



نسخه

کلیه‌هایم سالم هستند؟

بسیاری از مردم تصور می‌کنند مهم‌ترین علامت بیماری کلیه، درد پهلوها است. باید بگویم این تصور غلط است. بیشتر موارد درد در پهلوها به دلیل گرفتگی عضلات ایجاد می‌شود و کلیه‌ها در آن تأثیری ندارند. البته درد پهلوها می‌تواند علامت مهم برای بیماری سنگ کلیه باشد که در این مورد درد بسیار شدید و طاقت فرسا است و معمولاً با استفراغ همراه می‌باشد. اکنون باید به این سؤال پاسخ دهم که بیماری‌های مهم‌تر کلیه چه علائمی دارند؟ مهم‌ترین بیماری‌های کلیه شامل بیماری‌هایی هستند که موجب نارسایی کلیه‌ها می‌شوند. شاید برایتان جالب باشد که بدانید: فشار خون و دیابت مهم‌ترین دلایل ایجاد نارسایی کلیه هستند. بعد از این دو بیماری و در رده سوم بیماری‌هایی وجود دارند که به خاطر ایمنی زیادی بدن خودش کلیه‌ها را تخریب می‌کند که به این بیماری‌ها خود ایمنی می‌گویم. البته سنگ کلیه و عفونت‌های ادراری به عنوان شایع‌ترین بیماری‌های کلیه می‌توانند باعث کلیه را خراب کنند، ولی نکته جالب این‌که چون این دو بیماری علامت‌های پر سرو صدا دارند موجب می‌شوند که بیمار به‌دنبال درمان برود و با از بین بردن سنگ و یا خوردن آنتی بیوتیک مشکل را حل کند. آزمایش ادرار و اندازه‌گیری اوره و کراتینین خون بهترین روش ارزیابی سلامت کلیه‌ها است. هر زمان کلیه‌ها کارکردشان نقصان پیدا کند بلافاصله اوره در خون بالا می‌رود. فردی که اوره بالایی دارد، دچار آب‌شتهایی، تهوع و ضعف می‌گردد و در نهایت اختلال عملکرد مغزی پیدا می‌کند.

متأسفانه تمام این علائم فقط زمانی سراغ فرد می‌آیند که اوره حداقل چهار برابر حالت عادی شده باشد و تا آن زمان هیچ علامتی در فرد وجود ندارد. به موازات کم شدن فعالیت کلیه‌ها کراتینین در خون به نسبت کاملاً مستقیم بالاتر می‌رود. یعنی وقتی کلیه‌ها نیمی از کارکردشان را از دست بدهند کراتینین دو برابر و وقتی کلیه‌ها ۹۰ درصد کارکردشان را از دست بدهند کراتی نین ده‌برابر می‌شود. به این ترتیب کراتینین یکی از بهترین موادی است که اندازه‌گیری آن در خون به ما نشان می‌دهد که کارکرد کلیه‌ها چگونه است. به بیماران دچار فشار خون و دیابت توصیه می‌شود به‌طور مرتب اوره و کراتینین خونشان را چک کنند زیرا این دو بیماری سردهسته بیماری‌هایی هستند که باعث آسیب آرام آرام کلیه‌ها شده و در نهایت می‌توانند به نارسایی دائمی و کامل کلیه‌ها منجر شوند.



همه کودکان نیاز به مکمل ویتامینی ندارند

کارشناسان سلامت می‌گویند با افزایش سن ضروری است کودکان میزان موادغذایی لازم همچون کلسیم و ویتامین D را برای داشتن استخوان‌های سالم دریافت کنند. علاوه بر این، آهن، روی، ید و ویتامین‌های B۱۲، A، B۶ و D برای رشد مغزی کودک در دوران اولیه زندگی حیاتی است. این محققان تأکید می‌کنند کودکانی



دکتر صالحی:

افراد در مناطق سیل‌زده تا حد امکان از منابع غذایی و آب شربی که از طریق هلال احمر، کمیته امداد و مراکز مطمئن بین افراد توزیع می‌شود استفاده کنند. این مساله به ویژه در مورد آب بسیار اهمیت دارد



رعایت نکردن نکات بهداشتی، می‌تواند باعث بروز بیماری‌های بسیاری در مناطق سیل زده شود

قحطی آب سالم در سیل

ندایظری سلامت

چند هفته‌ای می‌شود که استان‌های ایران با سیلاب دست به گریزانند و شهرها، کوه‌ها و خیابان‌ها و حتی خانه‌ها در سیل و گل غوطه‌ور هستند. اوضاع مساعدی نیست و با توجه به قطعی‌آبی که به‌طور گسترده در برخی استان‌ها شاهد بودیم، امکان دسترسی به آب تمیز بهداشتی در بسیاری مناطق امکان‌پذیر نیست و این امر بهداشت و سلامت افراد را به ویژه گروه‌های آسیب‌پذیر شامل سالمندان، کودکان، زنان باردار و بیماران خاص را تهدید می‌کند.

دکتر محمدرضا صالحی، متخصص بیماری‌های عفونی در گفت‌وگو با جام‌جم نکاتی را پیرامون رعایت بهداشت و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی در دوران پسا سیلاب متذکر می‌شود.

معمولاً با بروز بلایای طبیعی، چرخه زندگی طبیعی افراد برهم می‌خورد و به‌دنبال آن با افت سطح بهداشت مواجه می‌شویم. دسترسی افرادی که از قبل دارو مصرف می‌کردند، به

داروهای مورد نیاز کاهش می‌یابد. افرادی که به دلیل ابتلا به فشار خون بالا یا دیابت به‌طور مرتب قند و فشار خود را کنترل می‌کردند، به‌دلیل قرار گرفتن در شرایط بحرانی دیگر

قادر به این کار نیستند و همین امر آنها را در معرض خطر قرار می‌دهد.

وقتی آب نایاب می‌شود

در سیل اخیری که بسیاری از شهرهای ایران را تحت تأثیر خود قرار داد، نکته قابل‌ملاحظه خارج شدن آب شرب تمیز از دسترس افراد و نیز آلودگی در منابع آب شرب تمیز است. با بالا آمدن آب‌ها به‌ویژه آب فاضلاب‌ها، این آب با آب شرب در طول مسیرها با هم آغشته شده و در نهایت این آلودگی در آب شرب باعث ایجاد گسترش ابتلا به بیماری‌های گوارشی قابل‌توجه می‌شود.

شست‌وشوی دست‌ها اولویت دارد

زمانی که سیل یا هر کدام از موارد بلایای طبیعی بروز می‌کنند، طبیعتاً بهداشت و سلامت افراد درگیر با این موضوع کاهش و شانس ابتلا به بیماری‌های عفونی افزایش می‌یابد، اما با رعایت برخی نکات می‌توان از بروز این مشکلات تا حد امکان جلوگیری کرد تا افراد کمتری دچار عوارض ناشی از چنین شرایطی شوند.

دست‌ها را بشویید: شست‌وشوی

مکرر دست‌ها از ابتدایی‌ترین و اساسی‌ترین نکاتی است که نباید فراموش کرد. این کار به‌ویژه بعد از اجابت مزاج اهمیت زیادی دارد. شست‌وشوی دست‌ها حتی با آب روان و صابون حتی نسبت به استفاده از دستمال‌های مرطوب و محلول‌های الکلی در صورت وجود در مناطق سیل‌زده، اولویت دارد.

اجابت مزاج بهداشتی: نکته دیگری

مواد مغذی کافی دریافت کنند. تمامی این مواد غذایی حاوی ریزمغذی‌های ضروری برای رشد مطلوب کودکان است. دریافت برخی انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی برای کودکانی که به دلایل پزشکی رژیم غذایی گیاهی دارند یا مبتلا به بیماری‌هایی هستند که جذب مواد مغذی را مشکل کرده، ضروری است. / ایسنا

که حائز اهمیت است، دفع یا اجابت مزاج بهداشتی است. افرادی که در مناطق سیل‌زده اقامت دارند، باید مراقب باشند که هم خود و هم فرزندان‌شان در کنار رودخانه‌ها و آب‌های جاری دفع ادرار و مدفوع نداشته باشند. بهتر است در این مناطق، نقطه‌ای را مخصوص دفع فضولات انسانی تدارک ببینند که ترجیحاً از منابع آبی دور باشد.

غذای مطمئن بخورید: نکته مهم دیگر استفاده از غذا و موادغذایی سالم است. معمولاً در زمان بروز چنین اتفاقاتی، امکان دسترسی به غذا وجود نداشته یا ممکن است تاریخ انقضای غذا گذشته باشد یا حتی خوب شسته نشده و اقدامات بهداشتی روی آنها صورت نگرفته باشد. توصیه می‌کنیم افراد تا حد امکان از منابع غذایی و آب شربی که از طریق هلال احمر، کمیته امداد و مراکز مطمئن بین افراد توزیع می‌شود، استفاده کنند.

این مساله به‌ویژه در مورد آب بسیار اهمیت دارد. آب‌ها ممکن است آلوده باشند و افراد بهتر است برای اطمینان از سلامت آبی که استفاده می‌کنند، از آب‌های شرب مطمئن و آب‌های شرب پاک مصرف کنند که توسط ارگان‌های مختلف بین افراد توزیع می‌شود یا اگر به این چنین آب‌هایی دسترسی ندارند، در حد امکان کلر تهیه کرده و آب را با کلر ضدعفونی کنند.

اگر آب دارای گل و لای است، اجازه دهند گل و لای آن ته‌نشین شود و سپس آب را از صافی عبور داده و جوشانند و سپس خنک کرده و پس از آن نسبت به ضدعفونی کردن آب با کلر اقدام کنند. اما در صورتی که امکانات بیشتری در اختیار نبود، حداقل امکان در دسترس جوشاندن آب است که توصیه می‌کنیم این کار را حتماً انجام دهند.

اعلام وضعیت بیماری به مراکز درمانی: افرادی که سابقه بیماری‌هایی چون فشار خون، چربی خون، دیابت، بیماری قلبی و آسم دارند، اطلاعات بیماری خود را به مسؤولان امدادی که در منطقه

حضور دارند، اطلاع دهند تا در صورت نیاز داروهای مورد نیاز را در دسترس آنها قرار دهند.

بیماری‌های شایع در مناطق سیل‌زده

شست‌وشوی دست‌ها و استفاده از آب شرب بهداشتی بهترین راه پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های گوارشی به‌شمار می‌رود. در چنین شرایطی که افراد سیل‌زده ممکن است به آب شرب بهداشتی دسترسی پیدا نکنند، احتمال شیوع وبا هم وجود دارد که با رعایت همین نکات ساده می‌توان از آلودگی این بیماری جلوگیری کرد.

از جمله عفونت‌های دیگری که ممکن است اتفاق بیفتد، عفونت‌های سیستم تنفسی است که ممکن است به‌دنبال استقرار در چادرهای امدادی و خوابیدن افراد در سرمای شب یا در جایی به‌طور دسته‌جمعی حضور داشته باشند، بروز کند.

ترجیحاً اگر عفونت تنفسی هم در افراد اتفاق می‌افتد، با پزشکان حاضر در مناطق مشورت کنند. افراد دیگر مراقب باشند با فردی که بیمار شده روبوسی نکنند و ارتباط نزدیک نداشته باشند و دست‌های خود را مرتب بشویند و سعی کنند این افراد را هر چه سریع‌تر به تیم‌های درمانی معرفی کنند تا اقدامات درمانی برای آنها انجام شود.

این علائم را نادیده نگیرید

با توجه به احتمال بروز بیماری‌ها و عفونت‌های مختلف، بیماران دچار علائمی می‌شوند که در صورت مشاهده بهتر است برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران، هرچه سریع‌تر به مراکز درمانی حاضر در منطقه مراجعه کنند. به‌ویژه در مسائل مربوط به بیماری‌های گوارشی، آنچه بیشتر باید مورد توجه افراد قرار گیرد، مشاهده اسهال به‌ویژه اسهال خونی یا اسهال آبکی بسیار شدید، تهوع و استفراغ، ضعف و بی‌حالی شدید است که حائز اهمیت‌اند.

خبر سلامت

علائم هشداردهنده آلزایمر

آلزایمر نوعی اختلال پیش‌رونده است که روی قدرت تفکر و مهارت‌های رفتاری و اجتماعی اثر می‌گذارد. مطالعات نشان داده که مجموعه‌ای از عوامل وراثتی و محیطی در ابتلا به آلزایمر مؤثرند. هنوز دانشمندان موفق به کشف راه‌حلی برای پیشگیری قطعی از ابتلا به این بیماری نشده‌اند.

اما نکته می‌شود که در صورت تشخیص زودهنگام علائم آن می‌توان روند پیشرفت بیماری را با اقدامات پزشکی به تأخیر انداخت. ازجمله این علائم عبارتند از:

سردرگمی زمانی: گویا مبتلایان به آلزایمر در درک و یادآوری زمان وقوع وقایع دچار مشکل می‌شوند. به عبارتی زمان از دست‌شان درمی‌رود و شاید گیج شوند که چه روزی از هفته یا چه فصلی از سال است.

فراموشی: فراموشی شایع‌ترین علامت آلزایمر است. فرد در مراحل اولیه بیماری اطلاعات مربوط به وقایع اخیر را از یاد می‌برد؛ مثل اسامی و تاریخ‌ها و در نتیجه ممکن است بارها درموردشان پرسود.

مشکل در انجام امور روزمره: بیماری آلزایمر می‌تواند فرد مبتلا را در انجام امور روزمره به چالش بکشد. مثلاً شاید فرد برای رفتن به مکان‌های آشنا، مدیریت هزینه‌ها یا مثلاً یادآوری قوانین مشکل پیدا کند.

تغییرات رفتاری: مبتلایان به آلزایمر معمولاً تغییرات رفتاری و شخصیتی ناگهانی از خودشان نشان می‌دهند. ممکن است مشکوک، افسرده، بی‌مناک یا مضطرب شوند. این تغییرات موجب می‌شود فرد به راحتی از کوره دربرود و در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار بگیرد.

مشکلات بینایی: فرد مبتلا به آلزایمر ممکن است در درک فاصله و تشخیص رنگ‌ها یا کنتراست مشکل پیدا کند.

مشکل در شرکت یا ادامه گفت‌وگو: مبتلایان به آلزایمر گاهی در گفت‌وگو ناگهان گیج می‌شوند و نمی‌دانند چطور رشته کلام را ادامه دهند. ممکن است پیداکردن واژگان مناسب هم برایشان سخت باشد.

منبع: medicaldaily.com

سیب سلامت

گفت و گو با دکتر سید منصور رایگانی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

درد گردن و کلی عارضه!

چه دردهایی به مشکلات گردن مربوط می‌شود؟

درد در ناحیه سر، عضلات و بافت‌های سر، درد کتف و شانه به گردن انتشار پیدا می‌کند. معمولاً درد گردن نیز به سایر جاها انتشار می‌یابد. سردردهایی داریم که علت ایجادش گردن است. درد کتف از گردن می‌تواند باشد. اختلال راه رفتن نیز علتش درگیری نخاع گردن است.

چه گردن‌دردهایی باید مورد توجه جدی‌تر قرار بگیرد؟

اگر درد گردن به‌حدی است که باعث از خواب بیدار شدن در شب می‌شود و بدون دارو کنترل نمی‌شود یا اگر درد گردن به دست‌ها و پاها انتشار یابد یا همراه گزگز و گاهش یا ضعف قدرت انجام است، باید مورد توجه قرار گیرد. اگر درد گردن همراه با تب و لرز است نیز باید با دقت بررسی شود. همچنین درد گردن که با حرکت به جلو یا طرفین شدید می‌شود و شدتش به یک اندام انتشار می‌یابد باید جدی گرفته شود؛ چراکه می‌تواند نشانه بیرون‌زدگی دیسک باشد.

مشکلات اسکلتی و عضلانی چهقدر در ایجاد درد گردن تأثیر دارد؟

حدود ۹۸ درصد از دردهای گردن ناشی از مسائل اسکلتی عضلانی است که می‌توان از آن جلوگیری درمانش کرد و آن دردهایی که در نواحی عضلات گردن، عضلات کتف و شانه اتفاق می‌افتد نیز به عنوان دردهای عضلانی شناخته می‌شود. گاهی نیز دردهای وضعیتی به علت وضعیت نامناسب هنگام کار کردن اتفاق می‌افتد. مانند وقتی که داریم کارهای تکراری را در وضعیت نامناسب حتی با شدت کم انجام می‌دهیم. یا موقع کارکردن باگوشی، رانندگی، سبزی پاک کردن، نوشتن یا کار با رایانه دچار کشیدگی عضلات گردن و درد در این ناحیه می‌شویم.

آیا آرتروز منجر به درد گردن می‌شود؟

آرتروز چیزی نیست که به‌راحتی درگردن اتفاق بیفتد و عامل درد باشد. آرتروز یعنی ساییدگی و تحلیل غضروف بین مفاصل که در سنین ۳۵ تا ۴۰ سالگی در همه ما اتفاق می‌افتد. اما این‌که آرتروز باعث درد گردن باشد، ممکن نیست.

برای حفظ سلامت گردن‌مان چه کنیم؟

برای سلامت گردن اولاً باید کارهای خود را طوری انجام بدهیم که عضله گردن درحالت بیش ازحد کشش به صورت ناخواسته نباشد و این‌که حین انجام فعالیت‌هایی که منجر به استرس یا تنش است و نیاز به دقت دارد، گردن در یک وضعیت نباشد.