پرسش و پاسخ

**تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.**

دکتر زهرا پورنصیری
نفرولوژیست کودکان

**کودک شیرخوارم بعضی مواقع ادرارش بدبوست. این موضوع من را نگران کرده است، لطفا از علایم بیماری کلیه در کودکان بنویسید؟**

والدین باید به نکات زیر توجه داشته باشند:

**توجه به نحوه ادرار کردن کودک**

والدین باید حتما به جریان ادراری کودکان و به خصوص شیرخواران توجه کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود مادران، گاهی پوشک بچه را باز بگذارند و جریان ادراری او را کنترل کنند. جریان ادراری قطره قطره یا بسیار باریک، نشانه وجود مشکلی در مجاری ادرار کودک است. همچنین تخلیه ادرار نباید با تاخیر و زور زدن همراه باشد یا قطع و وصل شود. علایم فوق می‌تواند نشانه مثانه عصبی، برگشت ادرار، عفونت ادراری یا انسداد و... باشد.

**تغییر رنگ ادرار**

رنگ ادرار طبیعی از زرد روشن تا زرد تیره متغیر است. اما تغییر رنگ ادرار به رنگ چای، معمولا نشانه وجود خون در ادرار است و در این شرایط باید در اولین فرصت به پزشک مراجعه شود. اولین ادرار کودک هنگام صبح باید زرد تیره باشد، ادراری که همیشه به رنگ زرد روشن باشد و حتی در مواقع کم‌آبی نیز تیره نشود، نشانه بیماری کلیوی و ناتوانی کلیه برای تغلیظ ادرار است.

**بوی تند ادرار**

بوی تند ادرار ممکن است ناشی از مصرف برخی غذاها یا داروهای خاص باشد اما در صورت وجود آن، لازم است برای رد عفونت ادراری، آزمایش‌های لازم انجام شود. از علل دیگر بوی تند ادرار، بیماری‌های متابولیک ارثی است.

بیشتر بدانیم

## پیاده‌روی، روشی موثر برای پیشگیری از سیروز کبدی

به تازگی نتایج مطالعه‌ای بسیار گسترده، با حضور بیش از ۱۰۰ هزار شرکت کننده که طی ۲۶ سال صورت گرفته، منتشر شده است. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه پزشکی هاروارد انجام شده، به بررسی رابطه بین پیاده‌روی و تمرینات قدرتی بر سیروز کبدی پرداخته است. در این مطالعه محققان میزان فعالیت بدنی افراد را به مدت ۲۶ سال تحت نظر داشتند و در کنار آن، میزان ابتلا به سیروز کبدی و مرگ ناشی از آن را بررسی کردند. نتایج نشان داد شرکت کنندگانی که از نظر میزان پیاده‌روی هفتگی جزو ۲۰ درصد بالا قرار می‌گرفتند در مقایسه با گروهی که پایین‌ترین میزان فعالیت بدنی را داشتند در این بازه زمانی تا ۷۳ درصد کمتر به سیروز کبدی مبتلا شدند. محققان این مطالعه معتقدند هر چند تعیین مناسب‌ترین فعالیت بدنی برای کاهش ابتلا به سیروز کبدی نیازمند مطالعات بیشتری است اما بر مبنای همین مطالعه می‌توانیم توصیه عمومی به پیاده‌روی و فعالیت بدنی داشته باشیم؛ موضوعی که می‌تواند به سلامت کبد ما کمک کند.

منبع: ScienceDaily سایت

به مناسبت ۳۱ اردیبهشت روز اهدای عضو

# موفق‌ترین عمل پیوند دست جهان توسط جراح ایرانی

دانستنی‌ها

**گاهی پیش می‌آید که عزیزتان روی تخت بیمارستان با بیماری دست و پنجه نرم می‌کند و شما نمی‌توانید هیچ کاری برای او انجام دهید، چون تنها با جایگزین کردن عضو جدید به جای عضو از دست رفته می‌توان جانش را نجات داد. خوشبختانه امروزه علم پزشکی به این قابلیت دست یافته است تا بتواند عضوی از فرد مبتلا به مرگ مغزی را به بیمار نیازمند پیوند بزند؛ چیزی که شاید سال‌های پیشتر از این باور نکردنی به نظر می‌رسید اما حالا اعضای بدن فردی که دچار مرگ مغزی شده، برای بیماران دیگر حیات بخش و با اجازه علما از نظر شرعی خیال مان بابت این کار راحت شده است اما چالش ما خانواده‌هایی هستند که عزیزشان را از دست داده‌اند و باید با اهدای عضو او موافقت کنند. البته می‌دانیم این موافقت سخت است ولی دیگر کاری برای زنده ماندن فرد مرگ مغزی نمی‌توان کرد. اعضای مختلف او مانند کبد، کلیه و بافت هایی مانند قرنیه و... را می‌توان به فرد نیازمند پیوند زد و به او زندگی دوباره بخشید. اما پیوند عضوی مانند دست که در ظاهر دیده می‌شود و بافت ونسوج زیادی دارد کاری بسیار سخت و پیچیده است که جز افراد معدودی از عهده کسی بر نمی‌آید. جالب است بدانید که این پیوند توسط یک ایرانی انجام شده است که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم:**

پیوند دست یکی از پیچیده‌ترین پیوندهای اعضای بدن انسان است؛ چرا که اهداکننده نه تنها باید فاکتورهای خونی مشابه با گیرنده داشته باشد بلکه دست پیوندی به لحاظ ویژگی‌های ظاهری همچون اندازه، رنگ پوست، شکل و حالت ناخن‌ها و الگوی رویش مو باید با دست معدوم گیرنده مطابق باشد.

از سویی دست، یکی از اعضای بیرونی و به نوعی جزئی از هویت افراد است، از همین رو راضی کردن خانواده متوفی برای اهدای این عضو بسیار دشوار است. دست تقریباً بیشترین پایانه عصبی را در بدن انسان دارد، تاندون‌ها، اعصاب، ماهیچه، بافت و همین طور پوست در حین جراحی باید پیوند زده شوند.

**دست تقریباً بیشترین پایانه عصبی را در بدن انسان دارد، تاندون‌ها، اعصاب، ماهیچه، بافت و همین‌طور پوست در حین جراحی باید پیوند زده شوند**

**معرفی جراح**

دکتر «کدی آذری»، متولد لندن و پدرش کارمند شرکت نفت ایران بوده است. او تا ۱۱ سالگی در ایران زندگی کرده است و سپس به همراه خانواده به آمریکا مهاجرت می‌کند.

پس از پایان دبیرستان برخلاف اصرار والدین علاقه‌ای به ادامه تحصیل نداشته و به شستن ظرف در رستوران‌ها، رنگ کردن لوله‌های فاضلاب یا پخش روزنامه می‌پرداخته است؛ تا این که یکی از آشنایان خانوادگی مقالاتی از اولین پیوند کبد جهان را برایش می‌فرستد و او را به حرفه جراحی علاقه‌مند می‌کند. هجده سال بعد دکتر آذری جراح قابلی است که جراحی‌های بی‌شماری بر روی دست، صورت و دیواره‌های شکمی انجام می‌دهد. وی اولین پیوند همزمان هر دو دست و نیز اولین پیوند بازو را در کارنامه اش دارد.

**پیوند موفق دست**

دکتر آذری موفق‌ترین پیوند دست خود را بر روی شخصی به نام «جاناتان کاچ» انجام می‌دهد.

آقای کاچ یکی از تهیه کنندگان بنام تلویزیونی در آمریکاست که در ژانویه ۲۰۱۵ به دلیل یک عفونت ناشناخته مبتلا به نوع حادی از سمیت خون شده و به طرز اعجاب‌آوری از مرگ گریخته اما یک پا و دست چپ و انگشتان دست راستش را از دست داده است. وی حدود هفت ماه در فهرست انتظار می‌ماند تا اهداکننده مناسب را پیدا کنند. در نهایت در تاریخ ۲۶ اکتبر ۲۰۱۶ جراحی با رضایت خانواده متوفی انجام می‌شود. عمل ۱۷ ساعت به‌طول می‌انجامد و با ضربان نبض در دست پیوندی پایان می‌یابد. آقای کاچ ساعتی پس از پیوند، می‌تواند انگشتانش را تکان دهد و با گذشت چند هفته با دست پیوندی می‌نویسد، طناب می‌زند، تنیس بازی می‌کند و ویولن می‌نوازد. این جراحی، اولین جراحی پیوند دست در جهان است که دست پیوندگیرنده قبلاً از بدن جدا شده است. از دید دکتر آذری چنین جراحی همچون خیاطی است، چرا که جراح باید در زها را به درستی روی هم قرار دهد و در جای مناسب کوک بزند!

منبع: www.channelbpodcast.com

## شما هم کارت اهدای عضو دریافت کنید

افرادی که تمایل دارند بعد از فوتشان اعضای بدن را اهدا کنند، کارت اهدای عضو (پیوند کارت) را پر می‌کنند تا بازماندگان مشکلی نداشته باشند. این کارت معمولا در همایش‌ها و مراسم انجمن اهدای عضو در اختیار افراد قرار می‌گیرد یا افراد می‌توانند با مراجعه حضوری اقدام کنند. اما راحت‌تر این است که می‌توان در سایت اهدای عضو، با پر کردن مشخصات، غیرحضوری ثبت نام کنید. معمولا بعضی از استان‌ها سایت اهدای عضو دارند که ساکنان آن محل می‌توانند از این طریق ثبت نام کنند. انجمن اهدای عضو ایرانیان نیز از سفیران اهدای عضو برای فرهنگ سازی اهدای اعضا کمک می‌گیرد تا خانواده‌ها را آماده پذیرش این موضوع کند. در این حوزه فعالیت‌های متعددی مانند آموزش، پژوهش، تولید آثار نمایشی، ساخت تیزر، نماهنگ، مستند و... انجام می‌شود. با فعالیت اعضا، آمار رضایت از ۵ به ۷۰ درصد افزایش یافته است. اگر فرد دچار مرگ مغزی کارت اهدای عضو نداشته باشد با کمک مددکار بیمارستان و تیم پزشکان، روان‌شناسان زمینه را برای قبول اهدای عضو از جانب خانواده وی فراهم می‌کنند و در نهایت بازماندگان هستند که در این باره تصمیم می‌گیرند.

آشپزی

پیش غذا

## سوپ لوبیا سفید، غنی از منیزیم و آهن

- روغن زیتون – یک قاشق غذاخوری
- گوشت پخته و ریش شده – ۲۰۰ گرم
- سیر خردشده – ۲ حبه
- پیاز خردشده – یک عدد
- پودر آویشن – کمی
- لوبیا سفید پخته شده – ۴۰۰ گرم
- آب سبزیجات – یک لیتر
- جعفری خردشده – یک قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل – به میزان لازم

در تابه‌ای مناسب روغن بریزید و پیاز را کمی تفت دهید و در ادامه گوشت را اضافه کنید.

لوبیا و آب سبزیجات را اضافه کنید.

حرارت را کم کنید تا سوپ به جوش آید. در مرحله بعد سوپ را در غذاساز بریزید و با اضافه کردن ادویه و آویشن با دور متوسط همه مواد را با هم مخلوط کنید.

سپس به تابه برگردانید و اجازه دهید تا زمان مصرف گرم بماند.

**خواص**

نصف فنجان لوبیا سفید ۸ گرم پروتئین دارد، ۲۰۰ گرم لوبیا سفید پخته می‌تواند ۵۰ درصد نیاز روزانه به فیبر رژیمی را تامین کند.

لوبیا حاوی فولات است که سطح هموسیستئین خون را پایین می‌آورد.

لوبیا سفید سرشار از منیزیم است، به نحوی که فقط یک فنجان از آن ۱۱۲.۸ میلی گرم منیزیم دارد.

این تقریبا برابر یک سوم میزان توصیه شده مصرف روزانه است.

لوبیا سفید حاوی آهن بسیار زیادی است که برای رشد و افزایش گلبول‌های قرمز خون مفید است بنابراین، مصرف لوبیا سفید یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به کم خونی به شمار می‌رود.

داده‌های تصویری

## برتری رژیم غذایی مدیترانه‌ای در مقابل رژیم غذایی غربی

اگرچه رژیم غذایی مدیترانه‌ای از دهه ۶۰ مخصوص اهالی «کرت» یونان بوده است اما امروزه در دنیا طرفداران زیادی دارد زیرا جزو سالم‌ترین رژیم‌های غذایی است که به کاهش التهاب و ناراحتی‌های معده، ناراحتی‌های عصبی، کاهش سکته‌های قلبی و مغزی و کاهش کلسترول کمک می‌کند و برعکس آن، رژیم غذایی غربی با انواع بیماری‌ها از جمله عفونت‌های حاد که به گند خونی منجر می‌شود، ارتباط دارد.