

## علت تکرر وزیادی ادرار چیست؟



دکتر زهرا کریمی

فوق تخصص غدد و متابولیسم

بیماری‌هایی است که ادرار را زیاد می‌کند. دلیل دیگر زیادی ادرار، نوشیدن مایعات فراوان است. مثلا بعضی‌ها عادت دارند در ساعات کار و برای رفع خستگی هر ساعت یک لیوان چای بنوشند. طبیعی است که این افراد در ساعات کاری و تا چند ساعت پس از آن دچار پرادراری می‌شوند. گاهی هم بیماری عصبی بدون این‌که فرد خودش بخواهد یا حتی متوجه باشد موجب نوشیدن مقدار زیاد آب و مایعات می‌شود و به دنبال آن پرادراری پدید می‌آید. جالب است بدانیم دیابت واژه‌ای قدیمی به معنای زیادی ادرار است.

در سال‌های دور که تست‌های آزمایشگاهی برای سنجش قند و دیگر مواد خون نبود دو بیماری شناخته‌شده بود که علامت مهم در آنها پرادراری بود. بیماری اول دیابت شیرین و نوع دیگری از پرادراری که در آن ادرار فرد هیچ مزه‌ای نداشت از زمان‌های قدیم به عنوان دیابت بیمزه شناخته شده است. در این بیماری قند خون طبیعی است ولی کلیه‌ها توان غلیظ کردن ادرار را ندارند و یا به بیان دیگر کلیه‌ها نمی‌توانند آب را حفظ کرده و آن را دفع می‌کنند. به این ترتیب بیمار مجبور است مرتب آب بخورد و کلیه‌ها هم آن را دفع می‌کنند. در این حالت گاه بیش از ده لیتر ادرار در شبانه‌روز دفع می‌شود. در مورد بیماری عصبی هم اول باید زیاد بودن ادرار را اثبات کرد. اگر در ۲۴ ساعت در یک فرد بالغ با جثه متوسط حجم ادرار از دو لیتر بیشتر بود باید بیماری‌های عامل پرادراری بررسی شود.

اگر ادرار زیاد نباشد ولی مرتب احساس دفع ادرار ایجاد شود باید به بیماری‌های مثانه و اجزای اطراف آن فکر کنیم. مهم‌ترین بیماری در این قسمت، عفونت مثانه در اثر باکتری‌هاست. این بیماری بیشتر در خانم‌ها رخ می‌دهد و با آنتی‌بیوتیک مناسب درمان می‌شود. در آقایان بیمار بزرگی پروستات در سنین بالا خیلی شایع است و موجب تکرر ادرار می‌شود. این بیماران با مقدار کم ادرار احساس دفع می‌کنند و بعد از تخلیه ادرار دوباره احساس وجود ادرار دارند. بیماری پروستات با دارو و گاهی با جراحی درمان می‌شود.



### خطر پوکی استخوان در دهه سوم زندگی ایرانیان

رئیس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن اشاره به مصرف پایین شیر در ایرانیان از کاهش سن پوکی استخوان در کشور به زیر ۳۰ سال خبر داد.

دکتر زهرا عبداللهی گفت: افراد بالای ۵۰ سال و کودکان زیر پنج سال باید



آیا اخبار مربوط به آلودگی مرغ‌های موجود در بازار صحت دارد؟

# مرغ‌های سربی یا آنتی‌بیوتیکی!

اغلب در مورد مرغ‌های بسته‌بندی‌از گوشه و کنار اخبار ضد و نقیضی منتشر می‌شود. تعدادی از این خبرها شایعه و کذب محض، اما برخی موضوعاتی است که باید صحت و سقم آن مورد بررسی قرار گیرد. با توجه به مطالبی که در مورد آلودگی مرغ‌های بسته‌بندی به سرب و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها مطرح است و باورهایی که در خصوص مرغ‌های طعم‌دار و منجمد و تاریخ گذشته در میان مردم و در شبکه‌های مجازی در حال انتشار است با دکتر آراسب دباغ‌مقدم، متخصص علوم و صنایع غذایی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش گفت‌وگویی انجام دادیم.

فاخره بهبهانی

جام‌چم

چندی پیش خبری درخصوص آلودگی مرغ‌ها به سرب منتشر و از آن زمان تا به امروز باعث نگرانی بسیاری از خانواده‌ها شده است. دکتر دباغ‌مقدم می‌گوید این‌که گفته می‌شود مرغ‌ها آلوده به مقداری سرب هستند نیاز به اثبات دارد. واقعیت این است که سرب می‌تواند از محیط جذب بدن مرغ شود و اگر آلودگی احتمالی وجود داشته باشد در مرغداری‌هایی است که در کنار بزرگ‌رها، فاضلاب‌های صنعتی و کارخانجات

شیمیایی احداث شده‌اند. به این واسطه مرغ‌ها با آشامیدن آب حاصل از این فاضلاب‌ها، به سرب و دیگر فلزات سنگین آلوده می‌شوند. البته احتمال انتقال سرب از طریق دان مرغ که در خاک‌های آلوده به سرب پرورش یافته هم وجود دارد که باید آزمایش‌های مختلف انجام و وجود آن اثبات شود. خانواده‌ها درخصوص آلودگی مرغ به سرب نباید نگران باشند، زیرا دامپزشک سلامت مرغ‌ها را پیش از انتقال به کشتارگاه و دو با پس از آن طی

مراحل مختلف بررسی و اگر مورد مشکوکی وجود داشته باشد آزمایش‌های لازم انجام می‌شود.

#### صحت باقیمانده آنتی‌بیوتیک در مرغ‌ها

مدت زمان زیادی طول کشید تا اکثر خانواده‌ها پذیرفتند که به دلیل نداشتن صرفه اقتصادی از هورمون برای مرغ‌ها استفاده نمی‌شود. حال بحث وجود باقیمانده‌های آنتی‌بیوتیک در مرغ

کمتر از سه گرم نمک بخورند و افراد کمتر از ۵۰ سال نیز باید کمتر از پنج گرم نمک در روز مصرف کنند. این در حالی است که مردان ایرانی ۱۰ گرم و زنان ۸ گرم در روز نمک می‌خورند، یعنی دو برابر استاندارد مصرف نمک. باید توجه کرد که مصرف بیش از حد نمک خطر ابتلا به سرطان‌هایی چون

معه، فشارخون و پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. وی افزود: بر اساس مطالعات در سید غذایی ما روزانه ۱۹۰ گرم شیر مصرف می‌شود. درحالی که میزان مطلوب آن ۲۵۰ گرم در روز است. مردم باید روزانه سه واحد شیر مصرف کنند. / ایسنا

و مقاومت دارویی که در بدن مصرف‌کننده ایجاد می‌کند خانواده‌ها را جویای دانستن صحت و سقم این موضوع کرده است. این متخصص می‌گوید طبق تحقیقاتی که اخیرا روی تعدادی از مرغ‌ها و تخم‌مرغ‌های موجود در بازار انجام شده بیانگر استفاده نادرست تولیدکنندگان از آنتی‌بیوتیک‌ها و وجود باقیمانده‌های آنتی‌بیوتیک در این محصولات است که برخلاف باور اغلب خانواده‌ها این ترکیبات با دور ریختن آب پخت اولیه مرغ‌ها و سایر سبزیجات حذف نخواهد شد و پایش دائمی محصولات پروتئینی از سوی سازمان‌های ذی‌ربط به منظور احراز سلامت آن برای مصرف‌کننده ضروری است.

#### دل‌وسنگدان مرغ‌را بخوریم؟

کلیه و کبد (جگر سیاه) دو عضو سم‌زای بدن جهت دفع سموم و داروهای مصرفی است و بر اساس مطالعات انجام شده، چون در بسیاری از مرغداری‌های صنعتی دوره‌های منع مصرف مرغ بعد از تجویز داروهای مختلف مانند آنتی‌بیوتیک‌ها رعایت نمی‌شود و مقدار زیادی از این داروها در جگر مرغ باقی می‌ماند، مصرف آن چندان توصیه نمی‌شود. اما مصرف دل و سنگدان مرغ مشکل خاصی نداشته و می‌توان آن را مصرف کرد.

#### سلامت مرغ‌های طعم‌دار

برخی خانواده‌ها بر این باورند مرغ‌هایی که در برخی فروشگاه‌ها و سوپر گوشت‌های بزرگ قطعه‌بندی، تکه و طعم‌دار می‌شوند از انواع مرغ‌های بی‌کیفیت و تاریخ گذشته هستند. دکتر دباغ‌مقدم می‌گوید از نظر قانونی اگر هر مرکز یا فروشگاهی بخواهد فرآوری خاصی روی گوشت و مرغ انجام دهد باید مجوز فرآوری گوشت از سازمان دامپزشکی کشور را داشته و یک دامپزشک ناظر هم در آن فروشگاه حاضر باشد. در غیر این صورت خرید گوشت و مرغ طعم‌دار یا فرآوری‌شده از این فروشگاه‌ها را

## لاغر شدن و وزن گرفتن با هویج!

یک کارشناس ارشد گیاهان دارویی گفت: افرادی که می‌خواهند لاغر شوند باید همه روز همراه غذا هویج خام مصرف کنند و برای چاق شدن نیز باید آب هویج در وعده صبحانه صرف شود. هانیه ناصری با بیان این‌که هویج به لحاظ طب سنتی دارای طبع گرم و تر است، افزود: خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی بالا می‌برد. همچنین هویج برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا اثری معجزه‌آسا دارد. وی اظهار کرد: هویج اعمال روده‌ها را منظم کرده و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می‌کند، بنابراین افرادی که مصرف گوشت بالایی دارند حتما باید هویج مصرف کرده تا با مشکل پیوست مواجه نشوند. / ایسنا

#### خبر سلامت

## خطر پیچ خوردن زانو روی چمن مصنوعی

رئیس انجمن جراحان ارتوپدی ایران گفت: هرچند کیفیت چمن مصنوعی در ورزش فوتبال بالاتر رفته و کفش‌ها هم اصلاح شده، ولی باز هم میزان آسیب‌دیدگی به‌خصوص پیچ خوردن مفصل زانو و پارگی لیگامان کروشیت قدامی در چمن مصنوعی در کشور ما خیلی بالاست.

دکتر محمد زازی با اشاره به این‌که ورزشکاران برای نحوه بازی روی چمن مصنوعی باید آموزش ببینند، اظهار کرد: باید حتما تجدیدنظر و بازبینی در کیفیت چمن‌های مصنوعی و همین‌طور کفش‌های ورزشکاران صورت گیرد. وی با اشاره به این‌که سطح زمین از عواملی است که می‌تواند در آسیب‌دیدگی تاثیر خیلی زیادی داشته باشد، تاکید کرد: چمن طبیعی اگر استاندارد باشد نقش بسیار زیادی در پیشگیری از آسیب‌دیدگی دارد. در چمن طبیعی میزان آسیب‌دیدگی به نحو خیلی زیادی کم است، چه این آسیب‌دیدگی‌ها به صورت فعالیت بیش از حد و دردهای مزمن و چه به صورت پیچ‌خوردگی حاد و آسیب پارگی لیگامان صلیبی باشد.

وی بیان کرد: از سال‌های قبل در آمریکا و اروپا چمن مصنوعی متداول شد که در ابتدا، بازی روی

چمن مصنوعی آسیب‌دیدگی لیگامان کروشیت قدامی به علت پیچ‌خوردگی و چسبیدن کف پای ورزشکار به چمن مصنوعی، خیلی آمارش بالا بوده است. مهم‌ترین عارضه‌ای که افراد ورزشکار در بازی‌های فوتبال، بسکتبال و هندبال پیدا می‌کنند پارگی لیگامان یا رباط کروشیت قدامی است که این آسیب به بی‌ثباتی مفصل زانو و پیچ‌خوردگی‌های مکرر و در نهایت پارگی مینیسک و تخریب غضروف مفصلی منجر می‌شود.

رئیس انجمن جراحان ارتوپدی ایران ادامه داد: تخریب غضروف مفصلی باید در سنین بالاتر رخ دهد ولی در کسانی که دچار پارگی لیگامان صلیبی می‌شوند و درمان مناسب هم انجام نمی‌شود، آرتروز زانو در سنین بسیار پایین حدود ۳۵ تا ۴۰ سالگی ممکن است رخ دهد. تمرینات خاص پیشگیرنده برای جلوگیری از آسیب لیگامان‌های زانو موثر است و این تمرینات باید حتما در برنامه آمادگی جسمانی افراد قرار گیرد و تأتجایی که من اطلاع دارم هنوز تمرینات پیشگیرنده جای خود را در برنامه‌های تمرینی ورزشکاران به نحوی که لازم است باز نکرده و باید این ورزش‌ها در برنامه‌های تمرینی گنجانده شود. / جام‌چم

#### الو اورژانس

## چرادنیا دور سرم می‌چرخد؟

سرگیجه و عدم تعادل، نوعی اختلال بالینی است که برای بیماران بسیار ترسناک بوده و درصد قابل توجهی از مراجعان سالانه اورژانس را تشکیل می‌دهد. مراکز اصلی تعادل بدن مخچه و گوش داخلی است و شایع‌ترین علت اختلال تعادل و سرگیجه در بالغین مراجعه‌کننده به اورژانس، التهاب و درگیری گوش داخلی بیمار است.

این گروه از بیماران معمولا به صورت ناگهانی دچار سرگیجه‌ای می‌شوند که به‌گونه تغییر در وضعیت سر یا پهلوی به پهلوی شدن در بستر تشدید می‌شود و همراه با حالت تهوع و استفراغ و عدم تعادل است. حتی امکان دارد بیماران در چند روز اخیر گوش درد یا وزوز گوش یا حتی سرماخوردگی داشته باشند. علائم به اندازه‌ای شدید و ناگهانی است که بیماران بلافاصله به پزشک مراجعه می‌کنند، ولی باوجود علام شدید و پرسروصدا، این وضعیت معمولا با استفاده از دارو و نیز رعایت برخی نکات در عرض چند روز بهبود می‌یابد. البته در بعضی از موارد، درگیری گوش داخلی بیمار به سرگیجه‌های حمله‌ای مکرر یا مزمن منجر می‌شود. در موارد دیگر نیز انجام حرکات خاصی به بهبود بیمار منجر می‌شود و در برخی برای درمان نیاز به مصرف دارو به صورت طولانی‌مدت است.

مصرف مایعات و استراحت به پهلوی طرفی که بیمار کمتر احساس سرگیجه می‌کند و برخاستن ناگهانی و حرکت آهسته سر و همچنین انجام ندادن فعالیت‌هایی که نیاز به دقت و تعادل کامل دارند نظیر رانندگی، توصیه‌هایی است که به این دسته از بیماران می‌شود. در مواردی که سرگیجه بیمار در ناحیه مرکزی و مربوط به مخچه وی است، معمولا علائم بسیار آهسته پیشروی داشته و بیمار زمانی به پزشک مراجعه می‌کند که چند روز یا چند هفته از شروع علائم وی گذشته است و به‌طور معمول سرتی‌اسکن یا ام.آر.آی به تشخیص عارضه وی کمک می‌کند.

گاهی شکایت سرگیجه بیماران مراجعه‌کننده به اورژانس واقعا به معنای چرخیدن اتاق دور سر آنها نیست بلکه به معنای احساس سبکی در سر یا سیاهی رفتن چشم‌هاست که ممکن است دلایل متعددی داشته باشد مانند عوارض جانبی داروی جدیدی که بیمار شروع کرده است، افت فشار خون یا از دست دادن خون مثلا در خونریزی‌های گوارشی یا علل قلبی و به‌هم خوردن ریتم طبیعی قلب و... در این‌گونه موارد نیز وضعیت بالینی بیمار با بررسی، تشخیص و درمان علت زمینه‌ای، بهبود می‌یابد.



دکتر سید میثم یکه‌سادات

متخصص طب اورژانس