

۵ نکته کلیدی که کلیه ها را سالم نگه می دارد

خوراکی های سالم بخورید

رژیم غذایی متعادل شده، ضامن دریافت تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است. باید سعی داشته باشیم که رژیم غذایی از میوه ها، سبزی ها و غلاتی مثل نان، برنج و غذاهای تهیه شده از آرد گندم بیشتر استفاده شود. همین طور ضروری است که از غذاهای خیلی شور (پر نمک) و خیلی چرب پرهیز کرد.

چاق بودن نیز یکی دیگر از عوامل بالا رفتن فشارخون است و همان طور که گفته شد فشارخون بالا برای کلیه ها ضرر دارد. پس سعی کنید تا وزن خود را تعدیل کرده و در حالت ایده آل نگه دارید.

سفیده تخم مرغ یکی از غذاهای مفید برای کلیه است. پروتئین موجود در سفیده تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین سالم برای کلیه است. یکی دیگر از خوراکی های مفید برای کلیه و افرادی که دچار مشکلات کلیوی هستند، سیر است. برای طعم دار کردن غذاها به جای استفاده از نمک می توانید از سیر استفاده کنید.

روغن زیتون که یکی از منابع چربی خالی از فسفر است هم

جزو لیست خوراکی های دوستدار کلیه قرار بدهید. علاوه بر تمامی این موارد، خوراکی های متعدد دیگر مفیدی برای کلیه وجود دارد که می توانید از آنها در رژیم غذایی خود استفاده کنید. جالب است بدانید که معمولاً به افرادی که دچار بیماری های کلیوی هستند، توصیه می شود مصرف سدیم پتاسیم و فسفر خود را محدود کنند.

مراقب فشارخون خود باشید

چک کردن فشارخون دارای مزایایی است و به همین دلیل توصیه می شود این کار را به طور منظم انجام دهید. اغلب اوقات فشارخون بالا علامتی ندارد که فرد را آگاه سازد. با بالا رفتن فشارخون، احتمال دچار شدن به مشکلات کلیوی قلب و عروقی افزایش می یابد. بنابراین با چک کردن فشارخون می توان از بسیاری از مشکلات و آسیب ها جلوگیری کرد.

اگر فشار خون بیشتر از حد طبیعی باشد، پزشک معالج دستورالعمل هایی برای کم شدن آن در نظر خواهد گرفت. این دستورالعمل ها می تواند شامل ایجاد تغییراتی در سبک زندگی یا مصرف دارو باشد. میزان فشارخون ایده آل باید بین

کلیه ها که یکی از اصلی ترین وظایف شان بیرون راندن مواد زائد تولید شده در بدن است، تاثیر مستقیمی بر عملکرد دیگر اجزا دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کلیه یکی از اجزای حیاتی بدن و عملکرد آن، در سلامت عمومی و کلی بدن بسیار اهمیت دارد. پس توجه کردن به عملکرد و سلامت کلیه ها بسیار مهم است. رعایت ۵ نکته ساده در سبک زندگی کمک خواهد کرد تا کلیه ها را در وضعیتی خوب و سالم نگهداری کنیم.

هیدراته باشید

نوشیدن مقادیر زیاد مایعات به عملکرد صحیح و بهتر کلیه ها کمک می کند. ادرار انسان باید به رنگ کاه باشد. اگر رنگ ادرار از رنگ کاه تیره تر باشد، یکی از موارد محتمل دهیدراته یا کم بودن آب بدن است. در هوای گرم یا در طول فصول گرم سال، زمانی به جای گرمسیری سفر می کنید و یا زمانی که سخت ورزش می کنید، بدن شما نیاز به آب و مایعات بیشتری از حالت عادی دارد چراکه باید آب از دست رفته توسط تعریق را دوباره جایگزین کند.

چند نکته کلیدی برای رفتن به رستوران در شرایط کرونا



سطوح رستوران می تواند به انتقال بیماری کووید ۱۹ کمک کند و در مواد غذایی خام نیز شانس بالاتری برای انتقال این بیماری وجود دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، باز شدن رستوران ها همراه با موج پیش رونده ویروس کرونا شرایط را برای افراد خطرناک تر خواهد کرد زیرا با شیوع بیشتر بیماری، مهار و کنترل آن برای تمام افراد سخت تر خواهد شد. طبق بررسی های ستاد ملی مبارزه با کرونا، مراکز تهیه و توزیع غذا، به خصوص رستوران ها جزو مشاغل پرخطر شناخته شده اند.

اگرچه فعالیت رستوران ها شروع شده است، اما کارشناسان همچنان توصیه می کنند فعلا از رفتن به رستوران خودداری کنید و اگر هم می روید این نکات را رعایت کنید.

در این شرایط افرادی که بالای ۶۵ سال سن داشته و بیماری های زمینه ای دارند باید بیشتر از قبل مراقب خود باشند، زیرا در مقایسه با کسانی دیگر نسبت به بیماری مستعدتر هستند.

برخی اوقات باید قید رفتن به رستوران یا کافی شاپ ها را زد مثلا زمانی که کارکنان آنجا ماسک استفاده نکرده باشند یا بخش ورودی یعنی صندوق پذیرش از تجمع افراد شلوغ باشد. یکی از نکات مهم دیگری که باید به آن توجه کنید فاصله های صندلی ها است. در این شرایط باید فاصله های صندلی ها از هم ۲ متر باشد.

رفتن به رستوران ها

هنگام ورود به رستوران ها به این نکات توجه کنید - اگر بیمار هستید در منزل بمانید. - بلافاصله قبل از سفارش و خوردن غذا مورد نظر حتما دست های خود را بشوید. - ساعات و رستوران های خلوت تر را انتخاب کنید. - بعد از صرف غذا بلافاصله رستوران را ترک کنید. - رستوران هایی که در مکان های آزاد وجود دارند را انتخاب کنید.

- فقط برای خوردن و آشامیدن ماسک خود را بردارید. - سعی کنید دست شما با هیچ سطحی تماس پیدا نکند و حتما همراه خود یک زل ضدعفونی کننده داشته باشید. - حتی الامکان غذا را سفارش داده و در منزل یا محل کار گرم کرده و سپس میل کنید.

۱حساس مزه بد در دهان

چرا دهانم مزه فلز می دهد؟

تغییرات هورمونی در بدن خانم ها بویژه در سه ماهه اول است. این احساس ناخوشایند ماه های بعد از زین می رود.

آلرژی ها و عفونت ها

برخی آلرژی ها و عفونت های ناشی از قارچ های روی دهان و زبان می توانند روی پرزهای چشایی تاثیر گذاشته و مزه دهان را تغییر دهند. آلرژی ها همچنین به دستگاه تنفسی نیز مربوط می شود و احتقان بینی نیز می تواند منجر به بروز این مشکل شود.

اختلال در سیستم عصبی

اختلال در منطقه ای از مغز که حس چشایی را کنترل می کند می تواند باعث بروز احساس مزه فلز در دهان شود. از آنجایی که مغز فرمانده بدن است بی شک هر نوع اختلال در عملکرد سلول های آن در دیگر اعضای بدن نیز تاثیر می گذارد.

میزان بالای مواد معدنی در بدن

مزه فلز در دهان می تواند از بالا بودن مواد معدنی مانند آهن یا مس در بدن ناشی شود. همانطور که کمبود یا میزان بالای زینک (عنصر روی) نیز می تواند عاملی برای بروز این احساس ناخوشایند در دهان شود. بنابراین اگر با این مشکل مواجه هستید می توانید آزمایش خون بدهید تا میزان مواد معدنی موجود در خون تان مشخص شود.

عوامل سمی

تنفس برخی ترکیبات سمی مانند بنزن، کبالت و غیره یا قرار گرفتن در معرض جیوه و سرب و تنفس میزان زیادی از این ترکیبات می تواند باعث ایجاد مزه فلز در دهان شود. متأسفانه با وجود آلودگی هوا خیلی از افراد در معرض این ترکیبات سمی هستند.

عوامل دیگر

عوامل دیگری نیز هستند که باعث ایجاد مزه فلز در دهان می شوند که از آن جمله می توان به مسمومیت غذایی بخصوص با مصرف ماهی و غذاهای دریایی اشاره کرد. متخصصان عامل دیگر را به کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی نسبت می دهند.

چند توصیه برای بهبود این وضعیت ناخوشایند دهان تان را با آب نمک شستشو دهید
نمک خواص ضدالتهابی دارد و استفاده از آب نمک به عنوان شستشو دهنده دهان می تواند به درمان لته ها و از بین بردن



باکتری های دهان کمک زیادی بکنند. نمک باعث از بین بردن بقایای غذا در بین دندان ها شده و همچنین التهاب دهان را از بین می برد و باعث باز شدن بینی می شود. بنابراین توصیه می شود با آب نمک غرغره کنید و بینی تان را نیز شستشو دهید.

مرکبات مصرف کنید

مصرف مرکبات باعث تحریک ترشح بزاق شده و کمک می کند تا این مزه فلز در دهان تسکین پیدا کند. اگر با این مشکل مواجه هستید بهتر است مصرف پرتقال، لیموترش و گریپ فروت و غیره را افزایش دهید.

دقت در رعایت بهداشت دهان و دندان

توصیه می شود که روزانه دو تا سه مرتبه دندان ها و روی زبان را مسواک بزنید و از دهانشویه بدون الکل استفاده کنید تا تمام میکروب ها به خوبی از بین بروند. همچنین می توانید مقدار کمی جوش شیرین و نمک روی مسواک تان بزنید تا میکروب ها نابود شوند.

به درستی آب بدن تان را تامین کنید

روزانه بین ۷ تا ۸ لیوان آب بنوشید تا بدن تان از داخل تمیز بماند و آب مورد نیازش تامین شود. با این کار علاوه بر خشک شدن زبان مشکل مزه فلز نیز تا حدودی برطرف می شود.

از آبنبات استفاده کنید

مصرف برخی آبنبات ها با طعم نعنا، اکالیپتوس یا شیرین بیان می تواند باعث بهبود مزه فلز شده و همچنین به افزایش بهداشت دهان کمک کند. البته می توانید به هل یا چوب میخک نیز اعتماد کنید.

در مواقعی که دهان مزه ناخوشایند فلز می دهد می توانید با جوییدن هل یا چوب میخک در بین روز دهان خود را خشک و تازه کنید. این کار باعث از بین بردن بوی بد دهان نیز می شود.اگر با تمام این اقدامات مشکل بهبود پیدا نکند حتما باید به پزشک مراجعه کنید. چون ممکن است نشان دهنده وجود بیماری پنهانی در بدن باشد. یادتان باشد که درمان ها برحسب علت بیماری متفاوت است. بنابراین بهتر است با پزشک مشورت کنید.



کرونا از طریق تماس پوستی منتقل می شود

داد و تصریح کرد: به جز استانهای خوزستان، سیستان و بلوچستان و مازندران، کرمانشاه و هرمزگان وضعیت کرونا در سایر استانها رو به بهبودی است اما از مردم می خواهیم همچون گذشته مسایل بهداشتی را

بطور کامل رعایت کنند.به گفته وی، بر اساس نظرسنجی های انجام شده، ۸۲ درصد مردم در تهران از ویروس کرونا می ترسیدند که در حال حاضر این رقم به ۴۰ درصد ریزش کرده و از هموطنان درخواست داریم نکات بهداشتی را در فضاهای عمومی بطور کامل رعایت کنند تا بتوانیم این ویروس را بطور کامل شکست دهیم.



اضافه وزن دارید و اگر برابر یا بیشتر از ۳۰ باشد چاق هستید. ورزش را فراموش نکنید

هدف خود را بر روی ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط در هفته قرار دهید.

داشتن حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در طول هفته، مورد توصیه بسیاری از کارشناسان است. منظور از فعالیت فیزیکی یا ورزش متوسط پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، شنا و یا فعالیت های مشابه دیگر هم هست.

فریب محصولات نوپدید

دخانی را نخورید

شدت علائم کرونا در مصرف کنندگان مواد دخانی



رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از شدید بودن علائم بیماری کرونا در مصرف کنندگان مواد دخانی خبر داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، غلامرضا حیدری رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره سن آغاز استعمال دخانیات اظهار کرد: در بسیاری از کشورها به طور متوسط سن شروع دخانیات زیر ۱۵ سال است.

او بیان کرد: علائم بیماری کرونا ویروس در افراد مصرف کننده مواد دخانی بسیار شدید است، زیرا استعمال مواد دخانی در ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن نقش دارد. مصرف کنندگان مواد دخانی که مبتلا به کرونا ویروس هستند، به ویژه ناقلان بدون علامت به دلیل سرفه مزمن سهم بالایی در انتقال این بیماری دارند.

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: به طور تقریبی همه تنباکوها به بدن آسیب می رسانند، بنابراین استفاده نکردن از این مواد سمی یکی از اصلی ترین راهکارهای پیشگیری از مرگ در جهان است.

مهم ترین عوارض ناشی از استعمال سیگار

در دوران بارداری

حیدری تاکید کرد: کشیدن سیگار در طول حاملگی عوارض زیادی را به همراه دارد که مرده زایی، سقط خود به خود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد از جمله این عوارض هستند.

او تصریح کرد: مهم ترین فواید ترک دخانیات، افزایش قدرت دفاعی بدن برای مقابله با عوامل بیماری زا از جمله ویروس کرونا است.

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: استفاده از سیگارهای الکترونیکی، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و ریوی را افزایش می دهد.

حیدری یادآوری کرد: محصولات نوپدید دخانی گمراه کننده و اعتیادآور هستند. هیچ نوع تنباکوی بدون دودی، جایگزین ایمنی برای سیگار نیست. مواد منتشره از سیگارهای الکترونیکی هم حاوی نیکوتین و مواد سمی هستند.

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر شهدی زاده

مطب: کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۰۲۸۰-۳۳۳۳۰۳۲۲۲۱۹۸۵

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۶۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب: خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

استخدام

چند نفر پیک موتور سوار جهت کار در شیرینی نیاوران نیازمندیم

گواهینامه موتور الزامی است ۳۴۴۳۰۳۳۴

زیتون کارمندی بین فلکه چیتا و پارک شیرینی نیاوران

جوشکاری حفاظ و آکاردئونی

ماهان

قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت

دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره

درب برقی ، شیشه سکوریت ، تراس

۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۲۲۲۶۱۲۷۲-۰۶۱ دناولی

از تولید به مصرف ماسک N95

فروش بصورت عمده قیمت ۳۵۰۰

دارای تاییدیه صنعت و معدن و بهداشت

عقد قرارداد با سازمان ها و ارگانهای دولتی و خصوصی

۰۹۱۸۴۴۷۰۷۱۶-۰۹۰۳۱۳۲۶۰۸۶

فروش فوری با قیمت استثنایی

فروش مغازه تجاری با

سند ۶ دانگ به متراژ ۳۰ متر

و ۱۵ متر بالکن با همه

امتیازات بفروش می رسد

آدرس: سه راهی باهنر

شماره تماس: ۰۹۹۴۴۷۷۴۵۸۲