

هر آن چه باید درباره بی اختیاری و تکرر ادرار بدانیم

در هوای سرد دفع ادرار بیشتر می شود؛ عوامل و راه های پیشگیری از این موضوع را در گفت و گو با دکتر زارع فوق تخصص سرطان های دستگاه ادراری بررسی کرده ایم

پزشکی

مهندس مرادیان | خبرنگار

تا به حال به دلیل تکرر ادرار در فصول پایانی سال و برودت هوا فکر کرده اید؟ با بالا رفتن سن و ورود به کهن سالی کنترل دفع ادرار دشوار تر از پیش می شود و در مواردی به بی اختیاری یا تکرر ادرار منجر می شود. چنان که طبق آمار ۱۵ میلیون نفر در ایالات متحده به بی اختیاری ادرار مبتلا هستند. در مطلب پیش رو و در گفت و گو با دکتر محمد زارع، متخصص اورولوژی و فوق تخصص جراحی های کم تهاجمی و سرطان های دستگاه ادراری از آمریکایی داریم به سوالاتی که در این زمینه وجود دارد پاسخ دهیم:

عوامل تکرر ادرار کدام اند؟

دکتر اصرار زارع با این مقدمه که بدن آب و مایعات را از راه های متعددی تخلیه می کند اما بیشترین حجم آن از طریق کلیه ها دفع می شود، می گوید: «در سرما با انقباض عروق سطحی پوست، میزان تعریق مایعات کم می شود و به همین دلیل تمام بار دفع مایع بر دوش کلیه ها است. همچنین در دستگاه ادرار پایانه های حساس به سرما وجود دارد که موجب افزایش تشکیل ادرار، مقدار و تعداد دفعات دفع آن می شود.»

هر فرد باید ۸ بار در طول شبانه روز ادرار کند

این متخصص اورولوژی میانگین تعریف شده برای دفع ادرار را هشت بار در طول شبانه روز یعنی هر ۳ ساعت یک بار طبیعی دانست. او در ادامه می گوید: «البته مشخصات سیستم عصبی مثانه، دفع قدری بیشتر یا کمتر از این میزان را توجیه می کند و باز هم طبیعی محسوب می شود و نگران

دانستنی ها

فواید رژیم کتوژنیک در کنترل دیابت

نجات شکنجی | روزنامه نگار

مطالعات انجام شده روی رژیم های کتوژنیک، از جمله تحقیقات که در سال ۲۰۱۸ صورت گرفت، نشان می دهد که این رژیم ها می تواند در کنترل سطوح قند مفید باشد. مصرف کمتر کربوهیدرات ها در این رژیم غذایی می تواند به از بین بردن افزایش ناگهانی قند خون کمک کند و نیاز به انسولین را کاهش دهد.

ویژگی رژیم کتوژنیک

رژیم کتوژنیک یک رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدرات و پرچرب است که شباهت های زیادی با رژیم های اتکینز و کم کربوهیدرات دارد. این رژیم شامل کاهش شدید مصرف کربوهیدرات و جایگزینی آن با چربی است. این کاهش کربوهیدرات بدن شمارا در یک حالت متابولیک به نام کتوز قرار می دهد. رژیم کتوژنیک باید شامل انواع مواد غذایی

زیر باشد:

- سبزیجات کم کربوهیدرات** | یک قانون خوب در نظام تغذیه این است که همیشه در هر وعده غذایی از سبزیجات استفاده کنید. مراقب سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی و ذرت باشید.
- تخم مرغ** | تخم مرغ کربوهیدرات کمی دارد و همچنین منبع عالی پروتئین است.
- گوشت ها** | گوشت های چرب قابل قبول هستند، اما برای حفظ سلامت قلب باید در حد اعتدال مصرف شوند.
- ماهی** | منبع خوبی از پروتئین است.
- عوارض جانبی کوتاه مدت**

تغییر رژیم غذایی ممکن است علایمی شبیه ترک یک ماده کافئینی مانند چای و قهوه ایجاد کند. کتوآنفلوآنز، یک دوره کوتاه مدت از علایمی که شبیه علایم

آنفلوآنز است.

- تغییرات قابل توجه در عادات روده مانند یبوست، گرفتگی عضلات پا، از دست دادن قابل توجه انرژی، تکرر ادرار، سردرد
- فواید**
- فشار خون پایین
- بهبود حساسیت به انسولین
- کاهش وابستگی به دارو
- بهبود لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) یا کلسترول خوب بدون افزودن به لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) یا کلسترول بد
- افت انسولین

آشپز من

پیش غذا

فوت و فن سوپ قارچ به شیوه سر آشپز نواب



- در ماهیتابه یک عدد پیاز را با کمی کره سرخ کنید.
- قارچ و هویج خلالی را اضافه کنید و کمی با پیاز تفت دهید.
- ادویه را به مواد اضافه کنید.
- برنج را بشویید و با سبزیجات اضافه کنید و شیر را کم کم به سوپ بیفزایید.
- بعد از مدتی پیاز چه و جعفری را اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا سوپ جا بیفتد.
- برای تزیین آن هم می توانید از پیاز چه و جعفری استفاده کنید.
- نکته:** در دستور نواب این سوپ بدون گوشت یا عصاره آن تهیه شده است اما اگر تمایل دارید می توانید از عصاره قلم یا گوشت مرغ استفاده کنید.

- کره - ۵۰ گرم
- قارچ - ۱۰ تا ۱۵ عدد
- پیاز - یک عدد
- هویج - یک عدد
- زردچوبه - نوک قاشق چای خوری
- نمک، فلفل سیاه - به میزان لازم
- برنج - ۵ قاشق غذاخوری
- شیر - یک لیتر
- جعفری و پیازچه - به میزان دلخواه



زیبایی

تونر خانگی برای محافظت و زیبایی پوست

تونر ها یک مرحله اصلی و ضروری برای مراقبت روزانه پوست محسوب می شوند زیرا آلودگی ها و باقی مانده های آرایش و چربی اضافه را از روی صورت پاک می کنند اما معمولاً تونر هایی که در بازار موجود است شیمیایی هستند. در ادامه به شما ساخت چند تونر خانگی را خواهیم گفت.

تونر آب برنج

تونر آب برنج باعث تولید کلاژن می شود و به آرام کردن پوست و کاهش التهاب کمک می کند. همچنین برای انواع پوست مناسب است.

مواد لازم

نصف فنجان برنج و یک و نیم فنجان آب

دستور تهیه تونر آب برنج

برنج را درون ظرفی بریزید و بشویید تا آب آن شفاف شود سپس روی آن آب بریزید تا روی برنج ببندد و بگذارد ۱۲-۲۴ ساعت بماند، برنج را از آب صاف کنید و آب آن را در شیشه یا بطری بریزید و به عنوان تونر استفاده کنید.

تونر صورت آب نار گیل

اگر به یک تونر عالی برای پوست خشک نیاز دارید، این تونر قطعا آب نار گیل خواهد بود. آب نار گیل به تغذیه و مرطوب کردن پوست خشک کمک می کند.

مواد لازم

یک فنجان آب نار گیل

یک عدد لیموترش

دستور تهیه تونر آب نار گیل

آب لیموترش تازه فشرده شده را با آب نار گیل مخلوط و مواد را با هم ترکیب کنید.

تونر شما آماده است.

تونر خیار

خیار برای حفظ رطوبت پوست لازم است و باید گفت معجزه می کند و آب پوست شما را تعدیل خواهد کرد.

مواد لازم

یک عدد خیار بزرگ

دستور تهیه تونر خیار

خیار را پوست بگیرید و کاملاً بشویید و آن را به قطعات کوچک برش دهید سپس آن را در یک قابلمه بریزید و آب به آن اضافه کنید، قابلمه را به مدت ۵-۷ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید (جوش نیابد) اکنون آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید خنک شود. خیار و آب را در مخلوط کن بریزید و مواد را با هم مخلوط کنید. تونر شما آماده است.

ترفند

ماهی تازه و کهنه

ماهی بد، پوست نرم و کدری دارد که به راحتی از گوشت جدا می شود ولی پوست ماهی تازه سفت و براق است



ماهی کهنه چشم های گود و سفید دارد، ولی چشم ماهی تازه برآمده و مردمک سیاه درخشانی دارد

ماهی در شرایط بد شکمی متورم و شل دارد، ولی شکم ماهی تازه سفت است و لغزنده نیست

بیماران قلبی کمتر کلسیم دریافت کنند

رئیس انجمن آترواسکلروز ایران و فوق تخصص اینتر نشنال قلب و عروق معتقد است که بیماران قلبی و عروقی باید کلسیم کمتری را به صورت روزانه دریافت کنند. مسعود قاسمی گفت: «کسانی که دچار تنگی جداره رگ قلب هستند به خصوص باید در مصرف کلسیم دقت کنند. کلسیم یکی از عوامل تشکیل لخته هم هست. کسانی که دچار بیماری قلبی و عروقی هستند حتماً دریافتی کلسیم روزانه را محاسبه کنند و فراتر از میزان ۱۰۰۰ میلی گرم مصرف کلسیم نداشته باشند.»

۳ نکته اساسی که باید در رژیم های غذایی رعایت شود

در تمام رژیم های غذایی باید به سه اصل تعادل، تنوع و میانه روی توجه کرد. مصرف زیاد میوه ها با وجود فوایدی که برای بدن دارند، باعث افزایش قند خون، چربی خون و کبد چرب می شود. به گزارش ایرانا زهرا یاری متخصص تغذیه افزود: «رژیم های غذایی تک ماده ای و تجویز مصرف فقط یک نوع میوه یا سبزی در طول روز به جای غلات، لبنیات و پروتئین در طولانی مدت آسیب های جبران ناپذیری به سلامت فرد وارد می کند.»

عادت های روزانه که به مغز آسیب می رساند

۱- معاشرت نکردن با دیگران؛ طبق تحقیقات، روزانه حتی ۱۰ دقیقه معاشرت با دیگران، توان ذهنی را افزایش می دهد. ۲- مصرف زیاد قند؛ مصرف زیاد قند روی فاکتور نورو تروفیک مغز اثری منفی می گذارد که مسئولیت تولید نورون ها را بر عهده دارد. ۳- ورزش ندادن مغز؛ با مطالعه و حل معما می توان عملکرد مغز را به میزان چشمگیری افزایش داد. ۴- خوابیدن زیر پتو باعث کاهش اکسیژن دریافتی بدن می شود. ۵- ورزش نکردن؛ در پیش گرفتن یک رژیم غذایی سنگین ترانه و محدود سازی شدید تغذیه، مغز را به خود خوری وامی دارد.

بیشتر بدانیم

چند روش که کمتر از یک دقیقه به خواب بروید

افکار منفی و نگرانی می تواند مانع خوابتان شود. برای رفع این مشکل تکنیک ۴-۷-۸ را یاد بگیرید تا در عرض کمتر از یک دقیقه به خواب بروید. این روش توسط استاد دانشگاه هاروارد، اندرو ویل طراحی شده است:

۱- با بینی تان به مدت ۴ ثانیه دم بگیرید تا ریه های تان کاملاً پر شود.

۲- نفس تان را ۷ ثانیه نگه دارید.

۳- سپس به آرامی و به مدت ۸ ثانیه باز دم انجام دهید.

این الگوی تنفس را نهایتاً با چهار بار تنفس شروع کنید و به تدریج تا هشت بار ادامه دهید تا اثرش را ببینید. رمز این شیوه در ۷ ثانیه ای نهفته است که شما نفس تان را نگه می دارید. دلیلش هم این است که نگه داشتن نفس، ضربان قلب تان را پایین می آورد، بنابراین اضطراب تان کم می شود و آرام می گیرید.

با انجام این روش بدن تان به خوبی اکسیژن گیری می کند و موجب می شود راحت تر بخوابید.

منبع: تبیان

((آگهی مزایده - مرحله اول - نوبت دوم))

شهرداری گلپار در نظر دارد به استناد بند دوم مصوبه شماره ۴ شورای محترم اسلامی شهر، ضایعات و اقلام بلا استفاده در واحد حمل و نقل و همچنین پسماند گیاهی خشک (درختان خشک) خوش را از طریق مزایده حضوری (حراج) به فروش رساند لذا از کلیه متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مزایده و کسب اطلاعات بیشتر حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۱۰ به شهرداری مراجعه یا با شماره تلفن ۰۵۱-۳۸۳۲۳۲۳۲ داخلی ۱۴۴ تماس حاصل نمایند. شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده مندرج است. هزینه چاپ دونوبت آگهی با برنده مزایده می باشد.

علیرضا اصغری- شهردار گلپار

ش/۱۴۰۰۶۰۰۸

اینجانب سارا جدادی قره قیبه مالک خودرو سند LIXu7 به شماره انتظامی ۷۴-۴۴۱-۱۴ به شماره موتور 124K1201997 و شماره شاسی NAAC91CEQJF381954 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 لطرف 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. ش/۱۴۰۰۷۲۷۲۹۴

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱۱ مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۹۵-۲۵۲-۸۷ به شماره موتور ۸۱۳/۶۴۴۹۲۹۴ به شماره شاسی NAS۴۱۱۰۰۱۱۸۲۶۳۲ بنام معصومه اصغری بزی مفقود و فاقد اعتبار است ش/۱۴۰۰۷۲۷۲۳۱

برگ سبز خودرو لیفان ۹۱۶ ب ۵۴ ایران ۱۲ به شماره موتور LFB479QL160190520 به نام شاسی NAKSG4326GB136538 به نام ابوالفضل کهرم مفقود و فاقد اعتبار می باشد ش/۱۴۰۰۷۲۷۲۸

برگ سبز موتور سیکلت هاف ۱۵۰ مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۱۳۶۵۵۷ ایران ۷۴ به شماره موتور 150NC5049063 به شماره شاسی NC5۰۰۱50Z9529059 به نام ابراهیم اسقاعت مفقود و فاقد اعتبار می باشد ش/۱۴۰۰۷۲۷۲۳

شاسنامه مالکیت خودروی سواری نیا ۲۳۱ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۲۴۲۴ ق ۶۲ ایران ۳۶ و شماره موتور ۸۰۰۸۶۷۷ و شاسی 5810090008197 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ش/۱۴۰۰۷۲۷۲۸

برگ سبز و برگ کمپانی (سند مالکیت) سواری سایبا ۱۳1SE مدل ۱۳۹۴ به رنگ نوک مدادی متالیک و شماره پلاک ایران ۲۲-۷۶۹-۷۹هش موتور ۵۳۴۳۵۲۹ و شاسی ۱100F1120362 به نام جواد کرمانی یوسف آبادی مفقود و اعتبار ندارد. ش/۱۴۰۰۷۲۷۲۹

برگ سبز و کارت خودرو پژو ۴۰۵-۲۰۰۰ مدل ۱۳۷۷ به شماره انتظامی ۱۲-۳۲۹-۶۱ به شماره موتور ۲۲۵۲۷۷۰۰۲۷۴ رنگ ذغالی به شماره شاسی ۱۷۷۱۰۷۷۳ بنام محمد فدائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ش/۱۴۰۰۷۲۷۲۴