

باید و نباید های بهداشتی خرید لباس



شادفرا ماه اسفند برای بیشتر افراد طعم خرید دارد؛ خرید وسیله های نو، نونوار کردن خانه و صد البته رخت و لباس عید. در این میان، عده ای لباس نو و برخی هم لباس در حد نو یا دست دوم را ترجیح می دهند بخرند. یکی از نکته های مهم که هنگام خرید لباس باید در نظر داشته باشیم، بهداشت آن است. با اینکه ضروری است که همه فروشنده ها لباسی را که برای فروش می گذارند، شسته شده، اتو کشیده و مرتب تحویل خریدار بدهند، ولی خریدار هم برای اطمینان باید قبل از استفاده لباس نکات بهداشتی را رعایت کند.

- بیشتر لباس ها حتی نوممكن است حساسیت پوستی ایجاد کنند. بنابراین بهتر است هر لباسی (چه نو چه دست دوم) را از هر جایی که می خرید ابتدا مطابق دستورالعمل بشوید، اتو کشید و سپس استفاده کنید.
- دمای ماشین لباس شویی را برای لباس های سفید روی ۶۰ تا ۹۰ درجه و برای لباس های رنگی روی ۳۰ تا ۴۰ درجه بگذاریم.
- لباس های مجلسی را ترجیحاً با دست بشوییم و اگر مجبور شدیم توی ماشین بیندازیم با آب سرد بشوییم.
- همان مقدار همیشگی برای شستن لباس ها شونده بریزیم.
- برای خیس کردن لباس در محلول آب و ضد عفونی کننده، آن را به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بخیسانیم.
- به ازای هر یک گالن آب، پانزده میلی لیتر ضد عفونی کننده به آن اضافه کنیم. ضد عفونی کننده لباس هم در همه فروشگاه ها موجود است.
- توجه داشته باشید ضد عفونی کننده ها برای برخی سبب ایجاد یا تشدید واکنش های حساسیتی پوستی (خارش، سوزش و کهیر) یا واکنش های تنفسی (آسم، خس خس و تنگی نفس، آب ریزش بینی، چشم و سرفه های خشک) می شوند.
- شست و شو با آب داغ یا حتی آفتاب دادن با ضد عفونی کردن لباس های دست دوم نمی تواند نشانه پاکیزگی کامل آن ها باشد و احتمال زنده ماندن حشراتی مانند شپش یا عامل مسبب بیماری گال همچنان در آن ها وجود دارد.
- ساس و کنه هم جزو حشراتی هستند که در لابه لای پرز لباس ها می توانند جا خوش کنند و به فرد دیگری منتقل شوند.
- همچنین باید به یاد داشت که برخی قاچ های بیماری را در برابر شست و شو و ضد عفونی کردن مقاوم هستند و به حیات، رشد و تکثیر خود ادامه می دهند.

تیک سلامتی

سیب بخورید تا ریه های سالم داشته باشید



خوردن دست کم پنج عدد سیب در هفته، عملکرد ریه را بهبود می بخشد. سیب حاوی آنتی اکسیدان قوی کورستین است که از ریه ها در برابر اثر دود سیگار و آلودگی هوا محافظت می کند. از همین رو متخصصان تغذیه در روز هایی که آلودگی هوا بیشتر است، به گنجاندن سیب در برنامه غذایی روزانه توصیه می کنند. آب سیب که حاوی فلاونوئید ها است، می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد و با کوچک شدن و نابودی مغز مبارزه کند. آزمایش روی موش ها نشان می دهد که مصرف منظم سیب در رژیم غذایی سیب افزایش دژ بالای انتقال دهنده های عصبی به نام استیل کولین نیز می شود.

درمانگاه

نبات داغ قند خون را افزایش می دهد

- شهروند: بانوی شصت ساله ای هستم که قند خونم ۱۴۰ است. گاهی که سردی ام می کند یا دچار دل درد می شوم، می توانم نبات داغ بخورم؟
- در پرستشان مطرح نکرده اید که ۱۴۰ قند خون ناشتای شماست یا قند بعد از صبحانه تا آن، اما دارو مصرف می کنید یا انسولین تزریق می کنید. اما به طور کلی، مصرف نبات که مقدار زیادی شیرینی دارد، برای افراد دیابتی مناسب نیست و قند خون را افزایش می دهد. درباره خوردن نبات داغ هم باید بگویم که هیچ مبنای علمی ای وجود ندارد، مبنی بر اینکه خوردن نبات داغ می تواند دل درد را خوب کند. بهتر است به دنبال دلیل اصلی دل دردتان باشید.

- شهروند: چه موقع باید دستگاه قند خون را عوض کنم؟ چرا نمی توان از یک کیت دوبار استفاده کرد؟
- اگر دستگاه قند خونتان، مارک معتبری داشته باشد و از آن درست استفاده کنید، نباید مشکلی برایش پیش بیاید، اما دستگاه هم مانند هر وسیله دیگری، امکان خراب شدن و خطا دارد. از این رو اگر احساس می کنید دستگاه خراب است، آن را با دستگاه دیگری مقایسه کنید. با این روش تفاوت را به خوبی متوجه خواهید شد. برای قسمت دوم پرستشان هم باید بگویم این امکان وجود ندارد، زیرا خون خشک می شود و دقت اندازه گیری کاهش می یابد.



پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۸۸۸۸۸۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۷۲۸۱۳۰۰ پیام رسانی: ۰۹۵۴۶۵۸۰۰

نقش کلیه ها در جورچین سلامتی

درباره یکی از اندام های بدن که عملکرد نادرستش حیات فرد را به خطر می اندازد

ملیحه ابراهیمی یزدی آب شربی که روزانه مصرف می کنیم و این همه از کیفیت آن گله داریم، آبی است که در چندین مرحله تصفیه و بخش زیادی از مواد زائد و ناسالم آن گرفته می شود. وظیفه ای که در بدنمان کلیه ها آن را بر عهده دارند. حالا تصور کنید این اندام های حیاتی از کار افتاده اند یا کارشان را به درستی انجام نمی دهند. اندام هایی که روزانه وظیفه تصفیه ۲۰۰ لیتر از مایعات بدن را بر عهده دارند و آنقدر کارگردشان در سلامت دیگر اندام های بدن اهمیت دارد که در تقویم بهداشتی امروز بانام روز جهانی کلیه نامگذاری شده است.

سوزه روز

از کلیه ها چه می دانیم؟

کلیه ها اندام هایی لوبیایی شکل هستند که در دو طرف پهلو قرار دارند. مهم ترین وظیفه آن ها حذف مواد زائد از خون و بازگرداندن خون تصفیه شده به بدن است. برای این منظور در هر دقیقه حدود یک لیتر خون از طریق سرخرگ کلیوی وارد کلیه ها شده و پس از تصفیه دوباره به بدن باز می گردد. حفظ سطح الکترولیت بدن، کنترل تولید گلبول های قرمز، تقویت استخوان و تولید ویتامین D، متعادل نگه داشتن سطح مایعات بدن و تنظیم فشار خون از دیگر وظایف مهم این عضو حیاتی است.

۳+۱ پیوند

امسال ۳۵ پیوند برای گردشگران سلامت که بیشتر از کشور عراق بوده اند، در مشهد انجام شده است که سه مورد آن پیوند هم زمان کلیه و پانکراس و یک پیوند هم زمان کلیه و کبد بود.

عوارض بیماری های کلیوی

پوست خارش



خواب آلودگی



تکرر ادرار شبانه

ورم زیر چشم

علائم نارسایی مزمن



فشار خون کم خونی



تنگی نفس بوی بد تنفس



ورم پا بی حسی و گزگز ساق پا



بیماری های گlomerulonephritis فیلترهای کوچکی در کلیه ها هستند



دیابت

وقتی فردی به نارسایی کلیه مبتلا می شود، دیگر کلیه ها نمی توانند به خوبی آب اضافی و سایر مواد زائد را از خون جذب و از طریق ادرار دفع کنند که منجر به ورم اندام ها، پف کردن صورت و اطراف چشم ها به ویژه هنگام صبح می شود.

نکته ۱

نکته ۲

اگر در درمان بیماری های کلیوی مانند سنگ کلیه یا مثانه کوتاهی شود، نتیجه آن از کار افتادگی کلیه ها و دیالیز خواهد بود. بی نظمی در روند درمان دیالیز هم باعث شدت گرفتن بیماری و خطر مرگ خواهد شد.

انجام دیالیز فقط در شرایطی که یک چهارم از کلیه ها باقی مانده باشد، جایز است که آن هم مدت زیادی نمی تواند ادامه پیدا کند، چرا که بیمار دچار عوارضی مانند کم خونی، عفونت و مشکلات استخوانی خواهد شد. از این رو پیوند کلیه تنها راه برای زنده ماندن خواهد بود.

دیالیز یا یک چهارم کلیه!

تغذیه سالم در گروه کلیه های سالم



زمانی که کلیه های سالمی داریم روند تصفیه خون و مواد دفعی حاصل از مواد غذایی به درستی انجام می شود. تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم نقش مهم و تأثیر گذاری در کنترل عوامل ایجاد کننده نارسایی مزمن کلیوی دارد. به ویژه به این علت که دو بیماری دیابت و فشار خون که تغذیه، نقش اساسی در به وجود آمدن یا پیشگیری و کنترل آن ها دارد، تهدید کننده اصلی سلامت کلیه ها هستند. از این رو، لازم است بیماران کلیوی در کنار دارودرمانی از یک متخصص تغذیه یا پزشک خود بخواهند یک رژیم غذایی سالم برای آن ها تجویز کنند.

- **رژیم غذایی مفید**
در بین رژیم های مختلف غذایی، رژیم renal یک برنامه غذایی مناسب برای کمک به تقویت کلیه ها در این بیماران است. باید ها و نباید های این رژیم غذایی را با هم مرور می کنیم.
- **پروتئین**
افراد که هنوز در مراحل پایانی بیماری های کلیوی نیستند، باید مصرف پروتئین خود را محدود کنند، چون ترکیبات حاصل از متابولیسم پروتئین ها نمی تواند از طریق کلیه ها دفع شود و در خون تجمع می کند اما افرادی که به مرحله دیالیز کلیه می رسند، باید مصرف پروتئین را افزایش دهند.
- **سدیم**
با وجود اهمیت سدیم (نمک) برای عملکرد مناسب بدن، در بیماران کلیوی، سدیم به خوبی فیلتر نمی شود. در نتیجه، میزان آن در خون افزایش می یابد. افزایش سدیم در بدن هم به تجمع مایعات بافتی منجر می شود و آسیب زاست. در واقع، محدود کردن مصرف سدیم نخستین اقدام تغذیه ای در کمک به عملکرد کلیه هاست.
- **پتاسیم**
مصرف این عنصر، با اهمیتی که به ویژه در کارکرد قلب دارد، برای بیماران کلیوی خوب نیست و باید محدود شود. مصرف بیش از حد پتاسیم باعث افزایش این عنصر در خون و نامنظمی ریتم قلب و توقف کامل آن می شود. از جمله مواد خوراکی غنی از پتاسیم میوه هایی مانند موز، پرتقال، زردآلو، طالبی و گوجه فرنگی است.
- **فسفر**
در بدن افراد سالم، فسفر در توازن با کلسیم است و باید مقدار اضافی آن از بدن دفع شود. وقتی کلیه ها آسیب دیده باشند، امکان دفع این عنصر کم می شود. در نتیجه، بدن برای نگهداشتن توازن این دو عنصر مجبور است از کلسیم استخوان ها برداشت کند. منابع سرشار از فسفر مانند انواع لبنیات، ماهی ساردین و جگر است.

سفید نظم مرغ

خوردنی های مجاز

ماهی

این سبزیجات در خروج مواد سمی از بدن نقش دارند.

گل کلم و کلم پیچ

این ماده غذایی مفید به تجزیه مواد زائد در خون کمک بسزایی می کند.

قفل قرمز

ماهی ها دارای اسید های چرب ضد التهابی هستند و به بهبود التهابات کلیه کمک می کنند.

آب میوه هایی که سرشار از پتاسیم نباشند به تشکیل نشدن بیش از اندازه اسید در کلیه ها کمک خواهند کرد.

آب میوه های تازه و طبیعی

چاقی

چاقی یکی از دلایل بروز مشکلات کلیوی است.

۱۰٪

بیش از ۱۰ درصد جمعیت جهان به نوعی دچار مشکلات کلیوی هستند.

۸۰٪

۸۰ درصد افراد دیالیزی را بیماران دیابتی و فشار خون تشکیل می دهند.