افزایش خطر مرگ بر اثر کرونا در بیماران کلیوی

مطالعه جدید نشان می‌دهد بیماران کرونایی مبتلابه بیماری کلیوی یا بیمارانی که کلیه‌هایشان به خاطر ویروس آسیب‌دیده با ریسک بالاتر مرگ ناشی از کووید-۱۹ روبه‌رو هستند.

محققان بریتانیایی دریافتند بیمارانی که قبل از ابتلا به کووید- ۱۹ مبتلابه مشکلات کلیوی بودند و همچنین افرادی که به دلیل ابتلا به کروناویروس دچار مشکل کلیه شده بودند در مقایسه با افراد بدون بیماری کلیوی با ریسک بالاتر مرگ‌ومیر مواجه بودند.

محققان دریافته‌اند به‌ویژه دراین‌بین بیماران پیوند کلیه از همه بیشتر در معرض خطر قرار دارند. همچنین مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیه درخطر زیادی قرار دارند. بیماری مزمن کلیه شامل کاهش عملکرد کلیه‌ها در طول مدت چند ماه یا سال است و در افراد مسن شیوع بیشتری دارد. /مهر

کلینیک چاقی

برای لاغری، کاهش سایز مهم‌تر است یا کاهش وزن؟

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

اغلب در سیر کاهش وزن به‌دنبال جراحی‌های لاغری یا رژیم و ورزش فقط به عددی توجه می‌کنیم که ترازو نشان می‌دهد. ممکن است برای شما نیز پیش آمده باشد که پس از مدتی بدون آن‌که وزنی کم کنید سایزتان کم شده باشد.

بنابراین نباید فقط به عددی که ترازو نشان می‌دهد اکتفا کنیم و باید با اندازه‌گیری دور کمر، باسن، شکم و بازو، تغییرات سایز را نیز بررسی کنیم. پس فقط خودتان را با ترازو محک نزنید. ممکن است کاهش سایزتان را در عکس‌هایی که از خودتان می‌گیرید و در لباس‌هایتان که گشاد شده‌اند، مشاهده کنید؛ حتی اگر کاهش وزنی در ترازو نداشته باشید.

درکنار جراحی‌های لاغری با رعایت رژیم و مصرف پروتئین و ورزش می‌توان باعث چربی‌سوزی و حفظ عضله و عضله‌سازی شد. می‌دانیم که عضلات چگالی بیشتری نسبت به چربی‌ها دارند و حجم چربی در بدن سه برابر عضلات است. در واقع عضله جای کمتری می‌گیرد و وزن بیشتری دارد؛ بنابراین با کاهش سلول‌های چربی و چربی‌سوزی و جایگزینی عضله، کاهش سایز رخ می‌دهد، حتی اگر وزن‌تان کم نشود. باید توجه داشته باشید کاهش سایز مهم‌تر از کاهش وزن است و ورزش، نقش اساسی را درکاهش سایز دارد.

همراه با کاهش وزن باید تمرین‌های وزنه و مقاومتی و هوازی را نیز انجام دهید. این کار باعث تجزیه و کوچک‌شدن سلول‌های چربی و پراکنده‌شدن آن در بدن، عضله‌سازی، کلاژن‌سازی و جلوگیری از شل‌شدگی پوست می‌شود. از طرفی افزایش توده عضلانی بعد از مدتی متوقف می‌شود و کاهش توده چربی ادامه می‌یابد و کاهش وزن ترازویی ادامه خواهد داشت.

عکس: جام‌جم

مواد لبنی مانند شیر نه‌تنها حاوی پروتئین و کلسیم هستند، بلکه مقادیر بالایی فسفر هم دارند. برخی مواد لبنی پرچرب گاو دارای ویتامین K2 نیز هستند

با رواج شایعات و خبرهای غیردقیق از سودمندنبودن مصرف لبنیات همزمان با افزایش قیمت آنها کاهش سرانه مصرف شیر و لبنیات، متخصصان را نگران کرده‌است

از شیر سیر نشوید!

ندا اظهری

سلامت

فرآورده‌های لبنی از جمله شیر و ماست منابع غنی از کلسیم هستند که ماده اصلی برای رشد استخوان‌ها به‌شمار می‌رود و به همین دلیل، محققان همیشه معتقد بوده‌اند مصرف روزانه شیر می‌تواند استخوان‌ها را محکم کرده و احتمال پوکی استخوان را کاهش دهد. از این رو، مصرف دو تا سه لیوان شیر در طول روز به همه افراد، به‌ویژه کسانی که مستعد پوکی استخوان و بیماری‌های استخوانی هستند، زنان به ویژه در سن یائسگی، جوانان و سالمندان توصیه شده‌است. اما مدت‌هاست گمانه‌زنی‌هایی شنیده می‌شود مبنی بر این که مصرف شیر و به‌طورکلی لبنیات، با اسیدی‌کردن بدن، استخوان‌ها را در معرض پوکی قرار می‌دهد و این مسأله شک و شبهه‌هایی را در مورد مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی در رژیم غذایی روزانه ایجاد کرده‌است.

نتایج بعضی تحقیقات عنوان می‌کنند این ایده که انسان‌های بالغ باید در رژیم غذایی روزانه خود شیر و لبنیات را بگنجانند کمی غیرمنطقی به نظر می‌رسد زیرا انسان تنها موجودی است که بعد از تکمیل فرآیند شیرخواری در دوران نوزادی، در سنین بالاتر همچنان شیر مصرف می‌کند. به نظر می‌رسد مصرف شیر در میان بیشتر دوره‌های تکاملی بشر، بسیار کم اتفاق افتاده و می‌توان به جرأت گفت که انسان‌ها تمام کلسیم موردنیاز برای بدن‌شان را از منابع دیگر تغذیه‌ای فراهم می‌کردند. با وجود این، درست است که استفاده از مواد لبنی در رژیم غذایی انسان خیلی هم ضروری نیست اما می‌تواند برای کسانی که کلسیم را از دیگر منابع در دسترس دریافت نمی‌کنند، بهترین گزینه باشد. پوکی استخوان نوعی بیماری پیشرونده است که طی آن، استخوان‌ها تحلیل رفته و تراکم و مواد معدنی خود را از دست می‌دهد. این بیماری علل مختلفی دارد که کاملا غیرمرتبط با تغذیه است و بیشتر با ورزش و فعالیت بدنی و هورمون‌های بدن در ارتباط است. پوکی استخوان در خانم‌ها به ویژه بعد از یائسگی، شایع‌تر از مردان است. پوکی استخوان به مراتب خطر شکستگی‌های استخوانی را افزایش می‌دهد که اثر منفی بر کیفیت زندگی دارد.

اهمیت کلسیم در بدن

استخوان‌ها نقشی ساختاری برای بدن ایفا می‌کنند و در عین حال، ذخایر اصلی کلسیم در بدن به شمار می‌روند که عملکردهای چندگانه‌ای دارند. بدن، میزان کلسیم خون را در محدوده کمی حفظ می‌کند. اگر شما کلسیم را از رژیم غذایی دریافت نکنید، بدن کلسیم موردنیاز خود را از استخوان‌ها دریافت می‌کند تا بتواند کارکردهای خود را ادامه دهد. مقداری از حجم کلسیم به طور مداوم از طریق ادرار دفع می‌شود. چنانچه بدن نتواند مقدار کلسیم از دست رفته بدن را جبران کند، استخوان‌های شما به مرور زمان کلسیم خود را از دست می‌دهند و با از دست رفتن تراکم استخوانی، احتمال شکستگی آنها افزایش می‌یابد.

آیا مصرف پروتئین، سلامت استخوان‌ها را تهدید می‌کند؟

به رغم تمام حجم کلسیمی که مواد لبنی دارای آن هستند، برخی معتقدند پروتئین بالای موجود در این فرآورده‌ها ممکن است باعث بروز پوکی استخوان شود. عده‌ای بر این باورند که وقتی پروتئین هضم می‌شود، مقدار اسیدیته خون افزایش می‌یابد. سپس بدن کلسیم را از خون بیرون می‌کشد تا این اسید را خنثی کند. این نظریه بر مبنای رژیم اسیدی- قلیایی مطرح می‌شود که در آن، غذاهایی انتخاب می‌شوند که اثر قلیایی خالص دارند و از مصرف غذاهایی که در بدن ایجاد اسید می‌کنند، خودداری می‌شود. البته محققان معتقدند سندیت علمی قوی برای این فرضیه وجود ندارد. اگر هم وجود داشته باشد، محتوای پروتئین بالای مواد لبنی مفید است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد مصرف پروتئین بیشتر منجر به سلامت استخوان‌ها می‌شود.

مواد لبنی مانند شیر نه‌تنها حاوی پروتئین و کلسیم هستند، بلکه مقادیر بالایی فسفر هم دارند. برخی مواد لبنی پرچرب گاو دارای ویتامین K2 نیز هستند. پروتئین، فسفر و ویتامین K2 از جمله مواد ضروری برای سلامت استخوان هستند. نتایج بعضی مطالعات محدود نشان می‌دهد افزایش مصرف مواد لبنی مانند شیر نه‌تنها هیچ تأثیری روی سلامت استخوان‌ها ندارد، بلکه برای سلامت آنها مضر هم هست.

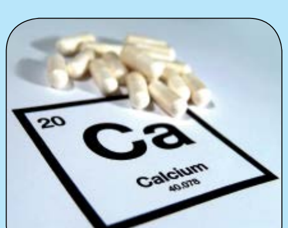
این در حالی مطرح می‌شود که بیشتر تحقیقات، ارتباط واضحی میان مصرف مواد لبنی زیاد و کاهش پوکی استخوان عنوان کرده‌اند. واقعیت این است که مطالعات مشاهده‌ای، اغلب ترکیبی از نتایج به دست آمده را تشکیل می‌دهد. اما خوشبختانه آزمایش‌های انجام شده با روش علمی پاسخ مشخصی را به شما می‌دهد.

مواد لبنی واقعا مؤثرند

محققان برای بررسی دقیق این فرضیه علمی و پاسخ به آن، گروه‌های مختلفی از افراد را مورد مطالعه قرار داده‌اند. یکی از گروه‌ها در طول روز از لبنیات بیشتری استفاده کردند. در حالی که گروه دیگر در حد متعادل مواد لبنی مصرف کردند یا هرگز آنها را در رژیم غذایی خود نگنجاندند. پژوهشگران در جریان تحقیقات متعددی به بررسی اثرات مواد لبنی و کلسیم روی سلامت استخوان‌ها پرداخته‌اند که بیشتر آنها به نتایج مشابهی دست یافته‌اند که بیانگر مؤثربودن مواد لبنی و مکمل‌های کلسیم بوده‌است. از جمله این‌که مصرف مواد لبنی و کلسیم در دوران کودکی باعث افزایش رشد استخوان‌ها می‌شود. مصرف مواد لبنی در بزرگسالی، میزان تحلیل استخوانی را کاهش داده و تراکم استخوانی را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف مکمل‌های کلسیم در دوران سالمندی علاوه بر این که تراکم استخوان‌ها را بهبود می‌بخشد، خطر شکستگی‌های استخوانی را هم کاهش می‌دهد. بنابراین اگر بخواهیم نتیجه‌گیری کلی داشته باشیم، استفاده از مواد لبنی شامل شیر و ماست و غیره در درازمدت، در هر سنی بهبود سلامت استخوان‌ها را به دنبال دارد. به نظر می‌رسد شیرهایی که غنی شده با ویتامین D هستند، در تقویت استخوان‌ها اثر بیشتری دارند. اما محققان هشدار داده‌اند در مصرف مکمل‌های کلسیم مراقب باشید زیرا مصرف بیش از حد این مکمل خطر بروز حملات قلبی را افزایش می‌دهد. به خاطر داشته باشید تنها منبع دریافت کلسیم مواد لبنی نیستند؛ بلکه می‌توانید این ماده را از ماهی و برگ‌های برگ سبز نیز تأمین کنید. مسأله اینجاست سلامت استخوان‌ها مقوله پیچیده‌ای است و عوامل مرتبط با سبک زندگی در حفظ سلامت آنها اهمیت بالایی دارد. کلسیم تأمین شده از مواد غذایی در این میان نقش مهمی ایفا می‌کند. برای بهبود و حفظ سلامت استخوان‌ها، باید مقادیر کافی کلسیم را در رژیم غذایی خود داشته باشیم.

منبع: healthline

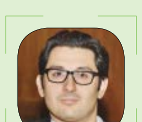
مصرف روزانه کلسیم باید چقدر باشد؟



محققان توصیه می‌کنند بیشتر افراد بالغ باید روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند. این مقدار در زنان بالای ۵۰ سال و همه افراد بالای ۷۰ سال به روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم می‌رسد. کودکان ۴ تا ۱۸ ساله هم باید روزانه ۱۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف کنند. غنی‌ترین مواد غذایی حاوی کلسیم عبارتند از مواد لبنی مانند شیر، پنیر و ماست. اما می‌توانید در سبزیجات برگ سبز و ماهی، غذاهای دریایی، حبوبات و میوه‌های خشک هم این ماده را پیدا کنید.

راست قامت

وقتی عضلات همسترینگ کوتاه می‌شود



دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

عضلات پشت ران که از لگن تا پایین زانو کشیده شده‌اند، نقش مهمی در سلامت مفاصل زانو، لگن و ستون فقرات و قامت مناسب ما دارند. این عضلات که به همسترینگ معروفند از سه عضله بلند و قوی تشکیل شده‌اند و انقباض آنها خم‌شدن زانو و عقب‌دادن مفصل ران را باعث می‌شود.

عملکردهایی مانند راه‌رفتن، پریدن، جهیدن، دویدن و کنترل حرکات تنه روی ناحیه لگن به عهده عضلات همسترینگ است و وقتی بیماری به جهت مشکلات زانو یا کمر به کلینیک‌های فیزیوتراپی مراجعه می‌کند، یکی از اولین و مهم‌ترین بررسی‌های فیزیوتراپیست بالاآوردن یکی از پاها با زانوی خم به حالت صاف است تا بر اساس مقدار بالاآمدن آن، میزان کشش و انعطاف‌پذیری این عضلات را ارزیابی کند.

اگر با انجام این آزمون، زانو به آسانی صاف نشود و با افزایش فشار از سوی فیزیوتراپیست، بیمار احساس کشش زیادی در پشت ران داشته باشد، عضلات همسترینگ او کوتاه است و این کوتاهی می‌تواند از علل مهم اختلال در مفصل زانو، لگن یا فقرات کمری باشد. سه عامل مهم برای کوتاهی عضلات همسترینگ وجود دارد: چرخش لگن‌ها به سمت جلو، درگیری عصب در این عضله و بیرون‌زدگی دیسک‌های بین‌مهره‌ای در ناحیه فقرات کمری.

عضلات چهارسر در جلوی ران در بالا به جلوی لگن اتصال دارند و عضلات همسترینگ به پشت لگن و وقتی عضله چهارسر جلوی لگن را به سمت جلو می‌کشد به تبع آن عضلات همسترینگ بیش از حد کشیده می‌شوند و برای جبران این کشش دائمی باید بیشتر کار کنند تا مانع از آسیب شوند. این انقباض دائمی عضله باعث سفتی و کوتاهی آن می‌شود. نکته مهم اینجاست که در این موارد کشش عضله همسترینگ به روش‌های مرسوم از سوی بیمار یا درمانگر فشار را بر آن دوچندان کرده و انقباض و کشش را در آن بیشتر می‌کند. در چنین حالتی نه‌تنها مشکل بیمار حل نمی‌شود بلکه وخیم‌تر نیز خواهد شد. انجام تمرین چسباندن گودی کمر به تخت و کشیدن زانوها به سمت سینه برای کشش عضلات باسن درمان مناسبی برای کوتاهی عضلات پشت ران با منشأ چرخش لگن به جلو است.

عصب سیاتیک از زیر عضله همسترینگ می‌گذرد و گیرافتادن عصب سیاتیک در این ناحیه می‌تواند علائمی مانند سوزن‌سوزن‌شدن، خواب‌رفتگی و درد سوزشی را در پا ایجاد کند. همچنین اگر هنگام رساندن دست‌ها به نوک انگشتان پا احساس درد پشت زانو و عضلات پشت ساق داشته باشید، درگیری عصب سیاتیک محتمل بوده و عضلات همسترینگ مشکلی ندارند و برای محافظت از عصب سیاتیک سفت و کوتاه شده‌اند. فیزیوتراپیست با آزادسازی عصب، همسترینگ را هم آزاد خواهد کرد.

بیرون‌زدگی دیسک بین مهره‌ای در ناحیه کمر هم علت دیگر انعطاف‌نداشتن عضلات پشت ران است که همچون علت قبلی عضلات اطراف کمر و لگن برای محافظت از دیسک آسیب‌دیده و جلوگیری از فشار بیش از حد بر این ناحیه، بیش از حالت طبیعی فعال می‌شوند و این فعالیت و انقباض زیاد سبب سفت و کوتاه‌شدن آن می‌شود. در این مواقع درد بعد از نشستن طولانی تشدید می‌شود. درد، صبح‌ها هنگام بلندشدن از تخت احساس می‌شود؛ دردی تیز در ناحیه پایین کمر وجود دارد که به پایین پاها تیر می‌کشد و ضعف در عضلات اندام‌های تحتانی احساس می‌شود. در این مورد هم درمان‌هایی مانند کشش کمر و تمرین‌های مکنزی و ثباتی توسط فیزیوتراپیست انجام خواهد شد و با بهبود وضعیت دیسک، سفتی و کوتاهی همسترینگ هم بهبود می‌یابد.

حل سودوکو ۳۶۹۳

۴	۷	۶	۹	۱	۵	۸	۲	۳				۵	۱	۷	۸	۶	۳	۲	۴	۹
۸	۱	۵	۳	۶	۲	۷	۴	۹				۸	۹	۶	۲	۴	۱	۵	۳	۷
۳	۲	۹	۷	۴	۸	۱	۵	۶				۴	۲	۳	۹	۵	۷	۸	۱	۶
۶	۴	۱	۸	۲	۳	۹	۷	۵				۱	۷	۴	۶	۹	۲	۳	۵	۸
۲	۸	۷	۱	۵	۹	۳	۶	۴				۹	۸	۲	۴	۳	۵	۷	۶	۱
۹	۵	۳	۶	۷	۴	۲	۱	۸				۶	۳	۵	۷	۱	۸	۹	۲	۴
۵	۳	۴	۲	۹	۱	۶	۸	۷	۱	۴	۳	۲	۵	۹	۱	۷	۶	۴	۸	۳
۱	۶	۸	۴	۳	۷	۵	۹	۲	۷	۸	۶	۳	۴	۱	۵	۸	۹	۶	۷	۲
۷	۹	۲	۵	۸	۶	۴	۳	۱	۵	۲	۹	۷	۶	۸	۳	۲	۴	۱	۹	۵
						۸	۷	۴	۲	۶	۱	۹	۳	۵						
						۹	۶	۵	۸	۳	۷	۴	۱	۲						
						۱	۲	۳	۴	۹	۵	۸	۷	۶						
۲	۳	۱	۵	۶	۸	۷	۴	۹	۶	۱	۸	۵	۲	۳	۷	۴	۶	۸	۹	۱
۸	۹	۴	۷	۲	۱	۳	۵	۶	۹	۷	۲	۱	۸	۴	۲	۳	۹	۶	۵	۷
۷	۶	۵	۹	۳	۴	۲	۱	۸	۳	۵	۴	۶	۹	۷	۸	۱	۵	۳	۲	۴
۹	۵	۳	۴	۷	۲	۸	۶	۱				۳	۴	۸	۱	۲	۷	۵	۶	۹
۱	۴	۲	۶	۸	۹	۵	۳	۷				۲	۷	۵	۶	۹	۴	۱	۳	۸
۶	۸	۷	۳	۱	۵	۹	۲	۴				۹	۱	۶	۵	۸	۳	۴	۷	۲
۵	۲	۸	۱	۴	۷	۶	۹	۳				۷	۵	۱	۴	۶	۲	۹	۸	۳
۳	۱	۹	۸	۵	۶	۴	۷	۲				۴	۳	۲	۹	۵	۸	۷	۱	۶
۴	۷	۶	۲	۹	۳	۱	۸	۵				۸	۶	۹	۳	۷	۱	۲	۴	۵

سودوکو ۳۶۹۴

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یاستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۹				۷				۵				۷				۲				۶
	۴						۲						۵						۸	
		۲	۸	۳	۶	۹								۳	۵	۶	۹	۱		
		۴				۵								۵				۷		
۳		۷		۱		۲		۹				۲		۶		۷		۸		۹
		۸				۱								۸				۴		
		۶	۱	۹	۵	۴				۹				۱	۶	۹	۸	۳		
	۱						۹						۸						۹	
۴				۶				۱	۸	۲	۴	۹				۱				۸
								۶				۸								
						۹		۵		۶		۲		۳						
								۳				۱								
۱				۷				۹	۱	۴	۲	۷				۲				۶
	۴						۳						۱						۳	
		۸	۹	۳	۶	۲				۷				۸	۳	۴	۵	۱		
		۷				۱								۱				۹		
۸		۳		۴		۹		۶				۳		۷		۵		۲		۱
		۹				۴								۴				۳		
		۴	۱	۶	۲	۳								۳	۸	۹	۲	۶		
	۶						۹						۸						۲	
۳				۹				۲				۲				۱				۹