



## پزشکی

## علت اصلی

## ابتلا به عفونت کلیه

مهدیس مرادیان

خبرنگار

دلایل زیادی ممکن است باعث عفونت و سنگ کلیه شود. در این جابرخی از دلایل عفونت کلیه بیان شده است.

### موارد بهداشتی

عفونت کلیه معمولاً به دلیل رعایت نکردن بهداشت در توالیت ایجاد می شود. هنگامی که فرد از حمام یا صندلی توالیت تمیز استفاده نمی کند، احتمال ابتلا به عفونت دستگاه ادراری وجود دارد.

### سنگ کلیه

وقتی مواد معدنی و سموم اضافی به صورت ادرار به درستی از بدن خارج نشوند، به دلیل عملکرد نامناسب یک یا هر دو کلیه این مواد تشکیل سنگ می دهند. افرادی که از سنگ کلیه رنج می برند مستعد عفونت کلیه نیز هستند و باید به موقع برای درمان اقدام کنند.

### بزرگی پروستات

مردانی که از بزرگ شدن پروستات رنج می برند، اغلب برای ادرار کردن با مشکل روبه رو می شوند. در بسیاری از موارد، این موضوع ممکن است منجر به تجمع سموم و عفونت کلیه شود.

### ضعف ایمنی

این مشکل نیز یکی از دلایل عمده عفونت کلیه است. افرادی که رژیم غذایی نامناسب و ایمنی ضعیفی دارند، به طور کلی با انواع مختلفی از مسائل مانند عفونت کلیه روبه رو می شوند. نکته قابل توجه این است که این بیماری ممکن است بیشتر در طول تغییر فصل دیده شود.

### روابط ناشویی

این موضوع در صورتی اتفاق می افتد که مقاربت باعث تحریک و احساس سوزش در مجرای ادرار شود، بنابراین باکتری ها را بیشتر به سمت کلیه و مجاری ادراری سوق می دهد( جایی که باعث عفونت کلیه می شود). مشکل فرد باید به موقع تشخیص داده شود و یاد بگیرد که چگونه علائم و نشانه های اولیه عفونت کلیه را تشخیص دهد تا پزشک بتواند به موقع سنگ کلیه را رفع کند.

## سلامت

## روشی ساده برای نابودی کرونا در ۱۵ ثانیه!

دانشمندان آمریکایی در تحقیقات اخیر خود توانستند یک روش ساده و کاربردی برای از بین بردن ویروس کرونا در ۱۵ ثانیه کشف کنند. با گذشت چندین ماه از شیوع کرونا در جهان و تلاش دانشمندان برای کشف واکسن و داروی این بیماری تاکنون هیچ درمانی برای آن کشف نشده است و تنها راه در امان ماندن از این ویروس رعایت دستورالعمل های بهداشتی اعلام شده از سوی مقامات بهداشتی است.

دانشمندان دانشگاه کانکتیکت در ماساچوست آمریکا در تحقیقات اخیر خود به این نتیجه دست یافته اند که ماده ید می تواند در از بین بردن کرونا ویروس موثر باشد.

به گفته این دانشمندان ماده ید ضد عفونی کننده مناسبی در برابر ویروس کروناست و ۱۵ ثانیه شست و شوی دهان و بینی با آن ویروس را از بین خواهد برد.

این محققان آمریکایی، هنگامی که نمونه های ویروس کرونا را در برابر سه غلظت مختلف محلول ید ۰/۵ درصد، ۱/۲۵ درصد و ۲/۵ درصد آزمایش کردند، مشخص شد که محلول ید در مدت ۱۵ ثانیه ویروس را کاملاً غیرفعال می کند، اما زمانی که همان آزمایش را با اتانول انجام دادند ویروس همچنان فعال بود.

به گفته دانشمندان حتی محلول رقیق ۰/۵ درصد ید هم می تواند در ۱۵ ثانیه ویروس کرونا را از بین ببرد و این نشان دهنده خاصیت ضد عفونی کنندگی قوی محلول ید است.

بینی و دهان یکی از اصلی ترین محل های ورود ویروس کرونا به بدن انسان هستند که با ضد عفونی کردن آن ها توسط محلول ید در ۱۵ ثانیه می توان ویروس کرونا را از بین برد. ناگفته نماند هنوز این ادعا به تایید سازمان بهداشت جهانی نرسیده است.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

# ۴ دلیل پزشکی برای سردی پاها

با سرد شدن هوا ممکن است در پاها احساس سردی کنید که به دلایلی مانند کم خونی یا کم کاری تیروئید مربوط است



### دانشنتی ها

یاسمین مشرف | مترجم

سردی پاها ممکن است پاسخ طبیعی بدن به سردی هوا باشد، اما گاهی می تواند حکایت از شرایط پزشکی خاصی داشته و نیازمند درمان باشد. بیماری های مختلفی از دیابت گرفته تا کم خونی بر درجه حرارت پاها تأثیر می گذارند. کارشناسان می گویند برخی عوامل زمینه ای می تواند سرد بودن مداوم پاها را به همراه داشته باشد. اگر عوامل خطر مرتبط با بیماری های قلبی عروقی مانند سابقه مصرف دخانیات، فشارخون و کلسترول بالا یا دیابت دارید در ادامه با ما همراه باشید تا با دلایل سردی پاها آشنا شوید.

### گردش خون ضعیف

گردش خون ضعیف یکی از دلایل عمده سردی پاهاست. وقتی دمای محیط کاهش می یابد، بدن تلاش می کند هسته مرکزی خود را گرم نگه دارد. در نتیجه، رگ های خونی در اندام های بیرونی منقبض می شوند تا گردش خون به قسمت مرکزی بدن محدود شود. در این شرایط، قسمت هایی از بدن مانند دست ها، پاها، گوش ها و بینی مقداری از گردش خون خود را از دست می دهند و ما آن ها را سرد احساس می کنیم. این موضوع کاملاً طبیعی است. اما گردش خون ضعیف می تواند نتیجه نشستن بیش از حد و داشتن یک سبک زندگی بی تحرک باشد. اگر در طول روز زمان زیادی را در حالت نشسته به سر می برید و تحرک کمی دارید، احتمال کاهش گردش خون در پاها یان افزایش می یابد و شما پاهایتان را سردتر از بقیه قسمت های بدن احساس خواهید کرد.

گردش خون ضعیف به دلیل عوامل خطر مرتبط با بیماری های قلبی یک مشکل نگران کننده است. پمپاژ خون در بدن با سرعت کافی چالشی برای بدن است و سردی مداوم پاها می تواند نشانه ای از این باشد که بدن در این چالش موفق عمل نکرده است. بیماری شریانی محیطی مشکلی است که در نتیجه گردش خون کم در پاها ایجاد می شود. این وضعیت می تواند عواقب بسیار جدی تری به همراه داشته باشد بنابراین باید توسط یک متخصص معاینه و درمان شود. مصرف دخانیات یکی از عواملی است که گردش خون ضعیف را به همراه دارد.

### کمبود آهن

آهن یک ماده معدنی است که چندین عملکرد مهم در بدن دارد و عمده ترین آن ها نقشی است که در ساخت گلبول های قرمز خون و انتقال اکسیژن به بدن دارد. کمبود آهن باعث کم خونی می شود و علائمی مانند خستگی را به دنبال دارد. کم خونی همچنین می تواند سردی مزمن پاها را به همراه داشته باشد. کم خونی فقر آهن حتی در افراد بسیار سالم نیز ممکن است رخ دهد. با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و مصرف مکمل ها می توان تقریباً به راحتی مشکل کم خونی را درمان کرد.

### دیابت نوع یک یا ۲

دیابت یکی از بیماری های زمینه ای است که باعث می شود فرد در پاهاش احساس سردی داشته باشد. آسیب عصبی به پاها یکی از دلایل ایجاد احساس سردی در آن هاست. علائم دیگر ممکن است ایجاد بی حسی یا گزگز در پاها باشد. اگر علائم آسیب عصبی در پاها را تجربه کردید، به یک متخصص مراجعه کنید و توجه بیشتری به بریدگی ها یا جراحت هایی که در پاها یان ایجاد می شود داشته باشید.

### کم کاری تیروئید

اگر غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تیروئید تولید نکند، متابولیسم یا سوخت و ساز بدن تحت تأثیر قرار می گیرد. از آن جا که متابولیسم هم ضربان قلب و هم دمای بدن را کنترل می کند، تیروئید کم کار می تواند کاهش گردش خون و سرد شدن پاها را به همراه داشته باشد. گنجاندن ورزش بیشتر در برنامه روزانه، مصرف پروتئین بیشتر و کربوهیدرات های تصفیه شده

و کافئین کمتر از راه های تقویت متابولیسم هستند.

### چیز زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر از سردی مکرر پاها رنج می برید، ابتدا یک جفت جوراب پشمی با کیفیت تهیه کنید. اگر سردی یا ادامه یابد، ممکن است لازم باشد به یک پزشک متخصص مراجعه کنید. اگر همراه با سردی یا علائم زیر را نیز تجربه می کنید مراجعه به پزشک را به تاخیر نیندازید: ✓مشاهده زخم هایی روی انگشتان پا که بهبودی آن ها مدت زیادی به طول می انجامد.

✓خستگی طولانی مدت

✓تغییرات وزن

✓درد پا

### نکاتی برای رفع سردی پاها

✓هنگام نشستن روی صندلی اجازه ندهید که پاهایتان آویزان بماند. چهارپایه ای زیر پای خود بگذارید. ✓فعالیت های هوازی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری را برای افزایش گردش خون مناسب و جلوگیری از سرد شدن پاها امتحان کنید. ✓در فصول سرما جوراب های گرم و راحت بپوشید. ✓اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید زیرا ممکن است باعث ضعف شدن گردش خون شود.

✓به طور مداوم کلسترول، فشارخون و قندخون خود را بررسی کنید.

✓غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی سالمون، گردو، تخم کتان و دانه کدو تنبل را برای جلوگیری از عروق مسدود شده و گردش خون ضعیف مصرف کنید.

منبع: newfoot.com

## آشپزی

## ترشی

## ترشی بامیه، مقوی پاییزی

- بامیه ها را بشوید و اجازه دهید خشک شود.
- بهتر است از بامیه های ریز استفاده کنید.
- اگر خواستید ته بامیه ها را بگیرید، مواظب باشید مواد لزج آن بیرون نریزد.
- داخل شیشه ای تمیز به صورت لایه لایه بامیه، سبزیجات (شوید و ترخون و...) سیر و فلفل سبز قرار دهید.
- آب جوشیده خنک و سرکه و نمک را با هم مخلوط کنید و داخل شیشه بریزید.
- می توانید به جای آب تنها سرکه بریزید.
- در ظرف را محکم ببندید و در جای خنک نگهداری کنید.

- بامیه - نیم کیلو گرم
- شوید و ترخون و تخم آن ها - به میزان لازم (ریحان، مرزه، گشنیز و جعفری هم می توانید استفاده کنید.)
- سیر - ۷ تا ۶ حبه
- فلفل سبز تند - ۴ تا ۵ عدد
- آب جوشیده خنک - ۲ لیوان
- سرکه - ۲ لیوان



# تشویق کودکان به ورزش در روزهای کرونایی

### مدت زمان استفاده بچه ها از ابزارهای الکترونیکی را محدود کنید

با توجه به مجازی شدن مدارس و استفاده بیشتر از رسانه های اجتماعی مجازی همه افراد زمان زیادی از روز را پای رایانه، موبایل و... سپری می کنند. خانواده ها موظف اند مدت زمان استفاده از ابزارهای الکترونیکی را برای بچه ها محدود کنند.

**وعده های غذایی تان را خانوادگی و دور هم بخورید**  
حالا که فرصتی پیش آمده تا اعضای خانواده زمان بیشتری در خانه باشند، از این فرصت برای دور هم غذا خوردن بیشترین بهره را ببرید.

**رفتارهای سالم کودکان را بیشتر تشویق کنید**  
وقتی بچه ها ورزش می کنند، میوه و سبزی می خورند و فعالیت سالمی انجام می دهند، فراموش نکنید که آن ها را تشویق و تحسین کنید.

هله هوله و دیگر خوراکی های ناسالم را محدود کنید و به بچه ها اجازه ندهید اسنک های ناسالم بخورند. سبزیجات و غذاهای سالم را طوری برای بچه ها سرو کنید که جذاب تر باشد.

### خودتان الگوی مناسبی باشید

بهترین روش آموزش رفتارهای درست به بچه ها این است که خودتان الگوی این رفتارها باشید. وقتی خودتان پیاده روی می کنید یا برای دویدن بیرون می روید بچه ها هم تشویق می شوند از شما تقلید کنند.

منبع: تبیان



## بیشتر بدانیم

**هورمون هایی که در خانم ها موجب اضافه وزن می شوند**

مهسا کسنوی

خبرنگار

شاید شما هم جزو کسانی باشید که همه راه های کاهش وزن را امتحان کرده اید اما نتیجه نگرفتید. یکی از مهم ترین نکات برای کم کردن وزن در خانم ها داشتن تعادل هورمونی است. خانم هایی که تعادل هورمونی ندارند معمولاً سوخت و ساز در بدن آن ها پایین است و به همین دلیل در روند لاغری دچار مشکل می شوند. در ادامه به بررسی هورمون های مرتبط با کاهش وزن می پردازیم.

### تیروئید

مشکل تیروئید شایع ترین نوع به هم ریختن تعادل هورمونی در خانم هاست. کم کاری تیروئید بیماری است که در آن بدن هورمون تیروئید کافی ندارد و باعث می شود دچار افزایش وزن شوید. از علائم کم کاری تیروئید می توان به خستگی، تحمل نکردن سرما خشکی پوست، یبوست و افزایش وزن اشاره کرد.

### استروژن

استروژن یک هورمون زنانه است که کاهش سطح آن می تواند باعث افزایش وزن در دوران یائسگی شود. سلول های چربی منبع دیگری از استروژن هستند که کالری را به چربی تبدیل می کنند و از این رو می توانند باعث چاقی در خانم ها شوند.

### پروژسترون

سطح هورمون پروژسترون در دوران یائسگی در بدن کاهش می یابد که این کاهش ممکن است باعث نفخ و جمع شدن آب در بدن زنان شود. از نشانه های کاهش پروژسترون این است که شما حس می کنید، بدن شما نسبت به قبل پُرتر و سنگین تر شده است.

### تستسترون

نامتعادل بودن میزان تستسترون، می تواند باعث اختلالات قاعدگی، رشد موهای صورت، آکنه و ناباروری واز همه مهم تر افزایش این هورمون، موجب چاقی در خانم ها شود.

### انسولین

انسولین مسئول تنظیم چربی و کربوهیدرات در بدن است. این هورمون به بدن اجازه می دهد از گلوکز استفاده کند. سطح بالای انسولین در بدن خانم ها منجر به افزایش وزن خواهد شد.

### هورمون استرس یا کورتیزول

کورتیزول معروف به هورمون استرس، به تنظیم فشارخون و سیستم ایمنی بدن کمک می کند. این هورمون به بدن پیام می دهد که باید مواد غذایی با میزان کالری بالا مصرف کند و مقادیر بالای آن در بدن منجر به افزایش اشتها و در نتیجه چاقی خواهد شد. استرس و کمبود خواب دو دلیل عمده در بالا رفتن سطح کورتیزول در بدن هستند پس اگر دوست ندارید چاق شوید بهتر است به میزان کافی بخوابید و سطح استرس خود را در روز کنترل کنید.

منبع: باشگاه خبرنگاران