

قدر کلیه‌هایمان را بیشتر بدانیم



امیرمقدم

کلیه‌ها حکم یک تصفیه‌خانه را برای بدن دارند. یعنی مواد مغذی و مورد نیاز بدن را از مواد زائد و دوررختنی جدا می‌کنند. از این رو وقتی این عضو به درستی کار نمی‌کند، شاهد بروز و ظهور بیماری‌های بسیاری در بدن هستیم. ضرورتی که سبب می‌شود تا همواره نیاز باشد اطلاعاتمان را درباره عملکرد این عضو حیاتی، عوامل تهدیدکننده سلامتی و شیوه‌های مراقبت از آن بیشتر کنیم تا شاید از این رهگذر شانسمان برای داشتن کلیه‌هایی سالم‌تر افزایش یابد. موضوعی که امروز به مناسبت هفته حمایت از بیماران کلیوی می‌خواهیم قدری 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.)

۲۱۹ نفر

از حدود ۱۰۰۰ بیمار کلیوی در فهرست انتظار پیوند دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۲۱۹ بیمار آماده پیوند هستند.

۴۱+۷۰ بیمار

از ابتدای امسال تا ۲۰ آبان در مرکز پیوند اعضای مشهد ۱۱۵ اهداکننده مرگ مغزی به ۷۰ بیمار کلیه‌ها اهدا کردند. همچنین ۴۱ پیوند نیاز از فرد زنده انجام شد.

قانون مدل ایرانی

بر اساس قانونی که در دهه ۶۰ در ایران تصویب شد، فقط یک هم وطن می‌تواند به هم وطنش عضو اهدا کند که به آن «قانون مدل ایرانی» می‌گویند. بر این اساس از ابتدای امسال تا ۲۰ آبان ۲۱ پیوند کلیه برای اتباع بیگانه (از هم وطنان خودشان) در مشهد انجام شده است که عراقی‌ها تا جیکستانی‌ها و افغانستانی‌ها بیشترین تعداد بیماران غیر ایرانی را شامل می‌شوند.

۱۵ تا ۸۵ درصد

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

۸۰ درصد

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

زنان < مردان

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، احتمال ابتلای زنان به بیماری‌های مزمن کلیه ۱۴ درصد است که ۲ درصد بیشتر از مردان است.

علت بیماری

دیاابت نوع ۱ و ۲
فشار خون بالا

التهاب واحدهای سازنده کلیه‌ها
وراثت

انسداد طولانی مدت مجاری ادراری و ریفلاکس آن
عفونت مکرر کلیه‌ها

نشانه‌های بیماری

تهوع و استفراغ و اذ دست دادن اشتها
خستگی، ضعف و مشکلات خواب

کم و زیاد شدن حجم ادرار
کاهش تپش بی‌ذهنی

گرفتگی عضلات، تورم پا و مچ پا
خشکی و خارش پوست

فشار خون بالا و کنترل نشده
تنگی نفس و درد قفسه سینه

عوارض بیماری

جمع شدن مایعات در بدن
افزایش ناگهانی سطح پتاسیم در خون و مختل شدن عملکرد قلب

کم خونی
بیماری‌های قلبی

استخوان‌های ضعیف و افزایش خطر شکستگی
کاهش میل جنسی و مشکلات باروری

آسیب به سیستم عصبی مرکزی
کاهش پاسخ ایمنی بدن و افزایش خطر عفونت

ازکارافتادگی کلیه‌ها

عوامل خطر ساز

دیاابت
فشار خون بالا

بیماری‌های قلبی - عروقی
سیگار کشیدن

چاقی و اضافه وزن
سابقه خانوادگی بیماری

ساختار غیر طبیعی کلیه‌ها
سن بالا

مصرف برخی داروها

درمان بیماری

برخی از بیماری‌های کلیوی درمان پذیر 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.

ضرورت درمان بیماری‌های کلیوی

اگر در درمان بیماری‌های کلیوی مانند سنگ کلیه یا مثانه کوتاهی شود، نتیجه آن ازکارافتادگی 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

پادشاه ادویه‌ها

با مصرف درست و اصولی زعفران به جز بهره‌مندی از خواص آن، عطر و طعمش را هم ماندگار کنیم

معصومه متین نژاد از زعفران یکی از ارزشمندترین و گران بها ترین ادویه‌های جهان است که در آشپزخانه‌های ایرانی حکم نمک را دارد، یعنی کدبانوهای ایرانی از آن برای معطر کردن و رنگ و لعاب دادن به بیشتر غذاها استفاده می‌کنند. ولی آیا می‌دانستید روش‌های استفاده نادرست از این ادویه خواص آن را از بین می‌برد و خیلی وقت‌ها آن انتظاری را که باید از این ادویه داشته باشیم هم، برآورده نمی‌کند. این‌ها حرف ما نیست، بلکه نتیجه پژوهش‌هایی است که محققان مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی پس از بررسی‌های زیاد بر روی سلامت مواد غذایی مانند زعفران بیان کرده‌اند و ما امروز می‌خواهیم به کمک جواد فیضی، عضو هیئت علمی این مؤسسه به تعدادی از این اشتباه‌ها و روش درست استفاده از این ادویه‌گران بها نگاهی گذرا داشته باشیم.

اشتباه‌های
در دسرساز

مصرف زیادی، ممنوع!

یکی از اشتباه‌های معمولی که بیشتر کدبانوهای استفاده از زعفران دارند، مصرف زیاد آن است. با این تصور که هرچه زعفران بیشتری مصرف کنند، خواص آن بیشتر خواهد بود. در حالی که مصرف بیش از حد زعفران می‌تواند سبب مشکلاتی مانند سردرد، حالت تهوع، کاهش اشتها و حتی مسمومیت شود.

خشکه مصرف نشود

زعفران، نمک و فلفل نیست که برخی آن را با نمک انگشت می‌گیرند و درون غذا می‌پاشند. زعفران برخلاف دیگر ادویه‌ها باید پیش از مصرف به خوبی آسیاب و در آب گرم دم و بعد به غذا اضافه شود. در غیر این صورت نمی‌تواند عطر و طعم خود را کامل آزاد کند.

کی، کجا و چه وقت؟

حرارت زیاد معمولاً سبب از بین رفتن عطر و طعم ادویه‌ها و چاشنی‌های معطر می‌شود. برای همین بیشتر خانم‌های کدبانو از زعفران در مرحله پایانی پخت استفاده می‌کنند. در حالی که زعفران برای آزاد کردن عطر و طعم خود به زمان نیاز دارد.

هر زعفرانی زعفران نیست

زعفران هم از قاعده بازار مستثنا نیست. از این رو هر نوع زعفران و یا هر کیفیتی را می‌توان در آن یافت. به این بازار، زعفران تقلبی را هم باید افزود که منشأ تولید آن می‌تواند هر چیزی باشد که نه عطری و نه طعمی دارند.

مقدار مناسب
مصرف

مصرف کم هر چیزی دارو، مصرف متوسط آن غذا و مصرف زیادش سم است. اگر استفاده از زعفران در غذا با هدف بهره بردن از خواص آن و عطر و طعم بی نظیرش است، باید در میزان آن دقت کرد. معمولاً مقدار کمی از این ادویه هم می‌تواند به غذا عطر و طعم چشمگیری بدهد.

انواع تقلب
در زعفران

➤ اضافه کردن مواد خارجی به منظور افزایش وزن آن مانند ریش گل‌رنگ همیشه بهار، الیاف نازک ریل یا حتی نخ‌های رنگ شده.

➤ گاهی افراد سودجو کلاه‌های زعفران را با رنگ‌های شیمیایی یا طبیعی مانند عصاره چغندر رنگ می‌کنند تا رنگ دهی آن بیشتر به نظر برسد.

➤ زعفران خشک وزن بسیار سبکی دارد و با اضافه کردن آب یا حتی روغن، وزن آن را افزایش می‌دهند.

➤ انواع مختلف زعفران، کیفیت‌های متفاوتی دارند و افراد سودجو ممکن است زعفران ارزان‌تر یا با کیفیت نامطلوب‌تر را با زعفران مرغوب مخلوط کنند.

برخی خواص
بی نظیر زعفران

➤ نشاط آور بودن
➤ کاهش اضطراب و درمان افسردگی
➤ پیشگیری و درمان سرماخوردگی
➤ پیشگیری و درمان سرطان
➤ افزایش هوشیاری و توان ذهنی
➤ ارتقای سلامت قلب و عروق
➤ داشتن پوستی شفاف و زیبا
➤ جلوگیری از تنگی نفس و بهبود آن
➤ کاهش اختلالات قاعدگی
➤ داشتن خوابی آرام
➤ کاهش و تسکین درد
➤ بهبود بینایی
➤ پیشگیری از بیماری‌های گوارشی

ارزش غذایی

در هر ۱۰۰ گرم زعفران می‌توان (۸۵، ۵ گرم) چربی، (۶۵، ۳۷ گرم) کربوهیدرات، (۱۱، ۴۳ گرم) پروتئین، (۱، ۹۰ گرم) آب، (۲، ۹۰ گرم) فیبر و مقادیری از انواع ویتامین‌های A، B و C و ریزمغذی‌هایی مانند منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، سلنیوم، سدیم، مس و روی را یافت.

روش درست
مصرف

زعفران ادویه‌ای است که هدف از استفاده آن ایجاد عطر و طعم و رنگ فوق العاده است. از این رو برای اینکه بتوان بهترین نتیجه را از آن گرفت، ابتدا باید آن را به خوبی آسیاب کرد. سپس زعفران آسیاب شده را در مقداری آب ولرم دم‌کرد و اجازه داد دست‌کم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند تا عصاره آن کامل خارج شود.

هاون یا آسیاب

بهترین وسیله برای بود کردن زعفران هاون چینی یا آسیاب‌های کوچک مخصوص ادویه است.

زمان بندی
درست
استفاده

اگر از نوع مواد غذایی مورد استفاده آشپزهای بزرگ چشم‌پوشی کنیم، زمان ترکیب و استفاده از این مواد تنها فوت و فنی است که طعم غذا‌های آن‌ها را با هم متفاوت می‌کند. برای استفاده از زعفران در پخت غذا هم بهتر است آن را در مراحل میانی پخت اضافه کرد. با این روش هم رنگ و هم عطر زعفران به خوبی در غذا پخش می‌شود.

قطره چکانی

زعفران دم‌کرده را باید به تدریج به غذا اضافه کرد و اجازه داد به آرامی با مواد آمیخته شود.

نوشیدنی
و دسرهای
زعفرانی

دمنوش زعفران از دمنوش‌های پرطرفدار در بین ایرانی‌هاست. افزودن بر آن زعفران را به چای یا شیر هم می‌توان اضافه کرد. این ادویه یکی از بهترین طعم دهنده‌ها و رنگ دهنده‌ها برای تهیه دسرهای شیرینی‌های ایرانی هم محسوب می‌شود، مانند حلوا، شله زرد و بستنی سنتی که بهترین روش برای استفاده از آن همان دم‌کردن و افزودن است.

ه‌ادقیقه

برای تهیه دمنوش زعفرانی کافی است چند رشته زعفران را در آبجوش ریخته و اجازه دهید حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد.

دمنوش آرام بخش

دمنوش زعفرانی افزون بر عطر و طعم دلپذیر، خاصیت آرام‌بخشی نیز دارد و عصرها می‌توان یک فنجان از آن را همراه با یک شیرین‌کننده طبیعی نوشید.

تشخیص زعفران
مرغوب

برای تشخیص تقلب در زعفران، روش‌های علمی و آزمایشگاهی مختلفی وجود دارد که بهترین روش برای مصرف کنندگان توجه به ظاهر آن است.

رنگ و شکل ظاهری

کلاه زعفران به طور طبیعی شبیوری شکل و دارای رنگ قرمز تیره تا نارنجی است. در حالی که زعفران‌های تقلبی معمولاً دارای رنگ روشن‌تر یا کلاه‌هایی با شکل نامنظم هستند.

بافت زعفران

کلاه زعفران هنگام لمس، حالتی خشک و شکننده دارد. اگر زعفران نرم و مرطوب باشد، احتمالاً به آن رطوبت اضافه شده است.

رنگ دهی در آب سرد

اگر چند رشته کلاه زعفران را در آب سرد قرار دهید، زعفران واقعی به تدریج رنگ خود را آزاد می‌کند و در نهایت رنگ قرمز یا زرد ملایمی به آب می‌دهد. در حالی که زعفران تقلبی، سریع رنگ می‌دهد و گاهی به علت وجود رنگ‌های شیمیایی آب رنگی غیر طبیعی پیدا می‌کند.

یک گرم

سرانه مصرف زعفران در کشورمان کمتر از یک گرم است.

۶۰-۷۰ تن

سالیانه ۶۰ تا ۷۰ تن زعفران در کشور مصرف می‌شود.

گرم و خشک

زعفران طبع گرم و خشکی دارد و مصرف آن برای افرادی که مزاج سرد و تری دارند، بهترین انتخاب است.

جایگزین‌ها

گل گیاه گل‌رنگ و زردچوبه نزدیک‌ترین جایگزین‌ها برای زعفران هستند. ولی هیچ یک خاصیت و عطر و طعم زعفران را ندارند.

۳۱۰ کالری

هر ۱۰۰ گرم زعفران ۳۱۰ کالری انرژی دارد.