

پرسش و پاسخ

تجویز درو‌ها، تنها با معاینه‌ی باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر شهریار ناطق

جراح و متخصص کلیه

● ۴۵ ساله‌ام. مدت‌تی است دچار تهوع و استفراغ شده‌ام. باآزمایش مشخص شد مبتلا به هیدرونفروز هستم. البته سوزش ادرار خیلی کمی داشتم و متوجه نشدم. درباره علت و درمان بیماری توضیح دهید.

به‌طور معمول، ادرار از طریق دستگاه ادراری با حداقل فشار جریان می‌یابد. اگر یک انسداد در دستگاه ادراری وجود داشته باشد، فشار می‌تواند افزایش یابد. بعد از تشکیل ادرار برای مدت طولانی، کلیه شما بزرگ می‌شود.

علایم شدید هیدرونفروز کلیه

در درد شکم یا پهلو، تهوع، استفراغ، دردهنگام دفع ادرار، تخلیه ناقص مثانه، تب، قطع جریان ادرار باعث افزایش احتمال ابتلا به عفونت ادراری می‌شود. به همین دلیل است که عفونت‌های ادراری یکی از شایع‌ترین عوارض هیدرونفروز کلیه است.

علل هیدرونفروز کلیه

هیدرونفروز یک بیماری نیست بلکه می‌تواند به دلیل شرایط داخلی و خارجی بر کلیه سیستم جمع‌کننده ادرار تأثیر بگذارد. یکی از شایع‌ترین علل هیدرونفروز، اوروپاتی انسدادی حادیک طرفه است. این وضعیت یک انسداد ناگهانی در یکی از حالب‌ها (لوله‌هایی که کلیه‌ها را به مثانه وصل می‌کنند) است. شایع‌ترین علت این انسداد، سنگ کلیه است.

روش تشخیص هیدرونفروز کلیه

تشخیص زودهنگام بسیار مهم است زیرا اگر هیدرونفروز طولانی مدت درمان نشود، کلیه شما می‌تواند به‌طور دائمی آسیب ببیند. احتمالاً پزشک با ارزیابی کلی وضعیت سلامت شروع می‌کند و سپس روی علایم ادراری که دارید تمرکز می‌کند. همچنین پزشک ممکن است قادر به احساس کلیه بزرگ، با ماساژ آرام در شکم و پهلو شود.

تجویز آنتی‌بیوتیک برای کنترل عفونت

ممکن است پزشک شما مجبور شود انسداد را با جراحی برطرف کند. اگر چیزی مانند بافت اسکار یا لخته خون باعث انسداد شود، پزشک شما ممکن است منطقه آسیب‌دیده را کاملاً حذف کند و سپس قسمت‌های سالم را برای بازگرداندن جریان عادی ادرار به یکدیگر متصل کند.

دانستنی‌ها

بائسگی زودرس و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی

به‌صورت معمول انتظار می‌رود که دوره بایسگی خانم‌ها حدود ۵۰ یا ۵۱ سالگی آغاز شود اما برای برخی از بانوان، بایسگی می‌تواند در سنین پایین‌تری رخ دهد. زمانی که بایسگی زیر ۴۰ سال رخ دهد، به آن بایسگی زودرس گفته می‌شود. بررسی‌های جدید نشان می‌دهد خانم‌هایی که در سنین پایین علایم بایسگی را در خود مشاهده می‌کنند، باید این موضوع را جدی بگیرند و تحت نظر باشند. این موضوع نه فقط به دلیل تغییر در سیستم باروری آن‌ها که به واسطه خطرانی است که سیستم قلبی-عروقی آن‌ها را تهدید می‌کند، در یک بررسی جدید که نتایج آن به تازگی منتشر شده است، محققان دانشگاه کوپنهاگ دانستند که بایسگی از ۴۰ سالگی بایسگی می‌شوند، در برابر بیشتر از زمانی که حدود ۵۰ سالگی بایسگی می‌شوند، تا پیش از ۶۰ سالگی بیماری‌های قلبی-عروقی در آن‌ها بروز می‌یابد. در زمانی که بایسگی شان زیر ۴۵ سالگی آغاز می‌شود نیز حدود ۴۰ درصد بیشتر از زمانی که به‌صورت معمول و در همان حدود ۵۰ سالگی بایسگی می‌شوند احتمال بروز بیماری‌های قلبی-عروقی وجود دارد. البته طبق تحقیقات این گروه از محققان که وضعیت حدود ۳۰۰ هزار زن را در قالب ۱۵ مطالعه بررسی کردند، برخی ویژگی‌ها در سبک زندگی زنان می‌تواند رابطه بین بایسگی زودرس و ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را شدت بخشد. این ویژگی‌ها عبارت است از سیگاری بودن و داشتن اضافه وزن و ابتلا به چاقی. بر مبنای نتایج این بررسی به زنان توصیه می‌شود اگر متوجه علایم بایسگی در سنین زیر ۴۵ سال در خود شدند، حتماً به پزشک زنان مراجعه کنند و در کنار آن بررسی وضعیت قلبی-عروقی خود را نیز در برنامه داشته باشند. افزون‌بر آن موضوع ترک سیگار و کاهش وزن برای زنانی که درگیر این دو مسئله هستند، اهمیت زیادی دارد. نتایج این بررسی هفته گذشته در نشریه لنست منتشر شده است.

# ضعف شنیداری دانش آموزان را جدی بگیرید

شنوایی یکی از حواسی است که سلامت آن

برای دانش آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است

بیشتر بدانیم

طبق برآوردهای جهانی حدود ۵ درصد جمعیت جهان، از ضعف قدرت شنوایی ناتوان کننده رنج می‌برند. اگر فرد قادر نباشد صداها را در آستانه ۲۵ دسی بل بشنود، دچار ضعف شنیداری است. کاهش شنوایی می‌تواند خفیف، متوسط، شدید یا خیلی شدید باشد که در یک یا هر دو گوش ایجاد می‌شود و مشکلاتی برای مکالمه و درک صداها ایجاد خواهد کرد. افراد مبتلا به اختلال شنوایی دچار ضایعات شنوایی متوسط تا شدید هستند. استفاده از وسایل کمک شنیداری مانند سمعک یا کاشت حلزون می‌تواند در تقویت شنوایی و برقراری ارتباط با دیگران مؤثر باشد. البته افراد ناشنوا معمولاً از ضعف شدید شنوایی رنج می‌برند و تقریباً هیچ صدایی را نمی‌شنوند و از زبان اشاره برای برقراری ارتباط استفاده می‌کنند.

- **علل زمینه‌ساز ضعف شنیداری**  
به‌طور کلی دلایل بروز این مشکل به دو گروه علل مادرزادی و اکتسابی تقسیم می‌شود؛
- **مادرزادی**  
این عامل منجر به ضعف شنیداری از زمان تولد یا کمی پس از زایمان می‌شود که می‌تواند ناشی از وراثت یا بعضی از عوارض دوران بارداری یا زایمان باشد که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
- ✓ سرخچه، سبفلیس یا برخی عفونت‌های مادر در دوران بارداری
- ✓ وزن پایین در زمان تولد
- ✓ کمبود اکسیژن در زمان تولد
- ✓ زردی شدید در دوره نوزادی
- ✓ بیماری‌های عفونی مانند مننژیت، اورئون و سرخک



✓ بهبود مراقبت‌های پیش از تولد و زمان تولد و اقدامات لازم برای زایمان‌های بی‌خطر

✓ انجام مراقبت‌های لازم سلامت گوش

جبران ناپذیری بر روند تحصیلی کودکان می‌گذارد، چنین کودکان معمولاً نیاز به توجه و امکانات بیشتری در مدرسه دارند.

- **پیشگیری**  
به نظر می‌رسد نیمی از موارد اختلالات شنوایی در صورت انجام اقدامات سلامت عمومی قابل پیشگیری باشد.
- **راه کارهایی برای پیشگیری آسان**  
واکسیناسیون کودکان در برابر بیماری‌های اریون، مننژیت، سرخک و سرخچه
- ✓ تزریق واکسن سرخچه به نوجوانان و خانم‌های در سن باروری (پیش از بارداری)
- ✓ پیشگیری از عفونت‌های سیتو مگالوویروس در خانم‌های باردار از طریق رعایت بهداشت، تشخیص و درمان عفونت

بزشکی

## علایم خبر سکنه حاد قلبی

شایع‌ترین علامت سکنه حاد قلبی، احساس درد شدید در قفسه سینه است، این درد اغلب به گونه‌ای است که بیمار تا به حال آن را تجربه نکرده است. درد شدیدی که فرد تا کنون تجربه نکرده است می‌تواند خبر از سکنه حاد قلبی دهد، این دردی می‌تواند در قفسه سینه متمرکز باشد یا به فک یا دست چپ منتشر شود، حدود ۱۵ دقیقه طول بکشد و با تعریق سرد و حالت تهوع همراه باشد بنابراین اگر فردی این علایم را داشت باید

به سکنه حاد قلبی مشکوک شویم و او را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنیم یا بلافاصله اورژانس را خبر کنیم، البته درد می‌تواند در قفسه سینه آغاز نشود و در شک شروع شود همچنین در قفسه سینه می‌تواند به دست راست هم انتشار یابد. افراد در معرض خطر در صورت احساس کردن درد در دو قسمت بالای ناف باید به سکنه قلبی مشکوک شوند البته برای تشخیص قطعی این عارضه، مراجعه به پزشک ضروری است، سکنه‌های حاد

اگر بیمار فشارش افت کرده باشد، باید پاهای او را بالا بیاوریم که بر گشت خون به قلب بیشتر انجام شود البته بهترین کار رساندن بیمار به نزدیک‌ترین مرکز درمانی یا اطلاع به اورژانس است

قلبی در مردان شایع‌تر است ولی زنان هم می‌توانند به این عارضه مبتلا شوند. اگر بیمار سابقه بیماری‌های قلبی داشته و قرص‌های زیربانی یا اسپری‌های مخصوص را مصرف می‌کرده است اعضای خانواده می‌توانند قرص زیربانی را سوراخ کنند و مایع درون آن را داخل دهان بیمار بچکانند، زیرا اگر قرص زیربانی به شکل کامل مصرف شود این احتمال وجود دارد که راه‌های بسته و بیمار به ایست تنفسی دچار شود.

تغذیه

## باید و نباید‌های تغذیه در دوران شیردهی مادران

بانوان

ذخیره‌های بدن مادر باردار توسط جنین مصرف می‌شود؛ بعد از بارداری اگر مادر به رژیم غذایی خود توجه نکند، انرژی‌اش تحلیل می‌رود و در معمول‌ترین وضعیت دچار ریزش مو و پوکی استخوان می‌شود. پس برای هر مادر ضرورت دارد، بداند چه میزان انرژی و مواد مغذی در این دوران نیاز است. در این مطلب، فهرستی از خوراکی‌هایی که مادران باید در دوران شیردهی مصرف یا از آن اجتناب کنند، معرفی می‌شود. البته در کنار خوراکی‌های مغذی، مادر باید یک برنامه غذایی منظم داشته باشد و از هیچ وعده‌ای چشم‌پوشی نکند.

در کنار این خوراکی‌های مغذی، مادران باید در خوردن بعضی خورده‌های ممنوعه هم احتیاط کنند.

منبع: salamatnews, babycenter

سلامت

## فلفل تند بهتر است یا فلفل شیرین؟

دچار مشکل نمی‌شوند اما از آن‌جا که در فرهنگ غذایی ما، خوردن غذاهای تند چندان متداول نیست، سیستم گوارشی بسیاری از افراد به غذاهای این چنینی عادت ندارد و ممکن است بعضی افراد با خوردن این غذاها دچار سوزش معده، افزایش فشار خون یا تپش قلب شوند.

هر دو فلفل، هم تند و هم شیرین خواص زیادی مشابهی دارند. انواع فلفل حاوی مقدار زیاد آنتی‌اکسیدان‌های مختلف با خواص ضدسرطانی و ضد بیماری‌های قلبی-عروقی و ضد بیماری‌های مزمن هستند و خاصیت ضد التهابی‌شان بسیار زیاد است. البته تمام این خواص در فلفل تند بسیار بیشتر از فلفل شیرین است و تأثیرگذاری بیشتری نسبت به فلفل شیرین دارد.

فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و حتی می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است، اما از آن‌جا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، به عنوان منبع غذایی مهم برای تأمین ویتامین C افراد محسوب نمی‌شود.

فلفل تند با شیرین خواص زیاد و مشابهی دارند. فلفل تند و فلفل شیرین یا فلفل دلمه‌ای، دارای فیبر و آب، ویتامین C و مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان و ترکیبات کاروتنوئیدی هستند. این ترکیبات کاروتنوئیدی مواد محلول در چربی است که باعث ایجاد رنگ‌های مختلف از قرمز و نارنجی تیره تا سبز، بنفش و سیاه می‌شود. البته طعم تند برخی از فلفل‌ها به دلیل وجود مواد قلبیایی در آن‌هاست که طعمی تند و کمی تلخ را ایجاد می‌کند. فلفل تند، ویتامین C زیادی دارد و حتی می‌توان گفت غنی‌ترین منبع ویتامین C است اما از آن‌جا که در غذاهای ایرانی کمتر استفاده می‌شود، به‌طور کلی همه فلفل‌ها می‌توانند افزایش متابولیسم بدن کمک کنند اما فلفل تند می‌تواند انرژی غذا را تا حد زیادی افزایش دهد، باعث گرمایی در بدن و در نهایت کالری‌سوزی و کاهش وزن شود. استفاده بیش از حد از فلفل تند عوارضی ندارد و افراد هندی با ساکنان آسیای دور با وجود مصرف غذاهای بسیار تند که برای ما ایرانی‌ها غیر قابل تحمل است،

## آشپزی من

کیک

## کیک کدو حلوائی



- **آرد** - ۲ لیوان
- **شکر** - یک لیوان
- **تخم مرغ** - ۴ عدد
- **پوره کدو حلوائی** - یک لیوان
- **ماست** - ۵ قاشق غذاخوری
- **گردوی خرد شده** - نصف لیوان
- **روغن مایع** - یک لیوان
- **بیکینگ پودر** - یک قاشق غذاخوری
- **دارچین** - نصف قاشق چای خوری

● تخم مرغ‌ها را داخل کاسه بشکنید و به همراه شکر ۵ دقیقه با همزن برقی هم‌زنید سپس روغن و ماست را اضافه کنید و خوب هم‌زنید تا یکدست شود، پوره کدو را اضافه و مخلوط کنید (برای تهیه پوره کدو را با سه لیوان آب بپزید، وقتی آب کدو تمام شد آن را له کنید).

- **آرد**، دارچین و بیکینگ پودر را مخلوط، چند بار الک و به مایه کیک اضافه کنید (مخلوط آرد را کم کم اضافه کنید و در یک جهت هم‌زنید)، در آخر گردوهای خرد شده را بیفزایید.

● قالب کیک را چرب کنید و مقدار کمی آرد کف قالب بپاشید سپس مایه کیک را داخل قالب بریزید و روی آن را صاف کنید (به اندازه دوسوم قالب را پر کنید).

- قالب را داخل فری که از قبل با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد روشن کرده‌اید به مدت ۵۰-۴۰ دقیقه (بسته به نوع فر) قرار دهید (در ۳۰ دقیقه اول پخت کیک، در فر را باز نکنید).
- پس از پخت اجازه دهید کیک سرد شود سپس آن را از قالب خارج کنید، کیک کدو حلوائی را می‌توانید ساده برش بزنید یا با شکلات تزیین کنید.
