

حدود ۸۵ درصد از رانندگان که باعث تصادفات مرتبط با خواب می شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

### حذف صبحانه کم خونی می آورد

فارس | متخصص تغذیه می گوید حذف وعده صبحانه منجر به کم خونی می شود. به گفته ضیاءالدین مظهری، حذف وعده صبحانه خطر کمبود ویتامین های گروه B و کم خونی را در کودکان افزایش می دهد. او در باره مضرات حذف صبحانه از وعده های غذایی، توضیح بیشتری می دهد: «برخی ها پس از بیدار شدن به دلیل بی اشتها یا به دلیل استفاده زیاد از چربی ها و نمک ها احساس عطش می کنند. معمولاً برای افرادی که در معرض خطر چاقی و کم خونی هستند، توصیه می کنیم پیش از خوردن غذا چای بنوشند و حداقل دوساعت پس از غذا چای بنوشند تا معده برای جذب آهن نباشد.» به گفته این متخصص تغذیه، بهترین نوشیدنی برای شروع روز، یک لیوان آب است. آب می تواند به سم زدایی و دفع مواد زائد بدن کمک کند. چای شیرین مناسب نیست، چون از آغاز صبح میزان قندی که سبب افزایش سطح قند خون می شود را بالا برده و روی پانکراس تأثیر می گذارد.

### این ۵ نشانه سنگ کلیه را بشناسید

**درد کلیه ها:** وقتی سنگ در کلیه گیر می کند، می تواند منجر به ایجاد درد در طرف درگیر بدن شود. ممکن است درد شدید ناگهانی را تجربه کنید که به صورت موجی تشدید می شود. همچنین می تواند سبب درد پشت، پهلو، کشاله ران و اندام های تناسلی شود. این درد به قدری شدید است که آدم ها را بدترین درد زندگی شان می داند.

**قوئنج کلیوی:** این دردی می تواند شروع شود و قطع شود یا یکتواخت باقی بماند. قوئنج کلیوی ناشی از حرکت سنگ درون کلیه است؛ ممکن است عرق کنید یا از شدت درد احساس تهوع کنید. تغییر حالت بدن درد را تسکین نمی دهد.

**خون در ادرار:** اگر شاهد خون در ادرار همراه درد شکم بودید، این نشانه سنگ کلیه است. ساییده شدن سنگ به دیواره حالب می تواند سبب خونریزی شود، که باعث قرمز یا صورتی شدن ادرار می شود.

**عفونت:** افرادی که سنگ کلیه دارند، اغلب دچار عفونت مجاری ادراری به همراه تب و درد در هنگام ادرار هستند.

**زمان بندی درد:** اگر مطمئن نیستید که علامت سنگ کلیه را دارید یا نه، زمان درد را ثبت کنید. اغلب اوقات درد ناشی از سنگ کلیه صبح شروع می شود، چون معمولاً ساعات زیادی را بدون ادرار کردن سپری کرده اید.

#### نکته:

**ادرار مکرر و دردناک:** این شایع ترین و یکی از نشانه های ابتدایی سنگ کلیه است. احساس می کنید فوراً باید ادرار کنید، حتی اگر مایعات مصرف نکرده باشید و هنگامی که ادرار می کنید، مقدار آن خیلی کم است.

**حالت تهوع و استفراغ:** اینها نشانه های ابتدایی سنگ کلیه است. علتش این است که وقتی کلیه ها به خوبی کار نمی کنند، تنه ها برای بدن دفع مواد زائد، از طریق استفراغ است.

**بوی تند ادرار:** رنگ ادرار تغییر می کند و بوی آن تند می شود و به خاطر وجود مواد شیمیایی اضافی و سموم تیره می شود.

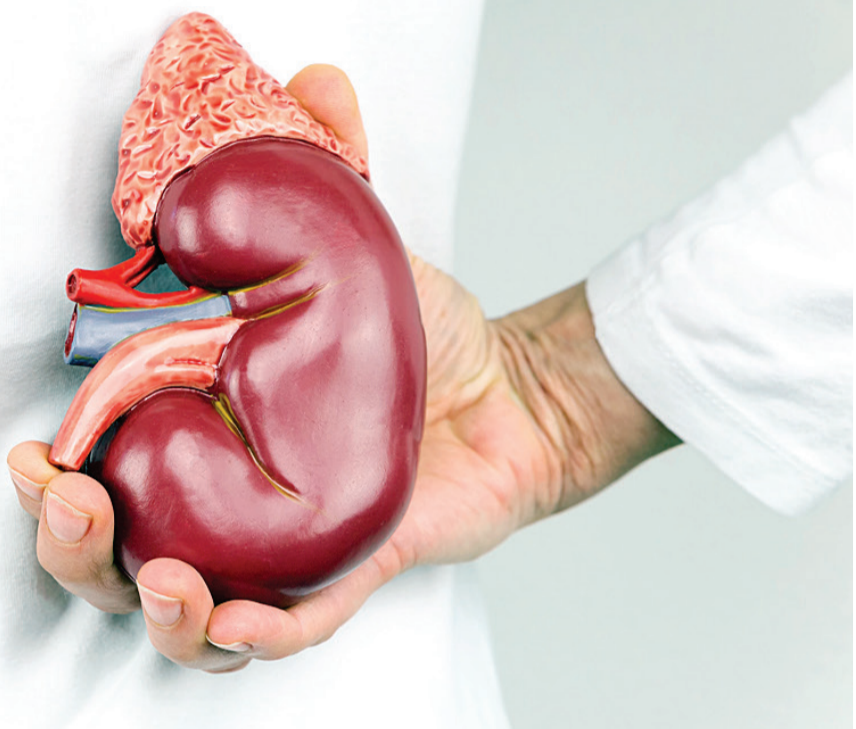
**نا توانی در نشستن:** اگر سنگ بزرگ باشد، می تواند نشستن یا دراز کشیدن را دشوار کند، چون در قسمت درگیر سنگ فشار زیادی ایجاد می کند. ممکن است در حالت ایستاده کمی تسکین بیابید.

### «شهروند» به مناسبت روز جهانی کلیه از عوامل خطر ابتلا به نارسایی های کلیوی و راه های پیشگیری از آنها گزارش می دهد

## «کلیه» در وضع قرمز

شهروند | آمار ابتلا به بیماری های کلیوی در ایران بالاست اما حدود ۹۰ درصد از مبتلایان از بیماری شان بی خبرند. بررسی هانشان می دهد ابتلا به نارسایی های کلیه در کشور، به مرز هشدار رسیده، به طوری که بیش از ۴۶ هزار بیمار نارسایی پیشرفته کلیه در کشور وجود دارند و هر سال ۳ تا ۵ هزار نفر به تعدادشان اضافه می شود. بر این اساس، پیش بینی می شود تا ۵ سال دیگر، تعداد بیماران کلیوی دوبرابر شوند.

متخصصان می گویند، یکی از مهمترین عوامل خطر ابتلا به نارسایی کلیه، چاقی است که این عامل تا ۳۰ درصد احتمال ابتلا به این بیماری را در افراد بالا می برد. این موضوع هم، مردان را بیشتر از زنان تهدید می کند، همه اینها در شرایطی است که حدود ۲۹ میلیون نفر در ایران، درگیر چاقی و اضافه وزن اند و بررسی هانشان می دهد نزدیک به ۸۰ درصد از ایرانیان، تحرک کافی ندارند. عامل خطر دیگر، فشار خون است. آمارها نشان می دهد ۱۷،۵ درصد ایرانی های ۱۵ تا ۶۴ سال، مبتلا به فشار خون بالا هستند. حالا هم اعلام می شود که فشار خون بالا، احتمال ابتلا به کم کاری کلیه را ۵۰ درصد بالا می برد. بر این اساس، هر چقدر فشار خون و وزن بالاتر برود، خطر کم کاری کلیه ها هم افزایش پیدا می کند. دیابت و بیماری های قلبی و عروقی، عوامل خطر دیگر در ابتلا به نارسایی های کلیه به شمار می روند، در حالی که گفته می شود ۱۲ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال مبتلا به دیابت اند و شیوع بیماری های قلبی در ایران ۲۰ تا ۲۵ درصد است. به گفته متخصصان نفرولوژی، دیابت و بیماری های قلبی - عروقی، نقش ۵۰ درصدی در ابتلا به کم کاری کلیه دارند. از آن طرف هم، چربی های مفید، شانس کم کاری کلیه را تا ۳۶ درصد بالا می برد. حالا به همه اینها باید مصرف مواد مخدر را هم اضافه کرد که نقش ۲۴ درصدی در ابتلا به کم کاری کلیه دارد.



### ۱۰ نشانه ای که می گوید شما بیماری کلیه دارید

بدن به کار می برد برای خلاص شدن از غذایی که به درستی پردازش نمی شود.

**۱- کمردرد:** درد کمر و مفاصل ممکن است نشانه آسیب باشد، اما می تواند علامت عفونت کلیه هم باشد.

**۲- ادرار تیره:** ممکن است خون وارد ادرار شود اما در اغلب موارد، فقط به وسیله میکروسکوپ می توان این را تشخیص داد. هر چند، کم شدن آب بدن هم باعث تیرگی رنگ ادرار می شود. احساس درد در هنگام دفع ادرار علامت دیگری از بیماری کلیه است.

**۳- تغییر مقدار ادرار:** زیاد یا کم رفتن به دستشویی می تواند نشانه ای از وجود مشکل در کلیه باشد. حتی ممکن است احساس کنید باید به دستشویی بروید اما نتوانید دفع ادرار کنید.

**۴- طعم فلز در دهان:** تجمع مواد زائد که از بدن خارج نمی شوند، می تواند باعث ایجاد طعم فلز در دهان شما بشود. همچنین برخی ممکن است متوجه شوند که نفس شما بدبندت بوی آمونیاک می دهد.

**۵- تهوع یا استفراغ:** تجمع مواد زائدی که کلیه بیمار قادر به دفع آنها نیست، در شما حالت تهوع و استفراغ ایجاد می کند. تهوع می تواند به حدی شدید شود که استفراغ کنید. این هم روش دیگری است که

**۶- نداشتن تمایل به خوردن پروتئین:** وقتی بدن قادر نیست مواد مغذی را که مصرف می کنید، پردازش کند، این مواد در بدن جمع می شوند. تجمع پروتئین و ناتوانی بدن در پردازش آن باعث می شود تمایلی به خوردن پروتئین نداشته باشید. در واقع پروتئین اصلاً خوب به نظر تان نمی رسد. البته این را هم باید در نظر داشته باشید که بیماری کلیوی می تواند به طور کلی اشتها را از بین ببرد. زمانی که کلیه خوب عمل نمی کند، ممکن است تمایل به خوردن چیزهای عجیب و غریب داشته باشید، مثلاً جویدن یخ یا میل به خوردن مواد غیر خوراکی مثل خاک و گچ.

**۷- ادرار کف آلود:** زمانی که برای دفع ادرار به دستشویی می روید، دقت کنید که ادرار تان کف آلود یا پر حباب نباشد. حباب ها می توانند نشانه ای از وجود پروتئین باشند که با ادرار دفع می شود. معمولاً پروتئین توسط بدن استفاده می شود. پس اگر متوجه این علامت

بدن به کار می برد برای خلاص شدن از غذایی که به درستی پردازش نمی شود.

**۶- نداشتن تمایل به خوردن پروتئین:** وقتی بدن قادر نیست مواد مغذی را که مصرف می کنید، پردازش کند، این مواد در بدن جمع می شوند. تجمع پروتئین و ناتوانی بدن در پردازش آن باعث می شود تمایلی به خوردن پروتئین نداشته باشید. در واقع پروتئین اصلاً خوب به نظر تان نمی رسد. البته این را هم باید در نظر داشته باشید که بیماری کلیوی می تواند به طور کلی اشتها را از بین ببرد. زمانی که کلیه خوب عمل نمی کند، ممکن است تمایل به خوردن چیزهای عجیب و غریب داشته باشید، مثلاً جویدن یخ یا میل به خوردن مواد غیر خوراکی مثل خاک و گچ.

**۷- ادرار کف آلود:** زمانی که برای دفع ادرار به دستشویی می روید، دقت کنید که ادرار تان کف آلود یا پر حباب نباشد. حباب ها می توانند نشانه ای از وجود پروتئین باشند که با ادرار دفع می شود. معمولاً پروتئین توسط بدن استفاده می شود. پس اگر متوجه این علامت

بدن به کار می برد برای خلاص شدن از غذایی که به درستی پردازش نمی شود.

**۸- ممانه تان را زود خالی نمی کنید:** وقتی نیاز به قضا حاجت دارید، باید ایس کار را بکنید. اگر به طور مرتب ممانه تان را از ادرار نگه دارید، می تواند فشار ادرار را در کلیه ها افزایش دهد و به نارسایی کلیه یا بی اختیاری منجر شود.

**۹- مصرف بیش از حد نمک:** نمک برای بدن مهم است، اما باید مصرف آن را محدود کنید. مصرف بیش از حد می تواند فشار خون تان را بالا ببرد و فشار زیادی به کلیه ها وارد کند. نباید بیشتر از ۵۸ گرم در روز نمک بخورید. بنابراین مراقب نمکدان باشید.

### ۱۵ عادت خطرناک که به کلیه هایمان آسیب می زند

**۱- عادت مصرف نوشابه قندی:** پژوهشی که در دانشگاه اوزاکا ژاپن روی کارمندان انجام شد، حاکی از آن است که ۲ لیوان نوشابه یا بیشتر در روز (رژیمی مایع مولی) می تواند بار ریسک بالاتر بیماری کلیوی در ارتباط باشد. در این پژوهش ۱۲۰۰۰ کارمند حضور داشتند و کسانی که نوشابه بیشتری مصرف می کردند، بیشتر احتمال داشت در ادرارشان پروتئین وجود داشته باشد. پروتئین در ادرار (پروتئینوری) یک نشانه ابتدایی از آسیب کلیه است، اما اگر این بیماری در این مرحله تشخیص داده شود، هنوز قابل بازگشت است.

**۲- سیگار:** سیگار با تصلب شرایین در ارتباط است. تنگ و سفت شدن عروق خونی، خون رسانی به تمام اندام های حیاتی از جمله کلیه ها را تحت تأثیر قرار می دهد. براساس پژوهشی که در مجله داروشناسی بالینی و درمان شناسی چاپ شده است، دو نخ سیگار در روز کافی است تا تعداد سلول های اندوتلیال (درون رگی) موجود در خون شما را دوبرابر کند. این نشانه آسیب شریانی است.

**۳- کمبود ویتامین B6:** یک رژیم غذایی سالم برای عملکرد خوب کلیه مهم است. براساس پژوهش های انجام شده در مرکز پزشکی دانشگاه مریلند، کمبود ویتامین B6 خطر سنگ کلیه را افزایش می دهد. برای عملکرد بهتر کلیه باید روزانه حداقل ۱.۳ میلی گرم ویتامین B6 مصرف کنید. غنی ترین منبع این ویتامین شامل ماهی، نخود، جگر گاو، سیب زمینی و سبزیجات نشاسته ای و میوه های غیر مرکبات است.

**۴- ورزش نکردن:** ورزش یک روش خوب دیگر برای محافظت از کلیه هایمان است. بررسی هانشان می دهد خطر سنگ کلیه در زنان باتسنای که ورزش می کنند، ۳۱ درصد کمتر از سایر زنان است. در کل، حفظ وزن در شرایط سالم شانس سنگ کلیه را در شما کاهش می دهد.

**۱۰- مصرف بیش از حد کافئین:** ما اغلب بیشتر از آن چه فکر می کنیم، کافئین مصرف می کنیم. این ماده در بسیاری از نوشیدنی های غیر الکلی و نوشابه ها وجود دارد و قبل از این که بدانید فشار خون تان به سقف می رسد و کلیه شروع به گلایه می کند.

**۱۱- سوء مصرف قرص های مسکن:** ما اغلب اوقات خیلی سریع سراغ دارو می رویم، در دوزهای بسیار زیاد و نه به روش درست. وقتی دچار درد می شوید، آسان است که فقط قرص ببلعید، اما باید بدانید که تمام داروهای شیمیایی با اثرات جانبی همراه هستند و بسیاری از آنها سبب آسیب کلیه می شوند. با این وجود، برخی داروهاست که باید مصرف کنید.

**۱۲- فراموش کردن دارو:** دیابت نوع دو و فشار خون بالا دو مشکل خیلی شایع است که ناشی از سبک زندگی و رژیم غذایی ناسالم است. اگر به این مشکلات دچار هستید، آگاه باشید که این بیماری ها می تواند سبب آسیب کلیه شود و با مصرف داروهای تجویز شده از این اندام ارزشمند محافظت کنید.

**۱۳- پروتئین بیش از حد:** وجود پروتئین بیش از حد در رژیم غذایی می تواند برای کلیه مضر باشد. محصول جانبی هضم پروتئین آمونیاک است؛ سمی که کلیه های سختکوش شما باید خنثی کنند. پروتئین بیشتر یعنی تقای بیشتر کلیه ها، که به مرور زمان به کاهش عملکرد آنها منجر می شود.

**۱۴- درمان نکردن درست و به موقع عفونت های رایج:** همه ما گاهی مرتکب غفلت از سرماخوردگی های ساده و آنفلوآنزا می شویم و بدن مان را به مرز خستگی مفرط می کشانیم، اما این می تواند سبب آسیب به کلیه شود. پژوهش هانشان داده است آدم هایی که به استراحت و درمان درست بی اعتنا هستند، اغلب در نهایت به بیماری کلیوی مبتلا می شوند.

**۱۵- مصرف بیش از حد الکل:** سموم موجود در الکل نه تنها به کلیه، بلکه به کلیه های آسیب می زند. یک روش اجتناب از بیماری کلیوی، خودداری از مصرف الکل است.

