



همه زنان در حدود ۳۵ سالگی باید یک ماموگرافی پایه انجام دهند و از بایبی های بعدی از ۴۰ سالگی به بعد شروع می شود که تا ۷۵ سالگی ادامه می یابد. فردی که در خانواده اش سابقه ابتلا به سرطان سینه وجود دارد باید غربالگری را ۵ تا ۱۰ سال جلوتر از آن سنی که خویشاوندش مبتلا شده است، شروع کند. خلیل علی محمد زاده پژوهشگر حوزه سلامت، با اشاره به این که پس از سرطان سینه، سرطان تخمدان از مرگبارترین انواع سرطان های زنان است، گفت: در ۷۵ درصد موارد، علائم این بیماری با پیشرفت آن ظاهر می شود.

در گفت و گو با استاد اورولوژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

عفونت کلیه، بیشترین مشکل بیماران در مراجعه به اورولوژیست

مهین رمضانی – جراحی سنگ ادراری جراحی شایعی است و قدمتی طولانی دارد به طوری که بعضی از دانشمندان مسلمان مانند «زهرآوی» که به «البو کاسیس» معروف است، اولین عمل غده تیروئید را انجام داده و وسایلی برای جراحی کلیه اختراع کرده اند.



دکتر علی شمسا استاد اورولوژی و پیوند کلیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد، درباره شیوع سنگ مجاری ادراری به خبرنگار زندگی سلام می گوید: ایران مانند «زهرآوی» که به خود از جمله عراق، افغانستان و ترکیه روی کمر بند سنگ کلیه قرار دارد. این خطا از آفریقا تا تایلند کشیده می شود. او با اشاره به خاطر آتش از سفرهای علمی به برخی کشورها، می گوید: مردمان آن کشورها کاملاً با علائم این بیماری آشنا هستند به طوری که مادران تایلندی به خوبی علائم سنگ کلیه فرزندشان را تشخیص می دهند و برای درمان به پزشک کمک می کنند. وی به فعالیت هایش در زمینه بیماری های دستگاه ادراری اشاره می کند که باعث عملیاتی شدن پیوند کلیه در بیمارستان قائم (عج) مشهد در سال ۱۳۶۸ شد. به گفته وی، با وجود شیوع بیماری و متداول بودن پیوند، در دنیا قوانین و مقررات خاصی در این زمینه وجود دارد که باید رعایت شود، برای نمونه شرط پیوند کلیه از فرد زنده به فرد زنده دیگر، خوشاندی است و در غیر این صورت همیشه علامت سوال مبنی بر خرید و فروش وجود دارد و این موضوع وجهه علمی و اعتبار کشور را زیر سوال می برد. وی با اشاره به این که ایران از نظر قدمت و تعداد پیوند در خاور میانه اول است، بیشترین مشکل بیماران مراجعه کننده به اورولوژی را عفونت کلیه می داند.

مراجعه کنندگان بیشتر چه مشکلاتی را مطرح می کنند؟

عفونت کلیه در مرحله اول مشکل بیمارانی است که مراجعه می کنند و بعد از آن بزرگ شدن پروستات و در بعضی از موارد سرطان است. نکته قابل تأمل این است که بزرگ شدن پروستات به معنای الزام به عمل

جراحی آن نیست. چنان که «پاتریک والش» از پزشکان سرشناس اورولوژی در دنیا متوجه شد بعد از ۵۰ سالگی غده پروستات به تدریج بزرگ می شود. این غده به طور معمول در افراد ۵۰ ساله ۵۰ در صد، در افراد ۶۰ ساله ۷۰ درصد و در افراد ۷۰ ساله حدود ۸۰ درصد بزرگ می شود اما چنان که گفته شد بزرگ شدن آن به معنای لزوم جراحی نیست بلکه می توان بیمار را با دارو درمان کرد. وی در کتاب خود به این موضوع اشاره می کند که اوج سنگ سازی در مردان ۵۰ سالگی و در زنان یکی در ۳۵ سالگی و دیگری در ۵۵ سالگی است. عفونت ادراری در زنان شایع تر است و به همین دلیل سنگ های عفونی یعنی منیزیم آمونیوم فسفات در خانم ها شایع تر از مردان است. مردان بیشتر به نقرس دچار می شوند لذا سنگ اسید اوریکی در مردان شایع تر از زنان است.

دلایل ابتلا به سنگ کلیه

بیماری مادرزادی
اسهال و اسهال
برداشتن قسمتی از روده
افزایش فعالیت غده پاراتیروئید
افزایش اسید اوریک و نقرس



سنگ کلیه یا سنگ ابتدای حالب سبب ایجاد درد در پر خوری و خوردن زیاد گوشت قرمز همچنین یکی از دلایل ابتلا به سنگ در زنان، چاقی بعد از یائسگی است.

نشانه های ابتلا به سنگ کلیه

سنگ کلیه با سنگ ابتدای حالب سبب ایجاد درد در پهلو می شود. وقتی سنگ به نزدیکی مثانه می رسد، علائمی همچون تکرر ادرار، نیاز به دفع فوری ادرار، سوزش یا درد در موقع دفع بروز می کند. در این مرحله در مردان درد تیر کشنده به سمت بیضه ها و اسکروتوم و در زنان به سمت ناحیه تناسلی است.

نارسایی کلیه، مشکلات قلبی و دیابت

اگر فرد مشکلاتی مانند نارسایی قلبی داشته باشد، این مسئله به طور غیر مستقیم خون رسانی به کلیه را تحت تأثیر قرار می دهد. همچنین بیماری دیابت به طور مستقیم کلیه را متاثر می کند.

تأثیر داروها

بیشتر مایسین ها روی کلیه اثر می گذارد. اگر چه بیشتر

داروها عارضه دارد اما برای کلیه ها تا کید بیشتر ما بر مایسین هاست. بیمارانی که با یک کلیه زندگی می کنند حتما باید به پزشک این موضوع را یادآوری کنند تا نوع دارو با دقت تجویز شود. اگر میزان ادرار کم شود، دارو قطع می شود چون هم روی گوش و هم روی کلیه تأثیر می گذارد.

تأثیر مواد مخدر در بروز مشکلات کلیوی

وی می افزاید: مواد مخدر بیشتر در بروز سرطان مثانه و عملکرد اسیرم نقش دارد. در تحقیقی که دکتر بهروز آسیب شناس انجام داد، مشخص شد تریاک باعث تومور مثانه می شود.

داروهای گیاهی

وی ادامه می دهد: توصیه من این است که داروهای گیاهی با مشورت پزشک مصرف شود البته فردی را که سرطان دارد و باید جراحی و شیمی درمانی شود، نمی توان با داروی گیاهی درمان کرد. من کتابم را با این سبنا شروع کردم؛ شخصیتی که افتخار ایرانیان است. او درمان های دارویی برای سنگ کلیه داده است که امروز هم مورد قبول است اما برخی دستورات طب سنتی (به شکلی که امروزه اشاعه پیدا کرده است) ممکن است به ضرر مریض باشد. من مخالف طب سنتی نیستم و در نسخه هایم از آن استفاده می کنم اما باید به شرایط بیمار و در مانش توجه کرد.

پیشنهادهایی برای عملکرد صحیح کلیه

ورزش فراموش نشود، حتی افرادی که کلیه سنگ ساز دارند. اگر کلیه بیمار سنگ ساز است و فرد دچار درد پهلو و بیماری مادرزادی دستگاه ادراری است، باید به پزشک مراجعه کند.

ادرار باید راحت، شفاف و بدون سوزش خارج شود.

۵ تا ۶ بار دفع ادرار در روز طبیعی است. افرادی که کلیه سنگ ساز دارند، باید از مصرف زیاد قهوه و چای بپرهیزند (بیشتر از پنج فنجان = ۷۵۰ سی سی) برای این افراد، مصرف زیاد لبنیات احتمال بروز سنگ را افزایش می دهد. افرادی که کلیه سنگ ساز دارند، قبل از احساس تشنگی آب بنوشند. روزانه دو لیتر آب بنوشید تا حداقل دو لیتر دفع داشته باشید.

خورش میگو (استان بوشهر)

آشپزی من

•میگو متوسط – ۵۰۰ گرم
•پیاز متوسط – یک عدد
•سیب زمینی متوسط – یک عدد
•نمک و زردچوبه و فلفل – به مقدار لازم
•مغز لیمو خشک – یک قاشق مربا خوری
•گوچه فرنگی رنده شده – یک عدد
•روغن مایع – یک قاشق غذاخوری
•رب گوچه فرنگی – یک قاشق غذاخوری

روش تهیه

•پیاز را خرد کنید و در روغن تفت دهید. •زردچوبه را اضافه و میگوهارا با پیاز مخلوط کنید. •گوچه فرنگی رنده شده، ادویه مغز لیمو خشک و رب گوچه فرنگی را به همراه نمک و فلفل اضافه کنید و بایک لیوان آب روی حرارت قرار دهید. •وقتی به جوش آمد، حرارت را کم کنید و در ظرف را نیمه باز بگذارید تا خورش غلیظ شود. در آخر سیب زمینی را خلال کنید و تفت دهید و به خورش اضافه کنید. دقت کنید که میگو زیاد نجوشد چون گوشت آن سفت می شود.

خواص:

این غذا حاوی اسیدهای چرب، املاح مناسب و ویتامین هاست. همچنین میزان قابل توجهی آهن و فسفر دارد که برای کودکان در حال رشد و زنان باردار بسیار مفید است.



چلو کباب حدود ۱۰۰۰ تومان می شود.

به گفته محمدی، عده ای این چلو کباب را به قیمت ۳ هزار تومان می فروشند اما باید توجه کرد این نوع غذاها مشکلات و بیماری های متعددی برای مردم به همراه دارد. بنابراین مصرف کنندگان غذای بی کیفیت و ارزان خریداری نکنند و سراغ واحدهای بدون مجوز نروند، چرا که این نوع محیط ها به واسطه نبود نظارت روی کارشان، می توانند به هر شکلی کار کنند. این اظهارات در حالی مطرح می شود که برخی مسئولان وزارت جهاد کشاورزی با وجود پیگیری های خبرنگار ایسنا، حاضر به پاسخگویی در این زمینه نشدند. اما محمد رضا ملاصالحی رئیس مرکز اصلاح نژاد دام وزارت جهاد کشاورزی در این زمینه به ایسنا

چلو کباب حدود ۱۰۰۰ تومان می شود. به گفته محمدی، عده ای این چلو کباب را به قیمت ۳ هزار تومان می فروشند اما باید توجه کرد این نوع غذاها مشکلات و بیماری های متعددی برای مردم به همراه دارد. بنابراین مصرف کنندگان غذای بی کیفیت و ارزان خریداری نکنند و سراغ واحدهای بدون مجوز نروند، چرا که این نوع محیط ها به واسطه نبود نظارت روی کارشان، می توانند به هر شکلی کار کنند. این اظهارات در حالی مطرح می شود که برخی مسئولان وزارت جهاد کشاورزی با وجود پیگیری های خبرنگار ایسنا، حاضر به پاسخگویی در این زمینه نشدند. اما محمد رضا ملاصالحی رئیس مرکز اصلاح نژاد دام وزارت جهاد کشاورزی در این زمینه به ایسنا

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

« دکتر فهیمی متخصص طب سنتی – کانال تخصصی

س: آیا می توان در زمان سرما خوردگی شیر مصرف کرد؟

ج: مصرف شیر در زمان سرما خوردگی باعث می شود که حجم صفرای تخلیه شده کاهش پیدا کند و چون میزان بلغم را افزایش می دهد، از حجم بخارات ریه کم می کند و عملکرد ریه بهتر می شود. پس می توان در زمان سرما خوردگی شیر مصرف کرد. بهتر است که شیر گرم باشد و در شیر کمی نان ترد کنید.

« محمد مهدی اسعدی متخصص طب سوزنی – فارس

س: به من برای درمان کمردرد طب سوزنی پیشنهاد شده

است. آیا طب سوزنی عوارضی هم به همراه دارد؟

ج: در تمام رشته های پزشکی و در تمام روش های درمانی و تجویز داروها با یک سری عوارض اجتناب ناپذیر مواجه هستیم ولی این عوارض صد در صد و لزوماً ایجاد نخواهد شد.

در بسیاری از موارد عوارض بسیار جزئی است. طب سوزنی از روش های درمانی است که با عوارض خاص خود همراه است. عوارضی همچون عفونت، افزایش درد در شروع درمان، ایجاد کبودی در محل سوزن کاری و حتی سقط جنین می تواند از عوارض انجام طب سوزنی باشد که خوشبختانه در سال های اخیر با توصیه سازمان جهانی بهداشت به استفاده از سوزن های یکبار مصرف و انجام طب سوزنی توسط پزشک تقریباً شاهد چنین عوارضی نیستیم.

هم اکنون طب سوزنی به عنوان یک رشته طب مکمل بسیار ارزشمند در سراسر جهان شناخته شده است. دلیل این شهرت و استقبال مردمی از طب سوزنی آثار بسیار سودمند درمانی این رشته است.

آثار درمانی موفقیت آمیز این روش در درمان یک سری از بیماری ها که در طب نوین درمان چندان موثری ندارد، استفاده از مکانیسم های طبیعی بدن برای درمان به این معنا که هوشیاری لازم را در بدن بیمار ایجاد می کند تا خود را درمان کند، اثر بسیار سودمند درمانی در بیماری های سخت همچون سکته مغزی و فلج بعد آن، هزینه بسیار مناسب نسبت به هزینه های بسیار سنگین درمانی در بیماری های مزمن، نیاز نداشتن به مصرف داروهای گران قیمت و امکان قطع داروهای مصرفی تحت نظر پزشک معالج از جمله مزایای طب سوزنی به شمار می رود.

«مرد عنکبوتی»، تمرینی برای کوچک کردن شکم

برای داشتن شکمی صاف و کوچک، شما باید این حرکت را سه یا چهار بار در هفته انجام دهید و هر مرتبه حدود ۲۰ دقیقه طول می کشد. قبل از هر ورزشی، تمرین هوازی مانند دویدن و دوچرخه سواری انجام دهید.

قبل از انجام حرکت ورزشی، باید ۳۰ ثانیه بی وقفه بدوید، سپس یک دقیقه استراحت و دوباره آن را تکرار کنید. این برنامه تمرینی سنگین برای سوزاندن چربی ها مناسب است.

نحوه اجرا:



به حالت شنا روی زمین قرار بگیرید ولی کمی سینه تان را پایین تر بیاورید.

حالا پای راست را بالا بیاورید و زانویتان را خم کنید. سعی کنید زانویتان به بازوی دست راستان نزدیک شود.

حواستان باشد که کمر تان نباید تکان بخورد.

سپس به موقعیت اول بازگردید و این حرکت را با پای چپ تکرار کنید. این تمرین را ۲۰ مرتبه (۱۰ بار در هر سمت) تکرار کنید و در هفته سوم و چهارم آن را به ۳۰ مرتبه (۱۵ بار در هر سمت) برسانید.

«سنگ های ادراری»

«سنگ های ادراری» نام کتابی است که به همت دکتر علی شمسا استاد اورولوژی و پیوند کلیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد به چاپ رسیده است. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد عهده دار چاپ این اثر بوده است. وی در مقدمه به این نکته اشاره می کند که سنگ های ادراری سومین بیماری شایع دستگاه تناسلی است.

استاد کتابش را به پدر، مادر و همسرش و در نهایت بیمارانی تقدیم می کند که به وی دانش آموختند. «سنگ های ادراری» در بیست و شش فصل نگاشته شده و بخش پایانی کتاب شامل دستورات غذایی برای بیماران و تصاویر و وازنه نامه است.

از جمله دستورات غذایی می توان به پرهیز از مصرف غذاهای شور، تند و تیز اشاره کرد. مصرف غذاهایی مانند گوشت جوجه، بلدرچین، کبک، سکنجبین و میوه هایی مانند خربزه و خیار به علت ادرارآوری مناسب است.

اصلاح سبک زندگی و استفاده از جوشانده رازیانه، بذرختمی، خارخسک، بذرخربزه و زیره برای شکستن سنگ توصیه می شود.

قیمت این کتاب که ۳۹۴ صفحه دارد، ۳۲ هزار تومان است. پشت جلد کتاب مزین به سخنی از ابن سیناست: آفریدگار توانادون کمک و یاری هیچ دستیاری، کارگاه وجود انسان را چنان با دقت آفریده است که هیچ نقص و خلی در آن وارد نیست. هر چیز را در اندازه ای که لازم است، بدون کم و کاست و بدون فرونی در این دستگاه قرار داده است. بهر استی که جز او سزاوار پرستش نیست.

معرفی کتاب

