14.qxd 6/30/2020 3:20 Page 1

نوار قلب سالم، تایید کننده سلامت قلب نیست

یک متخصص قلب و عروق گفت: نوار قلب سالم همیشه تایید کننده سلامت قلب نیست، ممکن است فردی دارای گرفتگی رگ باشد، اما نوار قلب نشان ندهد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محمدحسین نجفی، متخصص قلب و عروق فلوشیپ آنژیوپلاستی و عضو انجمن نارسایی قلب ایران با حضور در برنامه «طبیب» اظهار کرد: قلب شکسته واقعیت دارد، افرادی که دچار حادثه‌ای می‌شوند مثل سیل زلزله یا مرگ و میر عزیزان شواهدی وجود دارد که می‌توانند دچار قلب شکسته شوند.ظاهرش به این شکل است که فرد درد سینه دارد یا با تنگی نفس به مراکز درمانی مراجعه می کند، تقریبا علائم سکته قلبی را دارد و درمانش هم مشابه آن است.

او در خصوص نحوه باز کردن عروق قلبی گفت: عروقی که تغذیه کننده سلول‌های قلبی هستند و به قلب اکسیژن و مواد مغذی می‌رسانند از سطح قلب جریان پیدا می کنند و این رگ‌ها هستند که دچار گرفتگی می‌شوند، بعضی از عوامل این گرفتگی را تسریع و بعضی باعث تأخیر در گرفتگی رگ می‌شوند، از عواملی که باعث تشدید می‌شوند سیگار کشیدن، فشار خون بالا، دیابت و چربی خون بالاست و عواملی که تأخیر می‌اندازد عموما ورزش کردن است. این متخصص قلب ادامه داد: معمولا فنر را بر روی رگ‌های تغذیه کننده سطح قلب می‌زنیم، مقداری چربی نیز در اطراف قلب وجود دارد که با افزایش سن بیشتر می‌شود و میزان آن در افراد متفاوت با هم فرق می کند، گاهی جراحان می گویند آن قدر چربی روی قلب بیمار بود که برای رسیدن به این رگ یک سانتی‌متر بردیم.

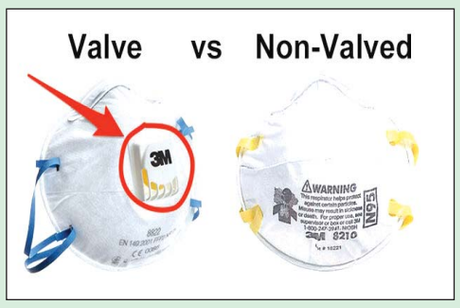
این متخصص قلب و عروق تاکید کرد: دریچه‌هایی داخل قلب وجود دارد که توسط طناب‌ها کنترل می‌شوند تا خون از یک حفره وارد حفره دیگر شود، ممکن است دریچه‌ها به مرور زمان دچار تنگی یا گشادی شوند، برای تعمیر یا تعویض دریچه، قلب کاملا بریده می‌شود تا دسترسی به قلب وجود داشته باشد. امروزه روش‌هایی وجود دارد که به جای اینکه قفسه سینه را باز و دریچه را ترمیم کنند، تلاش شده که به صورت بسته این کار انجام شود. یعنی تکنولوژی به کمک پزشک آمده و دریچه‌هایی ساخته شده که مثل چتری که بسته باشد از طریق ران وارد بدن شده در محل دریچه قرار گرفته، دریچه قبلی را پاره کرده و جایگزین آن می‌شود یعنی بدون انجام عمل قلب باز تعویض دریچه انجام می‌شود، ما در حال حاضر روز به روز شاهد پیشرفت‌ها و تکنولوژی‌های جدید در این زمینه هستیم. نجفی تصریح کرد: عمده افرادی که دچار اشکال در آئورت هستند اغلب مسن بوده و مشکلات دیگری هم دارند یعنی فشار خون بالا و مشکل در رگ‌ها که تحمل عمل باز را ندارند و باید از طریق عمل بسته به آن‌ها کمک کنیم. این روش یکی از راه‌هایی است که در ایران هم قابل انجام است، اما پرهزینه است. قبلا برای افراد ریسک بالا و افرادی که در معرض خطر بودند از این روش استفاده می‌شد، اما امروز در افراد با ریسک متوسط هم توصیه می‌شود از این روش استفاده شود.

نحوه قرار دادن باتری در قلب

این متخصص قلب و عروق همچنین در خصوص نحوه قرار دادن باتری در قلب گفت: هر قلبی یک سیستم الکتریکی دارد، قلب یک ژنراتور دارد که ضربان را از بالا ایجاد و وارد بطن‌ها می کند و قلب منقبض می‌شود، اگر بنا به دلائلی ژنراتور کار خود را خوب انجام ندهد، مجبوریم از بیرون این دستورالعمل را وارد کنیم. بر این اساس از طریق شکافی در پوست سینه ژنراتور را می گذارند و سیم های آن وارد بطن می‌شود و به صورت ثانیه‌ای تعریف شده که در دقیقه این ضربان را ایجاد کند. اگر خود قلب ضربان دارد آن را می‌پذیرد و اگر در فاصله‌ای قلب نتواند ضربان را ایجاد کند آن دستگاه ضربان را ایجاد خواهد کرد.

او در پایان با تأکید بر اینکه نوار قلب سالم همیشه تایید کننده سلامت قلب نیست یادآوری کرد: ممکن است فردی دارای گرفتگی رگ باشد، اما نوار قلب نشان ندهد. ساده‌ترین وسیله برای تشخیص گرفتگی و بررسی بیماری‌های قلبی، تست ورزش است.

ماسک ساده از ماسک دریچه دار بهتر است



ماسک‌هایی که دارای دریچه‌ای به ابعاد یک سکه هستند نمی‌توانند همچون ماسک‌های بدون دریچه از گسترش کروناویروس جدید جلوگیری کنند.

به گزارش ایسنا، استفاده از ماسک‌های دریچه‌دار ممکن است در ابتدا جذاب و مناسب‌تر به نظر آید اما اینگونه از ماسک‌های نمی‌توانند به اندازه ماسک‌های ساده و بدون دریچه در پیشگیری از انتقال و شیوع کروناویروس مفید باشند.

برخی از ماسک‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که برای استفاده در کارگاه‌های ساختمان سازی مملوء از گرد و غبار و با درجه حرارت بالا مناسب هستند. این ماسک‌ها پیش از آنکه هوای تنفسی وارد ریه شود گرد و غبار را فیلتر کرده و موجب می‌شود هوای بازدم راحت‌تر خارج شده و باعث شود که فرد احساس گرما نکند.

شرکت M۳ در آمریکا که ماسک‌های دریچه‌دار را به منظور استفاده در چنین محیط‌هایی تولید می‌کند در توضیح عملکرد این گونه ماسک‌ها در وبسایت خود آورده است: هوای دم از طریق قسمت پارچه‌ای ماسک فیلتر شده و هوای گرم و مرطوب بازدم از طریق دریچه تعبیه شده در جلوی یا کنار ماسک خارج می‌شود. سیستم این ماسک برای استفاده در محیط‌های کارگاهی و ساختمان سازی مناسب است اما نمی‌تواند مانع از انتقال کروناویروس به ویژه از سمت فرد آلوده شود چون بازدم شخص بیمار که از مسیر دریچه خارج می‌شود به راحتی می‌تواند اطرافیان فرد را آلوده کند.

هر گونه ماسک دارای دریچه که به منظور تسهیل فرایند بازدم طراحی شده اجازه می‌دهد تا ترشحات بزاقی و تنفسی از ماسک خارج شده و در نتیجه اطرافیان در معرض خطر قرار گیرند.

به گزارش واشنگتن پست، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا استفاده از ماسک‌های پارچه‌ای ساده را به منظور پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ به افراد عادی توصیه می‌کند. وجود لایه‌های پنبه‌ای مانع از آن می‌شود تا ترشحات تنفسی آلوده وارد هوای اطراف شود.

تاثیر مفید مصرف آنتی اکسیدان در جلوگیری از بیماری آلزایمر

پژوهشگران "دانشگاه استرالیای غربی"(UWA) در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند مصرف ترکیبات حاوی آنتی اکسیدان در جلوگیری از آلزایمر موثر است.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، تحقیقات دانشگاه استرالیا غربی نشان داده است که رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان‌ها ممکن است از اثرات بیماری آلزایمر جلوگیری یا روند این بیماری را معکوس کنند.

یافته‌های این مطالعه که در مجله "Open Biology" منتشر شد نشان داد که مصرف ترکیبات حاوی آنتی اکسیدان‌ها در دوز بالا در جلوگیری از ابتلا به آلزایمر از هر نوع درمان دیگری که در حال حاضر موجود است سودمندتر است.

آنتی اکسیدان (Antioxidant) یا پاداکسنده شامل تعدادی از مولکول‌ها از جمله ویتامین ث، ویتامین ای، بتاکاروتن، اسید فولیک و بسیاری از رنگدانه‌های گیاهی هستند.

اگرچه سیستم‌های آنزیمی گوناگونی برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن وجود دارد، اما آنتی‌اکسیدان‌های اصلی عبارتند از: ویتامین ای، ویتامین ث و بتاکاروتن. سلنیم نیز بعنوان یک ماده معدنی نقش آنتی‌اکسیدانی مهمی دارد. بدن قادر به تولید این ویتامین‌ها و ماده معدنی نیست، بنابراین بایستی از طریق غذا آنها را دریافت کرد.

بیماری‌های دژنراتیو مزمن مانند آلزایمر با آمار مرگ و میر بیش از ۷۰ درصد در سطح جهان و استرس اکسیداتیو، اسیدوز متابولیک مزمن و رادیکالهای آزاد در بدن، نقش اساسی در روند پیری دارند. استرس اکسیداتیو (Oxidative stress) بازتاب‌دهنده عدم‌تعادل میان تظاهرات سیستماتیک "گونه‌های فعال(واکنش‌پذیر) اکسیژن"(ROS) و توانایی یک سیستم زیستی در خنثی سازی و مهار میانجی‌های سمی آن یا ترمیم آسیب‌های وارده است.

نتایج نشان داد که آنتی اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد در بدن واکنش نشان می‌دهند و آنها را بی ضرر می کنند.

دکتر "جرالد ورینک"(Gerald Veurink) این تحقیق را هنگام کار در دانشکده پزشکی دانشگاه استرالیای غربی انجام داد و طیف وسیعی از آنتی اکسیدان‌ها را مورد بررسی قرار داد تا کشف کند که کدام یک از آنها در محافظت از نورون‌ها در سیستم عصبی بدن مؤثر هستند.

وی دریافت که کاروتنوئیدها فنولیک پیچیده و همچنین آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و ویتامین E در غلظت‌های بالا، در کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر مؤثر هستند.

وی گفت: در حالی که یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی به تثبیت سطح pH در بدن که باعث ایجاد استرس اکسیداتیو می‌شود، کمک می کند، مکمل‌های ترکیبی آنتی اکسیدانی نیز در پیشگیری و مدیریت بیماری‌های مزمن مؤثر هستند. ترکیب آنتی اکسیدان‌ها به میزان کافی در دوزهای مناسب و رژیم کم کربوهیدرات غنی از مواد مغذی بیشترین تأثیر را در بهبودی حال بیماران مبتلا به آلزایمر دارد.

کاهش فشار خون با ۸ نسخه بی‌نظیر خانگی

افزایش فشار خون از بیماری‌هایی است که گاه بسیار خطرناک می‌شود اما با چند ترفند خانگی ساده می‌توان آن را کاهش داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، باید بدانید که بیماری خطرناک فشار خون بالا بدون علامت است و شاید تا زمانی که منجر به بروز عوارض نشود تشخیص داده نخواهد شد. برای پی بردن به این عارضه باید به طور مرتب (هر سه سال یک بار) فشار خونتان را اندازه‌گیری کنید. فشار خون بالا عوارضی همچون نارسایی کلیه اختلال بینایی، سکته قلبی و سکته مغزی را در پی خواهد داشت.

دلایل اصلی بروز فشار خون

به گفته محققان دلایل اصلی ابتلا به فشار خون ناشناخته است، اما مهم‌ترین عوامل خطر شناسایی شده برای این بیماری افزایش سن، چاقی، سابقه خانوادگی ابتلا به فشار خون بالا، کم تحرکی، دیابت، مصرف زیاد نمک و الکل است. همچنین سرب موجود در هوای آلوده نیز می‌تواند باعث بروز فشار خون بالا شود.

برای درمان فشار خون بالا می‌توان از برخی خوارکی‌ها و سبزیجات استفاده کرد. در این مطلب به ۸ نسخه بی‌نظیر خانگی برای کاهش فشار خون اشاره کرده‌ایم.

درمان فشار خون بالا با سیر

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد افرادی که به مدت ۱۲ هفته به صورت روزانه سیر مصرف کرده‌اند با کاهش ۱۰ درصدی فشار خون رو به رو بوده‌اند. در حقیقت آلیسین موجود در سیر فعالیت پروتئین آنژیوتانسین ۲ (Angiotensin ۲) که مسئول افزایش فشار خون است را مهار می‌کند. همچنین پلی سولفید موجود در سیر توسط گلبول‌های قرمز خون به گازی بنام سولفید هیدروژن تبدیل شده و باعث گشاد شدن عروق خونی می‌شود که این مکانیزم عامل کاهش فشار خون است.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سیر باید به صورت خام مصرف شود و سیر پخته شده تاثیری بر کاهش فشار خون نخواهد داشت.

کاهش فشار خون با روغن زیتون

پولیفنول موجود در روغن زیتون برای درمان فشار خون بالا موثر است. در حقیقت این ترکیب مانع مسدود شدن رگ‌های خونی توسط چربی‌ها می‌شوند و با افزایش انعطاف رگ‌ها خون بهتر جریان پیدا می‌کند و فشار خون تنظیم می‌شود. همچنین روغن زیتون حاوی ویتامین E است که خواص آنتی اکسیدانی آن خطر فشار خون بالا را محدودتر می‌کند. اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید روغن زیتون بیشتری مصرف کنید.

کاهش فشار خون با سبزیجات پهن برگ

براساس تحقیقات پتاسیم موجود در سبزیجات پهن برگ نظیر اسفناج، کاهو و کلم به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سدیم اضافی بدن را دفع کنند که این عمل باعث کاهش فشار خون می‌شود. البته بهتر است سبزیجات تازه مصرف کنید چرا که سبزیجات کنسرو شده اغلب سدیم اضافه دارند و مضر خواهند بود.

کاهش فشار خون با انواع توت

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف ترکیبات (فلاونوئیدها) موجود در انواع توت ممکن است باعث درمان فشار خون بالا و در نتیجه کاهش فشار خون شود. انواع توت‌ها نقشی پررنگی در کاهش فشار خون دارند. همچنین زغال اخته که یکی از اعضای خانواده توت‌ها محسوب می‌شود سرشار از ترکیبات طبیعی فلاونوئیدها است.

درمان فشار خون بالا با موز

موز حاوی سدیم پایین و پتاسیم بالایی است. برای داشتن فشارخون مناسب، مصرف کم نمک (سدیم) و مصرف زیاد منابع پتاسیم کلسیم و منیزیم بسیار مفید است به همین دلیل موز یک ماده غذایی مناسب برای درمان فشار خون بالا است؛ زیرا پتاسیم موجود در موز باعث تسریع دفع سدیم از بدن شده و با گشاد شدن رگ‌های خونی فشار خون را کاهش می‌دهد.

کاهش فشار خون با جو دوسر

توصیه می‌شود افراد برای کاهش فشار خون خود به صورت روزانه از بلغور جو دوسر استفاده کنند؛ زیرا این ماده غذایی باعث تعادل در عملکرد سیستم قلبی و عروقی فرد شده و فشار خون بالا را درمان می‌کند. برای این منظور یک لیوان آب، مقداری بلغور جو دوسر و یک قاشق عسل را بجوشانید و پس از خنک شدن میل کنید. همچنین می‌توانید به ترکیب موجود مقداری هم موز خرد شده اضافه کنید.

درمان فشار خون بالا با چغندر

نیترات موجود در چغندر برای درمان فشار خون بالا بسیار مفید خواهد بود. برای این منظور نوشیدن روزانه دو لیوان آب چغندر به افراد توصیه می‌شود. به گفته محققان یک ساعت پس از مصرف آب چغندر کاهش تاثیرگذاری در فشار خون دیده می‌شود که بعد از سه تا چهار ساعت به میزان حد اکثر رسیده و آثار شگفت انگیز آن بعد از ۲۴ ساعت نیز باقی می‌ماند.

کاهش فشار خون با شکلات تلخ

به گفته محققان مصرف شکلات تلخ تیره‌تر می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. فلاونول موجود در دانه‌های کاکائو ماده‌ای به نام اسید نیتریک در بدن آزاد کرده و باعث شل شدن رگ‌ها می‌شود که نتیجه آن کاهش فشار خون خواهد بود. تحقیقات نشان می‌دهد در افراد مبتلا به پرفشاری خون مصرف شکلات می‌تواند فشار خون را تا پنج درصد کاهش دهد. اما خوردن شکلات برای افرادی که فشار خون طبیعی دارند، اثری نخواهد داشت.

واکسن کرونای چینی برای استفاده در ارتش این کشور تأیید شد

مقامات چینی از تایید و تصویب استفاده از واکسن کرونای چینی برای ارتش این کشور خبر دادند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با شیوع گسترده ویروس کرونا در جهان و جان باختن بیش از نیم میلیون نفر بر اثر ابتلا به آن، تلاش‌ها برای کشف واکسنی که بتواند این ویروس را مهار کند همچنان ادامه دارد. در جریان تلاش‌های انجام شده از سوی دانشمندان مختلف دنیا، تاکنون نزدیک به ۱۰ مورد از کاندیداهای واکسن کرونا توانسته‌اند فاز دوم آزمایش‌ها را هم پشت سر بگذارند.

چین از جمله کشورهایی است که در این زمینه پیشتاز بوده و در حال حاضر چند واکسن این کشور به تایید سازمان جهانی بهداشت رسیده است که واکسن تولید شرکت کانسینو یکی از آن‌هاست که طی روزهای گذشته خبر ورود موفقیت‌آمیز آن به فاز نهایی منتشر شد و حالا مقامات چینی از صدور مجوز استفاده از آن برای ارتش این کشور خبر داده‌اند.

این واکسن یکی از هشت کاندیدای واکسن ضد کرونا در چین است که برای آزمایش‌های انسانی در داخل و خارج از این کشور برای درمان کروناویروس جدید تأیید شده است.

کمیسیون مرکزی نظامی چین استفاده از این واکسن را برای ارتش به مدت یک سال تصویب کرد. این واکسن به طور مشترک توسط شرکت کانسینو و یک انستیتوی تحقیقاتی در آکادمی علوم نظامی ساخته شده است. واکسن فوق در حال حاضر فقط به مصارف نظامی محدود بوده و نمی‌تواند بدون تأیید بخش پشتیبانی لجستیک به تولید انبوه برسد.

کارآزمایی بالینی فاز ۱ و ۲ واکسن کانسینو نشان داد این پتانسیل را دارد که از شیوع بیماری کووید ۱۹ که باعث جان باختن بیش از ۵۰۰ هزار تن در جهان شده است‌جلوگیری کند اما موفقیت تجاری آن همچنان تضمین نشده است.

انسداد روده مبتلایان علامت جدید ویروس کرونا

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کروناویروس جدید این روزها در پیک دوم خود شیب تندی گرفته و همچنان افراد زیادی را به کام مرگ می‌برد و بسیاری را هم راهی بیمارستان می‌کند. این ویروس هر بار با علامت جدیدی رخ نشان می‌دهد. شایع ترین آن‌ها تب، سرفه خشک، بدن درد، سردرد اسهال و استفراغ است و اما در تازه‌ترین مطالعه‌ای که درباره ابعاد و عوارض این ویروس انجام شده محققان به علامت جدیدی از این ویروس در بیماران و به ویژه جان باختگان رسیدند.

به گفته آن‌ها ویروس کرونا طیف وسیعی از علائم را دارد؛ در واقع واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن به این ویروس باعث بروز اختلال در چند عضو بدن از جمله روده می‌شود.

محققان در جریان کالبدشکافی برخی از جان باختگان کرونایی متوجه لخته خون در روده برخی از مبتلایان شدند که منجر به انسداد روده و شوک گردش خون منجر به مرگ شد که اگر این لخته‌ها در شریان‌های دست و انگشتان تشکیل شوند، می‌توانند به قطع عضو ختم شوند.

آیا علائم کرونا در جهان تغییر کرده است؟

هنوز مشخص نشده که چرا این اتفاق در برخی از بیماران رخ می‌دهد و در برخی نه، اما گفته می‌شود نوع گروه خونی نقش مهمی در شدت بیماری دارد. این مطالعه نشان داد افرادی که دارای گروه خونی A هستند نسبت به سایرین بیشتر در معرض ابتلا بوده و علائم شدیدتری را تجربه می‌کنند؛ این در حالی است که افراد با گروه خونی O علائم بسیار خفیف‌تری را مشاهده کرده‌اند.

انسداد روده

محققان ژن‌های بیش از ۴۰۰۰ نفر را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند تا تغییراتی را که در افراد آلوده به ویروس کرونا شایع بوده و علائم شدیدتری را ایجاد کرده است بیابند؛ آن‌ها دریافتند که یک دسته از انواع ژن‌هایی که درگیر پاسخ‌های ایمنی هستند در افراد مبتلا به کووید ۱۹ وجود دارند، این ژن‌ها با پروتئین سطح سلول به نام ACE۲ درگیر می‌شوند که کروناویروس برای دستیابی و ورود به سلول‌های بدن از آن استفاده می‌کند.

فوق تخصص بیماری های کلیوی:

عفونت کلیه ها را جدی بگیرید

هشدار به آقایان

رئیس مرکز تحقیقات بیماری های کلیوی و مجاری ادرار دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، گفت: مردان باید هرگونه تغییر در ادرار شامل احتباس، تکرر ادرار و وجود خون در ادرار را جدی بگیرند.

به گزارش مهر، عباس بصیری، درباره بیماری های کلیوی و موارد مرتبط با آن، از فعالیت کلینیک پیشگیری از سنگ کلیه وابسته به مرکز تحقیقات کلیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خبر داد و افزود: این کلینیک در کشور و خاورمیانه منحصر به فرد است.

وی با اشاره به حضور متخصصان برجسته اورولوژی و تغذیه در کلینیک پیشگیری از سنگ، اظهار داشت: در این کلینیک که در پلی کلینیک بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد قرار دارد روزانه ۲۰ بیمار با هدف شناسایی نوع سنگ و تلاش برای جلوگیری از ایجاد مجدد سنگ های کلیوی پذیرش می شوند.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری های کلیوی و مجاری ادرار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: در دنیا تنها دو کلینیک پیشگیری از سنگ وجود دارد که یکی در آمریکا و دیگری در اروپا قرار دارد.

وی افزود: در کلینیک پیشگیری از سنگ کلیه، وضعیت و علل تشکیل سنگ در بیماران ضمن انجام آزمایشات لازم بررسی می شود و در ادامه درمان های لازم به همراه رژیم غذایی، ارائه می شود.

بصیری با اشاره به اینکه سنگ کلیه به عنوان یکی از مهم ترین عوامل نارسایی کلیه است، اظهار داشت: سنگ‌های کلیوی رسوب مواد معدنی هستند که در یکی از کلیه‌ها یا هر دوی آنها ایجاد می‌شوند.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری های کلیوی و مجاری ادرار، ادامه داد: سنگ‌های ریز معمولا در هنگام دفع بسیار دردناک هستند و این درحالی است که سنگ های درشت می توانند سراسر کلیه را درگیر و بدون هیچ نشانه ای با آسیب جدی به کلیه فرد همراه باشند.

وی با تاکید بر این موضوع که در تعداد قابل توجهی از بیماران، سنگ سازی کلیه ارثی بوده و علت خاصی را برای تشکیل آن پیدا نمی کنیم، سابقه بیماری در خانواده و علائم ادراری را یکی از مهم ترین نشانه های بررسی این بیماری ذکر کرد.

بصیری افزود: جهت جلوگیری از عود مجدد سنگ باید بیماری زمینه ای را درمان کرد. به بیمار توصیه می شود که روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات بنوشد، چرا که مصرف مایعات زیاد شرط اول درمان انواع سنگ ها و جلوگیری از تشکیل آن است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه گفت: حذف مصرف نمک به طور کلی و به حداقل رساندن مصرف گوشت و تمامی پروتئین های حیوانی نیز از جمله توصیه های دیگر برای جلوگیری از عود این بیماری است.وی ادامه داد: سنگ سازی در تعداد قابل توجهی از بیماران ارثی بوده بنابراین مراجعه به موقع برای بررسی و درمان لازم سبب جلوگیری از آسیب دائمی به کلیه می شود.

بصیری با بیان اینکه بیماری های کلیوی، مجاری ادراری و سنگ کلیه و پروستات شایع ترین مشکلات اورولوژی است، گفت: به طور کلی هر کدام از این مشکلات ۳۰ درصد بیماریهای اورولوژی کلیه را تشکیل می دهند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به بیماری تنگی «لگنچه» و تنگی «حالب»، اظهار داشت: این بیماری نوعی بیماری مادرزادی و ژنتیکی است به شکلی که فرد مبتلا سنگینی اطراف کلیه را امری بسیار عادی تلقی می کند، تنگی لگنچه به مرور زمان باعث متورم شدن کلیه‌ها می شود وتخریب کلیه مهمترین و بدترین عارضه این بیماری است.

این فوق تخصص بیماری های کلیوی با بیان اینکه برخی از موارد بیماری تنگی لگنچه با سونوگرافی های پیشرفته در دوران بارداری قابل تشخیص است، افزود: با استفاده از روش ابداعی جدید امکان درمان سریع تر و با کمترین درد عارضه تنگی لگنچه برطرف می شود ولازم است کسانی که دارای سابقه ارثی ابتلا به این بیماری هستند به این موضوع توجه کنند.

وی ادامه داد: عدم درمان افرادی که دچار تنگی مجرای ادراری هستند، در طولانی مدت موجب از بین رفتن قدرت انقباضی مثانه شده و ادرار باقی مانده در مثانه سبب بروز عفونت‌های مکرر و در نهایت آسیب به کلیه‌ها می‌شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، توصیه کرد: سوزش ادرار، قطع و وصل شدن یا چکه کردن ادرار تب‌های طولانی، شب ادراری های مکرر و دفع مشکل ادرار می تواند یکی از علائم مهم در عفونت‌های کلیه و مجاری ادراری باشد و در هر جنس و سنی نیازمند توجه ویژه است.

رئیس مرکز تحقیقات بیماری های کلیوی و مجاری ادرار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه سرطان پروستات جزو شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان است، افزود: امروزه ثابت شده سرطان پروستات جنبه ارثی دارد و آقایان باید هرگونه تغییر در ادرار شامل احتباس تکرر ادرار و وجود خون در ادرار را جدی بگیرند و حتما به پزشک جهت معاینه مراجعه کنند.

وی در پایان افزود: خانم هایی که به سن یائسگی می رسند نیز باید توجه داشته باشند در این مرحله به دلیل تغییر در میزان تولید هورمون هایی نظیر استروژن و پرژسترون در ناحیه تناسلی مخاط خشک و چسبنده می‌شود و ادرار به درستی تخلیه نمی شود همین موضوع می‌تواند باعث نارسایی و عفونت کلیه در زنان شود.