

توصیه ها و هشدار ها

فوق تخصص کلیه:

شایعترین دلیل بروز فشار خون «بی علتی» است



فوق تخصص کلیه گفت: فشار خون به دلایل متعدد ایجاد می‌شود اما شایعترین دلیل بروز فشار خون «بی علتی» است و شاید یک سابقه خانوادگی قوی، مهمترین علت فشار خون محسوب شود.

فاطمه یساری، فوق تخصص کلیه و هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: فشار خون بیماری است که مربوط به عروق و رگهای بدن است. هرگاه چربی در رگهای بدن رسوب کند رگها تنگ می‌شوند و در نتیجه خون با فشار بیشتری از این رگها عبور می‌کند و باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود که به دنبال این تغییرات، فرد دچار علائم می‌شود.

وی گفت: فشار خون به دلایل متعدد ایجاد می‌شود اما شایعترین دلیل بروز فشار خون «بی علتی» است و شاید یک سابقه خانوادگی قوی، مهمترین علت فشار خون محسوب شود. در این بین یکی از علل فشار خون، کلیه است که با ایجاد اشکال در عروق کلیه و یا در بافت کلیه (پارانشیم کلیه) منجر به ایجاد فشار خون می‌شود.

فوق تخصص کلیه بیان داشت: اگر رگهای خون رسان کلیه دچار سفتی شوند و رسوب چربی در دیواره آنها ایجاد شود، خون با فشار بیشتری جریان می‌یابد و در نتیجه باعث تنگ شدن عروق کلیه و کاهش خون رسانی به کلیه می‌شود که این اختلال هم با افزایش فشار خون و هم با آسیب به بافت کلیه همراه است. این پدیده رازنوواسکولار هپاریتشن می‌نامند.

یساری از دیگر دلایل کلیوی فشار خون، می‌توان به بیماری‌های مربوط به پارانشیم کلیه اشاره کرد

و گفت: در بیماری‌های عفونی یا بیماری‌هایی که با دفع پروتئین و خون از کلیه همراه است و همچنین در نارسایی حاد و مزمن کلیه با احتباس آب و نمک در بدن روبرو هستیم که موجب افزایش فشار خون با دلایل کلیوی می‌شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سوال که فشار خون نرمال چه عددی است، گفت: به طور معمول فشار خون ۸۰/۱۲۰ است که عدد ۱۲۰ فشار سیستول و عدد ۸۰ را فشار دیاستول می‌نامند. به هر دلیلی که فشار خون بالاتر از ۱۲۰/۸۵ باشد، بیمار مبتلا به فشار خون محسوب می‌شود.

این فوق تخصص کلیه و مجاری ادرار در پاسخ به این سوال که آیا کلیه‌ها در طی زمان پیر می‌شوند؟، گفت: مانند تمام ارگان‌های بدن با افزایش سن با پیری کلیه‌ها مواجه خواهیم بود و افراد ممکن است در جاتی از نارسایی کلیه‌ها در سنین بالا تجربه کنند.

وی گفت: گاهی علل ثانویه (دیابت)، کم کاری و پرکاری تیروئید و.... باعث فشار خون می‌شود که در این صورت نیاز به درمان بیماری زمینه‌ای است.

استاد نفروولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: جهت تایید بیماری فشار خون، به غیر از انجام آزمایش خون و ادرار، به انجام سونوگرافی کلیه برای اثبات یارد بیماری‌های مزمن کلیه نیازمندیم.

یساری در پاسخ به این سوال که درمان فشار خون کلیوی چگونه انجام می‌شود، گفت: در قدم اول، تغییر سبک زندگی فرد بسیار مهم است. کنترل وزن، کاهش مصرف نمک و چربی، افزایش فعالیت بدنی، ترک سیگار و دخانیات، دوری از استرس و... از جمله اقدامات اولیه محسوب می‌شود و در صورت عدم بهبود در مرحله بعد به سراغ درمان‌های دارویی می‌رویم.

وی ادامه داد: البته در برخی از مبتلایان به فشار خون به فراخور شرایط، درمان‌های دارویی به‌فوریات انجام می‌شود.

یساری در مورد کلیه پلی کیستیک، گفت: این کیست‌ها ممکن است در سن بالا ایجاد شوند که منشاء مادرزادی دارند، در صورت وجود تعداد زیاد این کیست‌ها در کلیه، احتمال تخریب بافت کلیه و سپس ایجاد فشار خون و نارسایی کلیه وجود دارد.

یساری در مورد کیست‌های ساده تک عددی که وابسته به سن هستند (۳۵ تا ۴۰ سال) گفت: گزارش یک عدد کیست ساده در سونوگرافی مشکلی نیست.

وی گفت: در بیماران مبتلا به فشار خون که مبتلا به تنگی عروق کلیه هستند اگر در مراحل اولیه باشد و زود تشخیص داده شود، به غیر از درمان‌های دارویی با عمل آنژیوپلاستی رگ کلیه را باز می‌کنند و کلیه را نجات می‌دهند که دراین صورت، احتمال درمان فشار خون نیز وجود دارد.

این استاد بیماری‌های کلیوی در پاسخ به این سوال که بیماران مبتلا به فشار خون آیا به غیر از محدودیت مصرف نمک، محدودیت مصرف مایعات هم دارند گفت: فشار خون به تنهایی به محدودیت مایعات نیاز ندارد و تنها به مصرف نمک کمتر و چربی کمتر محدود می‌شود؛ البته در بعضی از بیماری‌های کلیوی که نارسایی‌های پیشرفته دارند مجبور به محدودیت مصرف مایعات هستیم. این محدودیت در افرادی که در کنار فشار خون مبتلا به نارسایی قلبی هستند نیز اعمال می‌شود.

وی در پاسخ به این سوال که آیا مصرف لبنیات برای کلیه مشکلی دارد، گفت: لبنیات هیچ مشکلی برای بیماری‌های کلیوی ندارد، حتی در بیمارانی که دچار سنگ کلیه هستند ممنوعیت مصرف لبنیات وجود ندارد؛ البته بهتر است این بیماران از کشک و پنیر کم‌نمک استفاده کنند.

یساری گفت: سنگ‌ریزه نمی‌توانند در کلیه باعث فشار خون یا تخریب بافت کلیه شوند، اما افرادی که سنگ‌های بزرگ (شاخ‌گونی) می‌سازند و یا بیمارانی که به خاطر سنگ کلیه، سنگ شکنی و یا جراحی می‌شوند ممکن است مقداری از بافت کلیه تخریب و در آینده مستعد فشار خون شوند.

متخصص طب سنتی عنوان کرد:

مواد غذایی چاق کننده سالم

یک متخصص طب سنتی مواد غذایی چاق کننده سالم و نحوه مصرف آنها را اعلام کرد.

علیرضا یارقلی در خصوص چاق کننده‌های سالم گفت: هر چیزی که رطوبت شمار زیاد کند چاق کننده است سمون و رب اناب و خود اناب چاق کننده است که می‌توان قبل و بعد غذا استفاده کرد و هم در در طی روز استفاده شود.

وی افزود: مصرف این مواد برای هر بدنی مناسب و کمک کننده است. این متخصص طب سنتی در مورد مصرف این مواد غذایی گفت: روزانه می‌توان با توصیه پزشک سه قاشق غذا خوری استفاده کرد اما نباید در استفاده از آن زیاده روی شود.

وی با اشاره به اینکه بادام چاق کننده است گفت: شیربرنج و فرنی نیز چاقی سالمی‌دهند.

یارقلی در خصوص نفخ حبوبات گفت: برخی از مواد غذایی تولید گاز می‌کنند و برای افراد نفاخ توصیه نمی‌شوند همچون حبوبات که در این گروه قرار می‌گیرند. وی افزود: برای رفع نفخ حبوبات و استفاده از آنها حتی برای افرادی که معده نفاخ ندارند هم پیشنهاد می‌شود حبوبات را به مدت ۴ ساعت خیس کرده و در این مدت تا سه بار آب آن را تعویض کنید سپس به مدت ۵ دقیقه جوشانده و آبکش کنید و نهایتاً در آبی تازه به طور کامل بپزید.

متخصص طب سنتی تاکید کرد: راهکار دیگر برای رفع نفخ حبوبات پختن آن به همراه زیره و برنج است.

آشنایی با شایع‌ترین عوارض بعد از جراحی:

عوارض معمول بعد از عمل جراحی چیست؟



تهوع و استفراغ ، اختلال حواس ، لرز ، خارش ، گلودرد ، تشنگی ، بی‌قراری و بی‌خوابی

واکنش‌های شدیدتر به بیپهوشی نادرند اما به هر حال اتفاق می‌افتند. برای بعضی از افراد، اختلال حواس و از دست دادن حافظه ممکن است تا یک هفته طول بکشد. همچنین بعضی از افراد بیشتر در معرض اختلال طولانی‌مدت در حافظه‌اند. اگر موارد زیر را دارید حتماً با پزشک صحبت کنید:

• بیماری قلبی ، آلزایمر ، پارکینسون ، بیماری ریوی ، سابقه‌ی سکتة مغزی مشکلات تنفسی

بیپهوشی، تنفس طبیعی‌تان را به هم می‌زند و حالتی از خفگی ایجاد می‌کند که تمایل دارید سرفه کنید. بعد از جراحی در ناحیه شکم یا سینه، ممکن است تنفس عمیق یا بازنم دردناک و آزاردهنده باشد، چون ترشحات و مومکوس در ریه‌ها جمع می‌شوند. ممکن است هیچ علامتی نداشته باشید؛ اما اگر در بخش بزرگی از ریه چسبندگی رخ دهد یا انبساط آن متوقف شود می‌تواند علائم زیر را ایجاد کند:

• تنگی نفس ، تنفس تند و بالا رفتن ضربان قلب ، کبودی لب‌ها یا پوست

برای پیشگیری از چسبندگی یا کلاپس ریه، پزشک معمولاً از وسیله‌ای به نام اسپیرومتر استفاده می‌کند که تنفس را سنجش کرده و کمکتان می‌کند نفس‌های عمیق و آرام بکشید. سعی کنید بعد از عمل هر چه زودتر از جایتان بلند شوید و حرکت کنید. همچنین سرفه کنید تا مایعات از ریه‌هایتان خارج شده و بتواند دوباره خوب منبسط شوند.

عفونتها

بیشتر عفونت‌های بعد از عمل، جزئی‌اند و فقط بر پوست اطراف ناحیه برش اثر می‌گذارند. البته عفونت، پروسه‌ی التیام را به تأخیر می‌اندازد؛ اما گاهی یک عفونت

برای عمل جراحی از قبل برنامه‌ریزی می‌شود و هر اقدامی لازم است انجام می‌گیرد؛ اما واقعیت این است وقتی جراح پوستتان را برش می‌دهد و درون بدنتان را دستکاری می‌کند، بدن شما به آن واکنش نشان می‌دهد؛ درست مثل زمانی که تصادفاً انگشتان‌رامی‌ثرید.

در اغلب موارد، پزشکتان می‌تواند به شما بگوید بعد از عمل، انتظار چه چیزهایی را باید داشته باشید؛ اما گاهی عوارضی به وجود می‌آید؛ چیزهایی که بخش نرمالی از پروسه‌ی التیام بعد از عمل نیستند. هر چند شایع‌ترین عوارض بعد از عمل، خطرناک و جدی نیستند؛ اما بعضی از آن‌ها، مثل لخته شدن خون می‌تواند خطرناک باشند و البته به‌پهودی را به تأخیر می‌اندازند. شما باید روزها و هفته‌های بعد از عمل، به بدنتان توجه بیشتری بکنید و نسبت به احساس‌هایی که دارید دقیق‌تر باشید تا در صورت لزوم سریع پزشکتان را در جریان بگذارید.

تقریباً همه‌ی افراد بعد از عمل درد دارند. میزان این درد بستگی به نوع عمل انجام شده و وضعیت سلامت عمومی فرد پیش از عمل دارد.

خیلی از عمل‌های جراحی امروزه کمتر تهاجمی‌اند و در نهایت درد کمتری داشته و به‌پودی سریع‌تری هم دارند. ضمناً راه‌های متعددی برای کنترل این درد وجود دارد. بهتر است پیش از عمل در این مورد از پزشکتان سوال کنید.

وقتی درد بعد از عمل خوب کنترل شود، بیشتر تمایل خواهید داشت دوباره حرکت را شروع کنید و این رمز زودتر برگشتن به فعالیت‌های عادی روزمره است، ضمناً چیزی که خیلی مهم است کمتر احتمال دارد دچار لخته خون یا پانومونی شوید.

واکنش به بیپهوشی
وقتی بعد از عمل به هوش می‌آیید، احساس خوبی ندارید و احتمالاً عوارض زیر را تجربه می‌کنید که معمولاً کوتاه‌مدت هستند:

متخصص طب سالمندی پاسخ داد:

تغذیه سالمندان دچار اختلال بلع چگونه باشد

یک متخصص طب سالمندی، در خصوص نوع تغذیه سالمندان دچار اختلال بلع توضیحاتی ارائه داد.

ارحله علی مرادزاده، در برنامه «ضربان» شبکه سلامت سیما، با بیان اینکه سالمندی مصادف با بیماری نیست به دلایل متعدد ایجاد کننده اختلال بلع در دوران سالمندی پرداخت.

وی با بیان اینکه حرکات دودی دستگاه گوارش در دوران سالمندی کاهش می‌یابد و همچنین قدرت عضله زبان نیز کم می‌شود، گفت: با رعایت نکات بهداشتی در دوران جوانی می‌توانیم از عوارض اختلال بلع در دوران سالمندی مصون بمانیم.

علی مرادزاده با ذکر این نکته که تعداد زیادی از سالمندان کشور به تنهایی زندگی می‌کنند، افزود: سکتة مغزی، آلزایمر و پارکینسون از جمله بیماری‌هایی است که می‌تواند بر بلع سالمند اثر گذار باشد.

وی در خصوص اینکه چه نوع غذایی برای سالمندان مناسب است، گفت: سالمندان بنابه کاهش بعضی از توانایی‌ها طعم غذا را کمتر احساس می‌کنند و باید در پخت غذای آنها از طعم دهنده‌های طبیعی مانند سبزیجات معطر و ادویه جات سالم بیشتر استفاده کرد.

این متخصص طب سالمندی، با اشاره به این نکته که سالمندان ممکن است با مشکلات دندانی و ضعف عضلات زبان و فک روبرو باشند، با تشدید محدودیت‌های غذایی برای سالمند مخالفت کرد و افزود: سالمندان باید از لحظات زندگی لذت ببرند و تا حد امکان از ایجاد محدودیت‌های زیاد برای آنها پرهیز کرد.

وی، اختلال بلع را به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم بندی کرد و برای افرادی که به طور کامل بلع آنها از بین رفته است توصیه به گذاشتن پیک (دستگاهی که راه ورود مواد غذایی به دستگاه گوارش است) را پیشنهاد کرد.

علی مرادزاده، استفاده از نی برای سالمندان دچار اختلال بلع را ممنوع دانست و گفت: در این صورت احتمال ورود غذا به ریه سالمند زیاد است. این متخصص طب سالمندی در رابطه با مصرف مولتی ویتامین‌ها نیز افزود: تجویز باید تنها با توصیه پزشک انجام گیرد.



