



شناخت بیشتر پوکی استخوان

بیشتر بدانیم

یاسمین مشرف | مترجم

پوکی استخوان یک بیماری استخوانی پیش رونده است که باعث

تضعیف استخوان ها و افزایش خطر شکستن آن ها می شود. این بیماری یک بیماری «خاموش» است زیرا کاهش توده استخوانی بدون هیچ گونه علامتی صورت می گیرد. در ادامه به بررسی بیشتر این بیماری می پردازیم:

عوامل خطر

- افزایش سن
- سبک زندگی کم تحرک
- تاریخچه خانوادگی
- مردان با سابقه قابل توجه مصرف دخانیات
- زنان پوخته بعد از سن یائسگی
- افزایش سن
- لاغر بودن یا داشتن چاقی
- پایین بودن سطح تستوسترون (مردان)
- کمبود کلسیم و ویتامین دی
- شرایط پزشکی که جذب کلسیم را تضعیف می کند
- مصرف کورتیکواستروئیدها و داروهای ضد تشنج

سنجش تراکم استخوان با اشعه ایکس (DEXA)

- ✓ پوکی استخوان را قبل از بروز شکستگی تشخیص می دهد
- ✓ احتمال شکستگی در آینده را پیش بینی می کند
- ✓ میزان کاهش توده استخوانی را تعیین می کند
- ✓ تاثیر درمان را بررسی می کند

درمان

- داروهای تجویزی پزشک تان را مصرف کنید
- لبنیات و سبزیجات دارای برگ های سبز تیره مصرف کنید
- مکمل های کلسیم و ویتامین دی مصرف کنید

پیشگیری

- مواد غذایی حاوی کلسیم و ویتامین دی مصرف کنید
- سیگار نکشید
- به طور منظم پیاده روی کنید یا بدوید
- نکند
- منبع: cignaglobal.com

سلامت

نشانه های شایع ابتلا به دیابت

نشانه های دیابت نوع ۱ به طور معمول مشابه علائم دیابت نوع ۲ هستند، اما آن ها به طور ناگهانی تر پدیدار می شوند. به عنوان مثال، یک کودک ممکن است علائم شبه آنفلوآنزا داشته باشد که تنها طی چند روز والدین وی را مجبور می سازد به اورژانس مراجعه کنند و آن را ابتلا به دیابت نوع ۱ تشخیص داده می شود. در مقابل، نشانه های دیابت نوع ۲ می توانند پیش از آن که چنان وخیم شوند که توجه بیمار را به خود جلب کنند، چند سال طول بکشند. از جمله می توان به علائم زیر اشاره کرد:

- ۱) نشانه های مشابه آنفلوآنزا
نشانه های شبیه آنفلوآنزا را تجربه می کنید. خستگی در نتیجه کمبود گلوکز، منبع انرژی شماره یک بدن، رخ می دهد.
- ۲) دفع زیاد ادرار
نیاز به دفع ادرار را بیش از پیش احساس می کنید. این شرایط به دلیل سخت تر کار کردن کلیه ها برای پردازش قند اضافی در ادرار شکل می گیرد.
- ۳) تشنگی زیاد
بیش از حد معمول احساس تشنگی می کنید. همان گونه که نیاز به دفع ادرار افزایش می یابد، شما هر چه بیشتر احساس کم آبی می کنید و از این رو، نیاز به نوشیدن مایعات بیشتر را احساس می کنید.
- ۴) عفونت مداوم
هر چه بیشتر با عفونت های دستگاه ادراری، مخمری یا واژنی مواجه می شوید. پزشک گاهی اوقات بر اساس افزایش تکرر این عفونت ها به بیماری دیابت مشکوک می شود. تغییرات در سیستم ایمنی بدن افراد مبتلا به دیابت را در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به این عفونت ها قرار می دهد.
- ۵) کاهش وزن
کاهش وزن ناخواسته را تجربه می کنید. در شرایطی که افراد بسیاری در جهان دوست دارند کاهش وزن هستند، اما روند کاهش وزن زمانی که به دیابت کنترل نشده مبتلا هستید، روندی سالم محسوب نمی شود.
- ۶) تاری دید
گاه به گاه تاری دید را تجربه می کنید. دیابت کنترل نشده می تواند به شریانی به نام رتینوپاتی دیابتی منجر شود که بر بینایی انسان تاثیر گذار است. چشم پزشک ها گاهی اوقات به واسطه نشانه های بینایی که بیمار تجربه می کند در تشخیص دیابت نقش ایفا می کنند.

کاسترول شلغم غذایی متفاوت با پنی سیلین خوراکی

۱- فر را از قبل گرم کنید. ۲- یک ظرف مناسب را با کره چرب کنید. ۳- خامه را روی حرارت بگذارید و وقتی به جوش آمد، سیر خرد شده را به همراه خردل و نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید سپس ظرف را از روی حرارت بردارید. ۴- شلغم ها را باریک برش بزنید و نصف آن ها را داخل ظرف بچینید و نیمی از مخلوط خامه و سیر را روی آن بریزید سپس یک چهارم پیمانه پنیر رنده شده را روی آن بپاشید و دوباره این کار را تکرار کنید تا شلغم ها تمام شود. ۵- روی ظرف را با فویل بپوشانید و به مدت یک ساعت و ۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا پزد. ۶- نان را به وسیله غذا ساز ریز کنید، سپس قارچ را به نان اضافه کنید و چند بار هم بزنید و با یک چهارم باقی مانده پنیر پARMZAN رنده شده، مخلوط کنید. ۷- ظرف را از فر بیرون بیاورید و فویل را از روی آن بردارید و مخلوط نان و پنیر را روی آن بریزید و ۲۰ دقیقه دیگر در فر قرار دهید تا پزد.

- شلغم کوچک - یک کیلو و ۳۰۰ گرم
- قارچ درشت خرد شده - ۲۰ گرم
- خردل - یک قاشق چای خوری
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار لازم
- خامه - ۳ پیمانه
- سیر خرد شده - یک حبه
- پنیر پARMZAN رنده شده - نصف پیمانه
- نان خرد شده - نصف لیوان



علائم مشکلات کلیوی ناشی از کرونا

کاهش حجم ادرار، وجود خون در ادرار، ادرار کف آلود، فشار خون زیاد یا کاهش فشار خون می توانند از علائم تاثیر کرونا بر کلیه ها باشند

توصیه هایی برای حفظ سلامت کلیه ها

- مصرف نمک در جامعه ما زیاد است و توصیه می کنیم افراد از نمک کمتری استفاده کنند؛ داروهای مسکن مانند بروفن و ژلوفن در طولانی مدت و حتی مصرف کم برای کلیه مشکل ایجاد می کند و تاکید داریم مصرف داروی خود سرانه نداشته باشند.
- انجام آزمایش هایی از راه خون و یک آزمایش ادرار ساده می تواند نشان دهنده وضعیت کلیه باشد و وجود خون در ادرار، کف آلود شدن ادرار، نوسانات فشار خون و کاهش حجم ادرار نشان دهنده مشکل در کلیه است.
- کسانی که پیوند کلیه انجام داده اند، برای حفظ بافت پیوندی باید مادام العمر از برخی داروها استفاده کنند که این داروها سیستم ایمنی بدن شان را ضعیف می کند و همیشه در معرض خطر عفونت ها هستند و در دوره پاندمی کرونا باید مراقبت های شدیدتری داشته باشند.

منبع: ایسنا

تاثیر کرونا بر کلیه

- کرونا ممکن است روی کلیه ها اثر بگذارد و حتی کسانی که بیماری زمینه ای یا کلیوی ندارند، در کرونا دچار نارسایی کلیه و حتی نیازمند دیالیز شوند.
- عموماً مبتلایان به بیماری شدید کرونا که نیازمند بستری هستند، دچار نارسایی حاد کلیه ناشی از کرونا می شوند و در موارد خفیف و متوسط کرونا احتمال درگیری کلیوی خیلی ناچیز است.
- بیشتر بیماران کرونایی دچار دردهای عضلانی شدید و به ویژه درد پهلوی می شوند که فکر می کنند درد کلیه است و با مراجعه به مراکز درمانی و مطب ها باعث ابتلای افراد بیشتر می شوند.
- کسی که دچار مشکل کلیه ناشی از کرونا بشود علائمی مانند کاهش حجم ادرار، وجود خون در ادرار، ادرار کف آلود، فشار خون زیاد یا کاهش فشار خون خواهد داشت که در این موارد نیاز به مراجعه به پزشک دارد.

افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای مستعد ابتلا به نارسایی های کلیوی هستند. بدن بیمار آن کلیوی که دیالیز می شوند ضعیف است و باید حتماً در مراجعه برای دیالیز نکات بهداشتی زیادی را رعایت کنند.

توصیه هایی به دیالیزی ها

- بیمار آن دیالیزی ضعیف سیستم ایمنی دارند و در معرض خطر بیشتری نسبت به دیگران در ابتلا به کرونا هستند و نباید این بیمار آن در مان و دوره های دیالیز را کاهش بدهند و نیازمند مراجعه هستند که توصیه می کنیم اگر بیمار تب، درد عضلانی و علامتی ناشی از عفونت در خود دارد به پرستار اعلام کند تا در مراکز ایزوله بستری یا به مراکز مخصوص کرونایی ها راجع داده شود.
- افراد دیالیزی به دلیل این که دفع مناسب کلیه ندارند، توصیه می شود مصرف زیاد آب و نمک نداشته باشند و مصرف میوه و سبزی را محدودیت های خاصی به آن ها توصیه می شود ضمن این که باید واکسن آنفلوآنزا نیز تزریق کنند.

پزشکی

بیماری رزاسه، نشانه ها و روش های پیشگیری

فاطمه قاسمی

مترجم

رزاسه یک بیماری پوستی شایع است که گاهی با بیماری آکنه و لکاریس که در جوان ترها بیشتر دیده می شود، اشتباه گرفته می شود. در این عارضه پوست در نواحی صورت، گوش ها، قفسه سینه و کمر ملتهب می شود. افرادی که پوست روشن دارند به ویژه خانم های ۳۰ سال به بالا بیشتر در معرض این بیماری هستند. متخصصان پوست هنوز علت قطعی آن را شناسایی نکرده اند اما به نظر می رسد ناشی از عوامل ارثی و محیطی باشد. نوشیدنی ها و غذاهای تند، هوای گرم، نور خورشید، طوبیت یا باد، ورزش شدید، حمام داغ و سونا، برخی داروها، سرما خوردگی و استرس هم بر آن تاثیر دارد. رزاسه یک بیماری پیش رونده است که در صورت درمان نشدن، حادتر می شود. درمان های پزشکی، آن را کنترل و پیشرفت اش را مهار می کند و با درمان های خانگی زیر تا حد زیادی می توانیم از مبتلا شدن به آن پیشگیری کنیم:

● چه نشانه هایی دارد؟

- ✓ سابقه سرخ شدن یا قرمزی و خستگی مکرر پوست
- ✓ متورم شدن رگ های خونی زیر پوست
- ✓ سوزش یا سوزن سوزن شدن پوست
- ✓ خشک شدن پوست
- ✓ ایجاد جوش و برآمدگی های قرمز روی پوست
- ✓ تورم صورت و گوشتی شدن بینی
- ✓ سوزش یا خارش چشم، التهاب پلک ها، گل مزه و قرمزی چشم

● چه عواملی در پیشگیری مؤثر است؟

- ✓ از محصولات آرایشی و بهداشتی محرک پوست مثل صابون معطر، محصولات حاوی سدیم اوریل سولفات، لوسیون های قابض منافذ پوست، تونرها و... بپرهیزید. توصیه می شود از صابون شوینده با pH خنثی و بدون الکل استفاده کنید.
- ✓ از محصولات دارای برچسب noncomedogenic یا غیر جوش زا استفاده کنید. این محصولات نه تولید چربی را مسدود می کنند و نه خروجی غدد تعریق را می بندند.
- ✓ از غذاهای تند و پرادویه به خصوص غذاهای حاوی دارچین، گوجه فرنگی، سس تند، فلفل کاین، فلفل قرمز و... اجتناب و بیشتر از غذاهای گیاهی مصرف کنید.
- ✓ از کرم های ضد آفتاب فاقد عطر و ضد حساسیت باترکیب زینک اکساید حتی در روز های غیر آفتابی استفاده کنید.

- ✓ در فصل سرد از روسری یا ماسک اسکی برای محافظت از صورت استفاده کنید.
- ✓ از مالش یا لمس مداوم پوست صورت خودداری کنید.
- ✓ در محیط داغ نظیر سونا قرار نگیرید و به اندازه کافی آب بنوشید.

منبع: acne.org

شماره پاپاک زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹