

# همیشه برای تندرستی



طرح همشهری شهرام شیروانی

## بی گناهی آب در کلیه‌های سنگ‌ساز

یک باور غلط وجود دارد که املاح موجود در آبی که می نوشیم، سنگ کلیه می سازد

**سبک زندگی** روزنامه نگار  
**آرش نهاوندی**

باور غلطی وجود دارد که آبی که می نوشیم عامل ایجاد سنگ کلیه است؛ در حالی که ظاهر این باور درستی نیست و ایجاد سنگ کلیه بیشتر به دلایل زیر مجموعه سبک زندگی از جمله کم تحرکی و تغذیه ناسالم بازمی گردد. سال ها قبل منشأ آب شهرهایی مانند تهران، قنات ها بودند که آب زلال و پاکي داشتند، اما امروزه با افزایش جمعیت و گسترش خشکسالی، آب شهرها پس از تصفیه در تصفیه خانه ها وارد شبکه آب لوله کشی می شود. این مسئله باعث رواج شایعاتی مبنی بر املاح دار بودن آب ها و نامناسب بودن آنها برای کلیه ها شده تا جایی که این باور در ذهن بسیاری ایجاد شده که آب آشامیدنی می تواند عامل سنگ کلیه باشد.

### پای ژنتیک در میان است

متخصصان حوزه بهداشت و درمان نظیر دیگری درباره تولید سنگ کلیه و نوشیدن آب دارند. دکتر بهنام شکیبا، دبیر پانزدهمین کنگره سالانه انجمن اندورولوژی و یورولاپاروسکوپی ایران در این باره می گوید: سبک زندگی و ژنتیک در بروز سنگ نقش دارند. فعالیت محدود، چاقی، مصرف فست فود و نمک زیاد، مصرف کم مایعات، گرمای محل زندگی از عوامل خطر ایجاد سنگ کلیه هستند. باور غلطی وجود دارد که نوع آب مصرفی تأثیر زیادی بر تشکیل سنگ دارد؛ در حالی که عامل اصلی کمبود مصرف مایعات و در نتیجه حجم کم ادرار است و مصرف آب با املاح تنها یک درصد امکان ایجاد سنگ کلیه را افزایش می دهد.

### کار بازار یاب هاست

متخصصان تغذیه نظیر دکتر منصور رضایی نیز قویا این باور که آب آشامیدنی عامل سنگ کلیه است را رد می کنند. دکتر رضایی در گفت و گو با همشهری، به این نکته اشاره می کند که جا انداختن این باور که آب آشامیدنی عاملی در تشکیل سنگ کلیه است، بیشتر به منظور فروش دستگاه های تصفیه آب صورت می گیرد.

### نوع آب نقشی ندارد

دکتر منصور رضایی به اینکه آب آشامیدنی در ایجاد سنگ کلیه نقش ندارد اشاره می کند و می گوید: در درجه اول استعداد، بعدی بی تحرکی و بعدی بی آبی در تشکیل سنگ کلیه نقش دارند. سنگ کلیه خیلی با انواع آب (البته از نوع سالم) ارتباطی ندارد و این مسائل را بیشتر برای فروش دستگاه های تصفیه آب مطرح می کنند. در واقع این مسئله را القا می کنند که این شهر، شهرستان یا روستا دارای آب املاح دار است تا به این بهانه احتمال فروش دستگاه تصفیه یا فلان مارک آب معدنی یا آب تصفیه شده را بالا ببرند؛ بنابراین این باور که آب آشامیدنی در تشکیل سنگ کلیه مؤثر است به طور کامل غلط است.

**۵ درصد**

**آمار سنگ کلیه در اواخر دهه ۱۹۷۰ و اواخر ۲۰۰۰ در جهان رشد داشته است**

**۵ درصد**

**شیوع سنگ ها در زنان و مردان ایرانی است؛ آماری که شبیه دیگر کشورهاست**

**۱۰ درصد**

**آمار سنگ کلیه در سال های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ در جهان رشد یکباره داشته است**

**۳۳ درصد**

**جراحی ها مرتبط با سنگ کلیه ها هستند**

### اهمیت سبک زندگی

دکتر منصور رضایی در درجه اول ژنتیک و بعد سبک زندگی را عامل ایجاد سنگ کلیه می داند و در این باره توضیح می دهد: استعداد کلیوی در تشکیل سنگ های کلیه حرف اول را می زند. بعد از بی تحرکی، چاقی و کم آبی یا بی آبی در ایجاد سنگ کلیه نقش دارند. اینکه یک فرد باید مستعد تشکیل سنگ کلیه باشد، به معنای این است که چه به دلیل وراثت یا هر دلیل دیگری، فرد در این زمینه باید از استعداد شخصی برخوردار باشد.

### اهمیت دفعات مصرف آب

این کارشناس تغذیه با تأکید بر اهمیت دفعات آب خوردن توضیح می دهد: به گفته متخصصان کلیه، مهم تر از مقدار و نوع آب، دفعات خوردن آب است. بهترین توصیه تغذیه ای این است که افرادی که مستعد تشکیل سنگ کلیه هستند، آب را به مقدار مشخص در دفعات مختلف مصرف کنند نه یکجا. یعنی به جای اینکه هر دو ساعت یک لیوان بخورند هر یک ساعت یک استکان مصرف کنند. تعداد دفعات خوردن آب و مایعات به طرز عجیبی به کاهش سنگ کلیه کمک می کند. توصیه این است که حتی اگر آب املاح دار بود به طور منظم مصرف شود تا آب در خون و کلیه ها مرتباً جریان داشته باشد. استفاده از میوه ها و سبزیجات هم در این میان مؤثر است.

### کلسیم و سنگ کلیه

رضایی درباره منشأ اغلب سنگ های کلیه هم می گوید: معمولاً بالای ۸۰ تا ۸۵ درصد سنگ های کلیوی کلسیمی هستند و به نوعی اکثرات کلسیم هستند؛ این سنگ ها هیچ ارتباطی با کلسیم غذا ندارند. نباید مردم را بی دلیل نگران کرد و باعث کاهش میزان مصرف لبنیات در آنها شد. برخی از مطالعات نشان می دهند که سنگ های کلسیمی با مکمل های کلسیم ارتباط دارند. البته اکنون اغلب این مکمل ها از کلسیم، منیزیم، ویتامین دی و روی تشکیل شده که این بهترین حالت مکمل است. فرد دیگر جرأت نکند برای اورژانسس مزاحمت تلفنی ایجاد کند.

به تأکید این مسئول زمانی که تماس گیرندگان خط ۱۱۵، آمبولانس ها و نیروهای اورژانس را درگیر مزاحمت می کنند، جان یک نفر دیگر را به خطر می اندازد که پشت این آزارها ماندند.

### ۴۶ هزار تماس مزاحم از یک خط

به گفته بابک یکتا پرست، سخنگوی سازمان اورژانس

### با کارشناس



**چند هشدار درباره آلودگی هوا**

کیفیت هوای تهران و چند کلانشهر کشور از جمله اهواز، اصفهان و مشهد در وضعیت ناسالمی قرار دارد. به همین دلیل ضرورت دارد که خود افراد اقداماتی را برای کاهش ریسک مواجهه با این آلوده ها در نظر بگیرند. عباس شامسویی، رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت در این باره به چند نکته اشاره کرده است که در ادامه می خوانید:

**۱**

رهبه های افراد کمتر از ۱۵ سال کامل نشده و کاهش مواجهه با آلوده ها در این گروه ضروری است. سالمندان، کودکان، بیماران قلبی و عروقی، زنان باردار و مصرف کنندگان داروهای سرکوب کننده هم جزو گروه های در معرض خطر هستند و باید تا حد امکان مواجهه کمتری با آلوده ها داشته باشند.

**۲**

اگر گروه های آسیب پذیر ناچار بودند در هوای آزاد قرار گیرند، باید از ماسک های مورد تأیید وزارت بهداشت استفاده کنند. همچنین سایر گروه ها باید مواجعه خود با آلوده های هوا را کمتر کنند. فعالیت های ورزشی هم باید در فضای بسته

**۳**

اگر بیماران هنگام مواجهه سوزش چشم، تنگی نفس و سرفه شدند، باید به مراکز درمانی مراجعه کنند. همچنین بیماران که مبتلا به آسم هستند باید در زمان افزایش آلوده ها داروهای خود را همراه داشته باشند.

**۴**

نوشیدن آب آلوده سبب ضدباکتریایی دارد و به دلیل طبع گرمش بدن را گرم می کند.

### پیگیری

## درمان رایگان کودکان لغو شده است؟

در حالی که برخی گلایه می کنند درمان رایگان کودکان زیر ۷ سال در برخی مراکز درمانی انجام نمی شود و مجبور به پرداخت بخشی از هزینه های درمانی هستند، وزارت بهداشت چنین اقدامی را تخلف خوانده و تأکید کرده که مصوبه درمان رایگان کودکان همچنان برقرار است. سعید کریمی، معاون درمان وزارت بهداشت در این باره گفته است: این قانون مصوبه هیأت وزیران را دارد و به هیچ عنوان لغو نشده است. کودکان زیر ۷ سال همچنان در بیمارستان های دولتی رایگان درمان می شوند و این مصوبه به قوت خود باقی است. البته برخی با استناد به یک عکس که نه مکان آن مشخص است و نه اسالت آن بررسی شده در فضای مجازی مواردی را مطرح کردند که به هیچ عنوان صحیح نیست. محمداسماعیل کاملی، مدیر کل دفتر خدمات تخصصی و فوق تخصصی سسازمان بیمه سلامت ایران هم درباره جزئیات این خدمت درمانی به کودکان گفته است: خدمات سرپایی و بستری شیرخواران و کودکان زیر ۷ سال و غربالگری نوزادان (به استثنای داروی سرپایی) در مراجعه به مراکز دولتی دانشگاهی رایگان است و سازمان بیمه سلامت ایران ۱۰۰ درصد تعرفه دولتی برای خدمات سرپایی و سرپایی فوری های پزشکی (اورژانس) شامل معاینه (ویزیت)، آزمایشگاه، تصویربرداری، توانبخشی و همچنین خدمات بستری و بستری فوری های پزشکی (اورژانس) را پرداخت می کند.

پاسخ به سؤال **علی ملانکه**، روزنامه نگار

## لویا و آجیل جایگزین گوشت می شود؟

یافته های یک بررسی جدید نشان می دهد که مصرف بیشتر پروتئین گیاهی و پروتئین حیوانی کمتر، خطر بیماری های قلبی و بیماری عروق کرونری (بیماری رگ های تغذیه کننده عضله قلب) را کاهش می دهد. پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی تیچ چن در دانشگاه هاروارد که یافته هایشان را در ژورنال تغذیه بالینی آمریکا منتشر کرده اند می گویند: بسیاری از ما باید رژیم غذایی خود را به سمت پروتئین های گیاهی تغییر دهیم. ما می توانیم این کار را با کاهش مصرف گوشت، بهویژه گوشت های قرمز و فرآوری شده و خوردن بیشتر حبوبات و آجیل انجام دهیم. نتایج این مطالعه که به مدت ۲۰ سال روی ۲۰۰ هزار نفر انجام شده است، نشان داد افرادی که بالاترین نسبت پروتئین گیاهی به پروتئین حیوانی را مصرف کرده اند، ۱۹ درصد کمتر در معرض بیماری قلبی و ۲۷ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب قرار دارند. پژوهشگران می گویند که این کاهش خطر احتمالاً ناشی از جایگزینی گوشت قرمز و فرآوری شده با پروتئین های گیاهی بهویژه آجیل و حبوبات است که با بهبود چربی خون، فشارخون و نشانگرهای ضد التهابی مرتبط هستند. البته دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است فردی به بیماری قلبی مبتلا شود، از جمله ژنتیک، انتخاب نامناسب رژیم غذایی و عاداتی مانند سیگار کشیدن و نوشیدن الکل و بهتر است با ورزش کردن و انتخاب بهتر مواد غذایی، این خطرات را کاهش داد.

طب ایرانی

## دمنوش در مانی سرماخور دگی

برخی داروهای غیر شیمیایی می توانند علائم بیماری سرماخوردگی را کاهش و بیماری را تسکین دهند. دمنوش های گیاهی جزو این مواردند و متخصصان طب ایرانی هم بر مصرف آنها تأکید دارند. درباره خاصیت این دمنوش ها در ادامه بخوانید.

**۱** **دمنوش بانونه**: خاصیت آرام بخشی دارد و برای کاهش التهاب گلو و تسکین سرفه های خشک مفید است.

**۲** **دمنوش آویشن**: خاصیت ضد عفونی کننده و خلط آور دارد.

**۳** **دمنوش نعناع**: کاهش گرفتگی بینی و باز کردن مجاری تنفسی از جمله آثار مصرف این دمنوش است.

**۴** **دمنوش لیمو و عسل**: این دمنوش به تقویت سیستم ایمنی و تسکین گلودرد کمک می کند.

**۵** **دمنوش زنجبیل**: به کاهش التهاب گلو، رفع گرفتگی بینی و تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

**۶** **دمنوش گل گاوزبان**: به بهبود علائم تنفسی کمک می کند.

**۷** **دمنوش دارچین**: خاصیت ضد ویروسی و ضدباکتریایی دارد و به دلیل طبع گرمش بدن را گرم می کند.

**نکته**: در مصرف این دمنوش ها زیاده روی نکنید. در صورت ابتلا به بیماری های خاص هم به جای مصرف خودسرانه با پزشک مشورت کنید.