

همه آنچه والدین جوان به دنبال آن هستند

امیرمقدم

یکی از دغدغه‌های مهم زوج‌های جوان با آغاز زندگی مشترک، فرزندآوری است. مقوله‌ای که خود به تنهایی بحث طولانی دارد و با قبول مسئولیت فرزندپروری، نگرانی‌های زیادی را برای آن‌ها ایجاد می‌کند. موضوعی که گاهی سبب می‌شود، زوج‌های جوان از پذیرش این هدیه الهی سرباز زنند. درحالی که اگر به جای این ترس‌های بی‌مورد اطلاعات و دانششان را در این باره افزایش دهند، متوجه کم‌اهمیت بودن مسائلی خواهند شد که در ذهن دارند.

«من و کودک من»، عنوان کتابی نوشته دکتر جواد فیض در این باره است. کتابی که ما مطالعه آن را برای افزایش آگاهی زوج‌های جوان پیشنهاد می‌دهیم. یک راهنمای جامع برای پدر و مادرهای جوان که براساس یافته‌های علم پزشکی تهیه شده است. کتاب از آمادگی برای بارداری، فرایند حاملگی و مراقبت‌های ماهه، زایمان و شیرخوارگی نوزاد، تغذیه، واکسیناسیون، رشد و نمو، بازی کردن، دندان درآوردن تا خواب و گریه و انواع و اقسام بیماری‌ها و حساسیت‌ها و فوریت‌های پزشکی کودکان را شامل می‌شود و همه را با جزئیاتی دقیق بررسی می‌کند و به پدر و مادر برای مراقبت از فرزندشان اطمینان خاطر می‌دهد. دکتر فیض هدف اصلی خود از نوشتن این کتاب را حفظ سلامتی جنین و نوزاد و همچنین پاسخ به نیازهای مادرانی بیان می‌کند که خواهان رشد و پرورش فرزند خود از روش‌های درست و اصولی هستند تا او بهترین شرایط رشد را از مسیرهای آزموده شده علمی و منطقی تجربه کند. نثر ساده و روان این کتاب آن را برای همه پدر و مادرها با هر بینش و دانشی و دانشجویان این رشته فهم‌پذیر کرده است. این کتاب به علت استقبال مخاطبانش بیش از ۵۰ بار تجدید چاپ شده است.



تیک

سلامتی

ویتامین‌های ضد آلودگی هوا را بشناسید

نتایج بررسی‌های پژوهشگران نشان می‌دهد مصرف میوه‌ها و سبزیجات دارای ویتامین‌های E و A که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند، در مراقبت از سلول‌های بدن مقابل آلودگی هوا و کاهش آثار و عوارض ناشی از این معضل اثری مثبت دارد. مرکبات و میوه‌هایی با رنگ‌های زرد، نارنجی و قرمز از جمله موز، خرمالو، انار، کیوی و انواع فلفل‌های سبز و نارنجی هستند که در مجموع، مصرف روزانه دست‌کم چهارصد گرم از آن‌ها، معادل سه عدد میوه متوسط و دو عدد محصولات فرنگی مانند هویج و گوجه توصیه می‌شود. همچنین افزایش مصرف آب و مایعاتی مانند شیر کم‌چرب یا ماهی به‌علت داشتن ویتامین E و امگا۳ و سبزی‌هایی مانند کاهو، هویج، گشنیز، جعفری، تره، کرفس، خرفه، ریحان، کلم، گل کلم، سبزی خوردن، سیر و لیموترش نیز به کاهش آثار و عوارض آلودگی هوا کمک می‌کند.

ارتباط درمان ناباروری و بروز مشکلات قلبی

ممکن است زنان مبتلایه ناباروری، با افزایش سن و بروز مشکلاتی که سلامتی‌شان را در معرض خطر قرار می‌دهد بیشتر دچار عوارض قلبی عروقی باشند از این رو در دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان به توجه بیشتری نیاز دارند. براساس مطالعات علمی نشان می‌دهد، زنانی که با استفاده از فناوری کمک باروری، ART، دسته‌ای از درمان‌های ناباروری که در آن تخمک‌ها با جنین‌ها دستکاری می‌شوند تا شانس باردار شدن زن افزایش یابد، باردار شده‌اند، در مقایسه با زنانی که بدون استفاده از این فناوری باردار می‌شوند، در معرض خط بیشتری برای ابتلا به عوارض قلبی، عروقی در زمان زایمان قرار دارند. همچنین احتمال ابتلا به فشارخون بالا هنگام بارداری در این زنان ۴۸ درصد بیشتر است.

درمانگاه

برای تهوع شدید دارو مصرف کنید

● **شهروند:** برای تهوع در دوران بارداری چه اقدامی باید انجام بدهم؟
تهوع خفیف در دوران بارداری امری طبیعی محسوب می‌شود. اگر این حالت شدید است، باید داروهایی برای تان تجویز شود یا سرم‌درمانی کنید، زیرا با هر بار بالا آوردن، املاح زیادی از دست می‌دهید و دچار اختلال املاح می‌شوید.

● **شهروند:** ۵۸ ساله‌ام و پزشک برایم تشخیص افتادگی رحم داده است؛ همچنین دستور جراحی، آیا تنهارا ه درمان، جراحی است؟

اگر افتادگی رحم جزو موارد خفیف باشد، با ورزش‌های مخصوص می‌توان به بهبود بیمار کمک و این مشکل را برطرف کرد. در صورتی که این افتادگی شدید باشد، تنها راه درمان، جراحی است.

● **شهروند:** برای درمان سوزش ادرار در دوران حاملگی چه کاری می‌توان انجام داد؟

عفونت ادراری یکی از احتمال‌هایی است که برای شما مطرح است. اما ممکن است دلایل دیگری هم وجود داشته باشد که فقط با معاینه و آزمایش می‌توان آن‌ها را تشخیص داد. عفونت در دوران بارداری به دلیل تغییرات فیزیولوژیک به وجود می‌آید. همچنین در این دوران احتمال ابتلا به عفونت ادراری نیز افزایش می‌یابد. عفونت‌های ادراری دوران بارداری، بیشتر از نوع عفونت‌های باکتریایی هستند. عفونت‌های ادراری با توجه به انواع آن، نشانه‌های مختلفی دارند. این عفونت‌ها با توجه به محل و وسعت درگیری دستگاه ادراری تقسیم می‌شوند. برای تشخیص دقیق‌تر باید آزمایش بدهید و براساس پاسخ آزمایش، درمان متناسب با آن را شروع کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی راه‌روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۲۷۹۸۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۶۰

حمایت همه جانبه از تصفیه خانه بدن

با افزایش آگاهی درباره عوامل سلامتی و بیماری‌زایی کليه‌ها، شانس بهتری را به خودمان برای داشتن زندگی سالم بدهيم

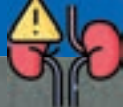
سوزه
روز

معصومه متین‌نژاد | تصور کنید محتویات سطل زباله آشپزخانه‌تان با مواد غذایی مخلوط شده است که برای ناهار ظهر درون قابلمه ریخته‌اید. تصور خوردنش هم چندش آور است. برای همین بیشتر از این حالتان را خراب نمی‌کنیم. فقط می‌خواستیم تصویری از کارکرد کلیه‌ها در بدن به شما بدهیم و اتفاقی که با زکار افتادن این اندام‌های حیاتی برای بدن می‌افتد. اتفاقی که با تغییر سبک زندگی مادر دهه‌های گذشته بین ۱۰ تا ۳۰ درصد جمعیت جهان را درگیر خودش کرده است. کلیه‌ها روزانه نزدیک به ۲۰۰ لیتر خون را تصفیه می‌کنند که حدود ۲ لیتر آن، آب اضافی و مواد زائد غریبال شده است و باید از مسیر مجراهای خروجی دفع شوند. همچنین کلیه وظیفه تنظیم فشارخون، تعادل الکترولیتی و تولید سلول‌های قرمز خون را نیز بر عهده دارد و چنانچه یک روز وظیفه خود را به درستی انجام ندهند، عملکرد بیشتر اندام‌های بدن، به ویژه قلب مختل خواهد شد.

از این رو هر چه اطلاعات‌تان را درباره عملکرد این عضو حیاتی، عوامل تهدیدکننده سلامتی و شیوه‌های مراقبت از آن بیشتر کنیم، شانس بهتری برای تأمین سلامت کلیه‌هایمان خواهیم داشت. موضوعی که امروز به مناسبت هفته حمایت از بیماران کلیوی می‌خواهیم قدری بیشتر درباره آن صحبت کنیم. (دکتر ابراهیم خالقی، مسئول فراهم‌آوری پیوند اعضای دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ما را در تهیه اطلاعات این اینفوگرافی راهنمایی و کمک کرده است.)

۲۰۰۰ بیمار

بیش از دوهزار بیمار دیالیزی در شهر مشهد داریم که یک سوم تا نیمی از آن‌ها در فهرست پیوند کلیه هستند.



۸ درصد

شیوع بیماری‌های مزمن کلیوی در جهان سالیانه حدود ۸ درصد افزایش می‌یابد.



۱۰ تا ۳۰ درصد

از هر ۱۰ نفر جمعیت جهان بین یک تا ۳ نفر مبتلا به نارسایی کلیه هستند.



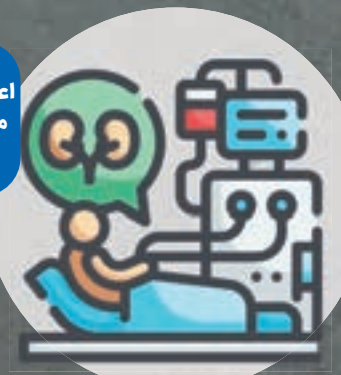
زنان < مردان

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، احتمال ابتلای زنان به بیماری‌های مزمن کلیه ۴ درصد است که ۲ درصد بیشتر از مردان است.



سال ۱۴۰۱

امسال در مرکز پیوند اعضای مشهد ۵۰ پیوند کلیه از بیمار مرگ مغزی و ۱۵ پیوند از فرد زنده انجام شد.

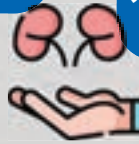


۵۰ بیمار

از ابتدای امسال تا ۲۴ آبان در مرکز پیوند اعضای مشهد ۹۳ اهداکننده مرگ مغزی به ۳۹۰ بیمار عضو یا بافت اهدا کردند که از این تعداد ۵ نفر بیمار کلیوی بودند.

سال ۱۳۸۰

نخستین پیوند کلیه از بیمار مرگ مغزی سال ۱۳۸۰ در مشهد انجام شد.



۱۰۰ نفر

از حدود ۸۰۰ بیمار کلیوی در فهرست انتظار پیوند دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۱۰۰ بیمار آماده پیوند هستند، یعنی دیگر دیالیز برای آن‌ها جواب نمی‌دهد.

۱۳۱ اهداکننده

دانشگاه علوم پزشکی مشهد، فرایند اهدای عضو از بیمار مرگ مغزی را سال ۱۳۸۰ با ۳ اهداکننده شروع کرد و سال ۱۴۰۰ به ۱۳۱ اهداکننده رساند که ۶۵۰ نفر عضو یا بافت دریافت کردند و از این تعداد ۱۱ مورد پیوند کلیه بود.

۱۵-۱۰ درصد

سالیانه ۱۵-۱۰ درصد بیماران دیالیزی در فهرست انتظار پیوند کلیه به علت انجام نشدن پیوند فوت می‌کنند و این درحالی است که ۳۰-۲۰ درصد خانواده‌های بیماران مرگ مغزی برای اهدای عضو رضایت نمی‌دهند.

۸۰ درصد

۸۰ درصد افراد دیالیزی را بیماران دیابتی و فشارخون تشکیل می‌دهند. بنابراین این بیماران باید کنترل بیشتری بر بیماری خود داشته باشند.

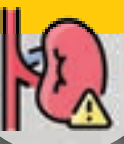
نشانه‌های بیماری

وقتی آسیب کلیه‌ها به کندی پیشرفت می‌کند، نشانه‌های بیماری کلیوی هم به مرور زمان ایجاد می‌شود، مانند:

- تهوع و استفراغ
- از دست دادن اشتها
- خستگی، ضعف و مشکلات خواب
- کم‌وزیاد شدن حجم ادرار
- کاهش تیزبینی ذهنی
- گرفتگی عضلات، تورم پا و مچ پا
- خشکی و خارش پوست
- فشارخون بالا و کنترل نشده
- تنگی نفس و درد قفسه سینه

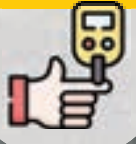
علت بیماری

- دیابت نوع ۱ و ۲
- فشارخون بالا
- التهاب واحدهای سازنده کلیه‌ها
- وراثت
- انسداد طولانی مدت مجاری ادراری و ریفلاکس آن
- عفونت مکرر کلیه‌ها



عوامل خطر ساز

- دیابت
- فشارخون بالا
- بیماری‌های قلبی-عروقی
- سیگار کشیدن
- چاقی و اضافه وزن
- سابقه خانوادگی بیماری
- ساختار غیرطبیعی کلیه‌هاست
- سن بالا
- مصرف برخی داروها



عوارض بیماری

- جمع شدن مایعات در بدن
- افزایش ناگهانی سطح پتاسیم در خون و مختل شدن عملکرد قلب
- کم‌خونی
- بیماری‌های قلبی
- استخوان‌های ضعیف و افزایش خطر شکستگی
- کاهش میل جنسی و مشکلات باروری
- آسیب به سیستم عصبی مرکزی
- کاهش پاسخ‌گویی بدن و افزایش خطر عفونت
- ازکار افتادگی کلیه‌ها

درمان بیماری

برخی از بیماری‌های کلیوی درمان‌پذیر هستند. با این حال، بیشتر بیماری‌های مزمن کلیه هیچ درمانی ندارند. درمان بیماری‌های کلیوی شامل اقداماتی برای کمک به کنترل نشانه‌ها، کاهش عوارض و کند کردن پیشرفت بیماری است که می‌تواند دارویی، اقدامات محافظه‌کارانه، دیالیز و پیوند باشد.



تغذیه بیمار کلیوی

- مصرف کمتر نمک و غذاهای فرآوری شده
- داشتن یک رژیم غذایی با پروتئین کمتر برای کم کردن مواد زائد در خون
- مصرف کمتر غذاهای پتاسیم دار مانند موز، پرتقال، سیب زمینی، اسفناج و گوجه فرنگی



ضرورت درمان بیماری‌های کلیوی

اگر در درمان بیماری‌های کلیوی مانند سنگ کلیه یا مثانه کوتاهی شود، نتیجه آن ازکار افتادگی کلیه‌ها و دیالیز خواهد بود که حتی با پیوند عضو هم درمان دارویی تا پایان عمر قطع نخواهد شد.



توصیه‌هایی برای سلامت کلیه‌ها

- استفاده درست و اصولی از آرام‌بخش‌ها و مصرف آن‌ها با تجویز پزشک
- حفظ تناسب اندام و وزن
- تغذیه مناسب
- ترک دخانیات

