

## با پزشکان

### راهی ساده برای پیشگیری از سنگ کلیه

**| دکتر آرش کردی** | عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

مهم‌ترین علت تشکیل سنگ‌های کلیه، مصرف کم مایعات است. مصرف مایعات به میزان زیاد، چای کم‌رنگ و دوغ کم‌نمک با بی‌نمک در جلوگیری از ابتلا به سنگ کلیه موثر است.

مصرف میوه‌جات تازه به علت دارا بودن فیبر نیز به جلوگیری از تشکیل سنگ کمک می‌کند.

عوامل ارثی، رژیم غذایی نامناسب، مصرف بیش از حد مواد غذایی مانند نمک، گوشت قرمز، شکلات، اسفناج، گوجه‌فرنگی، حبوبات و چسای پررنگ و کاهش حجم ادرار به علت تعریق شدید در آب‌وهوای گرم و خشک از عوامل ایجادسنگ کلیه است.

بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت،قرنس و چاقی، بیماری‌های کلیه مانند کیست‌های کلیه، انسداد و عفونت‌های ادراری، مصرف برخی از داروها و سوء مصرف الکل از سایر علت‌های ایجادسنگ کلیه‌است. سنگ کلیه، ذراتی کوچک و سخت‌است، این سنگ‌ها متفرد یا متعدد هستند که در یک یا هر دو کلیه تشکیل شده و گاهی به داخل حالب‌هاانتقال پیدامی‌کنند.



معمولاً مردان و زنان بالای ۳۰سال به سنگ کلیه مبتلایمی‌شوند که در مردان جوان شایع‌تر است. همچنین این بیماری در کودکان شیوع ندارد و اگر کودکی دچار سنگ کلیه شد باید این موضوع، سریع پیگیری شود.مهم‌ترین نشانه‌این بیماری درد شدید وپیشگی به فاصله هر چند دقیقه‌است.بیمار به‌طور معمول، درد یک‌طرفه و ابتدا در ناحیه پهلو و سپس در مسیر حرقنی سنگ احساس می‌کند که با تهوع، استفراغ،ادرار خونی و تعریق شدید همراه‌است.

در این مواقعی که اندازه سنگ بزرگ است، دردی برای بیمار ایجاد نمی‌کند و به‌طور خاموش، باعث ناراحتی کلیه می‌شود.اگر سنگ کلیه علامت داشته باشد، تشخیص آن کار سختی نیست و با انجام آزمایش کامل ادرار، عکس شکم وسونوگرافی کلیه تشخیص داده می‌شودوالته‌در برخی از موارد، انجام‌می‌تواند، ضروری‌است. در صورت کوچک بودن سنگ بدون عارضه انسداد و عفونت، ممکن است به درمان خاصی نیاز نباشد.امادر سنگ‌های بزرگ احتیاج به سنگ‌شکن است و برای درمان سنگ‌های بزرگتر از روش‌های لیزر استفاده می‌شود. برای حذف سنگ‌های بزرگتری که خود به خود دفع نشده و باعث ایجاد عوارض، عفونت یا درد شدیدی شوند،انجام اقدامات درمانی لازم‌است.

## بررسی

### خطر تشدید افسردگی در تعطیلات

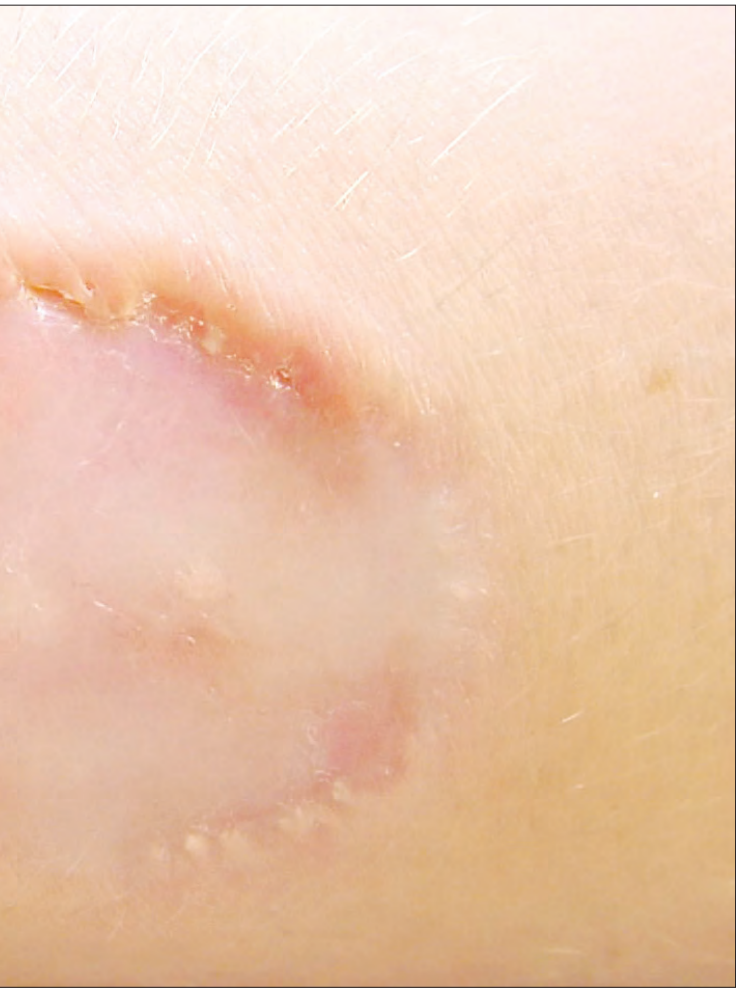
برای بسیاری از افراد تعطیلات به معنای ماندن در جمع خانواده و فراغت از کار و تحصیل است. در حالی که گروهی دیگر در این روزها، دچار افسردگی‌های شدید می‌شوند.

برخی افراد نه تنها در معرض افت خلق ناشی از اختلال افسردگی فصلی (SAD) هستند بلکه این اختلال در بیماران افسرده در ماه‌های سرد زمستان تشدید می‌شود. روانشناس معتقدند

برخی از بیماران مبتلا به SAD در تمام طول سال نشانه‌های افسردگی را با خود دارند.

به گزارش جی‌سنی آنلاین، غلام افسردگی شامل احساس غم و اندوه، افزایش خواب و اشتها و احساس خستگی و انرژی بودن است. بی‌علاقگی در محیط‌های کاری و دیگر فعالیت‌ها نیز نشانه دیگری از این اختلال است. کسانی که دچار این اختلال هستند در ماه‌های سرد سال که اوقات بیشتری از روز هوا تاریک است، علائم‌شان تشدید می‌شود. در این میان تعطیلات نیز نقش مهمی در تشدید افسردگی و افت خلق دارد. افرادی که اغلب خانواده‌ای ندارند که هنگام تعطیلات کنار آنها باشند دچار استرس‌های شدید می‌شوند و در اوقات تعطیلاتی، تنهایی‌شان را به آنها یادآوری می‌کنند. پزشکان برای این افراد مصرف غذاهای سالم و استراحت و خواب کافی را در این روزها پیشنهاد می‌کنند.

به گفته متخصصان، علائم شایع افسردگی شامل ناامیدی، افزایش اشتها و به دنبال آن افزایش وزن، افزایش خواب، افت انرژی و اختلال در تمرکز حواس، بی‌علاقگی به فعالیت‌های اجتماعی، ناراحتی و زودرنجی است که برای مقابله با این اقداماتی چون خواب کافی، خوردن غذاهای سالم، دوری از موقعیت‌های تشدیدکننده افسردگی، ورزش و فعالیت‌هایی که فرد افسرده را شاد می‌کنند و همچنین کمک گرفتن از افراد متخصص توصیه می‌شود.



### علایم هشدار دهنده سرطان پوست

# توصیه‌های پیشگیرانه متخصصان

علوم پزشکی تهران، سرطان پوست بیشتر شبیه لکه‌های معمولی پوستی است به همین دلیل هر ضایعه مزمن و غیر عادی باید مورد توجه قرار گیرد به‌ویژه هر تغییری در اندازه، رنگ، شکل یا ضخامت

خال‌ها را باید تحت نظر داشت.

#### آفتاب‌سوختگی ونور آفتاب

آفتاب سوختگی و اشعه فرابنفش به سادگی می‌تواند به پوست صدمه بزند و این صدمه می‌تواند موجب سرطان پوست شود.

به‌خطر داشته باشید که سرطان پوست خیلی به کندی رخ می‌دهد، آفتاب سوختگی که در این هفته در شما ایجاد می‌شود ممکن است در ۲۰ سال بعد یا بیشتر موجب ایجاد سرطان پوست شود.

#### وراثت

در صورتی که سابقه سرطان پوست در خانواده شما وجود دارد، شما احتمالاً در معرض خطر بیشتری هستید

#### محیط

محیط زندگی یکی از عوامل زمینه‌ساز سرطان پوست است به آن معنا که هر چه در منطقه‌ای، ضخامت لایه‌ازون کمتر شود، میزان رسیدن پرتو فرابنفش

به زمین و احتمال ابتلا به سرطان پوست بیشتر می‌شود.

### پیشگیری از سرطان رحم با واکسن اچ‌پی‌وی

**| دکتر اعظم السادات موسوی** | رئیس انجمن علمی سرطان‌های زنان ایران



بیماری را کاهش دهد.

در زنان بین ۲۰ تا ۳۰ سال این ویروس از شیوع بالایی برخوردار است و از آنجایی که جامعه ما از یک جامعه جوان برخوردار است لذا لازم است آگاهی لازم را نسبت به این ویروس داشته باشند. از این ویروس ۱۰۰ نوع وجود دارد که ۴۰ نوع آن فقط از طریق دستگاه تناسلی بروز می‌کند که خود نیز در ۲ گروه کم خطر و پرخطر تقسیم‌بندی می‌شوند که نوع پرخطر آن به‌عنوان عامل اصلی ایجاد سرطان دهانه‌رحم شناخته شده‌است. زمان استفاده از واکسن پاپیلوم انسانی از ۹ تا ۱۳ سالگی است.

انجام تست غربالگری پاپ اسمیر در زنان هر ۳سال یکبار ضروری است تا بتوان از مرحله

تهاجمی بروز سرطان دهانه‌رحم جلوگیری کرد. از ۲۱ سالگی است و از این سن تا ۳۰ سالگی هر ۳سال یکبار و از ۳۰ سالگی به بعد هر ۳ تا ۵سال یکبار و همچنین از ۶۵ تا ۷۰ سالگی این تست الزامی است.

زناتی که داوطلب استفاده از این واکسن هستند می‌توانند با مراجعه به متخصصان زنان و زایمان و متخصصان اطفال در صورتی که در شرایط سالم قرار داشته باشند از این واکسن استفاده کنند.

## سلامت

## تغذیه

### احتمال وجود ترکیبات سرطان‌زا در چای کیسه‌ای

یک کارشناس تغذیه معتقد است، مصرف چای کیسه‌ای می‌تواند سرطان‌زا باشد.

مریم شیرمستی در گفت‌وگو با ایسنا، چای را یک گیاه عطری خواند که اگر در همان مرحله سبز بودن برداشت و استفاده شود، به چای سبزی معروف است و اگر دیرتر برداشت شود و فرآیندهای حرارت دیدن را طی کند، چای سیاه نامیده می‌شود.

وی با بیان این که هر یک از این چای‌ها خواص منحصر به فرد خود را دارند، یادآوری کرد: چای سیاه ترکیبات آرامبخش اعصاب دارد. به گفته این کارشناس تغذیه، چای سیاه حاوی مقادیری فلوئور است که برای استحکام استخوان‌ها مفید است.

شیرمستی کاهش وزن و کلسترول را از خواص چای سبز دانست و تاکید کرد: این چای خواص ضدسرطانی دارد و مصرف آن برای افراد چاق و دارای اضافه‌وزن توصیه می‌شود.

وی چای ترش یا قرمز را یکی دیگر از انواع چای دانست و ادامه داد: این چای برای کاهش فشار خون و چربی مفید است و به دلیل رنگدانه‌های قرمز خواص ضدسرطانی دارد.



این کارشناس تغذیه، نحوه دم کردن را یکی از مهم‌ترین نکاتی دانست که باید در خصوص انواع چای رعایت شود.

وی با تأکید بر این که چای هرگز نباید جوشانده شود، توصیه کرد: افراد از مصرف انواع چای به‌صورت غلیظ خودداری کنند.

شیرمستی زمان مصرف چای را نیز مهم خواند و به افراد توصیه کرد، چای سبزی و سیاه را یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا مصرف نکنند، خصوصاً افرادی که کم‌خونی دارند.

به گفته این کارشناس تغذیه، نباید در مصرف انواع چای زیاده‌روی کرد و میزان مناسب برای مصرف چای یک تا ۳ فنجان و حداکثر یک تا ۳ لیوان (معادل ۱۲۰ تا ۴۶۰ سی‌سی) در روز است. وی در خصوص چای‌های کیسه‌ای نیز ادامه داد: چون این چای‌ها مدت کمی زمان دارند که رنگ و بوی مطبوع پس بدهند، معمولاً به آنها مواد معطر، ترکیبات رنگی و اسانس اضافه می‌شود.

شیرمستی تصریح کرد: خصوصاً چای‌های طعم‌دار و میوه‌ای ممکن است حاوی ترکیبات افزودنی باشند که سرطان‌زاست.

وی به افرادی که چای کیسه‌ای می‌خورند توصیه کرد، از اصل بودن چای اطمینان حاصل کنند

## هشدار

### خطر افزایش بیماری‌های قلبی با مصرف زیاد شکر

نتایج تحقیق محققان دانشگاه پزشکی اموری آمریکا نشان می‌دهد که احتمال ایجاد عوامل پرخطر در بروز بیماری قلبی در افرادی که شکر زیادی مصرف می‌کنند، بیشتر است.



به گزارش ساینس، نتیجه این تحقیق نشان می‌دهد که مصرف مقدار زیاد شکر نه تنها انسان را چاق می‌کند، بلکه خطر بروز بیماری قلبی - عروقی را نیز افزایش می‌دهد.

دکتر میربام‌واژ در مورد تحقیق صورت گرفته توضیح داد: همان‌طور که رژیم غذایی پرچرب می‌تواند سطح تری‌گلیسریدها را افزایش دهد و کلسترول را بالا ببرد، مصرف شکر و قند نیز می‌تواند لیپیدها تا تأثیر بگذارد.

در این مطالعه محققان از ۶هزار فرد بزرگسال در مورد تغذیه آنها سؤال کردند و سپس آنها را براساس مصرف قند و سطح کلسترول گروه‌بندی کردند.

به‌طور متوسط حدود ۱۶درصد از کالری روزانه مردم از شکر افزوده تأمین می‌شود؛ براساس این تحقیق پرمصرف‌ترین گروه به‌طور متوسط ۴۶ قاشق چایخوری در روز شکر مصرف می‌کردند و کم‌مصرف‌ترین افراد نیز به‌طور میانگین تنها ۳ قاشق چایخوری روز شکر می‌خوردند.

تحقیقات نشان می‌دهد که نباید بیش از ۱۰۰ کالری یا ۶ قاشق چایخوری (۲۵ گرم) شکر فرآوری شده در روز مصرف کرد و مردان باید تنها ۱۵۰ کالری شکر فرآوری شده یا ۹ قاشق چایخوری (۳۷/۵ گرم) شکر در روز مصرف کنند.

## بخشش یعنی لطف به خود

**| شهرام ریاحی** | روانشناس

بخشش یعنی آزاد کردن ذهن و رها کردن روان از قید و بند وسایرات افکار منفی و انتقام‌جویانه.

بخشش راحت کردن روان از ناراحتی، کشمکش و استرس مزمن است. با بخشش فرد به طرف مقابل لطف نمی‌کند بلکه خود را مورد لطف قرار می‌دهد. مامی بخشیم تا خودمان سالم و رها مانیم. در واقع با بخشش سلامتی را برای خود به ارمان می‌آوریم. اگر فرد بتواند خود را از ترس، خشم، انزجار و هیجانات منفی رها کند می‌تواند بخشند و قبل از اینها باید انعطاف‌پذیری داشته باشد. گاهی دیده می‌شود کسی که مدعی عاشق بودن است به جایی می‌رسد که به صورت معشوق خود اسید می‌پاشد. ما باید در تعریف عشق در برخی خرده‌فرهنگ‌هایمان بازنگری کنیم یا انعطاف‌پذیری را در تعریف عشق بگنجانیم. اگر فردی کسی را دوست داشته و عاشق او باشد می‌کند. خودمراقبتی در هر سه سطح پیشگیری و بهداشت مطرح است. سطح اول جلوگیری از بیمار شدن است و در سطح دوم فرد مبتلا به اختلال شده و باید از مزمن شدن آن جلوگیری کند. در واقع فردی که به اختلال مبتلا می‌شود باید هر چه سریع‌تر در درمان شود در سطح سوم نیز بیماری مزمن شده و باید تلاش کرد که توانایی‌ها و مهارت‌های از دست رفته فرد به او بازگردانده شود و مهارت‌های جدیدی را بیاموزد.

بخشش مهارتی است که باید به تمام افراد جامعه آموخته شود. این مهارت در هر دو سطح اول و دوم و حتی در سطح سوم نیز موثر است. خودمراقبتی، توجه و رسیدگی به خود برای پیشگیری از اختلال است. فردی که به ذهن و روان خود علاقه‌مند است و از آن مراقبت می‌کند باشم مغفوات است. خودخواهی مذموم یعنی تمایلات خود را بر خواسته‌های دیگران ترجیح دهیم. در صورتی که در مورد مفهوم دوم ما به خوداحترام می‌گذاریم و به نیازهایمان آگاهیم اما به خواسته، تمایلات و نظر طرف مقابل هم احترام می‌گذاریم.

## روان