

بیماری های کلیوی؛ قاتلان خاموش



شادفر

بیماری مزمن و شایع کلیه از هر ۱۰ فرد بزرگ سال در سراسر جهان یک نفر را به خود مبتلا می کند، بیماری ای که اگر درمان نشود مانند قاتلی بی رحم می تواند کشته باشد. گفته می شود بیماری های کلیوی قاتلان خاموش هستند زیرا در آنرا ها عملکرد کلیه ضعیف و ناکارآمد و در نهایت بیمار برای ادامه زندگی به دیالیز یا پیوند کلیه نیازمند می شود. عوامل ژنتیکی، جغرافیایی و نوع رژیم های غذایی و نوشیدن آب در ابتلا به سنگ کلیه که یکی از شاخه های بیماری های کلیوی است، تأثیر زیادی دارد. به مناسبت روز جهانی کلیه، توصیه هایی پزشکی درباره این بیماری داریم.

پنجمین



پیش بینی می شود مرگ و میر ناشی از بیماری های کلیوی تا سال ۲۰۴۰ پنجمین علت فوت باشد، بنابراین ابتلا به این بیماری کشنده سالانه در حال افزایش است.

نشانه های بیماری های کلیوی

علائم رایج بیماری های کلیوی بی اشتباهی، تهوع، استفراغ، رنگ پریدگی و ضعف است. توصیه می شود که در صورت بروز چنین مشکلاتی به پزشک مراجعه کنید و آزمایش های مربوط به بررسی عملکرد کلیه را انجام دهید. دیگر نشانه های مهم را هم باید جدی گرفت.

سوزش یا مشکل در زمان دفع ادرار	
تکرر ادرار به ویژه در نیمه شب	
ظاهر شدن خون در ادرار	
تورم در اطراف چشم و پاد کردن دست و پا به ویژه در اطراف	
درد در قسمت پهلو، درست زیر کتف ها	
بالا رفتن فشار خون	

توصیه هایی برای پیشگیری از بیماری های کلیوی

آب و مایعات به میزان لازم بنوشید.	
به موقع و کامل به دفع ادرار اقدام کنید.	
بهداشت فردی به خصوص در ناحیه ادراری و تناسلی را رعایت کنید.	
از کلیه ها در برابر سرما و ضربه محافظت کنید.	
قند خون و فشار خون خود را در اندازه طبیعی تنظیم کنید.	

۷۰ درصد

بهبتر است ۶ تا ۷ درصد مایعات دریافتی بدن آب باشد و این مقدار مایع در طول شبانه روز تقسیم شود. یعنی به طور متناسب در ساعت های مختلف شبانه روز مصرف شود.

۸ لیوان

مصرف آب برای سلامتی همه بخش های بدن از جمله دستگاه ادراری اهمیت دارد و افراد باید تلاش کنند در شبانه روز دست کم هشت لیوان آب مصرف کنند.

۲ دلیل دفع ناقص ادرار

تخلیه ناکامل ادرار در واقع نقصی در مرحله دفع ادرار از مثانه است که می تواند ناشی از دو دلیل و گاهی ترکیبی از هر دو باشد.

۱- انقباض ناکافی عضله مثانه
۲- انسداد مسیر خروج ادرار از مثانه

توصیه های عمومی

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های کلیوی از این کارها خودداری کنید.

مصرف زیاد نمک و شکر	
استعمال دخانیات	
خوردن نوشابه ها	
استفاده از استروئید های بدن سازی	
مصرف خودسرانه داروها	

توصیه هایی ویژه بیماران کلیوی

- در بیماران مبتلا به عفونت ادراری عود کننده یا افرادی که به درمان آنتی بیوتیکی مناسب پاسخ خوبی نمی دهند باید عوامل زمینه ای بررسی شود. در صورتی که دلایل زمینه ای خاص مانند انسداد مجاری ادراری، سنگ کلیه و... درمان نشوند، خطر آسیب دائمی به کلیه را افزایش می دهند.
- فشار خون بالا در جوانی رایج نیست و بیماری های کلیوی از جمله رایج ترین دلایل فشار خون شدید در جوانان است. در جوانان مبتلا به فشار خون، درمان به موقع بیماری کلیوی برای پیشگیری از پیشرفت و آسیب دائمی ضروری است.
- در کودکانی که بدون دلیل دچار تب، تکرر ادرار، سوزش و درد هنگام ادرار و بی اشتباهی می شود یا وزن گیری نامناسبی دارد باید به وجود عفونت ادراری شک کرد. هر بار ابتلا به عفونت ادراری به ویژه اگر همراه با تب باشد خطر آسیب به کلیه ها را بیشتر می کند.
- دلایل مهم نارسایی کلیوی حاد (کاهش ناگهانی عملکرد کلیه) از جمله اسهال، تهوع، مالاریا، فالسیپاروم و فشار خون پایین است. شناسایی فوری و زود هنگام این دلایل زمینه ای می تواند مانع پیشرفت بیماری حاد و ایجاد نارسایی دائمی کلیوی شود.
- از مصرف مسکن های بدون نسخه برای سردرد و دیگر درد های عمومی بدن بدون اجازه پزشک پرهیز کنید: از خود درمانی و مصرف داروهای غیر ضروری یا مکمل های غذایی پرهیز کنید. این باور اشتباه وجود دارد که همه داروهای طبیعی و گیاهی و مکمل های غذایی بی ضرر هستند، ولی مشخص شده است که فلزات سنگین موجود در داروها موجب آسیب برگشت ناپذیر کلیه می شود.
- افرادی که یک کلیه دارند می توانند زندگی سالم و طبیعی داشته باشند. آن ها باید از مصرف بیش از اندازه نمک بپرهیزند. رژیم های غنی از پروتئین خودداری کنند و از کلیه هایشان در مقابل آسیب و ضربه (مثل ضربه مستقیم) محافظت کنند.



شماره ۲۸
۱۳۹۷
آذر ۲۱
۱۳۹۷
شماره ۲۸

۱۲



همسرایه

احترام متقابل بین همسران در برقراری رابطه ای سالم، نقش «سوپاپ اطمینان» دارد

نیازی مهم تر از عشق ورزیدن

مقصومه متین نژاد | هنوز هم اصرار داشت که یک شوخی ساده بوده است. از جنس همان شوخی هایی که هر روز با هم داشتند. فقط نمی فهمید که چرا این بار تا این اندازه همسرش عصبانی شده است: «بی جنبه بازی در میاره! من همیشه همین طوری صداش می زنم.» برای اینکه وسط دعوا را گرفته و غائله را خوابانده باشم با امیر. برادر کوچک ترم خصوصی صحبت می کنم. در پاسخم جمله ای می گوید که چند لحظه ای فقط مات و مبهوت نگاهش می کنم: «اگه تو یه جمع رسمی و پیش رئیس و همکارات، همسرت تورو تپلی میلی صدا بزنه. چه حسی داری ؟!»

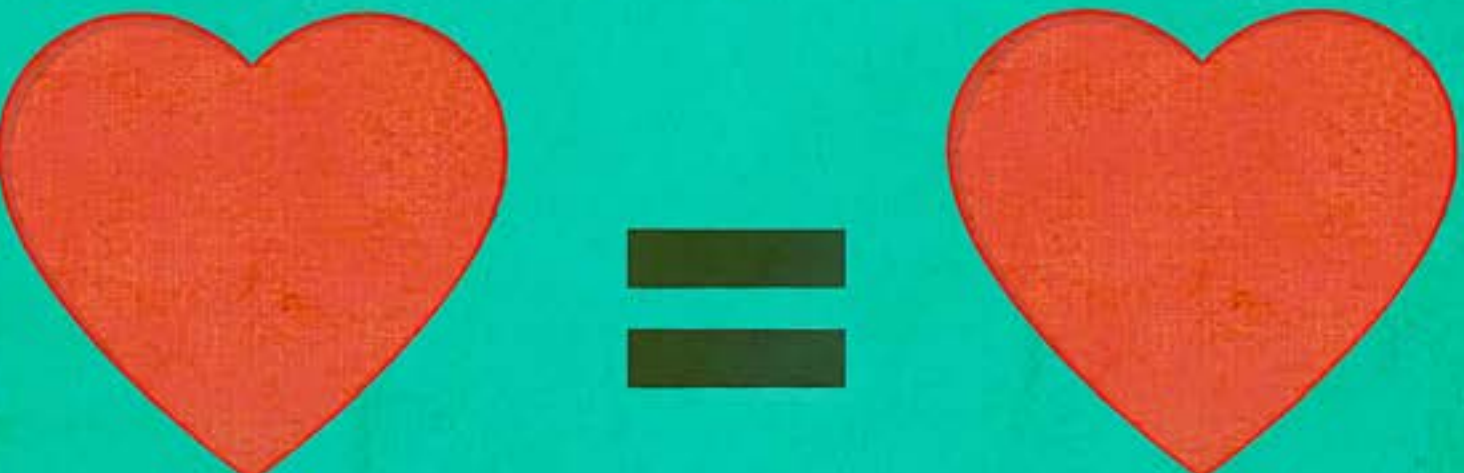
کمتر از سه ماه است که با هم ازدواج کرده اند و همه این مدت هم چالش هایی از این دست زیاد داشته اند. با همه اختلاف فرهنگی که با هم دارند. باز هم باورم نمی شود فرزانه این قدر درکضعیفی از موقعیت های حساس و جدی زندگی اش داشته باشد. البته این روزها در بین اطرافیان، دوستان و همکارانم، زوج هایی مانند امیر و فرزانه را زیاد دیده ام که تنها به علت شناخت اندکی که از هم دارند، سبب رنجش و بی احترامی به هم می شوند. در حالی که اصلا قصد ناراحت کردن و بی احترامی به هم را ندارند. موضوعی که صحبت امروز ما با دکتر علی کاظمی، روان شناس و خانواده درمانگر نیز هست. در ادامه چکیده ای از آن را با هم مرور می کنیم.

ارتباط سالم بدون احترام شکل نمی گیرد

از نظر خیلی از همسران، عشق ورزیدن ضروری ترین و شاید حیاتی ترین گزینه یک زندگی مشترک است. در حالی که پیش از عشق ورزیدن، این احترام متقابل است که پایه های یک زندگی را مستحکم و رابطه را سالم نگه می دارد. احترام گذاشتنی که از آن صحبت می کنیم، رفتاری کاملاً ارادی است. یعنی این خود ما هستیم که انتخاب می کنیم برای حفظ رابطه مان با دیگران به آن ها احترام بگذاریم و در مقابل احترام هم دریافت کنیم. پس اگر جزو آن دسته از همسرانی هستیم که تا به امروز فکرمی کرده اید شوخی کردن نشانه صمیمیت زیاد بین شماست، کمی باید در رفتار تان تأمل کنید، چون حتما متوجه شده اید خیلی وقت ها دل خوری هایتان به دنبال همین شوخی کردن ها ایجاد می شود. بیشتر وقت ها آنچه از نظر شما شوخی است برای همسر تان شوخی محسوب نمی شود و برعکس.

بی احترامی همیشه توهین نیست

برداشت اشتباهی که برخی از ما ز بی احترامی در ذهن داریم، این است که تصور می کنیم بی احترامی فقط به معنای توهین کردن در دیگران است. برای همین خیلی وقت ها از اینکه کاری نکرده یا چیزی نگفته ایم که دیگری را بیازاریم و آن ها از رده شده اند، تعجب می کنیم. واقعیت این است که بی احترامی همیشه به معنای توهین و ناسزا گفتن به دیگران نیست. گاهی این جای خالی احترام گذاشتن است که دیگران را آزار می دهد. به عبارت دیگر، شاید شما به همسر تان چیزی نگفته یا توهینی نکرده باشید، همین بی اعتنائی شماست که او را آزرده، بی اعتنائی و بی توجهی که او انتظارش را از شما نداشته است.



بی احترامی شکل های مختلفی دارد

بی احترامی می تواند در شکل های مختلفی ظاهر شود. بدون آنکه شما متوجه بروز آن در زندگی مشترکتان باشید. موضوعی که بی توجهی به آن دیر یا زود شریک زندگی تان را ناراحت و کله مندمی کند. برای درک بهتر مسئله در ادامه به تعدادی از این موقعیت ها اشاره گذاری داریم.

«توجه به نیازهای هم احترام به دیگری است»
توجه و تأمین نیازهای همسران در زندگی نوعی احترام به آن ها نیز محسوب می شود، نکته ای که همسران باید پیش از هر چیزی به آن توجه داشته باشند، برای نمونه حفظ اقتدار و احترام به جایگاه برای مرد ها اهمیت زیادی دارد. در مقابل زن ها امنیت عاطفی بیشتری را می طلبند و بی توجهی به این نیازها از سوی همسران نوعی بی احترامی به آن ها محسوب می شود. وقتی مردی به زبان نمی آورد که همسرش را دوست دارد یا زنی نشان نمی دهد که جایگاه همسرش را در نقش مدیر خانه پذیرفته است، در واقع غیرمستقیم در حال بی احترامی به او است.

بگذارند و بدون اجازه زبانی یا قلبی ما وارد آن نشوند.

«گاهی بی توجهی همان بی احترامی است»

کممک کردن به همسر تان در زندگی شاید فقط یک رفتار محبت آمیز به نظر برسد، در واقع، نوعی احترام گذاشتن هم محسوب می شود. در اینجا بحث خستگی یا بیماری طرف مقابل یا انجام وظیفه در میان نیست، چون شما برای و همسر تان می خواهید چند دقیقه ای با او خلوت کند و حرف بزند. مداخله شما برای ورود به این حریم خصوصی یا انتظار تان برای دانستن آنچه بین آن ها رد و بدل می شود، نمونه کامل بی احترامی به همسر تان است. همه ما وقت ها و حریم هایی داریم که باید دیگران حتی همسرمان به آن ها احترام

نسبت به حساسیت های هم در این باره کامل آگاهی داشته باشند.

«صمیمیت همیشه نشانه احترام نیست»

شاید تا الان به این نکته توجه نکرده باشید که وارد شدن به حریم خصوصی همسر تان هر قدر هم که با او صمیمی و به قولی نثار باشید، بی احترامی به او محسوب می شود. تصور کنید خواهر همسر تان سری به شما زده است و همسر تان می خواهد چند دقیقه ای با او خلوت کند و حرف بزند. مداخله شما برای ورود به این حریم خصوصی یا انتظار تان برای دانستن آنچه بین آن ها رد و بدل می شود، نمونه کامل بی احترامی به همسر تان است. همه ما وقت ها و حریم هایی داریم که باید دیگران حتی همسرمان به آن ها احترام

صدازدن هم قاعده و قانون دارد

صدازدن همسران در موقعیت های مختلف شرایط متفاوتی دارد و گاهی بی توجهی به همین نکته های کوچک می تواند آزار دهنده باشد. برای نمونه مادر خصوصی ترین لایه زندگی مشترکمان، یعنی اتاق خواب اجازه داریم همسرمان را با هر واژه ای صدا بزنیم حتی اگر زشت باشد. البته فقط با این پیش شرط که او از رده و ناراحت نشود. با این همه اجازه نداریم این واژه ها را از اتاق خواب به بیرون منتقل کنیم یا در شرایط معمول او را با واژه هایی مانند عزیزم، قشنگم و خانومی خطاب قرار می دهیم که همین صدا زدن وقتی قرار است در حضور جمع های غیر دوستانه باشد، باید شکل دیگری به خودش بگیرد و رسمی تر شود، مانند فرزانه جان و آقا امیر. موضوعی که توافقی است و همسران باید

احترام یک طرفه به خاموشی می رسد

احترام در زندگی مشترک مقوله ای دو طرفه است و اگر قرار باشد فقط یک طرف خودش را به آن پایبند باند و طرف دیگری به علت خودشیفتگی یا هر دلیل دیگری این موضوع را جدی نگیرد یا یک طرفه باند، برای نمونه چون مرد است تصور کند این همسرش است که باید همیشه احترام جایگاه او را حفظ کند. خیلی زود این احترام یک طرفه خاموش می شود و طرفی که تا به امروز خودش را ملزم به رعایت می دانسته است، خسته می شود و آن را رها می کند. یادمان باشد، احترام مقوله ای متفاوت از دوست داشتن است. ما حتی اگر با هم مشکل داشته باشیم و به هم عشق نورزیم، باز هم نیازمند احترام متقابل به هم هستیم، بی احترامی هیچ وقت و هیچ جایی پذیرفته شده نیست و توجه به آن در جمع ها و حضور دیگران ضروری تر از هر مسئله ای است.

حدود و حریم احترام باید مشخص باشد

احترام در حوزه اجتماعی مقوله ای یکسان و مشخص است. یعنی ما به طور کل می دانیم در محیط اجتماع و در برخورد با دیگران، چه برخوردی احترام آمیز و چه برخوردی بی احترامی محسوب می شود. ولی از آنجا که زندگی مشترک مقوله ای متفاوت با چارچوب ها و قواعد خاص خودش است و برای هر کسی متفاوت از دیگری معنای می شود، نیاز است که همسران درباره این موضوع هم با هم به توافق برسند. یعنی اگر مسئله ای آن ها را ناراحت می کند و برایشان حکم بی احترامی را دارد، باید شریک زندگی شان را از آن مطلع کنند یا انتظارشان را در این باره به اطلاع هم برسانند. برای این منظور باید جلسه ای دو نفره با همین موضوع تشکیل دهند و درباره آن کامل حرف بزنند.

جای خالی احترام را جدایی پرمی کنند

هدف از زندگی مشترک رسیدن اعضای آن به امنیت عاطفی و اجتماعی است. این اتفاق هم بدون احترام متقابل در بین اعضای خانواده ممکن نیست. در واقع، وقتی احترام متقابلی وجود نداشته باشد، جای آن را ویروس های زندگی پر خواهند کرد. ویروس پر خاشگری، تقابل منفی، لجبازی، توهین، مسئولیت ناپذیری، قهرورفته رفته بی اعتنائی و بعد هم طلاق عاطفی و جدایی. در واقع، احترام حکم «سوپاپ اطمینانی» را برای کمک به کنترل هیجان های منفی در زندگی دارد و از رفتن آن به سمت روابط ناسالم و بیمارگونه جلوگیری می کند.

چند یادآوری کوتاه

- «به خاطر رفتار محترمانه همسر تان از او تشکر کنید. با این کار افزون بر قدردانی، اهمیت این موضوع برای خودتان را به او نشان می دهید.
- «اگر درباره موضوعی با همسر تان اختلاف نظر دارید، به عقیده و باور هایش احترام بگذارید. مثلی هست که می گوید: «حرمت امام زاده با متولی است، اگر توقع احترام از همسر تان دارید، افزون بر احترام او باید احترام خودتان را هم نگهدارید.
- «پذیرفتن همسر با همه ویژگی های مثبت و منفی که دارد، احترام به شخصیت او ست و به او اعتماد به نفس می دهد.
- «همیشه با همسر تان و خانواده اش به گونه ای رفتار کنید که انتظار دارید او با شما برخورد کند.