سلامت

عوارض نگه داشتن ادرار

عفونت مجاری ادراری، سنگ کلیه، عفونت معده و درد شکم، بی‌اختیاری ادرار و... می تواند از عوارض مهم نگه داشتن ادرار باشد

کسرا | روزنامه نگار

پزشکی

شاید فکر کنید این فقط بچه‌ها هستند که زمانی که به دست‌شویی رفتن و تخلیه مثانه خود احتیاج دارند از این کار سر باز می‌زنند اما به تعویق انداختن این کار در بزرگ‌سالان هم به دلیل مشغله زیاد دیده می‌شود. نگه داشتن ادرار در ساعت‌های طولانی می‌تواند آثار مخربی بر سلامت شما داشته باشد که در ادامه باهم مرور می‌کنیم.

عفونت مجاری ادراری

شاید متداول‌ترین عارضه نگه داشتن متوالی ادرار، عفونت مجاری ادراری باشد. این کار بدن شما را در معرض باکتری‌های مضر قرار می‌دهد و احتمال ابتلا به عفونت ادراری یا عفونت مثانه را افزایش می‌دهد. نگه داشتن ادرار باعث می‌شود به مرور زمان به میزان ادرار در مثانه اضافه شود و در نهایت بعد از پر شدن مثانه، ادرار از طریق میزنای یا حالب، به کلیه‌ها پس زده شود. ادرار ماده‌ای سمی است و اگر این عمل چندین بار تکرار شود، عفونت ادراری در ناحیه کلیه ایجاد می‌شود.

عفونت معده و درد شکم

نگه داشتن طولانی مدت ادرار، در قسمت تحتانی شکم درد ایجاد می‌کند و همچنین خطر ابتلا به عفونت معده را افزایش می‌دهد. زمانی که میکروب‌های موجود در ادرار از بدن خارج نمی‌شود، فرد دچار عفونت معده می‌شود.

بی‌اختیاری ادرار

ادرار در مثانه نگه داشته می‌شود و هنگامی که مثانه پر می‌شود، دریچه انتهایی مثانه که همیشه بسته است و فقط موقع دفع ادرار باز می‌شود، پیام‌هایی را به مغز ارسال می‌کند و خبر پر شدن مثانه را می‌دهد. این پیام‌ها حس ادرار کردن را در فرد به وجود می‌آورد. زمانی که این پیام نادیده گرفته شود، بعد از مدتی عملکرد این دریچه دچار اختلال می‌شود و زمان‌هایی که نباید باز شود، باز می‌شود و دفع بی‌اختیاری ادرار انجام می‌شود.

سنگ کلیه

زمانی که ادرار برای مدت طولانی نگه داشته شود، به طور جدی روی کلیه تاثیر می‌گذارد و به سنگ کلیه و درد منجر می‌شود.

بزرگ شدن مثانه

اگر عادت دارید دست شویی خود را نگه دارید، باید بدانید که مثانه تان را مجبور می‌کنید تا به مدت زمانی طولانی، میزان زیادی ادرار را در خود نگه دارد. در طولانی مدت این خطر وجود دارد که مثانه باز و گشادتر شود اگر مثانه تان بزرگ‌تر از اندازه طبیعی خود شود، شما نیاز به دفع ادرار را احساس نخواهید کرد و به این ترتیب ادرار داخل مثانه می‌ماند و به این عضو آسیب جدی می‌زند.

دردهای طولانی و اسپاسم عضلانی

افرادی که همیشه ادرار خودشان را نگه می‌دارند، باید میزبان دردهای طولانی و اسپاسم عضلانی هم باشند. وقتی مثانه شما پر باشد و تخلیه نشود، عضله‌های ناحیه پایینی شکم و نزدیک به مثانه در این حالت به شدت خم می‌شوند و نوعی اسپاسم عضلانی در آن‌ها به‌وجود می‌آید و نباید انتظار داشت که این مشکل سریع رفع شود. این دردها می‌تواند تا چندین روز ادامه پیدا کند.

ضعیف شدن عضلات کف لگن

عضله‌های کف لگن طوری طراحی شده‌اند که به دفع یا نگه داشتن ادرار کمک کنند، اما اگر از قابلیت نگه داشتن این عضله‌ها بیش از حد کار بکشید، این عضله‌ها را دچار اختلال می‌کنید و در نهایت کیفیت عملکردی آن‌ها را از بین می‌برید.

تاثیر آجیل بر جلوگیری از بیماری‌های قلبی عروقی

محققان در یک مطالعه جدید ارتباطی بین مصرف آجیل درختی مانند بادام، بادام هندی، فندق، گردو و پسته و کاهش فشار خون که یک عامل خطر مهم برای بیماری‌های قلبی عروقی است، پیدا کردند

سلامت

به‌نوشته Healthline؛ محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند که آجیل درختی باعث افزایش سطح متابولیت‌های محافظ قلب به نام ال-تریپتوفان در نمونه‌های پلاسما و مدفوع می‌شود. البته پیش از این در یک مطالعه در سال ۲۰۲۱، دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا، ثابت کردند که خوردن حدود ۴۲ گرم آجیل درختی مانند بادام، بادام هندی، فندق، گردو و پسته در روز می‌تواند از سلامت قلب حمایت کند. اکنون محققان می‌گویند همه چیز از روده شروع می‌شود.

تریپتوفان چیست؟

تریپتوفان یکی از ۲۰ اسید آمینه است که پروتئین‌های موجود در بدن انسان را می‌سازد. بدن نمی‌تواند به‌تنهایی تریپتوفان تولید کند، بنابراین باید از راه غذا آن را به‌دست آورد. تریپتوفان در بهبود عملکرد شناختی، سلامت روانی، سلامت دستگاه گوارش، سلامت کلیه‌ها، افزایش کیفیت خواب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی موثر است.

کاهش وزن و کاهش فشار خون

در طول مطالعه سال ۲۰۲۱، به ۹۵ فرد دارای اضافه‌وزن، هر روز مقداری آجیل مخلوط درختی طی یک دوره ۲۴ هفته‌ای داده شد. محققان دریافتند که علاوه بر کاهش وزن، در افرادی که آجیل درختی مصرف می‌کنند، ضربان قلب و فشار خون دیاستولیک (معروف به فشار در شریان‌ها) کاهش می‌یابد.

همه چیز از روده شروع می‌شود

دانشمندان بر این باور بودند که تریپتوفان؛ اسید آمینه موجود در آجیل درختی نقش کلیدی در این نتایج بازی می‌کند. بنابراین نمونه‌های پلاسما و مدفوع را تجزیه‌وتحلیل کردند. آن‌ها دریافتند که خوردن آجیل درختی باعث سوخت‌وساز بهتر تریپتوفان در روده می‌شود. جالب توجه است که دانشمندان همچنین دریافتند که مصرف آجیل درختی به افزایش سطوح انتقال دهنده عصبی سروتونین (هورمون شادی) منجر می‌شود. به گفته دانشمندان، حدود ۹۰ درصد سروتونین در بدن در سلول‌های روده تشکیل شده و در جریان خون آزاد می‌شود و فعال شدن پلاکت و تشکیل لخته خون را تعدیل می‌کند. به این ترتیب، این ماده شیمیایی ممکن است در جلوگیری از تصلب شرایین، انفارکتوس میوکارد، فشار خون بالا و نارسایی قلبی دخیل باشد.

بیشتر بدانیم

یک‌شنبه‌ها سلامت سالمند

چه ورزش‌هایی را در سالمندی انجام ندهیم؟

حتما تا به حال از فواید ورزش کردن در سالمندی شنیده‌اید. درست است که ورزش و فعالیت بدنی در این دوران فواید زیادی از جمله استحکام استخوان‌ها، تقویت عملکرد ایمنی، عملکرد بهتر سیستم تنفسی و قلبی عروقی و... را به دنبال دارد اما به دلیل کاهش توده عضلانی و کاهش توده استخوانی همه ورزش‌ها مناسب افراد سالمند نیستند. در ادامه به معرفی ورزش‌های خطرناک در این دوران می‌پردازیم.

هوازی شدت بالا | پیاده‌روی، ایروبیک در آب، پیلاتس و دوچرخه‌سواری نمونه‌هایی از فعالیت‌های هوازی مناسب برای سالمندان هستند اما تمرینات کاردیو شدت بالا یا تمرینات هوازی طاقت فرسا و شدید برای این افراد مناسب نیست. چنین ورزش‌هایی علاوه بر فشار بیش از حد بر قلب و ریه‌ها، خطر آسیب دیدگی را هم افزایش می‌دهد.

اسکات با وزنه | اسکات یک تمرین عالی برای افراد جوان است که چندین ماهیچه مانند همسترینگ، ساق پا، ران، باسن و عضلات شکم را هدف قرار می‌دهد اما این ورزش برای سالمندان مناسب نیست زیرا به تعادل و استقامت بالایی نیاز دارد.

دویدن | دویدن در مسافت طولانی به افراد مسن، به‌ویژه کسانی که سابقه بیماری‌های تنفسی دارند، توصیه نمی‌شود زیرا ظرفیت تنفس در سالمندان کاهش می‌یابد. به جای دویدن می‌توان پیاده‌روی سریع را جایگزین کرد.

دراز و نشست | معمولا بیشتر سالمندان از مشکل کمر درد رنج می‌برند. شاید دراز و نشست خیلی سخت به نظر نرسد، اما می‌تواند برای سالمندانی که دچار مشکلات هستند، خطرناک باشد زیرا باعث ایجاد فشار در این ناحیه می‌شود.

آشپزی من

ترفند

رو کش خوشمزه کیک با خامه شکلاتی

طرز تهیه:

۱- برای آب شدن تکه‌های شکلات از روش بن‌ماری استفاده کنید. به این صورت که ظرفی از آب را جوش بیاورید و ظرفی که تکه‌های شکلات را درونش ریخته‌اید روی آن قرار دهید و مدام هم بزنید تا رفته رفته شکلات‌ها آب شود. بعد از آب شدن شکلات‌ها، آن را کنار بگذارید تا خنک شود. ۲- کره را از یخچال در بیاورید و به دمای محیط برسانید سپس آن را با کمک چنگال یا همزن له کنید. سپس پودر قند الک‌شده را به آن اضافه و با همزن خوب با یکدیگر ترکیب کنید. ۳- کاکائو را الک کنید، سپس نمک، شیر و شکلات ذوب‌شده را به آن اضافه کنید. به خاطر داشته باشید که باید مخلوطی یک‌دست داشته باشید. خامه شکلاتی برای رو کش کیک آماده است.

نکات:

۱- از شکلات تلخ هم می‌توانید به جای شکلات معمولی استفاده کنید. ۲- برای خنک شدن شکلات ذوب‌شده، تنها پنج دقیقه زمان کافی است. ۳- مراقب باشید تا ظرف شکلات هنگام آب شدن با آب تماس مستقیم نداشته باشد. ۴- برای آب کردن تکه‌های شکلات از مایکروویو هم می‌توانید استفاده کنید؛ فقط هر ۳۰ ثانیه باید آن را هم بزنید. ۵- کره را آن‌قدر هم بزنید تا به رنگ کرمی در بیاید. ۶- دو دقیقه، زمان مناسبی برای هم زدن یا له کردن کره است. ۷- اگر از همزن برای له کردن کره استفاده می‌کنید، آن را روی دور متوسط تنظیم کنید.

مواد لازم

- شکلات شیری: ۱۰۰ گرم
- کره (ذوب شده): ۲۰۰ گرم
- پودر قند: ۴۰۰ گرم
- پودر کاکائو: پنج قاشق غذاخوری
- شیر: دو قاشق غذاخوری

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

برگ سبز سواری پراید
به شماره پلاک ۳۲-۳۵۳ س ۱۴
و شماره موتور ۰۰۳۹۱۴۰۷
و شماره شاسی S1412281883824
بنام مرضیه رحیمی مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۰۰۶۴۱۱/و

یک جلد دفترچه پایه یکم
به شماره ۰۰۶۲۴۳۹ بنام آقای
پرویز کشمیری فرزند حسین مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۳۴۱/ف

برگ سبز خودرو تیبا ۲ مدل ۱۳۹۸
به شماره انتظامی ۷۴ - ۸۱۹ ق ۷۸ و شماره موتور M15/8834121
و شماره شاسی NAS821100K1238283
به نام حامد علیزاده
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۰۰۶۴۳۸/ل

برگ سبز خودرو سپند بنام سید جواد موسوی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۹۵ ن ۹۴
و شماره موتور M1310780005
و شماره شاسی ۰۵۱۴۰۰
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۶۳۸۸/ب

برگ سبز سواری پراید
به شماره پلاک ۲۰-۹۱۳ س ۷۸
و شماره موتور ۱۵۵۲۶۹۹
و شماره شاسی S1412285217171۲
بنام سودابه یوسف نژاد کیوی مفقود واعتبار ندارد
۱۴۰۱۰۰۶۴۱۰/و

برگ سبز خودرو پژو آردی مدل ۸۲
به شماره انتظامی ۲۹هـ۶۹۲ ایران ۷۴
به شماره موتور ۲۲۳۶۸۲۱۲۹۴۶
به شماره شاسی ۸۲۱۱۲۸۶۹ بنام فرهاد صادقی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۵۱۷/م

برگ سبز پارس TU5 مشکی
شماره انتظامی ۷۳۷س۵۸ ایران ۴۲
و شماره موتور ۱۳۹B۰۳۱۱۹۸۷
و شماره شاسی NAAN11FE6NK995044
به نام قادر مشکینی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۴۰۴/و

برگ سبز با سند تراکتور کشاورزی
به شماره پلاک ۲۶-۸۴۷ک ۲۶
به شماره موتور MT۲NW۰۲۹۵J
شماره شاسی N۳HKTAA۶CMFW۰۰۰۸۲
به نام محمد حسن علیزاده مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۵۱۱/و

سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو وانت پیکان
مدل ۱۳۷۸ به شماره پلاک ایران ۳۶-۴۱۲ ط ۹۶
به شماره موتور ۱۱۵۱۷۸۰۲۳۱۷ به شماره
شاسی ۷۸۹۲۳۱۸۳ بنام جعفر حصاری نژاد
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۵۱۵/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ سواری SD TU5
مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۹۹-۹۱۱ و ۶۶ به
شماره موتور ۱۶۳B۰۲۵۹۷۰۶ به شماره شاسی
NAAP۴۱FE۵GJ۷۶۸۵۳۴ بنام رضا کهنوجی مفقود
شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۳۸۰/م

پروانه اشتغال به کار به شماره پروانه
۰۹۱۰۰۰۱۵۲۱ به شماره عضویت ۱۹۱۰۲۲۰۷۷
برای فعالیت در استان خراسان رضوی متعلق به خانم
ساره سلمانی زاده کدملی ۰۹۳۸۰۹۳۰۹۶ مفقود
گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۴۳۱/م

برگ سبز و کارت خودرو سواری ام وی ام ۳۱۵H
مدل ۱۳۹۳ بشماره انتظامی ایران ۳۶-۶۲۸ ط ۱۳
به شماره شاسی NATFBAMDXE1014763 به
شماره موتور MVM477FJAE017649 بنام طاهره
نیشابوری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۴۷۵/م

کلیه مدارک موتورسیکلت هیلتون بنام محمد فاتح گوش
به شماره انتظامی ۷۷۶-۶۱۶۶۱
و شماره موتور 0125N2N425482
VIN: IRADN9513WE517134
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۶۳۸۷/ب

برگ سبز خودرو پراید دی. ام هاچ بک مدل ۷۸
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۸۳ م ۸۳
به شماره موتور ۰۰۱۰۲۲۶۵ به شماره شاسی
S1442227814۹۴۴۶ بنام احسان فضایلی
اسکندری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۴۸۰/م

برگ سبز پارس موتور جدید سفید ۱۴۰۱
شماره انتظامی ۲۱۵م۱۵ ایران ۳۲
و شماره موتور 125K0092733
و شماره شاسی NAANA15E3NK666352 **به نام**
راضیه نورمحمدی رحیم بیکی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۴۵۴/ز

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۸۶
شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۴۲و۵۸
و شماره موتور 1945842
و شماره شاسی S1412286328591
به نام محسن فراتی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۱۲۰/ز

سندکمپانی و برگ سبز تیبا ۲ مدل ۱۳۹۳ به شماره
انتظامی ۸۶۶ ی ۲۱ ایران ۷۴ و شماره شاسی
NAS821100E1004429 و شماره موتور 8134868
بنام هادی رجب زاده منظری مفقود و از درجه اعتبار
ساقط می باشد . ۱۴۰۱۰۰۶۴۶۹/ف

برگ سبز پراید هاچ بک مدل ۸۸ مشکی به شماره
انتظامی ۷۵۷ ی ۲۱ ایران ۷۴ و شماره
شاسی ۵۱۴۴۲۲۸۸۲۰۰۹۸۴ و شماره
موتور ۲۸۰۱۱۰۸ بنام مهدی علیشاهی مفقود و از
درجه اعتبار ساقط می باشد . ۱۴۰۱۰۰۶۳۶۶/ف

برگ سبز و سند خودرو تیبا بنام میثم خادمی بندانی
به شماره انتظامی ۲۴ ایران ۴۲۶ ی ۲۸
و شماره موتور ۸۱۵۱۵۵۸
و شماره شاسی NAS811100E5793997
مفقود و فاقد اعتبار می باشد، ۱۴۰۱۰۰۶۴۰۱/ب

برگ سبز ۲۰۷ پانوراما
شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۸هـ۴۸
شماره موتور 178B0118710
شماره شاسی NAAR03FE5NJ363836 **به نام**
اسماعیل شاهی مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۴۰۳/ف

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۹۲۶ ی ۲۸
و شماره موتور ۱۲۲۲۲۲۲
و شماره شاسی S1412286328591
بنام مهدی رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۴۷۱/ز

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ V۸ مدل ۱۳۹۹
به شماره انتظامی ایران ۲۲-۲۷۴ ق ۹۶
به شماره موتور ۱۷۸B۰۰۴۴۸۹۷ به شماره شاسی
NAAR۰۳FE۹LJ۲۰۳۲۰۰ به نام محمد علی آریانفر
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۴۷۲/ز

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ سواری -هاچ بک مدل ۱۳۹۹
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۷۴ ق ۹۶
به شماره شاسی NAAR۰۳FE۹LJ۲۰۳۲۰۰
و شماره موتور ۱۷۸B۰۰۴۴۸۹۷ به علت فقدان
اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی
اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی
در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به
دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع
در خراسان جنوبی شهرستان قائنات مراجعه نماید. بدیهی
است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام
خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۶۴۸۶/ز

اینجانب محمد علی فرزام فر مالک خودرو پژو پارس مدل ۸۷
نقره ای متالیک شماره انتظامی ۱۲-ایران ۲۳۸ ل ۵۷
به شماره شاسی ۵۰۵۱۰۲۹۱
و شماره موتور ۱۲۴۸۷۰۰۱۴۵۶ به علت فقدان اسناد
فروش سند کمپانی و برگ سبز و کارت ماشین تقاضای
رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه
هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰
روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در
پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از
تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۱۰۰۶۴۵۵/ف

اینجانب علی رجبی سرآسیا مالک خودرو پژو ۲۰۶
مشکی مدل ۱۳۸۱ بشماره انتظامی ۱۲-۹۵۴ ط ۵۴
به شماره شاسی IN۸۱۶۰۸۵۵۵ و شماره موتور
۱۰FSE۳۳۸۴۵۱۹۳ به علت فقدان اسناد
فروش سند کمپانی، برگ سبز و نامه آگاهی تعویض
موتور تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده
است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی
مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان
فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر
ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از
انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۱۰۰۶۴۹۹/م

اینجانب محمدعلی آریانفر مالک خودرو
سواری -هاچ بک پژو ۲۰۷VI-MT مدل ۱۳۹۹
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۷۴ ق ۹۶
به شماره شاسی NAAR۰۳FE۹LJ۲۰۳۲۰۰
و شماره موتور ۱۷۸B۰۰۴۴۸۹۷ به علت فقدان
اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی
اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی
در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به
دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع
در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید.
بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط
مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۶۴۶۱/م

اینجانب فروتن دربالائی مالک خودرو پژو
به شماره انتظامی ۹۷ی۸۷۹ ایران ۲۴
شماره بدنه NAAM۱۱CA۸CH۵۵۲۶۷۹
و شماره موتور 12491022053
به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز تقاضای رونوشت
المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس
ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز
به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع
در خراسان جنوبی شهرستان قائنات مراجعه نماید. بدیهی
است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام
خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۶۴۸۶/ز