

هورمون ها قوی ترین پیام رسان های شیمیایی بدن هستند. هورمون ها در ارگان هایی به نام غدد درون ریز تولید می شود و روی سلول ها در سطح DNA تاثیر می گذارد، این یعنی سلول های هر سیستم در بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. در وب سایت دکتر کرمانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی آمده است که ، آقایان هورمون های مشابهی با خانم ها دارند، فقط مقدار این هورمون ها متفاوت است. آقایان هم استروژن و پروژسترون دارند و خانم ها هم تستوسترون، فقط سطحشان نسبت به جنس مقابل متفاوت است.

پیامدهای کیست کلیه و اتساع راه‌های ادراری

« مهمین رضانی کیست‌های کلیه یا حتی تومورهای آن ممکن است در بعضی از افراد بدون علامت باشد و تنها با وجود خون در ادرار مشخص شود. کیست (Cyst) که تلفظ انگلیسی آن سیست (Cyst) است، به معنای یک حفره با محتوی مایع است. مایع داخل کیست هادر اغلب مواردششیه مایع سرمی بدن و کاملاً بی خطر است ولی در موارد نادر می تواند چرک، خون، انگل و سلول سرطانی باشد.

دکتر علی اصغر یار محمدی، جراح و متخصص بیماری های کلیه و مجاری ادرار در این باره می گوید: این موارد گاه می تواند کاملاً خطرناک باشد. سطح داخلی کیست معمولاً از سلول اپی تلیوم پوشیده شده است. در مواردی که محتویات کیست شباهت به مایع سرمی بدن دارد، به درمانی نیاز نیست و با کنترل دوره ای آن به روش های تصویربرداری (معمولاً سونوگرافی) تغییرات حجمی و تغییرات احتمالی مایع داخل آن را باید زیر نظر داشت. کیست های کلیه در تمامی عمر دیده می شود و جالب است که اعضای دیگر بدن هم می تواند کیستیک باشد. در ادامه، به کیست های کلیوی و آن دسته از بیماری های راه های ادراری که همراه اتساع راه های خروجی ادرار است اشاره می کنیم و اگر چه ماهیت اصلی بیماری می تواند خوش خیم باشد ولی روند اتساع می تواند به تخریب عملکرد دشتر کلیه ها منجر شود که در صورت ادامه تخریب به نارسایی کلیه ها منجر می شود و پایان آن، انجام دیالیز و سپس پیوند کلیه است.

ا کیست کلیه

الف- کلیه مولتی سیستیک (Multycytic Kidney):

بیماری مادرزادی است. معمولاً یک کلیه مبتلاست. در ساختمان طبیعی قشر کلیه تعداد بی شماری کیست وجود دارد و عملاً کلیه غیر فعال است و اغلب علامت خاصی جز لمس یک توده در پهلو وجود ندارد. گاهی تشخیص در بررسی های روتین اطفال تصادفی است و در مان آن بر داشتن این کلیه است و طفل عملایک کلیه دارد.

ب- کیست های پیچیده (Complex cyst):

کیست های کمپلکس بسته به دره بندی آن می تواند تغییرات زیر را داشته باشد: نامنظمی جداره کیست، جابه جایی جداره کیست، وجود سیتا (ششیه پرده) در داخل آن، ساختمان های نسج نرم داخل کیست و مشاهده خون در آن.

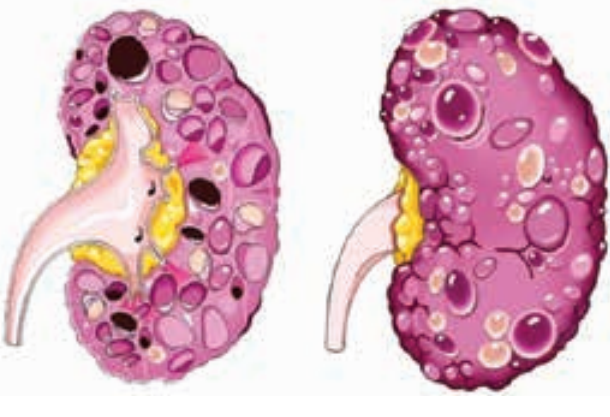
کیست های پیچیده از ۴۰ تا ۱۰۰ درصد احتمال سرطانی شدن دارد. در مان کیست های کمپلکس، برداشتن آن و گاهی قسمتی یا تمام کلیه است.

پ- کلیه های پلی کیستیک اطفال یا ARPKD:

در این بیماری که نوع نقص ژنتیکی مغلوب وارثی است، در اطفال دیده می شود و هر دو کلیه از دوران جنینی پر کیست است. این بیماری در نوزادان در ۳۰ تا ۴۰ درصد موارد همراه اختلال ساختاری ریه ها (هیپوپلازی ریه ها) بوده که کشنده است و معمولاً نیمی از این اطفال در پنج سال اول عمر می میرند. همواره کلیه پلی کیستیک اطفال با نارسایی کلیه ها توأم می شود که عاقبت آن دیالیز و پیوند کلیه است. نارسایی کبد، قلب و فشار خون در اغلب موارد دیده می شود.

ت- کلیه پلی کیستیک بالغان:

این بیماری که یک بیماری ارثی با نقص ژنتیکی غالب است، به شکل کیست های متعدد و فراوان هر دو کلیه را اشغال می کند. معمولاً از دهه سوم چهارم زندگی، علایم ابتلایی پدیدار می شود و معمولاً در دهه چهارم و پنجم زندگی، به نارسایی کلیه ها منجر



می شود. خیلی به ندرت ممکن است بدون علامت باشد. در این بیماری اعضای دیگر هم کیست دارند مثل کبد، لوزالمعده، تخمدان ها، ریه ها، تیروئید، طحال و ... این بیماری شایع ترین اختلال ژنتیکی کلیه هاست. از علایم بالینی این بیماری می توان لمس توده در ناحیه پهلوها یا شکم، فشارخون، خون در ادرار، دردو علایم نارسایی کلیه را نام برد. غالباً این بیماری به دیالیز و پیوند کلیه منجر می شود و گاهی لازم است قبل از انجام پیوند، کلیه ها برداشته شود.

ا کیست هیداتید که در عُرف به آن کیست هیداتیک گویند:

این کیست یک نوع بیماری انگلی است (اکینو کوکس (Echinococosis). تخم انگل از راه مدفوع آلوده حیوان (معمولاً سگ) از طریق سبزی های خام آلوده واردوده شده و در روده انسان به لاروتبدیل می شود و از راه روده جذب خون می شود و به اعضای بدن می رسد. شایع ترین محل ابتلا، کبد است. هر عضوی می تواند مبتلا شود. در ۳ درصد موارد لاروانگل به کلیه می رسد و کیست هیداتیک را تولید می کند. معمولاً وقتی کیست بزرگ می شود، شکل توده همراه در دشناسایی می شود و اگر به راه های دفعی ادراری ارتباط پیدا کند، به شکل عفونت، درد و قولنج خندومایی می کند. درمان آن هم دارویی است و هم جراحی. ولی در مان قطعی، جراحی است.

ا توصیه مهم:

یکی از بهترین و موثر ترین راه های پیشگیری از ابتلا به کیست هیداتیک، شستن دقیق و چند باره سبزی های خام است و بعضی از میوه ها که امکان آلودگی با مدفوع حیوان مبتلارادار.

ا اتساع راه های دفعی ادراری (آب آوردن راه های ادراری)

مهم ترین قسمت حیاتی کلیه ها، قشر کلیه هاست که با دفع آب و مواد آند و سمی بدن سلامت داخلی را تأمین می کند و قسمت دیگر بعد از قشر کلیه راه های دفعی ادرار است که آب و مواد زائد را از قشر کلیه ها تحویل می گیرد و بر اساس یک فرایند فیزیولوژیک به مثانه (محل انباشت ادرار) منتقل می کند. در قسمت راه های ادراری،



یک فشار طبیعی وجود دارد که متوسط و معمول آن هنگام دفع ادرار از کلیه ها به مثانه حدود ۱۸ میلی متر جیوه است. چنانچه به هر دلیلی راه خروج ادرار از راه های دفعی مسدود شود، راه های دفعی بالای محل انسداد دچار اتساع می شود و فشار داخل آن نیز افزایش می یابد. در صورت تداوم این روند، با دو مکانیسم افزایش فشار و گاهی هم عفونت (یکی از علل عمده عفونت، انسداد است) قشر کلیه ها تحت تأثیر قرار می گیرد و باعث کاهش عملکرد آن می شود و ضخامت قشر نیز کاهش می یابد. موارد فراوان دیده شده که در اثر این روند، کلیه ها نارسا و بیمار به ناچار دیالیزی شده است که ادامه آن، پیوند کلیه است. لذا عبارت پزشکی هیدرونفروز، همان اتساع راه های دفعی ادراری است که به اصطلاح به آن، «آب آوردن راه های ادراری» گفته می شود.

علل عمده این اتساع راه های دفعی ادراری به اختصار عبارت است از:

الف- علل مادرزادی

در رأس علل مادرزادی تنگی محل اتصال حالب به لگنجه کلیه است که به آن به اصطلاح Uretero-Pelvic Junction Olostruction (UPJO) گویند. از علل تنگی محل اتصال حالب به لگنجه می توان از عبور یک دسته عروق از روی محل اتصال حالب به لگنجه، نداشتن عضله، بد قرار گرفتن عضله و ... نام برد که علت آن هاروشن نیست. این ناهنجاری مادرزادی در پسران شایع تر و در طرف چپ نیز شایع است و گاهی هم دو طرفه دیده می شود. گاهی با مشکل توده پهلو یا شکم، درد و وجود خون در ادرار تشخیص داده می شود. امروزه با روش های تصویر برداری حتی در داخل رحم هم قابل تشخیص است. چنانچه پابر جا میماند، در مان آن جراحی (به روش های بسته یا باز) است.
- عبور حالب از زیر ریه اجوف تحتانی که اختصاص به طرف راست دارد. در مان آن جراحی است. این ناهنجاری پدیده نادری است.
- مثانه های عصبی (مثانه با اختلال عصبی به دنبال ناهنجاری های مادرزادی نخاع). چون مثانه تخلیه نمی شود، باعث انسداد و اتساع حالب ها و سیستم دفعی ادراری دو طرفه می شود که آن نیز در صورت عدم درمان به نارسایی کلیه ها منجر می شود.

- برگشت ادرار از مثانه به حالب یا حالب ها که در اصطلاح پزشکی به آن ریفلاکس گویند. این ناهنجاری همواره با عفونت ادراری همراه است. بیشتر در دختران شایع است تا پسران. این ناهنجاری شایع چنانچه در مان نشود، با مکنایسم عفونت و اتساع راه های دفعی ادراری فوقانی به نارسایی کلیه ها منجر می شود.
- انسداد محل اتصال حالب به مثانه. به این ناهنجاری که همواره با اتساع حالب همراه است، مگاورتر (حالب درشت) گویند. این ناهنجاری نیز چنانچه در مان نشود، با اتساع راه های ادراری باعث تخریب عملکرد کلیه می شود.

ب- علل اکتسابی اتساع راه های ادراری (آب آوردن راه های ادراری)

هر گاه راه دفعی ادرار از محل اتصال حالب به لگنجه گرفته تا دهانه خروجی مجرای ادراری (هر جا) دچار انسداد شود، به اتساع راه های ادراری بالاتر از محل انسداد منجر می شود که در صورت عدم درمان به موقع می تواند به تخریب قشر کلیه ها و در نهایت به نارسایی کلیه یا کلیه ها منجر شود. از این علل می توان به موارد زیر اشاره کرد:
- انسداد حالب به دنبال اعمال جراحی (هر نوع) و عوارض زنان و مامایی
- مثانه های عصبی (مثلاً به دنبال بیماری نخاع مثل فلج نخاعی)
- تنگی مجرا (با هر علتی)
- و علل نادر دیگر مثل ضربه های خارجی
که آن ها نیز چنانچه به موقع در مان نشود، می تواند به تخریب کلیه یا کلیه ها منجر شود.

کباب یونانی

اشپزی من

مواد لازم

پیاز- یک تا ۲ عدد
سس مایونز- یک قاشق غذاخوری
آبلیمو- ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

ابتدا فیله مرغ و گوشت را کمی با گوشت کوب بکوبید و بعد آن ها را به مدت ۳ ساعت یا بیشتر در مخلوط زعفران، زردچوبه، سس مایونز، نمک، فلفل، آبلیمو و آب پیاز بخوابانید و آن را در یخچال قرار دهید. بعد از آن فیله ها را از مواد جدا کنید و آن ها را روی هم قرار دهید و رول کنید به طوری که فیله مرغ در وسط قرار گیرد. فیله ها را با به صورت معمولی روی منقل کباب کنید یا با سیخ چوبی درون تابه قرار دهید و با مقدار کمی روغن و با شعله ملایم طبخ کنید.

سلامت

خواص گیاه بابونه

بادرنجبویه بهترین دارو برای کسانی است که هنگام نگرانی و اضطراب ناراحتی معده پیدا می کنند؛ دم کرده آن نیز برای تهوع، مراحل اول سرماخوردگی، خستگی عصبی و افسردگی مفید است و برای رفع سردرد با منشاء عصبی و ضعف حافظه کاربرد دارد. به گزارش پویا، گیاهان دارویی دارای خواص متعددی است و بیش از ۹۰ درصد گیاهان دارای طبع گرم است.

خواص گیاه به لیمو

به لیمو نام یک گیاه دارویی معطر با بوی خوشایند لیموست که برگ های آن با طبیعت گرم، دارای خواص بسیاری است، از برگ های به لیمو در درمان سوء هاضمه، نفخ، سردردهای یک طرفه، دردهای عصبی، سرگیجه و علایم سرماخوردگی استفاده می شود.



ایمنی به عنوان ضد درد، ضد التهاب و ضداسپاسم عضلات و درمان مشکلات ادراری کاربرد دارد؛ دم کرده آن رفع خستگی می کند.

روش تهیه دمنوش بابونه:

یک قاشق مر باخوری (حدود ۵ گرم) در یک فنجان آب جوش، دم کرده (به مدت ۳ دقیقه) تا ۲ یا ۳ بار در روز مصرف کنید.

خواص گیاه بادرنجبویه

بادرنجبویه دارای طبع گرم و خشک است؛ برگ این گیاه، بهترین دارو برای کسانی است که هنگام نگرانی و اضطراب، ناراحتی معده پیدا می کنند. دم کرده آن نیز برای تهوع، مراحل اول سرماخوردگی، خستگی عصبی و افسردگی مفید است و برای رفع سردرد با منشاء عصبی و ضعف حافظه کاربرد دارد. همچنین بادرنجبویه برای آرام کردن اعصاب، تقویت معده و قلب بسیار مفید است و به هضم غذا کمک زیادی می کند.



پرسش و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

گلگند چه مزایایی دارد ؟ آیا می توان برای بچه ها استفاده کرد؟

گلگند دارویی است که باعث لینت مزاج می شود و می توان برای کودکان و خانم های باردار استفاده کرد و عارضه ای ندارد. علاوه بر آن به دلیل این که از گل سرخ در گلگند استفاده می شود، به نوعی تقویت کننده بعضی از اندام ها مانند معده است و برای افرادی که ریفلاکس معده دارند یا معده شان ضعیف است، مناسب است.

آیا برای درمان کبد چرب می توان روزانه سرکه سیب، عرق کاسنی و عسل را با هم میل کرد؟

نباید کبد چرب را با کبد گرم اشتباه گرفت.

افرادی که کبد چرب دارند کبدشان سرد شده است و به دلیل این که سوء هضم در معده داشته اند و غذا در معده خوب هضم نشده، با ورود به معده جذب کبد شده و غذای نیمه هضم شده به صورت چربی در کبد رسوب کرده است. بنابراین سرکه برای کبد مناسب نیست. برای درمان کبد چرب ابتدا باید عمل هضم به خوبی انجام گیرد. از سوءتدبیر در خوراک پر هیز شود فرد باید غذای خود را به خوبی بجود. از نوشیدنی ها همراه غذا استفاده نشود. همین طور از موادی که باعث تقویت هضم معده می شود مانند زیره ، گلپر و نعناع استفاده شود تا هضم معده تقویت شود. برای کبد می توان از کاسنی استفاده کرد چون کاسنی برای رفع مشکلات کبدی قابل استفاده است اما سرکه توصیه نمی شود. از کاسنی به دلیل ویژگی که دارد می توان برای انواع مشکلات کبدی استفاده کرد.

مردی ۴۰ ساله. بعضی روز ها دچار دل درد شدید می شوم و مدفوع من سیاه است.

توصیه می شود حتما یک آزمایش مدفوع انجام دهید. زیر امکان است خونریزی داشته باشید اما اگر مطمئن شدید خونریزی وجود ندارد، می توانید از داروهای مختلف مانند زیره، زنیان، گلپر به صورت دمنوش یا پودر شده روی غذاها استفاده کنید. استفاده از ترکیب بارهنگ و عرق نعناع هم خوب است و درد شما را کمتر می کند همچنین خونریزی و زخم را هم التیام می بخشد.

چه کسانی نباید گیلاس بخورند؟

خواص گیاهان

در طب سنتی از دم کرده برگ گیلاس برای درمان بیماری های کبد و کلیه استفاده می شود. برای درمان یبوست می توان مقداری از برگ این میوه را جوشانده و سپس مانند سایر دمنوش ها آن را به مدت ۲۰

دقیقه دم کرد. پس از آن می توان جوشانده را با عسل مزه مزه کرد. بعد از ۳ روز، آثار بهبود فرد بیمار نمایان خواهد شد. گیلاس مانند بیشتر میوه های تابستانی دارای طبع سرد است و خاصیت ملین دارد. از گیلاس برای پاکسازی معده و روده استفاده می شود. این میوه برای کسانی که به بیماری یبوست مبتلا هستند، بسیار مفید است. خاصیت ملینی این میوه به کاهش وزن نیز منجر می شود. پزشکان طب سنتی، گیلاس را به نوعی مسکن اعصاب می دانند و استفاده از آن را به بیماران عصبی توصیه می کنند. این میوه کوچک برای تسکین دردهای مفصلی بسیار مفید است. گیلاس دردها و التهابات مفصل را کاهش می دهد. در طب سنتی برای درمان آرتروز از گیلاس استفاده می شود. گیلاس منبعی غنی از سدیم، فسفر، منیزیم و پتاسیم است. از صمغ درخت گیلاس برای درمان سرفه استفاده می شود. گیلاس دارای مقدار زیادی آهن است. پزشکان طب سنتی به افراد مبتلا به کم خونی، استفاده از این میوه را توصیه می کنند. گیلاس مجاری ادراری را تحریک می کند و موجب افزایش ادراری می شود. همین امر سبب بهبود عملکرد مثانه و کلیه ها می شود. به گزارش تسنیم در

طب سنتی از دم کرده دم گیلاس برای دفع سنگ مثانه استفاده می شود. گیلاس خاصیت چربی سوزی دارد و موجب کاهش وزن می شود. استفاده از ماسکی که از گوشت له شده گیلاس تهیه می شود، در کاهش چروک های پوستی مؤثر است.

منع مصرف

اگر چه خوردن این میوه برای مالذت بخش است اما باید بدانیم که پزشکان استفاده از این میوه را به کودکان زیر ۲ سال توصیه نمی کنند. زیرا روی سیستم گوارشی آن ها تاثیرات سوء می گذارد و عواقب بدی به دنبال دارد. استفاده از گیلاس موجب بروز اسهال در کودکان می شود.

ویتامین D مادر، عامل پیشگیری از اوتیسم در کودک

به گفته محققان، مصرف مکمل ویتامین D در طول سه ماهه اول بارداری می تواند از بروز اوتیسم در کودک پیشگیری کند. به گزارش مهر، اختلال اوتیسم شامل ناتوانی های رشدی در طول زندگی از جمله دشواری ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران و تعامل اجتماعی است. دکتر دانیل ایلز، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه کوئینز لندن استرالیا، در این باره می گوید: این یافته نشان می دهد که چه قدر نقش ویتامین D در رشد مغز مهم است. ما مشاهده کردیم موش های باردار در مان شده با ویتامین D فعال، جنینی را پرورش دادند که مبتلا به این نقایض نبود. محققان همچنین دریافتند نوع هورمونی و فعال ویتامین D را نمی توان به زنان باردار داد چرا که ممکن است روی اسکلت و رشد جنین تاثیر گذارد. به گفته محققان مطالعات بیشتری برای تعیین میزان «کوله کلسیفرول» (نوع مکمل ایمن برای زنان باردار) لازم است تا سطح مشابه ویتامین D هورمونی فعال در جریان خون مشخص شود.