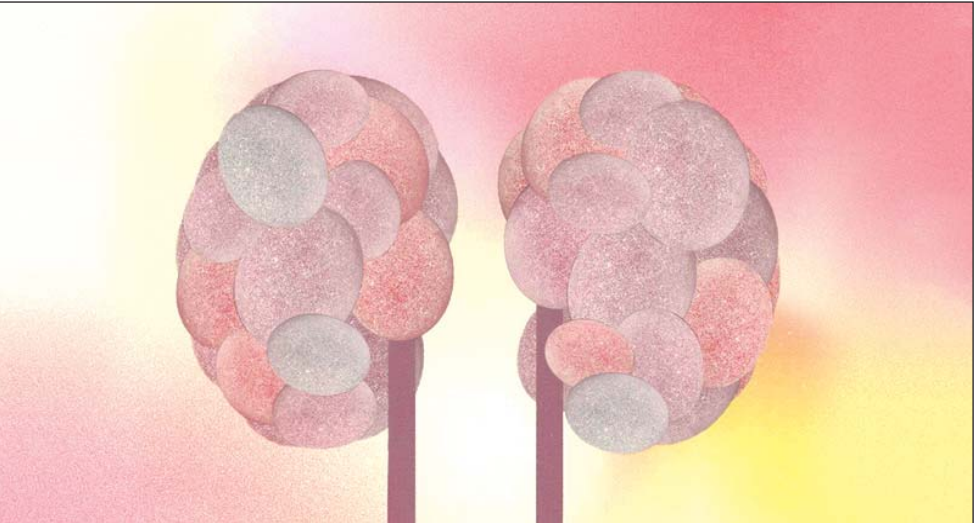


سنگ های کلیوی و آنچه باید در مورد آن بدانید

علائم و نشانه‌های سنگ کلیه



تب ولرز

تب و لرز نشان می‌دهد که عفونتی در بدن وجود دارد. بعضی از سنگ‌های کلیه، در اثر عفونت مجاری ادراری تشکیل می‌شوند. وقتی عفونت مجاری ادراری به کلیه‌ها می‌رسد، تب علامتی شایع است.

ادرار کدر و بدبو

مات و کدر و بدبو بودن ادرار نیز علامت عفونت کلیه است که همچنین می‌تواند نشان‌دهنده‌ی وجود سنگ کلیه نیز باشد.

ادرار قرمز، صورتی و یا قهوه‌ای‌رنگ

قرمز، صورتی و یا قهوه‌ای بودن ادرار، علامت وجود خون در ادرار است که به دلیل آسیب سنگ کلیه به رگ‌های خونی‌بافت‌ها حین عبور در مجاری ادراری روی می‌دهد. اما اغلب مقدار خون آن قدر کم است که فقط از طریق آزمایش ادرار تشخیص داده می‌شود.

تکرر ادرار یا خروج مقدار کمی ادرار با هر بار ادرار کردن این حالت‌ها معمولاً زمانی روی می‌دهند که سنگ کلیه، جریان ادرار را مسدود کرده یا در مثانه قرار گرفته و آن را می‌آزارد. این علامت می‌تواند تا حدودی گیج‌کننده باشد زیرا تکرر ادرار یا هر بار کم ادرار کردن می‌تواند علامت عوارض دیگری مانند عفونت مجاری ادراری نیز باشد.

دلیل تشکیل سنگ کلیه چیست؟

علت این که کلیه شما سنگ می‌سازد بستگی به نوع سنگ کلیه‌تان دارد. در برخی موارد، یک علت خاص و روشن وجود دارد، مثلاً مثلاً بودن به یک عارضه یا انسدادی در مجاری ادرار. اما اغلب اوقات به سختی می‌توان گفت چرا عده‌ای از افراد دچار سنگ کلیه می‌شوند.

خیلی وقت‌ها، نمی‌توان علت دقیق تشکیل سنگ کلیه را پیدا کرد. به طور کلی گفته می‌شود، ترکیبی از زمینه‌ی

ژنتیکی یا مشکلات پزشکی و عوامل تغذیه‌ای، علت تشکیل سنگ کلیه هستند. مثلاً اگر کسی در خانواده‌تان دچار سنگ کلیه باشد یا خودتان سابقه‌ی سنگ کلیه داشته باشید و ضمناً به اندازه کافی آب و مایعات ننوشید، هر دو ریسک فاکتور تشکیل سنگ کلیه برای شما هستند. علت تشکیل سنگ کلیه می‌تواند ترکیبی از چند ریسک فاکتور باشد، مثلاً التهاب مزمن روده، مشکلات متعدد کلیوی یا عفونت‌های مکرر مجاری ادراری.با توجه به این ریسک فاکتورها، بر اساس نوع و جنس سنگ کلیه‌ها، چهار نوع سنگ کلیه داریم:

سنگ‌های کلسیمی

سنگ‌های کلسیمی شایع‌ترین نوع سنگ کلیه‌اند که تقریباً ۷۵ درصد از تمام موارد سنگ‌های کلیه را تشکیل می‌دهند. به طور طبیعی، کلسیمی اضافی که استخوان‌ها و عضلات شما مصرف نمی‌کنند، به کلیه‌ها فرستاده می‌شوند تا از طریق ادرار دفع شوند. وقتی کلسیم شروع به تجمع کردن می‌کند و با دیگر ضایعات کلیوی ترکیب می‌شود می‌تواند سنگ کوچکی تشکیل بدهد. گاهی دلیل این اتفاق مشخص نیست و گاهی نیز به دلیل عارضه‌ای روی می‌دهد که سبب کلسیم اضافی در ادرار یا خون می‌شود.

سنگ‌های اسید اوریک

سنگ اسید اوریکی زمانی تشکیل می‌شود که ادرار شما دارای اسید زیاد است. علت این اتفاق گاهی ناشی از خوردن پروتئین‌های خاصی مانند ماهی و گوشت قرمز، یا دهیدراته شدن بدن است. نقرس هم می‌تواند در کنار برخی از عوامل ژنتیکی، احتمال تشکیل سنگ اسید اوریکی را افزایش دهد.

سنگ‌های استروویات

سنگ‌های استروویات سنگ‌هایی هستند که معمولاً بعد از این که فرد دچار عفونت مجاری ادراری شد تشکیل می‌شوند و این اتفاق می‌تواند فوراً روی بدهد. این سنگ‌ها می‌توانند خیلی زود بزرگ شوند و در این حالت، علائم می‌توانند کاملاً شما را خلع سلاح کنند!

سنگ‌های سیستین

سنگ‌های سیستین به دلیل یک اختلال ژنتیکی به نام سیستین اوریا تشکیل می‌شوند که باعث می‌شود اسیدآمینۀ سیستین، از کلیه‌ها نشت کرده و وارد ادرار شود.

چگونه از تشکیل سنگ کلیه پیشگیری کنیم؟

کاری که شما می‌توانید برای پیشگیری از سنگ کلیه انجام دهید، بستگی به نوع سنگ و سابقه‌ی پزشکی‌تان دارد. بنابراین باید در مورد راهکارها با پزشکتان مشورت کنید. روش‌های پیشگیری ممکن است شامل نوشیدن مایعات فراوان اصلاحاتی در رژیم غذایی مثل کمتر نمک مصرف کردن یا محدود کردن مصرف پروتئین‌های حیوانی، و یا مصرف داروهایی خاص جهت کمک به تعدیل سطح برخی از املاح در ادرارتان باشد.

تاثیر آنتی بیوتیک‌ها بر خطر ابتلا

به بیماری التهابی روده



نتایج یک مطالعه پزشکی نشان می‌دهد که مصرف داروهای آنتی بیوتیک با افزایش خطر ابتلا به بیماری التهابی روده مرتبط است. به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است: مصرف داروهای آنتی بیوتیک به ویژه آنتی بیوتیک هایی با طیف وسیعتری از پوشش میکروبی ممکن است خطر ابتلا به بیماری التهابی روده، بیماری کرون و کولیت زخمی را افزایش دهد.

بیماری التهابی روده به ویژه در اروپا، ایالات متحده و دیگر نقاط جهان که با رشد سریع توسعه اقتصادی، بهبود بهداشت و مصرف متداول آنتی بیوتیک‌ها روبرو بوده اند بیشتر شایع است. با تأیید فزاینده نقش میکروبیوم روده در حفظ سلامت بشر، رگ‌های ها در این رابطه که داروهای آنتی بیوتیک گروه‌های میکروبی در روده را تحت تأثیر قرار دهند، افزایش یافته است. این شرایط بر افزایش احتمال ابتلا به بیماری گوارشی تأثیر دارد. گروهی از پزشکان سوئدی و آمریکایی در جامع ترین تحقیق انجام گرفته تاکنون در مورد ارتباط آنتی بیوتیک درمانی و خطر ابتلا به بیماری التهابی روده دریافتند که مصرف متداول داروهای آنتی بیوتیک با خطر ابتلا به بیماری التهابی روده و زیرمجموعه‌های آن مرتبط است.به گزارش مدیکال اکسپرس، در این بررسی محققان به شناسایی ۲۴ هزار مورد جدید ابتلا به بیماری التهابی روده پرداخته وچچ آنان را ۲۸ هزار خواهر و برادر و ۱۱۷ هزار نفر از عموم مردم مقایسه کردند. محققان با در نظر گرفتن چندین فاکتور خطر را اظهار داشتند مصرف آنتی بیوتیک در گذشته با افزایش حدودادو برابری خطر ابتلا به این بیماری گوارشی مرتبط است.

باید تمرکزتان بر این باشد که حتماً به هنگام کم دست روی شکمان به سمت بیرون حرکت کند و انجام این تمرین به شما کمک می‌کند تا الگوی تنفس تان درست شود، زیرا دلشتن الگوی تنفسی نادرست می‌تواند عوارض زیادی را برایتان به همراه داشته باشد.

تمرین دوم

تمرین حبس نفس، انجام این تمرین به این گونه است که بیمار بعد از دم نفس خود را نگه می‌دارد و چون در حالت عادی دم و بازدم پشت سر هم و بدون وقفه انجام می‌شود حبس نفس سبب باز شدن بیشتر کیسه‌های تمرین سوم برخی از بیمارانی که دچار عفونت‌های تنفسی از جمله ویروس کرونا یا سایر عفونت‌های تنفسی می‌شوند ممکن است در ناحیه ریه دچار ترشحاتی شوند که باید این ترشحات تخلیه شود؛بر همین اساس ابتدا دوستان را روی شکمتان قرار دادید و ۳ تا ۵ بار تنفس شکمی انجام دهید مانند تنفس دیافراگمی، بعد از این کار دست هایتان را روی ناحیه دنده هایتان قرار داده و حرکت باز کردن دنده را انجام دهید؛ این تمرین را بین ۳ تا ۵ مرتبه انجام دهید.در مرحله بعد دوستان را جلوی دهان تان گرفته و عمل بازدم را انجام دهید؛ این امر سبب تحریک شما برای سرفه می‌شود و کمک می‌کند تا ترشحات تخلیه و در نهایت ریه شما پاکسازی شود.



کشمش یا مویز به مراتب بیشتر از ۵۰ گرم انگور است.

ایلخانی یادآوری کرد: زیاده روی در مصرف انگور می‌تواند خاصیت چاق‌کنندگی داشته باشد؛ بنابراین مبتلایان به اضافه وزن و چاقی که قصد دارند وزن خود را کاهش دهند، باید در استفاده از این میوه اعتدال را رعایت کنند. مبتلایان به دیابت هم باید در مصرف انگور احتیاط کرده و طبق نظر پزشک خود، مقدار مصرفشان را تنظیم کنند.

تاثیر مخرب مخدرها بر شنوایی

رتبه‌بای بعدی قرار گرفتند. همچنین در بیشتر این افراد هر دو گوش تحت تأثیر قرار گرفته و ۱۲ نفر ناشنوایی را تجربه کرده، ۱۵ نفر دچار ناشنوایی نسبی شده، ۱۰ نفر دیگر دچار عارضه وزوز گوش و چهار نفر با ترکیبی از علائم روبرو بوده اند. به گزارش مدیکال اکسپرس، همچنین در حالیکه برخی از این افراد مجدد قدرت شنوایی خود را بدست آوردند از دست دادن قدرت شنوایی در برخی دیگر می‌تواند دائمی باشد به گونه ای که ۲۱ درصد آنان پس از مرخص شدن از بیمارستان بهبودی در قدرت شنوایی خود مشاهده نکردند.



تمرین اول

برای تقویت ریه و دستگاه تنفسی می‌توانید در ابتدا دست تان را روی ناحیه شکم قرار داده و به مدت ۵ ثانیه دم از بینی انجام دهید و سپس چهار ثانیه بازدم از دهان انجام دهید همچنین لازم است این کار را چند بار در روز تکرار کنید.

انگور را چه زمانی بخوریم؟

کمی شربت سکنجبین بنوشند.

ایلخانی تأکید کرد: زنانی که معده‌های آن‌ها رطوبت دارد و طبعشان بلغم (سرد و تر) است می‌توانند همراه انگور مقداری پودر رازیانه میل کنند تا به نفخ ناشی از مصرف انگور دچار نشوند. همچنین استفاده از پودر زیره سیاه همراه انگور برای آقاییانی که معده‌های آن‌ها رطوبت دارد و مزاجشان بلغم بوده ضروری است.

او تصریح کرد: بهترین زمان مصرف انگور بین ۲ وعده غذایی و حدود سه ساعت پس از غذا خوردن است بنابراین افراد باید از مصرف انگور در ابتدای غذا یا بلافاصله پس از خوردن آن خودداری کنند. این متخصص طب سنتی گفت: انگور خشک شده (کشمش یا مویز) خاصیت خون‌سازی بیشتری نسبت به انگور دارد؛ بنابراین به طور مثال اثر خون‌سازی ۵۰ گرم

یک متخصص طب سنتی درباره خواص انگور و بهترین زمان مصرف این میوه توضیحاتی را داد.

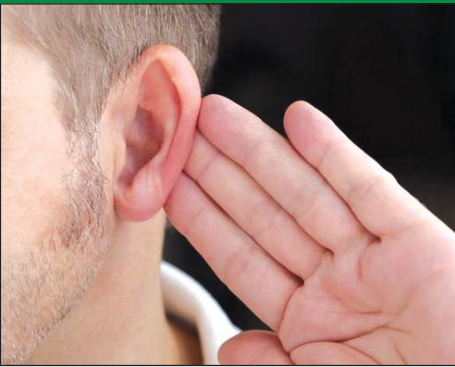
رضا ایلخانی متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره خواص انگور اظهار کرد: حدود ۸۰ درصد وزن انگور را آب و کمتر از ۲۰ درصد از وزن این میوه را ماده خشک (مواد قندی) تشکیل می‌دهند. آب انگور خون‌ساز است و مصرف این میوه به مبتلایان به کم‌خونی و زنان پیشنهاده می‌شود، البته اثر خون‌سازی شیره انگور نسبت به انگور بیشتر است.

مزاج (طبع) انگور

او بیان کرد: مزاج انگور گرم و تر بوده و پوست آن نفاخ است؛ بنابراین افرادی که با مصرف انگور به نفخ شکم دچار می‌شوند، باید از انگورهایی که پوست نازکی دارند استفاده کنند. خوردن انگور با هسته می‌تواند باعث یبوست شود. انگوری که پوست نازک دارد و بدون هسته است، ملین خوبی محسوب می‌شود.

نوشیدن آب پس از مصرف انگور ممنوع است

این متخصص طب سنتی افزود: نوشیدن آب پس از استفاده از انگور مضر است و می‌تواند حالت تهوع و استفراغ را به همراه دلشته باشد، بنابراین اشخاصی که با خوردن انگور احساس تشنگی می‌کنند، می‌توانند مقدار



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف مخدرها می‌تواند عامل ناشنوایی باشد.

۳ راهکار برای تقویت دستگاه

تنفسی در برابر کرونا

دستگاه تنفسی در شرایط بیماری کرونا نسبت به دیگر اعضای بدن آسیب پذیر تر است

و باید به تقویت این بخش از بدن پرداخت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در شرایطی که ویروس کرونا سرتاسر جهان را فراگرفته است و روزانه تعداد زیادی از افراد بر اثر ابتلا به این بیماری جان خود را از دست می‌دهند تقویت و محافظت از بدن در برابر این ویروس بسیار مهم است: همه اعضای بدن در گیر ویروس کرونا می‌شوند، اما ریه و دستگاه تنفسی از جمله اندام هایی است که بیشتر از دیگر اندام‌ها با این ویروس درگیر می‌شود.

در حالت عادی تنفس باید از ناحیه سینه انجام شود؛ یعنی در زمان تنفس قفسه سینه به سمت بالا و پایین حرکت کند پس به جای آن که تنفس از ناحیه شکم انجام شود باید از ناحیه سینه انجام شود در چنین حالتی انرژی زیادی صرف تنفس می‌شود اما همان طور که گفته شد در حالت عادی تنفس باید از ناحیه شکم و به حالت دیافراگمی باشد.

تکنیک‌هایی ساده برای درمان

بیماری آلزایمر



یک متخصص طب سنتی گفت: برای جلوگیری و تعدیل بیماری آلزایمر تکنیک‌های ساده و قابل دسترسی از نگاه این طب وجود دارد.

محمدرضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در تشریح علائم و علل بروز بیماری آلزایمر اظهار کرد: بیماری آلزایمر یکی از مهم‌ترین بیماری‌های دمانس یا زوال عقل است و یک بیماری پیشرونده و ناتوان‌کننده محسوب می‌شود.

او ادامه داد: شروع بیماری معمولاً از سنین کهنسالی خواهد بود و هرچه سن افزایش می‌یابد شدت آن بیشتر می‌شود؛ در واقع این بیماری باعث اختلال در حافظه و عملکرد طبیعی فرد شده و ارتباطات بین فردی و اجتماعی را مختل می‌کند. حاجی حیدری تصریح کرد: از دیدگاه طب سنتی ایران بیماری نسیان یا فراموشی یکی از بیماری‌هایی است که با آلزایمر مشابهت زیادی دارد و یکی از علل مهم این بیماری در طب سنتی افزایش سردی، رطوبت و خشکی خصوصاً در مغز است که بر اساس شرح حال و علائم بیماری فرد به منظور پیشگیری و درمان آن راهکارهایی ارائه شده است.

این متخصص طب سنتی با اشاره به راهکارهای موثر برای درمان بیماری آلزایمر اظهار کرد: اگر علت بیماری آلزایمر خصوصاً خشکی مزاج باشد باید در درجه اول اصول سبک زندگی سالم در طب سنتی را رعایت کرد که از همه مهم‌تر اصلاح خواب است. حاجی حیدری ادامه داد: اگر بیماری آلزایمر ناشی از افزایش خشکی باشد باید از مصرف غذاهای خشک مانند بادمجان، عدس، گوشت گاو، گوشت شتر، خردل، قود، غذاهای تند و تیز مانند زنجبیل، فلفل و فلفل ریز و غذاهایی مانند سوپ جو، پال و گردن مرغ نخود آب و مغزپخت‌ها خصوصاً بادام درختی، فندق و مویز در برنامه غذایی گنجانده شود همچنین روغن بادام شیرین و بنفشه نیز داروهایی هستند که در تعدیل مزاج مغز به صورت موضعی استفاده می‌شوند و برای درمان بیماری آلزایمر مفید خواهند بود.

غذاهای مفید و مضر برای درمان آلزایمر

این متخصص طب سنتی درباره لیست غذاهای مضر و مخرباک برای تشدید بیماری آلزایمر گفت: برای پیشگیری از این بیماری لازم است تا افراد سالمند و افرادی که زمینه ابتلا به این بیماری را دارند از مصرف غذاهای سرد و مضر مانند کلم، پیاز زیاد، گشنیز قارچ، باقلا، لوبیا و سیر پرهیز کنند.

حاجی حیدری با اشاره به مصرف غذاهای مفید برای درمان بیماری آلزایمر اظهار کرد: کم خوری و خوردن غذاهای سبک و زود هضم مانند زرده تخم مرغ ترجیحاً سسلی و مغزها خصوصاً مغز بادام، فندق عسل، مویز، انجیر، بوئیدن و خوردن سبب درختی همچنین ورزش سبک، منظم و مطالعه که نوعی فعالیت برای مغز است، برای درمان آلزایمر مفید خواهد بود.

تکنیک‌هایی ساده برای درمان بیماری آلزایمر

این متخصص طب سنتی در پایان یادآوری کرد: گردش در فضای مفرح و طبیعت، استفاده از دانه‌های معطر نظیر هل، دارچین و میخک در برنامه غذایی می‌تواند به پیشگیری و درمان آلزایمر خصوصاً ای افرادی که به دلیل افزایش سردی و رطوبت مغز دچار اختلال حافظه باشند، کمک کند.

علائم شایع آلرژی دارویی

آلرژی دارویی واکنش غیرمعمول سیستم ایمنی به ترکیبات دارویی است و مصرف هر نوع ماده دارویی می‌تواند با ظهور علائم این عارضه در بدن بیمار همراه باشد.به گزارش ایسنا، مصرف داروهای غیرنسخه‌ای (ا تی سی)، تجویزی و همچنین داروهای گیاهی ممکن است با ایجاد آلرژی و حساسیت در بدن همراه باشد. هرچند، مصرف انواع خاصی از داروها بیشتر احتمال دارد فرد را دچار حساسیت کند.

شایع ترین علائم و نشانه های آلرژی دارویی بروز تب، لکه های پوستی و کهیر است. همچنین در برخی موارد ممکن است سیستم ایمنی واکنش‌های جدی تری به نوعی از دارو نشان دهد و چندین سیستم یا عضو بدن درگیر عارضه شوند.

آلرژی دارویی با عوارض جانبی دارو که در برشور معرفی دارو به آنها اشاره شده شباهتی ندارد. همچنین آلرژی دارویی متفاوت از مسمومیت دارویی است که از مصرف بیش از حد دارو ناشی می‌شود.

نشانه های آلرژی دارویی چیست؟

نشانه ها و علامت آلرژی شدید دارویی اغلب در مدت یک ساعت پس از مصرف دارو ظاهر می‌شوند. واکنش‌های دیگر به ویژه ظاهر شدن جوش پوستی ممکن است در مدت چند ساعت، چند روز یا چند هفته بعد اتفاق افتند.

جوش پوستی، کهیر، خارش، تب، ورم، تنگی نفس خس خس سینه، آبریزش بینی، خارش چشم و آنافیلاکسی از جمله نشانه‌های حساسیت دارویی هستند.

آنافیلاکسی واکنش نادر و خطرناک به آلرژی دارویی است که موجب می شود سیستم های بدن عملکرد خود را از دست بدهند. سفت شدن مجرای هوا و گلو، بروز مشکلات تنفسی، حالت تهوع یا گرفتگی شکم، استفراغ یا اسهال، احساس سرگیجه، ضریان سریع یا کند، افت فشار خون و تشنج از جمله علائم این عارضه به حساب می آیند.

به گزارش مایو کلینیک، همچنین برخی دیگر از علائم آلرژی دارویی هستند که کمتر شایع است و ممکن است چند روز تا چند هفته پس از مصرف دارو بروز کنند و حتی تا مدتی پس از قطع دارو همچنان ادامه داشته باشند.