

چرا ابتلا به سنگ کلیه در کودکان و نوجوانان رو به افزایش است؟

ترکیبی از مصرف غذاهای فرآوری شده، استفاده از

آنتی بیوتیک ها و هوای گرم تابستان، ممکن است مسبب

بروز این بیماری در نسل جدید باشد



سال ها پیش، سنگ کلیه رایجی برای افراد میان سال می دانستند. اما حالا

پزشکان با نوعی متفاوت از بیماران مواجه شده اند که به ویژه در فصل تابستان، از این بیماری بسیار در دناک گلایه دارند. داده های جدید نشان می دهد، سنگ کلیه، رسوبات سخت مواد معدنی و نمک هایی که در مجاری ادرار گیر می کند، بین جوان ترها، به ویژه دختران نوجوان هم دیده می شود. علت این موضوع چیست و چطور می توان از آن پیشگیری کرد؟

● سنگ کلیه چیست؟

سنگ کلیه، اختلالی متابولیک است که «فرولیتiazis» هم نامیده می شود و زمانی رخ می دهد که مواد معدنی، مانند کلسیم، اگزالات و فسفر، در کلیه رسوب کند و بلورهای زرد رنگ سختی به اندازه دانه شن یا در موارد حاد به اندازه نوپ گلف تشکیل دهد. بعضی از این سنگ ها بدون مشکل از مجرای ادرار خارج می شود، اما برخی دیگر ممکن است گیر کنند، مجرای ادرار را مسدود کند و باعث درد و خون ریزی شدید شود.

● ترکیبی از دلایل مختلف

شبکه خبری ان بی سی با اشاره به این خبر که

به تازگی سنگ کلیه بین کودکان و نوجوانان رواج بیشتری یافته است، گزارش می دهد کارشناسان دلیل ابتلای بیشتر کودکان و نوجوانان را به این بیماری نمی دانند، اما حدس می زنند ترکیبی از عوامل گوناگون، مانند رژیم های غذایی سرشار از غذاهای فوق فرآوری شده، استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک ها در سال های اول تولد و تغییرات اقلیمی که باعث موارد بیشتری از «دهیدراته» شدن یا از دست رفتن آب بدن می شود، مسبب ابتلا به این بیماری باشد. نکته جالب این که پزشکان در گفت و گو با ن بی سی نیز اشاره کردند که کودکان و نوجوانان در تابستان بیش از هر وقت دیگری به سنگ کلیه مبتلا می شوند. شایان ذکر است سنگ کلیه در بزرگسالان در اثر سندروم متابولیک، چاقی، فشارخون بالا و دیابت بروز می کند. دکتر گرگوری تاسیان، متخصص مجاری ادرار کودکان در بیمارستان فیلادلفیا گفت که این بیماری در کودکان بی سابقه بوده است، اما اینک کودکان و نوجوانان به دلایلی نامعلوم به آن مبتلا می شوند. وی افزود: «حتمأ چیزی در محیط زیست تغییر کرده که باعث چنین تغییر سریعی شده است.» در مجموع، خطر بیماری

سنگ کلیه در دوران کودکی برای پسران و دختران دو برابر افزایش یافته است. ● **آیا تغذیه به ابتلا به سنگ کلیه ارتباط دارد؟** کارشناسان معتقدند که ممکن است کاهش کیفیت رژیم غذایی کودکان در ابتلا به این بیماری موثر باشد. مصرف مقادیر بالای خوراکی هایی مانند چیپس، سوسیس و کالباس، نوشیدنی های ورزشی (انرژی زا)، غذاهای بسته بندی شده و کنسروها، مواد معدنی اضافی وارد بدن می کند که به سنگ کلیه در ادرار تبدیل می شود؛ به ویژه اگر کودک آب کافی ننوشد یا نوشیدنی های شیرین زیاد مصرف کند.

● **نقش گرمای هوا و آنتی بیوتیک چیست؟** هر چه هوا گرم تر و مرطوب تر باشد، تعریق هم بیشتر و دفع ادرار کمتر می شود، بنابراین، مواد معدنی بیشتر در کلیه و مجاری ادرار می ماند. آنتی بیوتیک ها میکروبیوم روده را به شکلی تغییر می دهد که باعث تشکیل سنگ در کلیه می شود. به گفته تاسیان، هر چه فردی زودتر به سنگ کلیه مبتلا شود، زمان بیشتری برای ابتلا به نوع شدیدتر این بیماری و مشکلات سلامتی بلندمدت دارد. از برخی عواقب



این بیماری می توان به از کار افتادن کلیه، کاهش تراکم مواد معدنی در استخوان (که به شکستگی منجر می شود) و خطر جدی بیماری قلبی در بزرگ سالی اشاره کرد. بر اساس اطلاعات بنیاد ملی کلیه ایالات متحده آمریکا، کودکانی که به سنگ کلیه مبتلا می شوند، حدود ۵۰ درصد احتمال دارد که طی پنج تا هفت سال آینده دوباره به این بیماری مبتلا شوند.

● نشانه های سنگ کلیه

۱) درد شدید دور کمر، زیر شکم و کشاله ران ۲) نیاز دایم به دفع ادرار ۳) ادرار کدر یا بدبو ۴) تحریک پذیری؛ به ویژه در کودکان کم سن تر. با این حال، بعضی کودکان ممکن است هیچ گونه علامتی نداشته باشند یا به جای کمر درد، به تهوع یا معده درد دچار شوند. پزشکان متخصص توصیه می کنند که برای جلوگیری از ابتلا به سنگ کلیه، آب زیاد بنوشید؛ به ویژه در ماه های گرم سال. اگر نمی دانید مقدار آبی که می نوشید کافی است یا نه، باید به رنگ ادرار توجه کنید. اگر کدر نباشد، مقدار آبی که می نوشید کافی است. در غیر این صورت، باید آب بیشتری به کلیه ها برسانید.

آشنایی من

پیش غذا

آموزش سوپ شیررستورانی، خوشمزه و مجلسی



سیاه به قابلمه بیفزایید. کمی صبر کنید تا آب شروع به جوشیدن کند.

۲ اکنون کف های روی سطح آب را با قاشق جمع کنید و دور بریزید. حرارت را کمتر کنید و اجازه دهید گوشت مرغ نیم پز شود. حالا هویج ها را به صورت نگینی خرد و اضافه کنید.

۳ صبر کنید هویج ها کمی نرم شود، بعد جو پرک را به مواد داخل قابلمه

شود، سپس قارچ ها را به همراه آب لیموترش به تابه اضافه کنید و به خوبی تفت دهید تا کاملاً سرخ شود.

۵ پس از این که قارچ ها به طور کامل سرخ شد، آن ها را به قابلمه اضافه کنید. در ادامه آرد در تابه ای که قارچ ها را تفت دادید، با کمی کره تفت دهید تا خامی اش گرفته شود. حالا کمی شیر گرم را اضافه و بآرد ترکیب کنید تا گلوله نشود، بعد باقی مانده شیر را اضافه و به خوبی بآرد مخلوط کنید تا یکدست شود. در ادامه مواد را با هم به صورت مداوم مخلوط کنید تا کمی غلیظ شود.

۷ پس از این که مواد کمی غلیظ شد، خامه را اضافه و با شیر به خوبی مخلوط و سپس به قابلمه سوپ اضافه کنید. در این مرحله نمک و فلفل را اضافه کنید. حالا باید اجازه دهید سوپ روی حرارت بماند تا به غلظت مدنظرمان برسد. توجه داشته باشید که این سوپ در زمان سرو کردن کمی سفت تر می شود، پس نباید بگذاریم خیلی غلیظ شود.

دقت کردید سوپ شیررستوران ها انگار طعم و مزه دیگری دارد؟ شاید شما هم دوست داشته باشید در خانه این سوپ خوشمزه را به روش رستوران ها تهیه کنید. پس با ما همراه باشید برای یاد گرفتن طرز تهیه این پیش غذای بین المللی:

● برای ۴ نفر چی لازم داریم؟

خب اول مواد لازم شامل ۲ لیوان شیر، ۳۰۰ گرم مرغ، نصف لیوان جو پرک، یک عدد پیاز، ۲ عدد هویج، ۲ قاشق غذاخوری آرد سفید، ۲ قاشق کره، ۲ قاشق خامه صبحانه، کمی جعفری، ۸ عدد قارچ متوسط، ۲ قاشق غذاخوری آب لیموترش و نمک و فلفل هم با توجه به ذائقه.

۱ اول پیاز را به صورت نگینی خرد کنید، بعد یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و پیاز را به همراه کمی روغن اضافه کنید. در ادامه پیاز را تفت دهید تا سبک و شیشه ای شود. در این مرحله گوشت مرغ را به قابلمه اضافه کنید و کمی تفت دهید، بعد ۲ لیوان آب به همراه مقداری نمک و فلفل

WHO مصرف آسپار تاملر از دلایل احتمالی ابتلا به سرطان تشخیص داد

سازمان جهانی بهداشت شیرین کننده آسپار تاملر که در نوشابه های رژیمی و بسیاری از خوراکی های دیگر به کار می رود به عنوان یکی از علت های «احتمالی» سرطان در نظر گرفت. این در حالی است که یک گروه تخصصی دیگر مصرف این ماده جایگزین قند را در مقادیر محدود هنوز ایمن می داند. آژانس بین المللی تحقیقات سرطان مستقر در لیون فرانسه به طور دور های خطرات سرطان بالقوه را بررسی می کند، اما در ارزیابی خود مشخص نکرده که منظورش از «احتمالاً سرطان زا بودن» این شیرین کننده چقدر است. با این حال، دستورالعمل استفاده از این شیرین کننده تغییر نمی کند. دکتر فرانچسکو برانکا، مدیر تغذیه سازمان جهانی بهداشت گفت: «ما به مصرف کنندگان نمی گویم که مصرف (آسپار تاملر) را به طور کامل متوقف کنند، بلکه فقط توصیه می کنیم کمی اعتدال را رعایت کنند.» آسپار تاملر یک شیرین کننده مصنوعی کم کالری است که حدود ۲۰۰ برابر شیرین تر از شکر است. این ماده یک پودر سفید، بی بو و پر مصرف ترین شیرین کننده مصنوعی در جهان است. آسپار تاملر به عنوان یک افزودنی مجاز غذایی در اروپا و ایالات متحده طبقه بندی شده و در بسیاری از غذاها، نوشیدنی ها مانند انواع نوشابه رژیمی، دسر ها، آدامس ها، دارو ها و جمله قطه های سرفه و غذاهایی که به کاهش وزن کمک می کند، استفاده می شود.

دانستنی ها

چه کسانی «آهن ربای پشه» هستند؟

دانشمندان مدت هاست که می دانند پشه ها به همه افراد یکسان حمله نمی کنند و مطالعات مختلفی هم درباره علت آن انجام شده است. تحقیقات نشان می دهد که برخی به دلیل بوی بدن شان «آهن ربای پشه» هستند از این رو کارشناسان راه هایی را برای محفوظ ماندن از نیش پشه در تابستان پیشنهاد کرده اند. محققان دانشگاه راکلر در نیویورک در پژوهشی درباره بوی بدن و جذابیتش برای پشه ها، یک برچسب نایلونی را ۶ ساعت به بازوی ۶۴ داوطلب چسبانند تا بوی بدنشان را جذب کند. آن ها بعد این برچسب ها را در محفظه ای در میان پشه های تب زرد ماده (آئدس) قرار دادند. براساس نتایج این تحقیق که در نشریه «سلول» منتشر شده، جذابیت بوی یکی از این ۶۴ نفر کاملاً مشخص بود و برخی «۱۰۰ برابر» دیگران جذاب پشه بودند. در جست و جوی علت، دانشمندان دریافتند پوست افراد جذاب برای پشه ها، اسید کریو سیلیک بیشتر دارد. چربی پوست (سیوم) که از غدد زیر پوست ترشح می شود، ماده ای چرب و مومی است و پوست و موی پستانداران را چرب می کند. یکی از ترکیبات سیوم، اسید کریو سیلیک است. براساس این تحقیق، میزان این ماده در طول زمان تغییر نمی کند و متأسفانه به این معنی است که اگر جذاب پشه هستید، احتمالاً جذابیت خود را تا آخر عمر برای این حشرات حفظ می کنید و نیش می خورید. دانشمندان امیدوارند با شناسایی بوهای جذاب برای پشه ها، مواد دافع موثرتری برای محافظت از حملات آن ها بسازند. عمل به یک سری از توصیه ها مانند پوشیدن شلوار بلند، استفاده از جوراب، نخاراندن محل گزش و... می تواند در دسر های نیش پشه ها را کاهش دهد.

بیشتر بدانیم

حداکثر دمایی که بدن می تواند تحمل کند



گرمای شدید تابستان باعث می شود بسیاری از افراد به این فکر کنند که بدن انسان چقدر می تواند حرارت را تحمل کند و همچنان زنده بماند. به نوشته نشریه پزشکی «هلث لاین» و بر اساس مطالعه کوچکی که در بریتانیا انجام شده است، دمای

بحرانی بالا احتمالاً بین ۴۰ تا ۵۰ درجه سانتی گراد خواهد بود. محققان دانشگاه و همپتون در لندن می گویند، بررسی تأثیر دماهای بالا بر سیستم دفاعی بدن انسان را شروع کرده اند. به گفته آن ها، در برخی افراد، زمانی که دمای محیط بالا می رود، میزان متابولیسم افزایش می یابد و افزایش میزان متابولیسم باعث افزایش گرمای تولید شده در بدن می شود. افرادی که افزایش در خور توجهی در میزان متابولیسم دارند، سازگاری کمتری با گرما خواهند داشت. این مطالعه همچنین نشان داد که رطوبت شرایط را بدتر می کند؛ زیرا باعث می شود فرایند تعریق خنک کردن بدن کمتر موثر باشد. در این مطالعه همچنین در رطوبت ۵۰ درصد و دمای بالای ۵۰ درجه سانتی گراد، افزایش در خور توجه دیگری در میزان متابولیسم مشاهده شد. بنابراین، هر چه هوا گرم تر باشد، بدن شما باید سخت تر کار کند تا عملکردهای منظم خود را حفظ کند. محققان همچنین با افزایش گرما و رطوبت، افزایش ضربان قلب را مشاهده کردند که نشان می دهد بدن به سختی تلاش می کند، خون را برای خنک شدن به پوست برساند.

برگ سبز و گواهینامه خودرو باری وانت نسان تیپ ۴۰۰ مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۷۲ ۱۶۵۵ ایران ۴۲ و شماره موتور 519800 و شماره شاسی ۱۹۳۲۳ NAZPL140TİM227831 به نام آقای رضا قاسمی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۸</p>	واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد <p>☎ ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com</p>
برگ سبز، کارت خودرو سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۹۹-۸۳۳ س ۲۵ به شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۵۴۱۵۱ و شماره شاسی ۱۹۳۲۳ NAAP۰۳EE۶GJ۸ به نام آقای رضا قاسمی مفقود شده و فاقد اعتبار است <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۴</p>	برگ سبز، قولنامه و بیمه خودرو سواری پراید مدل ۷۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۷۱ ق ۹۳ به شماره موتور ۰۰۲۴۴۴۵ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۷۵۵۲۳۵۵۶ بنام فاطمه حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۷</p>
سند کمپانی ام وی ام ۳۳۳ مدل ۹۶ سفید روغنی شماره انتظامی ۱۹- ایران ۲۶۴ م ۲۱ شماره شاسی NVG8AYL6H1018268 و شماره موتور MATM484BDBH017681 بنام آرش ساقط می باشد. <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۹</p>	واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد <p>☎ ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com</p>
برگ سبز، کارت خودرو سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۹۹-۸۳۳ س ۲۵ به شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۵۴۱۵۱ و شماره شاسی ۱۹۳۲۳ NAAP۰۳EE۶GJ۸ به نام آقای رضا قاسمی مفقود شده و فاقد اعتبار است <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۴</p>	برگ سبز و دفترچه سوخت تراکتور مدل ۷۹ به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۹۱ ک ۶۸ به شماره موتور ۱۴۷۵۸۹۱ و شماره شاسی ۸۱۰۵۸ بنام محمد جواد اسفندیاری مفقود و فاقد اعتبار است <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۹</p>
برگ سبز خودروی پژو هاج یک به شماره انتظامی ۴۸ ایران ۱۰۲۱۸ به شماره موتور ۰۰۲۲۳۰۱۷۴۵ به شماره برگ سبز، سند کمپانی و کارت سوخت 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. <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۹</p>	اینجناب سیدخلیل کاظمی یزدی مالک خودرو پیکان سواری مدل ۱۳۷۸ به شماره انتظامی ۴۲-۸۴۴ ج ۲۳ به شماره شاسی ۰۰۷۸۴۱۶۸۶۸ و شماره موتور ۱۱۲۷۸۱۵۱۵۸ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز، سند کمپانی و کارت سوخت 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. <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۹</p>

برگ سبز و گواهینامه خودرو سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۹۹-۸۳۳ س ۲۵ به شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۵۴۱۵۱ و شماره شاسی ۱۹۳۲۳ NAAP۰۳EE۶GJ۸ به نام آقای رضا قاسمی مفقود شده و فاقد اعتبار است <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۴</p>	کارت خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۱۳۹۵ سفید رنگ به نام بخت اوربداللهی با کد ملی ۰۹۵۰۶۷۱۸۶۱ فرزند حسینیعلی به شماره پلاک ۴۲ ایران ۱۹۳۹۹ شماره شاسی ۱۰۰۵3864072 NAS431100G به نام هادی رحمن پور موتور 135593614 م135593614 به تاریخ ۱۴۰۲/۰۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. <p>۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۸</p>
--	--

برگ سبز و سند کمپانی پژو ROA مدل ۱۳۸۶

به شماره انتظامی ۳۲-۱۷۲ ق ۲۲ به شماره موتور 11685054083 و شماره شاسی 61315861 به نام حسن کفاش زاده بجستانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۸

برگ سبز و سند کمپانی خودروی سواری سایپا تیپ ۱31S6 مدل ۱۳۳۴ به رنگ سفید روغنی به شماره موتور ۵۱۸۵۰۱۹ و شماره شاسی NAS3682175E6411100 و به شماره انتظامی ۳۵- تهران ۳۶۴ ق ۴۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۳

خانم مهسا سیادت دارای کد ملی ۰۹۴۵۵۶۸۴۳۶ صادره از مشهد متولد ۱۳۶۷/۹/۲۶ فرزند محمد مهدی اظهار میدارد که دانشنامه پایان تحصیلات مقطع کارشناسی ایشان مفقود شده است. لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می شود. از اینبده تقاضا میشود مدرک فوق از طریق پست به نشانی مشهد- پردیس دانشگاه فردوسی مشهد- مدیریت امور آموزشی- اتاق ۲۰۴ ز سال و یا در صورت امکان تحویل نمایند.

۱/۱۲۰۰۰۹۰۵۵۲

سند کمپانی خودرو سواری فونیکس تیگو ۷ پرو به رنگ مشکی مدل ۱۴۰۱ به شماره شاسی NATGBACJ7N1012786 و شماره موتور ۶۵۵۸۳۵ MVM4E4T15CBKN018657 به شماره پلاک ۶۵۸۳۵ ایران به مالکیت شهرام نکاور مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱/۱۲۰۰۲۱۳۴۳

مجوز حمل سلاح شکاری ۵ تیر گلنگدنی کالیبر ۲۷۰ شماره بدنه ۱۰۸۴-۸۴۰-۸۴-۸۳ ساخت ایران بنام محمدرضا سلیمی کد ملی ۰۹۴۲۲۵۸۶۵۷ مفقود شده و فاقد اعتبار است

۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۲

سند کمپانی تولید سفید

شماره انتظامی: ۲۶-۲۲۸-۳۸ و شماره موتور: ۳۳۴۶-۴۴۰ به شماره شاسی: ۳۷۴۴۳۹-۱۲۲۹۰ S۳۴۱ بنام یحیی حسن زاده مفقود و فاقد اعتبار است

۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو و نسان وانت به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۹۴ و شماره موتور 462254 و شماره شاسی L172878 بنام حسن صالح کاشانی مفقود و فاقد اعتبار است

۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۱

سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو و کارت سوخت خودرو سواری شاهین به پلاک ۹۵۵ ب ۳۷ ایران ۴۷ به شماره موتور M13TC2008897 متعلق به آقای احمد معصومی فرزند محمدابراهیم به کد ملی ۰۵۳۳۳۷۱۹۷۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۵

برگ سبز موتور سیکلت روان تفره ای مدل ۱۳۸۶

به شماره انتظامی ۷۷-۱۹۰۶۶۶ شماره شاسی: ۸۴۰۲۰۷۱ شماره موتور: ۳۹۰۰۳۳۸۸۸ به نام آقای حمید رستمی ینگه مفقود و فاقد اعتبار است

۱/۱۲۰۰۲۱۳۳۱

۲