

## انواع اعمال جراحی بازیابسته کلیه

**مهدن زاده:** یکی از اشخاص های اصلی سلامت در سالمندان این است که بدون کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل کمکی بتواند روزانه پیاده روی کند.

۳۰ سانتی متری در قسمت تحتانی قفسه سینه داده می شود. پوست زیر جلد بازمی شود، لایه های عضلانی و عصبانی بین دندانهای پیاده روی کشیده اند.

تابه محل قرار گیری کلیه در خلف صفاق برسیم و تازه عمل اصلی در محل عوارض دهیم. با توجه به محل متحمل عوارض

زیادی بعد از عمل مخصوصی می شود. دردهای منم و

گاهی شدید در محل برش، بی حسی سطح پوست، تحمل موضعی جدار عضلانی و گاهی فقط جارشکم در محل عمل از این عوارض

است. همچنین با توجه به دستکاری های فراوان، مدت زمان بسترنی معمولاً طولانی است و زمان مرور نیاز باید بپیوید بعد از عمل. کاهی

تا یک ماه زمان می برد و بازگشت فرد به زندگی روزمره طول می کشد.



به منظور کاهش آسیب به بدن بیمار و دستکاری کمتر، روش های جراحی نوین ابداع شده اند؛

به گونه ای که بدون نیاز به عضلان، عمل جراحی سطح پوست لایه های عضلان، باز برش پوست، آسیب

پافی کمتر می دهد، طول عمل کوتاه تر می شود. مدت زمان بسترنی کاهش می باید

و بیمار سریع تر به زندگی روزمره بر می گردد و در بعد از عمل سایر عوارض کاهش می یابد.

از جمله این روش های نوین می توان به از لابروسکوپی کلیه و جراحی پی سی ان (PCNL) اشاره کرد. در جراحی پی سی ان ال که به منظور

درمان سنگ های بزرگ کلیه انجام می شود، از طریق ابجاد سوخار کوچک در پهلوای دستگاه

مخصوص وارد کلیه شده و سنتک ها را خرد و قطعات آنها را خارج کرده و بدون برش و جراحی

با ز سنگ های را خارج می کنند. در مجموع از همین روش های نوین می توان به

توجه به گسترش وابداع این روش های جراحی باز

که تمامی اورولوژی، روش های جراحی کاهی در روبه احاطه رفته و جز در مواد نادر جایگاهی در روند رمان بیماران ندارد.

## نگذارید مبتلا به ذات الریه شوید

پنومونی ریه یا ذات الریه عفوئتی است که باعث می شود کیسه های هوادریه ها زاید شود و نفس کشیدن را دشوار کند. بنابرگ راشی در نشیه بهداشت ها را در مواردی وجود دارد که متاند از آنها پروری کنید تا از بیماری مصنوع بمانند؛ از استعمال سیگار خودداری کنید و از تماش با فراد سیگاری دوری کنید.



## ورزش های روزانه برای تقویت عضلات به سالمندان

از رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران پرسیدم چه ورزش های روزانه ای را برای تقویت عضلات به سالمندان توصیه می کنید؟  
مودن زاده در پاسخ گفت: بهتر است افراد سالمند فیزیوتراپیست مراجعه کنند و با توجه به وضعیت و بیماری هایی که دارند، مشاوره بگیرند. اما به طور کلی توصیه مناسب ورزش های تقویتی انجام دهنده بتهه همراه با اعمال فشرار زیاد به مفاصل بشناسد. البته استفاده از رکشش مناسب و مسیر هموار برای پیاده روی سالمندان باید بدشتم مورد توجه قرار بگیرد افراد سالمند که دچار شکستگی لگن می شوند یک سال بعد از چنین حادثه ای فوت می کنند.



## رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران می گوید چاقی سالمندان میزان ساییدگی مفاصل مشکلات دیسک و خطر زمین خورد را افزایش می دهد

# سالمندانی که از پانمی افتند

با وجود این که در سال های گذشته جمعیت کشورمان بسیار جوان بوده است، بررسی هاشان می دهد تکیب جمعیتی کشور در سالمندان شدن شتاب گرفته است. بنابرآمارها کنون حدود ۸۰ درصد از جمعیت ایران را سالمندان تشکیل می دهند که مسیر سالمند خواهد بود. سیر مصودی جمعیت سالمندان کشور، لزوم توجه به ارتقای کیفیت زندگی سالمندان را می پنجه ای از این موقعاً دارد.  
با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که روزانه ۴۵ دقیقه پیاده روی روزانه، ورزش های مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و موارد معدنی ضروری لازم را دارند.  
نداشتن وزن زیاد و بیشگیری از چاقی در سالمندانی که مشکلات و آسیب پذیری های خاص خود را زندگانی را محدود می کنند، می تواند از رفع نیزه و زنگ می برند و همین موضوع، کیفیت زندگی آنها را تحت الشاعر قرار داده است.  
چاقی سالمندان می تواند میزان ساییدگی مفاصل، مشکلات دیسک و خطر زمین خورد و شکستگی های را افزایش دهد. پس از این است که روزانه ۴۵ دقیقه پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی بهترین روش برای پیشگیری از رکشش ای این است که روزانه ۵ دقیقه پیاده روی و منظم داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با وجود این که در سال های گذشته جمعیت کشورمان بسیار جوان بوده است، بررسی هاشان می دهد تکیب جمعیتی کشور در سالمندان شدن شتاب گرفته است. بنابرآمارها کنون حدود ۸۰ درصد از جمعیت ایران را سالمندان تشکیل می دهند که مسیر سالمند خواهد بود. سیر مصودی جمعیت سالمندان کشور، لزوم توجه به ارتقای کیفیت زندگی سالمندان را می پنجه ای از این موقعاً دارد.  
با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که روزانه ۴۵ دقیقه پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی بهترین روش برای پیشگیری از رکشش ای این است که روزانه ۵ دقیقه پیاده روی و منظم داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.

با اینکه از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که داشته باشد. پیاده روی در حفظ وضعیت مطابق قلبی-عروقی فریز مورث است. یکی از شاخص های اصلی سلامت پیاده روی این است که بعلاوه کمک دیگران و حتی با استفاده از وسائل مکمل هایی که زمینه ای در استخوان و سایر بیماری های زمینه ای در آزمورش های مناسب، تغذیه سالم، غذای فزیکی مناسب و انجام ورزش های روزمره مکمل هایی استفاده شود که ویتمان ها و مفاصل را بسیار سالم نگه دارد.