

تشخیص و تجویز

کلیاتی در مورد سنگ‌های کلیه

■ کلیه‌ها عمل تصفیه خون را با خارج کردن مقدار اضافی سدیم (نمک) و دیگر مواد زاید و محلول در آب انجام می‌دهد. اشیاع و غلیظ شدن ادرار باعث ته نشینی و رسوب ترکیبات آن در کلیه‌ها می‌شود و در نتیجه سنگ کلیه به وجود می‌آید که قابل حل شدن در ادرار و دفع شدن از بدن نیست. اسیدی یا قلیایی بودن ادرار نیز باعث تشکیل سنگ می‌شود.

محل تشکیل سنگ:

سنگ کلیه غالباً در کلیه‌ها به وجود می‌آید، اما می‌تواند در هر جای دیگری که مربوط به دستگاه ادراری است نیز تشکیل شود، مثلاً در مثانه و یا در لوله‌های جمع کننده ادرار که به مثانه متصل هستند.

اندازه سنگ:

سنگ‌ها ممکن است خیلی کوچک و یا خیلی بزرگ باشند. ۸۰ درصد سنگ‌ها کمتر از دو سانتی متر پهنا دارند. هنگامی که سنگ کلیه خیلی کوچک، ممکن است به صورت غیر قابل مشاهده (میکروسکوپی) و خود به خود از ادرار دفع شود. گاهی، سنگ رشد زیادی می‌کند و برای همین به راحتی از کلیه خارج نمی‌شود. گاهی هم، سنگ دارای گوشه‌های تیز و زیر است که به سختی همراه با درد دفع می‌شود.

رنگ سنگ:

رنگ این سنگ‌ها عموماً زرد و گاهی هم قهوه‌ای هستند.

انواع سنگ:

سنگ‌های کلیه شامل:سنگ‌های کلسیم، اگزالات، سیستین، استراویت و اسید اوریک هستند که در حدود ۸۰ درصد سنگ‌ها از ترکیب کلسیم با دیگر عناصر به وجود می‌آیند و اکثر سنگ‌ها از نوع کلسیم و اگزالات هستند.

نشانه‌های سنگ کلیه:

نشانه‌ها هنگامی ظاهر می‌شود که سنگ جا به جا شود. این نشانه‌ها شامل:

- درد زیاد، مانند درد زایمان (ابتدا درد کم و به مرور زمان درد بیشتر می‌شود). محل درد در قسمت پایین شکم است و ممکن است تا کشاله ران نیز کشیده شود.

- حالت تهوع و استفراغ و معده درد.

- عفونت.

- تب.

- سرماخوردگی.

-وجود خون در ادرار.

- کاهش دفع ادرار و یا قطع کامل آن.

-درد در هنگام ادرار کردن.



-ادرار بودار.

-ادرار تیره.

-وجود چرک در ادرار.

-نفخ.

ممکن است فقط یکی یا چند تا از این علائم موجود باشد.

چه کسانی بیشتر در معرض خطر می‌باشند؟

جنس: زنان بیشتر از مردان

سن: بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی

رژیم غذایی: رژیمی که دارای مقدار زیادی سبزیجات سبز رنگ، چربی، لبنیات، نمک و چای جوشیده باشد که احتمال ابتلا را کم می‌کند.

تاریخچه فامیلی: در نزدیکان فرد، کسی سنگ کلیه داشته است.

تاریخچه فردی: فردی که قبلاً دارای سنگ کلیه بوده است.

عفونت در لوله‌های ادراری

- کاهش مایعات بدن به علت اسهال یا تعریق بیش از حد.

- بی نظمی و خوب عمل نکردن کلیه‌ها.

- اختلال متابولیکی: مانند مشکلات در روده، غدد درون ریز و کلیه‌ها.

- اختلال ژنتیکی: مانند، نقرس افزایش اگزالات در ادرار و اسیدی شدن لوله‌های کلیوی.

- اختلال در کار غده تیروئید.

- انسداد در لوله‌های ادرار.

از آنجایی که سنگ کلیه انواع مختلفی دارد، درمان هر کدام متفاوت است. درمان به وسیله تغییر عادات غذایی، درمان دارویی و یا جراحی انجام می‌شود. خوشبختانه بیشتر سنگ‌ها بدون نیاز به جراحی دفع می‌شوند. ولی برخی سنگ‌ها هم به خودی خود خارج نمی‌شوند و به درمان دارویی مخصوص و در بعضی مواقع جراحی نیاز دارند. حدود ۹۰ درصد از سنگ‌ها (با کمک در یافت مایعات) می‌توانند به راحتی دفع شوند.

گفت‌وگو با دکتر سید محسن رضوی، فوق تخصص انکولوژی

سرطانی که در خون شما جاری می‌شود

اعظم صفایی



بیشتر از ۴۵۰۰ سلول ش‌دی می‌تواند نشان از یک بیماری سرطانی و یا یک بیماری عفونی جدی باشد.

لوسمی چیست؟

سرطان خون (لوسمی) به معنای افزایش سلول‌هایی است در مغز و استخوان که قبلاً به‌طور طبیعی عمل می‌کردند و توسط سیستم تنظیمی بدن در حد متعاضی تولید می‌شوند زمانی که این نظام بر هم می‌خورد سلول‌ها شروع به تولید و تکثیر بی‌رویه می‌کنند به‌طور مثال یک درصد سلول‌های طبیعی مغز استخوان را سلول‌های اجدادی تشکیل می‌دهند که گلبول‌های سفید را می‌سازد اگر تعداد آنها بیشتر و بیشتر افزایش پیدا کند و به ۲۰ درصد برسد گفته می‌شود این بیمار لوسمی یا سرطان خون حاد دارد و علاوه بر اینکه تعداد این سلول‌های اجدادی در مغز و استخوان زیاد می‌شود بلوغ آنها مختل شود گفته می‌شود که یک لوسمی حاد رخ داده است و لیکن اگر بلوغ آنها برقرار باشد فقط تعداد آنها زیاد باشد این لوسمی مزمن است لوسمی حاد سیر بسیار تند و مهلکی دارد و بلافاصله فرد را از پای درمی‌آورد ولی لوسمی‌های مزمن گاه آنقدر سیر آرامی دارند که سال‌ها در بدن فرد وجود دارد بدون آنکه فرد خبر داشته باشد که درگیر بیماری است.

فقر آهن شایع ترین دلیل کم خونی

کم‌خونی به معنی کاهش غلظت خون (یا میزان هموگلوبین خون) از حداقل طبیعی برای سن و جنس تعریف شده است. حجم‌هاز برای خانم‌ها ۱۲ سی‌سی از خون و برای مردان حداقل ۱۴ گرم در ۱۰۰ سی‌سی است. کم خونی حدود صد علت دارد یکی از علت‌های کم خونی بیماری‌های سرطانی مغز و استخوان است یعنی اینکه مغزاستخوان خون‌ساز در مغز و استخوان که همه روزه گلبول قرمز و سفید و پلاکت تولید می‌کنند به دلیل اشغال سلول‌های سرطانی قابلیت‌های فیزیکی خود را از دست می‌دهند علاوه بر آن به علت ترشح سلول‌های سرطانی به آن مناطق قابلیت‌های بیوشیمیایی سلول‌های طبیعی هم بهم می‌خورند و آنها دیگر قادر به تولید سلول‌های خون‌ساز نیستند حتی اگر فضا هم خیلی اشغال نشده باشد.

می‌توان گفت که کم خونی می‌تواند یک نشان از سرطان خون باشد با توجه به اینکه کم‌خونی علل مختلفی دارد و تنها یکی از علل کم خونی می‌تواند سرطان باشد و شایع‌ترین نوع کم‌خونی در جهان کم‌خونی فقر آهن است نه سرطان خون.

مصرف صحیح قرص آهن

در روده به‌طور کلی آهن باید آزاد باشد و زمانی که خورده می‌شود معده خالی باشد و در محیط اسیدی معده به فرم قابل جذب تبدیل شود و در ابتدای روده بار یک جذب شود گفته می‌شود بعضی از عوامل با

چسبیدن به آهن موجود در غذا مانع جذب طبیعی آهن می‌شود عواملی مثل فیتال‌ها که در خمیر نان هستند و تانات‌ها که در چای و کمی در قهوه وجود دارد تا حدی جذب آهن را کم می‌کنند و توصیه می‌شود آهن را به تنهایی و با هیچ ماده غذایی مصرف نکنند تا جذب آن بالاتر برود.

این باور که خوردن آب پرقال جذب آهن را بالا می‌برد کاملاً غیر علمی است زیرا محیط معده به‌طور طبیعی باید اسیدی باشد تا جذب آهن بهتر صورت گیرد بهترین زمان برای مصرف قرص آهن یک ساعت قبل از خوردن غذا است تا معده خالی باشد و آهن به راحتی جذب شود.

کم خون‌ها عصبی تر هستند

اصولاً افراد کم خون به دلیل اینکه بافت‌های بدن آنها انرژی کافی را دریافت نمی‌کنند آسیب‌پذیر و تحریک‌پذیر تر، فاقد تمرکز و گاهی اوقات افسرده و بی‌حوصله و زود واکتش دهنده هستند؛ سیستم عصبی به شدت تحت‌تاثیر کم‌خونی قرار می‌گیرد و واکتش‌های منفی از خود نشان می‌دهد.

نقش موثر ژنتیک

امروزه با گسترش علم ژنتیک خیلی بیشتر از گذشته به این نتیجه رسیده‌اند که بیشتر از عوامل محیطی مثل اشعه یا داروها و مواد غذایی این محیط ژن است که نقش بیشتری در بروز سرطان دارد یعنی فرد باید یک استعداد ژنتیکی داشته باشد که تحت‌تاثیر عوامل محیطی به سمت سرطان برود در یک کلام ژنتیک نقش خیلی از افراد هست که همواره در پی ایجاد همه سرطان‌ها دارد و سرطان خون هم مستثنی نیست.

جوان و پیر نمی‌شناسد

اگر سرطان‌های خون حتی در گروه مزمن و حاد تقسیم‌کنیم سرطان‌های مزمن خود به دو گروه میلوئید و لمفوئید تقسیم می‌شوند. سرطان‌های لمفوئیدی در سنین بالاتر و کهنسال‌ی رخ می‌دهند و سرطان‌های میلوئیدی در سنین میان‌سال‌ی. در ارتباط با سرطان‌های حاد خود به دو دسته لمفوئیدی حاد و میلوئیدی حاد تقسیم می‌شود در این نوع سرطان‌های حاد لمفوئیدی خاص کودکان است و آنها کمتر به سرطان‌های حاد می‌شوند. سرطان‌های لمفوئیدی در سنین بالاتر و کهنسال‌ی رخ می‌دهند و سرطان‌های میلوئیدی در سنین میان‌سال‌ی. در ارتباط با سرطان‌های حاد خود به دو دسته لمفوئیدی حاد و میلوئیدی حاد تقسیم می‌شود در این نوع سرطان‌های حاد لمفوئیدی خاص کودکان است و آنها کمتر به سرطان‌های حاد می‌شوند.

میلوئیدی دچار می‌شوند در یک کلام می‌توان گفت لوسمی‌های حاد را بیشتر در کهنسالان می‌بینیم و لوسمی‌های مزمن را در گروه س‌المندان و میانسالان و در کودکان لوسمی مزمن لمفوئیدی دیده نمی‌شود و لوسمی مزمن میلوئیدی بسیار به ندرت و لوسمی حاد میلوئیدی کمتر و آنچه در اطفال بیشتر دیده می‌شود لوسمی حاد لمفوئیدی است.

علائم سرطان

در سرطان خون که گلبول‌های سفید و پلاکت‌ها و سلول‌های قرمز خون آسیب می‌بینند نشانگان سرطان

خون می‌تواند از این سه سلول عاید فرد شود. به‌طور مثال زمانی که گلبول‌های قرمز کم می‌شوند فرد دچار کم‌خونی می‌شود و همچنین زمانی که گلبول‌های سفید کم می‌شوند سیستم دفاعی بدن فرد آسیب می‌بیند و در مقابل تب و بیماری‌های مهلک آسیب‌پذیر می‌شود و زمانی که پلاکت‌ها کم می‌شود فرد دچار خونریزهای غیرمترقبه از پوست و مخاط بدن می‌شود حال فرد مبتلا با هر سه این نشان‌ها را دارد و یا تنها با کم خونی و یا کم شدن گلبول‌های سفید و پلاکت مواجه می‌شود، همچنین فرد دچار عفونت‌های مهلکی می‌شود که ظرف چند ساعت او را از پای‌اندازد و ضمناً سلول‌های سرطانی وقتی تعدادشان در مغز و استخوان زیاد شود می‌تواند به طحال و اجزای دیگر بدن برود و نشانه‌های ناشی از درگیری اعضا ایجاد کنند.

آزمایش خون

تا حد بسیاری زیادی می‌شود با انجام یک آزمایش CBC ساده بی‌به وجود سرطان در فرد برد ولی گاهی سلول‌های سرطانی در مغز و استخوان تعدادشان به حد کافی نرسیده تا بتواند روی آزمایش تاثیر بگذارد و این ممکن است تا یک یا دو ماه آینده در آزمایش کشف شود ولی تشخیص ساده سرطان را پزشکان در ابتدای از روی

همین آزمایش CBC تشخیص می‌دهند.

نقش تغذیه

به‌طور کلی تغذیه نقش حیاتی و کلیدی در پیش‌گیری از سرطان ندارد و نمی‌توان گفت با تغذیه مناسب قطعاً دچار سرطان نمی‌شویم ولی توصیه عمومی بر این است که سبزی‌های تازه و میوه؛ مقاومت بدن را تقویت و محافظت می‌کنند اما اینکه جلولی سرطان را بگیرد محرز نشده است و در هیچ مکانی دنیا مورد حمایت قرار نگرفته است خیلی از افراد هست که همواره در پی مصرف سبزی و میوه تازه هستند و از موادی که گفته می‌شود سرطان‌زا هستند خودداری می‌کنند ولی مستعد سرطان هستند و برعکس فردی که از همه نوع مواد استفاده می‌کند و خیلی در پی مصرف میوه و سبزی نبوده است هرگز به سرطان دچار نشده است.

خیز زیر برای بررسی این مساله باید در محیطی که این امواج راندارند افراد را مورد بررسی قرار داد و یا گروهی که در فضایی که این امواج وجود دارند مقایسه کرد و این مساله امکان‌پذیر نیست زیرا در کره زمین نقطه‌ای که این امواج وجود نداشته باشند وجود ندارد بنابراین هر خطری که وجود داشته باشد برای همه یکسان است، زمانی موضوعی مطرح شد که افرادی که در نزدیکی مراکز برق فشار قوی قرار دارند سرطان بین اعضای آنها بیشتر دیده شده ولی این موضوع هم به لحاظ علمی تایید نشده است.

آلودگی هوا سرطان‌زا است؟

به‌طور کلی امواج الکترومغناطیسی در فضای زندگی‌ها وجود دارد و نمی‌توان گفت سرطان‌زا هستند یا خیز زیر برای بررسی این مساله باید در محیطی که این امواج راندارند افراد را مورد بررسی قرار داد و یا گروهی که در فضایی که این امواج وجود دارند مقایسه کرد و این مساله امکان‌پذیر نیست زیرا در کره زمین نقطه‌ای که این امواج وجود نداشته باشند وجود ندارد بنابراین هر خطری که وجود داشته باشد برای همه یکسان است، زمانی موضوعی مطرح شد که افرادی که در نزدیکی مراکز برق فشار قوی قرار دارند سرطان بین اعضای آنها بیشتر دیده شده ولی این موضوع هم به لحاظ علمی تایید نشده است.

زندگی‌ها وجود دارد و نمی‌توان گفت سرطان‌زا هستند یا خیز زیر برای بررسی این مساله باید در محیطی که این امواج راندارند افراد را مورد بررسی قرار داد و یا گروهی که در فضایی که این امواج وجود دارند مقایسه کرد و این مساله امکان‌پذیر نیست زیرا در کره زمین نقطه‌ای که این امواج وجود نداشته باشند وجود ندارد بنابراین هر خطری که وجود داشته باشد برای همه یکسان است، زمانی موضوعی مطرح شد که افرادی که در نزدیکی مراکز برق فشار قوی قرار دارند سرطان بین اعضای آنها بیشتر دیده شده ولی این موضوع هم به لحاظ علمی تایید نشده است.

زندگی‌ها وجود دارد و نمی‌توان گفت سرطان‌زا هستند یا خیز زیر برای بررسی این مساله باید در محیطی که این امواج راندارند افراد را مورد بررسی قرار داد و یا گروهی که در فضایی که این امواج وجود دارند مقایسه کرد و این مساله امکان‌پذیر نیست زیرا در کره زمین نقطه‌ای که این امواج وجود نداشته باشند وجود ندارد بنابراین هر خطری که وجود داشته باشد برای همه یکسان است، زمانی موضوعی مطرح شد که افرادی که در نزدیکی مراکز برق فشار قوی قرار دارند سرطان بین اعضای آنها بیشتر دیده شده ولی این موضوع هم به لحاظ علمی تایید نشده است.

همین حالا

به فکر استخوان‌هایتان باشید

■ پوکی استخوان، بیماری بسیار شایعی است که بیشتر در دهه‌های ششم و هفتم زندگی ظاهر می‌شود. این بیماری پیش‌رونده و بدون علامت است و به علت کاهش تراکم استخوان‌ها و نازک شدن و ضعیف شدن آنها، فرد در معرض خطر شکستگی استخوان قرار می‌گیرد.

تغذیه در جلوگیری از بیماری پوکی استخوان نقش اول را ایفا می‌کند. اگر مصرف کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی در طی دوران بلوغ و بزرگسالی کافی باشد، پوکی استخوان تا حد زیادی قابل پیشگیری است. حدود سن ۳۰ سالگی زمانی است که حجم توده استخوانی فرد در بالاترین میزان خود قرار دارد و تا رسیدن به این سن میزان مصرف کلسیم و ویتامین D باید در حد کافی باشد. بعد از این سن احتمالاً کلسیم و ویتامین D نقش کمتری در سلامت استخوان‌ها دارند اما با این وجود هنوز مصرف آنها به منظور تقویت استخوان‌ها ضروری و حیاتی است. به منظور جلوگیری از خطرات پوکی استخوان تأثیر زیر باید مدنظر قرار گیرند: - افزایش میزان کلسیم مصرفی به میزان تقریباً ۱۲۰۰-۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز.



- افزایش مصرف ویتامین D در رژیم غذایی که توصیه می‌شود فرد روزانه ۲۰-۱۰۰۰ دقیقه در معرض مستقیم اشعه آفتاب قرار گیرد تا ویتامین D کافی جذب کند.

- اگر تأمین مواد مورد نیاز از طریق رژیم غذایی غیر ممکن باشد با مشورت متخصص تغذیه، باید از مکمل کلسیم و ویتامین D استفاده شود.

- ورزش در پیشگیری پوکی استخوان بسیار موثر است. روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی همچنین پیاده روی توصیه می‌شود.

- از مصرف کافئین زیاد (بیشتر از ۳۰۰ mg در روز) باید پرهیز کرد.

- از مصرف پروتئین حیوانی زیاد نیز باید پرهیز کرد چرا که باعث افزایش دفع ادراری کلسیم می‌شود.

- کاهش دریافت سدیم زیاد و افزایش مصرف پتاسیم و منیزیم و منگنز هم در این مورد توصیه می‌شود.

به منظور افزایش دریافت کلسیم از مواد غذایی، موارد زیر توصیه می‌شود:

روزانه ۳-۲ واحد شیر و لبنیات مصرف کنید، هر واحد شیر و لبنیات معادل ۱ لیوان شیر یا ۳/۴ لیوان ماست یا ۲ لیوان دوغ است. اما برای کسانی که عدم تحمل به شیر دارند (مثلاً نداشتن آنزیم لاکتوز) توصیه می‌شود:

- استفاده از مقادیر کم شیر را شروع کنند و تدریجاً آن را افزایش دهند.

- از مصرف شیر به هنگام ناشتا بودن پرهیز کنند. حتی الامکان شیر را به صورت سرد مصرف کنند.

- از افزودن‌های شیرینی استفاده کنند که میزان لاکتوز کم دارند.

- بهترین جایگزین شیر در افرادی که شیر را تحمل نمی‌کنند، ماست است. پنیر هم منبع خوب کلسیم است. از منابع دیگر کلسیم سبزیجات برگ سبز، کلم و سوسا هستند.

طب سالمندان

توصیه‌هایی برای سالمندان

■ به‌جای گوشت قرمز بهتر است گوشت مرغ و ماهی مصرف شود.

- حداقل روزانه در دو وعده از غذاهای غنی از کلسیم مانند: شیر و ماست و پنیر استفاده شود.

- مصرف چربی‌ها به‌ویژه غذاهای سرخ شده محدود شود.

- حتماً میوه و سبزی تازه در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

- نوشیدن روزانه حداقل هشت لیوان آب توصیه می‌شود.

- در مصرف مواد غذایی، تنوع غذایی، تعادل را رعایت کنید.

- اضطراب خود را کنترل کنید.

- داروها را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید.

- به دلیل بالا بودن احتمال شکستگی‌های استخوان بیشتر مراقب خود باشید.

- احساس افسردگی را با ایجاد روابط اجتماعی لذت‌بخش کنترل کنید.

- مهارت‌های ذهنی خود را با استفاده از بازی‌های ذهنی مثل خواندن، نوشتن، حل جدول، حفظ کردن اشعار مورد علاقه و فعالیت‌های مشابه تقویت کنید.

- برای استفاده از نور مستقیم آفتاب و هوای تازه هر روز از فضای آزاد استفاده کنید.

- فعالیت بدنی منظم مانند: قدم زدن، دویدن، شنا و دوچرخه سواری یا کوهنوردی داشته باشید.

- از نظر اجتماعی فعال باشید و دوستان جدید پیدا کنید.