پرسش

پرسش اول: آیا از نظر تغذیه‌ای راهی برای چاق یا لاغر شدن موضعی در بدن وجود دارد؟ ۰۹۰***۰۹۳۸**

پرسش دوم: خانمی ۳۰ ساله با وزن ۴۶ کیلوگرم و قد ۱۵۷ سانتی‌متر هستم. خیلی لاغرم. ۲ ماه قرص مخمر آبجو، شربت‌های تقویتی و قرص امگا۳ خوردم اما تغییری در اشتها و وزنم ایجاد نشد. لطفا بگویید چه کنم؟ ۰۹۱۶***۵۸۵**

پاسخ

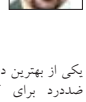
دکتر مجید حاجی‌فرجی
متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پاسخ اول: نه، زیرا نمی‌توان رژیم غذایی را هدفمند کرد تا جای به‌خصوصی از بدن را هدف قرار بدهد و آنجا را چاق یا لاغر کند. رژیم‌های غذایی برای کل بدن موثر هستند؛ یعنی اگر قرار باشد فردی چاق شود تمام بدنش تحت تاثیر رژیم غذایی افزایش وزن قرار می‌گیرد اما فعالیت بدنی یا ورزش‌های بی‌هوازی نقش مهمی در تناسب اندام و افزایش توده عضلانی برعهده دارند. افرادی هم که قصد لاغر شدن دارند باید کنار کاهش کالری دریافتی زیرنظر متخصص تغذیه، ورزش‌های هوازی منظم و متناسب با شرایط و سنشان انجام بدهند تا کاهش وزن به خوبی و متناسب باشد و تناسب اندام را برای فرد به دنبال داشته باشد.

پاسخ دوم: با توجه به اینکه شرح‌حال دقیق و تاریخچه پزشکی خانوادگی‌تان را نمی‌دانیم، نمی‌توانیم تشخیص درستی در این‌باره بگذاریم. ممکن است به لاغری سرشتی مبتلا باشید. در این صورت باید حتما تحت نظر متخصص تغذیه قرار بگیرید تا با ارائه تمهیداتی کمک کند به‌تدریج متابولیسم‌تان کنترل شود. اگر بیماری خاصی دارید یا دچار تغییرات هورمونی مانند پرکاری تیروئید شده‌اید باز هم باید تحت نظر متخصص غدد قرار بگیرید تا اختلالاتتان کنترل شود. بررسی الگوی تغذیه‌ای‌تان هم بسیار مهم است. اینکه چه گروه‌هایی را بیشتر مصرف می‌کنید؟ چقدر و چند وعده در روز غذا می‌خورید؟ و... برایمان مهم است. درباره اینکه آیا مصرف مخمر آبجو یا قرص امگا۳ و... می‌تواند در افزایش وزن تاثیری داشته باشد یا نه، هنوز مستنداتی وجود ندارد. البته مخمر آبجو تا حدودی می‌تواند در تحریک اشتها و بالا بردن متابولیسم موثر باشد اما باید تحت برنامه غذایی مناسب مصرف شود، نه خودسرانه.■

پرسش

بهترین گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی برای کاهش دردهای دست، پا، کمر و به طور کلی دردهای اسکلتی کدام‌ها هستند؟ ۰۹۱۲***۴۵۳**



پاسخ

دکتر محمدحسین صالحی‌سورمقی
متخصص داروهای گیاهی و استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران

یکی از بهترین داروهای گیاهی که به‌عنوان ضددرد برای کاهش دردهای اسکلتی به‌خصوص همراه با تورم از مفاصل از جمله مفصل زانو توصیه می‌شود، زنجفیل یا زنجبیل است. زنجفیل یا زنجبیل ریشه ریزوم‌های گیاهی است که ما آن را در ایران نداریم و ریشه این گیاه عمدتا از هندوستان و کشورهای شرق آسیا به ایران وارد می‌شود. آزمایش‌هایی که روی زنجبیل انجام شده، نشان می‌دهد اثر مصرف این ماده تقریبا مانند قرص بروفن است. با توجه به اینکه زنجبیل جزو گیاهان بسیار تند و تیز و گرم محسوب می‌شود، مصرف مقدار زیاد آن به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود زیرا می‌تواند موجب تحریک و آزردگی معده و روده شود و التهابات و زخم‌هایی در آنها ایجاد کند. میزان مصرف مجاز زنجبیل به تازه بودن یا نبودن آن بستگی دارد. اگر زنجبیل خشک شده و به شکل پودر درآمده باشد می‌توان در روز حدود ۳ گرم از آن یا معادل یک قاشق چای‌خوری پر را استفاده کرد اما اگر قصد دارید زنجبیل تازه مصرف کنید نباید بیش از ۱۰ گرم از آن را بخورید. یکی دیگر از گیاهانی که برای پوکی استخوان یا کاهش دردهای اسکلتی کاربرد دارد، میوه سنجد است. جالب اینکه هم قسمت گوشتی و آردی سنجد و هم هسته آن باید مورد استفاده قرار بگیرد زیرا تحقیقات سال‌های اخیر نشان می‌دهد هسته سنجد هم مانند قسمت گوشتی میوه، همان خاصیت‌ها را دارد. بنابراین توصیه می‌شود میوه سنجد را پس از خشک کردن، به طور کامل پودر کنید و سپس به مصرف برسانید.■

پرسش

پرسش اول: چرا کنار گذاشتن رژیم‌های غذایی نادرست با اینکه می‌دانیم مضرند، برایمان سخت است و نمی‌توانیم به راحتی آنها را کنار بگذاریم؟ ۰۹۱۲***۳۲۷**

پرسش دوم: آیا خوردن تخم‌مرغ همراه ماست ضرر دارد؟ چون من هر وقت این ۲ ماده غذایی را با هم می‌خورم دچار اسهال می‌شوم؟ ۰۹۳۰***۰۰۹**

پرسش سوم: فردی که در مرحله پیش‌دیابت قرار دارد چه مواردی را باید در تغذیه‌اش رعایت کند تا وارد مرحله دیابت نشود؟ ۰۹۱۹***۸۵۰**

پاسخ

دکتر کوروش جعفریان
متخصص تغذیه و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

پاسخ اول: برای تغییر رفتار ۴ عامل تعیین‌کننده وجود دارد که اگر آنها را به خوبی نشناسیم و نتوانیم به درستی مدیریت‌شان کنیم، نمی‌توانیم رفتارهای نادرستمان را تغییر دهیم یا اصلاح کنیم. اولین عامل بیولوژی انسان‌هاست. هر انسانی ذاتا تمایلاتی برای خوردن برخی مواد از خود نشان می‌دهد که مهم‌ترین آنها مواد غذایی شیرین است. این موضوع از نظر خلقت از آن جهت اهمیت دارد که مواد شیرین طبیعی معمولا سمی نیستند. عامل بعدی رفتارهای انسانی است. برای مثال هر فردی ممکن است از نظر فیزیولوژیکی و رفتاری، به باورهایی رسیده باشد که مانع تغییر رفتار یا حتی تشویق برای انجام یک رفتار باشد. حتما شنیده‌اید بسیاری از افراد معتقدند اگر ماست و ماهی با هم خورده شود، مشکل ایجاد می‌کند، در حالی که فقط یک باور است و هیچ پشتوانه علمی و ثابت‌شده‌ای ندارد. یا برخی می‌گویند حین غذا خوردن، میوه نخورید یا ماست و ترشی را همزمان میل نکنید. همه اینها باورهایی هستند که در جامعه وجود دارند و تغییرشان بسیار مشکل است. در حالی که از نظر علمی نمی‌توانیم آنها را اثبات کنیم. ارتباطات بین‌فردی هم جزو رفتارهای انسانی محسوب می‌شود. ما با دوستان، اقوام، خانواده، همکاران و حتی رسانه‌های جمعی ارتباطاتی داریم که همین ارتباط‌ها می‌تواند روی شیوه زندگی و نحوه غذا خوردن‌مان تاثیر بگذارد.

عامل سوم هم سازمان‌ها و ارگان‌هایی است که ما در آنها کار می‌کنیم. بسیاری اوقات همین سازمان‌ها و ارگان‌هایی که افراد در آنها مشغول به کارند، برخی رفتارها را به کارکنانشان تحمیل می‌کنند و کارکنان مجبورند غذایی که مثلا در وعده ناهار برایشان سرو می‌شود را بخورند.

عامل چهارم سیاست‌گذاری است. سیاست‌گذارانی که تعیین می‌کنند یارانه یا مالیات به کدام یک از گروه‌های غذایی تعلق بگیرد، نقش مهمی در نحوه تغذیه مردم ایفا می‌کنند. زمانی یارانه به قند و روغن که برای سلامت مردم مضرند داده می‌شد و زمان دیگری به شیر و لبنیات تعلق گرفت. اگر دقت کرده باشید در بسیاری از فروشگاه‌ها، غذاهایی که مضرند، ارزان‌تر هستند و... بنابراین همه این عوامل دست به دست هم می‌دهند تا ما را به سمت تغییر رفتار هدایت کنند. اگرچه موضوعاتی مثل مهارت پخت‌وپز و... هم می‌توانند در این زمینه موثر باشند.

البته به تازگی موضوع فلور باکتریایی روده هم به عوامل موثر در تغییر رفتار انسان‌ها اضافه شده است. گفته می‌شود شاید اگر فردی به سمت خوردن غذایی تمایل پیدا کند، این باکتری‌های داخل روده هستند که به فرد فرمان می‌دهند تا آن غذا را بخورد. یا اگر فرد گرسنه می‌شود احتمالا باکتری‌های داخل روده هستند که دستور گرسنگی را به فرد می‌دهند. در واقع فلور باکتریایی روده عامل پنجمی است که در بسیاری از کتاب‌های کلاسیک به آن اشاره‌ای نشده اما به تازگی به‌عنوان عامل تغییر رفتار در انسان مورد توجه قرار گرفته است.

پاسخ دوم: به احتمال بسیار زیاد مشکل شما حساسیت یا آلرژی به تخم‌مرغ است بنابراین برای تشخیص درست‌تر بهتر است به متخصص داخلی مراجعه کنید و آزمایش مربوط به این مشکل را انجام بدهید. بر اساس نتیجه آزمایش می‌توان تشخیص داد آیا به تخم‌مرغ حساسیت دارید یا نه. شاید هم ترکیب این ۲ ماده در بدنتان باعث ایجاد این مساله می‌شود اما به طور کلی خوردن همزمان ماست و تخم‌مرغ در افراد معمولی و بدون حساسیت، مشکلی ایجاد نمی‌کند.

پاسخ سوم: متاسفانه شیوع دیابت و به‌خصوص مرحله پیش‌دیابت در کشور ما بالاست و دانستن اینکه چه راهکارهایی می‌تواند مانع ورود فرد از مرحله پیش‌دیابت به مرحله دیابت شود، بسیار مهم است. ساده‌ترین راه پیشگیری از دیابت، کنترل وزن است؛ یعنی اگر بتوانید وزنتان را به محدوده مطلوب و طبیعی برسانید، بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کار پیشگیرانه را انجام داده‌اید. دومین نکته، تغییر الگوهای نادرست زندگی است که در صدر آنها تغییر الگوی نادرست غذایی و انجام منظم و روزانه فعالیت‌های فیزیکی قرار دارد. بسیاری از کسانی که در مرحله پیش‌دیابت قرار دارند، چربی‌های بالاتنه‌شان زیاد و چربی‌های پایین تنه‌شان کم است. اگر این حالت معکوس شود و چربی ناحیه شکم و قسمت‌های احشایی کاهش پیدا کند به احتمال بسیار زیاد قند خون این افراد طبیعی می‌شود و از خطر ابتلا به دیابت دور می‌مانند زیرا بسیاری از هورمون‌هایی که موجب افزایش قندخون می‌شوند از قسمت چربی‌های شکمی ترشح می‌شوند. مهم‌ترین عاملی هم که می‌تواند ترکیب بدن را اصلاح کند، ورزش و فعالیت بدنی روزانه است. از این رو، توصیه می‌شود حداقل روزی ۱ ساعت با شدتی که در توانتان است، ورزش کنید. خودداری از مصرف غذاهای آماده و به‌خصوص فست‌فودها نقش موثری در پیشگیری از بیماری‌های مختلف از جمله بیماری دیابت دارد. بنابراین سعی کنید بیشتر به سمت غذاهای سالم و به‌خصوص سبزی‌ها، صیفی‌ها و میوه‌ها بروید.■

پرسش

پرسش اول: خانمی ۶۵ ساله و خانه‌دار هستم و خیلی در خانه کار می‌کنم. هیچ دست‌هایم به شدت درد می‌کند. متاسفانه سابقه خانوادگی آرتروز هم دارم. آیا من به آرتروز مبتلا شده‌ام؟ چه باید بکنم؟ ۰۹۱۲***۴۳۷**

پرسش دوم: خانمی ۲۶ ساله هستم. کمردردم اما علاوه بر آن درد از کمر به یکی از پاهایم هم می‌زند. تا زمانی که استراحت می‌کنم خوبم اما وقتی کار می‌کنم مثلا یک جاروبرقی ساده می‌کشم درد فورا از کمرم شروع می‌شود و سمت یکی از پاهایم حرکت می‌کند. آیا مشکلم سیاتیک است؟ ۰۹۱۸***۵۲۲**

پرسش سوم: مدتی است که پدربزرگم دچار خارپاشنه شده. آیا این بیماری درمان دارد؟ ۰۹۱۹***۶۵۲**

پاسخ

دکتر محمدتقی حلی‌ساز
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی و استاد دانشگاه علوم‌پزشکی بقیه‌ا...(عج)

پاسخ اول: ابتلا به آرتروز نیازی به داشتن سابقه خانوادگی ندارد و معمولا با افزایش سن ایجاد می‌شود. نکته دیگر اینکه آرتروز در ناحیه مچ دست معمولا خیلی کم اتفاق می‌افتد. مچ دست ۸ استخوان ریز دارد و پل ارتباطی بین ساعد و کف دست است. استخوان‌های ریز مچ دست با یک مایع مفصلی به هم متصل هستند و مچ دست را به سمت بالا و پایین و کمی چپ و راست حرکت می‌دهند. به همین دلیل مچ دست خیلی دچار آرتروز نمی‌شود. درد مچ دست معمولا در مجموعه‌ای از دردهای دیگر قرار دارد. به عبارت دیگر فردی که درد مچ دست دارد علاوه بر آن از دست‌درد، گردن‌درد و... هم شکایت می‌کند. با توجه به ستتان معمول دست آرتروز در سایر قسمت‌های بدنتان اتفاق افتاده باشد و بتوان درد مچ دستتان را به نحوی به آن وصل کرد. هرچند بیماری آرتروز یا افزایش سن شیوع بیشتری پیدا می‌کند، اگر مردم بدانند چطور از مفاصل‌شان کار بکشند در سنین بالا هم دچار مشکل نخواهند شد. اشاره کردیم که خیلی در خانه کار می‌کنید. انتظار ما این است که با بالا رفتن سن از شدت کارهایتان کم کنید یا آنها را به‌تدریج و طی زمان انجام بدهید. به عبارت دیگر خودتان را خسته کار نکنید. کار بکنید و از آن لذت ببرید، نه اینکه با کار خودتان را خسته و سپس از درد مفاصل شکایت کنید. در حال حاضر توصیه می‌کنم علاوه بر تقسیم کار به پزشک متخصص طب فیزیکی مراجعه کنید تا دردهایتان با تجویز داروهای مناسب کاهش پیدا کند.

پاسخ دوم: در ستون مهره‌ها هر دو مهره توسط یک غضروف از هم جدا شده‌اند که همان دیسک است. کنار این دو مهره و دیسکی که بین آنها قرار گرفته، سوراخ‌های بین‌مهره‌ای وجود دارد که اعصاب از آنها بیرون می‌آیند. مجموعه این اعصاب، عصب سیاتیک را تشکیل می‌دهند. وقتی دیسک بین‌مهره‌ای به دلایلی بیرون می‌زند، گفته می‌شود فرد دیسک کمر دارد اما وقتی این دیسک طی مرحله‌ای بیشتر دچار فتق یا بیرون‌زدگی شود به نحوی که عصب را درگیر کند، بیمار دچار درگیری سیاتیک شده است. طبیعتا در چنین مواقعی درد از ناحیه کمر فراتر می‌رود و اندام‌ها را هم درگیر می‌کند. در نتیجه فرد علاوه بر کمردرد دچار علائمی مثل خواب‌رفتگی، مورمور، گزگز، سوزن‌سوزن و حتی گاهی ضعف می‌شود. قطعا وقتی فرد استراحت می‌کند حال بهتری دارد اما با راه رفتن و فعالیت، فشار روی دیسک افزایش می‌یابد و شدت درد بیشتر می‌شود بنابراین علائمی که به آن اشاره کرده‌اید ممکن است نشان‌دهنده درگیری عصب سیاتیک باشد. برای تشخیص قطعی باید حتما به پزشک مراجعه کنید تا تحت معاینه قرار بگیرید. توجه داشته باشید گاهی همه این علائم نشانه درفتگی یا فتق شدید دیسک نیست بنابراین نباید تا تشخیص دقیق پزشک و انجام ام‌آرای و سایر کارهای تشخیصی نگران باشید. در حال حاضر توصیه می‌کنم مدتی استراحت کنید و سپس ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی انجام بدهید. اگر درد، خواب‌رفتگی یا تیر کشیدن درد در پاها بهبود پیدا نکرد حتما به پزشک مراجعه کنید.

پاسخ سوم: بله، خارپاشنه یک اصطلاح عامیه است و الزاما به معنای این نیست که زائده‌ای در استخوان پاشنه پا ایجاد شده است. گاهی اوقات در عکس رادیوگرافی از پاشنه پا یک زائده استخوانی درست در انتهای نقطه استخوان پاشنه دیده می‌شود، اما خیلی اوقات هم فرد همه علائم مربوط به خارپاشنه را دارد ولی در عکس رادیوگرافی هیچ زائده استخوانی خاصی دیده نمی‌شود. علائمی که به خارپاشنه نسبت می‌دهند درواقع به‌دلیل التهاب بافت چربی در کف پا ایجاد می‌شوند و باعث بروز درد خواهند شد. درد، صبح‌ها بیشتر است و در چند قدم اول شدت پیدا می‌کند اما پس از مدتی راه رفتن بهتر می‌شود زیرا التهاب با فشاری که به آن وارد می‌شود کاهش می‌یابد. این عارضه کاملا قابل درمان است و با یک دوره درمانی کوتاه بهبود می‌یابد. درمان‌ها شامل مصرف دارو و انجام فیزیوتراپی است. خوشبختانه این عارضه در سنین بالا راحت‌تر درمان می‌شود. توجه داشته باشید کفش در ایجاد این بیماری بسیار موثر است بنابراین در انتخاب کفش و به‌خصوص پاشنه کفش دقت کنید. افرادی که به خارپاشنه مبتلا هستند بهتر است کفشی بپوشند که حداکثر ۳ سانتی‌متر پاشنه داشته باشد و درست همان قسمتی که پاشنه پایشان قرار می‌گیرد یک پد نرم که در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد قرار بدهند تا فشار به پاد وارد شود و کمتر اذیت شوند. اوج فشار زمانی به پاشنه وارد می‌شود که فرد می‌خواهد پا را روی زمین قرار بدهد. در واقع با هر قدمی که افراد برمی‌دارند اولین نقطه‌ای از پا که با زمین در تماس قرار می‌گیرد و تمام فشار را تحمل می‌کند پاشنه است بنابراین استفاده از پد نرم داخل کفش می‌تواند تا حد قابل توجهی از وارد شدن فشار به پاشنه با جلوگیری کند. اگر با این کار بهتر نشدید باید حتما برای درمان اصلی به پزشک مراجعه کنید.■

پرسش

من هیچ‌وقت تشنه نمی‌شوم و تمایلی به آب خوردن ندارم. چه کنم؟ آیا این مساله باعث آسیب به کلیه‌هایم می‌شود؟ اینکه می‌گویند صبح ناشتا آب بخورید چه فایده‌ای دارد؟ ۰۹۱۳***۴۴۳**

پاسخ

دکتر آریا جنابی
فوق‌تخصص بیماری‌های کلیه و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

کم نوشیدن آب باعث غلیظ‌تر شدن ادرار می‌شود و احتمال تشکیل سنگ‌های کلیه و مجاری ادراری را افزایش می‌دهد. به همین دلیل به همه افراد توصیه می‌شود حتی اگر تشنه نمی‌شوند سعی کنند روزی ۲ لیتر آب بنوشند، به‌خصوص افرادی که سابقه سنگ کلیه دارند بهتر است شب قبل از خواب آب بنوشند تا نیمه شب برای ادرار کردن از خواب بیدار شوند و بعد دوباره قبل از خوابیدن آب بنوشند. اول صبح هم معمولا ادرار غلیظ است بنابراین بهتر است بلافاصله پس از بیدار شدن آب بنوشید تا از غلظت ادرار و احتمال تشکیل سنگ‌های ادراری کاسته شود. نوشیدن آب برای بیماران مبتلا به سنگ کلیه یا کسانی که سابقه خانوادگی سنگ کلیه دارند مانند دارو می‌ماند و اگر آب ننوشند شرایطشان بدتر خواهد شد بنابراین تشنگی را ملاکی برای نوشیدن آب قرار ندهید. برخی افراد هم به محض تشنه شدن از مایعات دیگری مثل چای، قهوه یا انواع آبمیوه‌ها و دمنوش‌ها استفاده می‌کنند. این کار نادرست است زیرا مصرف بسیاری از این مواد به دلیل مدر یا ادرارآور بودن موجب دفع بیشتر آب بدن می‌شود بنابراین هیچ‌گاه سایر نوشیدنی‌ها را جایگزین مصرف آب نکنید.■

پرسش

پرسش اول: به تازگی آزمایش داده‌ام و اوره خونم چند عدد بالاتر از حد طبیعی است. آیا این مساله نشانه نارسایی کلیه است؟ ۰۹۳۰***۰۹۸**

پرسش دوم: وجود خون در ادرار به چه معناست؟ آیا این علامت خطرناک است؟ ۰۹۱۲***۶۵۴**

پرسش سوم: آیا وجود پروتئین در ادرار بدون هیچ علامتی و با نتیجه سونوگرافی بدون مشکل، خطرآفرین است؟ ۰۹۳۵***۳۳۳**

پاسخ

دکتر عباس بصیری
متخصص اورولوژی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

پاسخ اول: اوره ماده‌ای است که از خون وارد کلیه می‌شود و بعد که ادرار از لوله‌های کلیه عبور می‌کند تا تغلیظ شود دوباره جذب خون می‌شود و مقدار آن در خون بالا می‌رود. اگر فردی کم آب بنوشد، جریان ادرار در طول لوله‌های کلیوی کند می‌شود، درنتیجه جذب اوره افزایش پیدا می‌کند و اوره خون بالاتر می‌رود. بنابراین افزایش اوره در خون نشان‌دهنده آن است که فرد کمتر از حد نیازش آب مصرف کرده، اما از اوره مهم‌تر میزان کراتینین خون است. کراتینین ماده‌ای است که در کلیه ترشح و وارد ادرار می‌شود، اما وقتی ادرار برای غلیظ شدن از لوله‌های کلیوی عبور می‌کند کراتینین موجود در آن جذب خون نمی‌شود بنابراین وقتی کراتینین خون در آزمایش بالا باشد نشان‌دهنده نارسایی کلیه است، درحالی که بالا بودن اوره خون به تنهایی نشانه نارسایی کلیه نیست.

پاسخ دوم: وجود خون در ادرار همراه با سوزش هنگام ادرار کردن، درد در پهلوها و تهوع و استفراغ می‌تواند نشان‌دهنده وجود سنگ ادرار یا عفونت‌های ادراری باشد اما اگر خون در ادرار با علائم فوق همراه نباشد باز هم مهم است و باید حتما جدی گرفته شود زیرا ممکن است نشان‌دهنده بیماری‌های مهم‌تری باشد بنابراین به محض اینکه در ادرارتان خون دیدید حتی اگر فقط یک بار این اتفاق افتاد حتما برای پیگیری به متخصص اورولوژی مراجعه کنید.

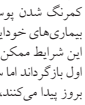
پاسخ سوم: برای پاسخ به این پرسش ابتدا باید بدانید وقتی جریان خون به کلیه می‌رسد در ادامه مسیر خود در کلیه به انشعابات بسیار ریزتری تبدیل می‌شود. این انشعابات ریز وارد حفره‌ای می‌شوند که از آنجا به بعد ادرار تولید می‌شود.

در واقع جریان خون پایه ابتدا از پرده‌ای عبور کند و سپس وارد لوله‌های ادراری شود تا ادرار تولید و سپس وارد مثانه شود. پرده‌ای که مانند فیلتر در این قسمت قرار گرفته و خون از آن عبور می‌کند تا مواد زائدش به صورت ادرار خارج شود دارای سوراخ‌های بسیار ریزی است که اجازه نمی‌دهد مولکول‌های درشت، مانند گلبول‌های خون، پروتئین‌های درشت، املاح و سایر ذرات درشت موجود از آن عبور کنند و این مواد مجدد وارد خون می‌شوند. حال اگر این فیلتر یا پرده به هر علتی دچار مشکل شود، سوراخ‌های ریز موجود در آن بزرگ‌تر می‌شوند یا خاصیت فیلتری خودشان را از دست می‌دهند. در این صورت مولکول‌ها، ذرات و پروتئین‌های درشت می‌توانند از این فیلتر عبور کنند و وارد ادرار شوند. البته در حالت سلامت هم در طول روز مقداری از پروتئین‌های ریز از این فیلتر عبور می‌کنند و اگر ادرار ۲۴ ساعته فرد سالمی را اندازه بگیریم، حدود ۱۵۰ میلی‌گرم پروتئین در آن وجود دارد. میزان پروتئین موجود در ادرار با علامت‌های ۱ مثبت، ۲ مثبت و ۳ مثبت اعلام می‌شود. لازم به ذکر است دفع پروتئین تا ۵۰۰ میلی‌گرم در ادرار ۲۴ ساعته نیازی به درمان ندارد اما میزان بالاتر از ۵۰۰ میلی‌گرم را باید درمان کرد.■

پرسش

پرسش اول: خانمی ۲۵ ساله هستم اما به تازگی متوجه شده‌ام چند تار مویم سفید شده است. چه باید بکنم؟ آیا راه درمانی از نظر تغذیه‌ای یا استفاده از محلول‌ها و... وجود دارد؟ در ضمن این مساله به‌طور ژنتیکی در خانواده ما دیده می‌شود. ۰۹۱۳***۳۰۰**

پرسش دوم: در صورتم ماه‌گرفتگی دارم. قبلا لیزر کرده‌ام که کمی کمرنگ‌تر شده اما به‌طور کل از بین نرفته است. آیا راه بهبود کاملی برای این مشکل وجود دارد؟ ۰۹۱۲***۰۵۴**



پاسخ

دکتر سیدمهدی طباطبایی
متخصص پوست و رئیس مرکز تحقیقات لیزر در پزشکی جهاد دانشگاهی

پاسخ اول: علل سفید شدن مو در سنین پایین به ۲ گروه تقسیم می‌شوند؛ علت اول زمینه ارثی و ژنتیکی و علت دوم اکتسابی است. سفید شدن اکتسابی موها بسیار نادر است. افرادی که دچار بعضی سوءتغذیه‌های خاص هستند یا به بیماری‌های خاص پوستی که باعث کمرنگ شدن پوست و مو می‌شوند، مبتلا شده‌اند یا دچار برخی بیماری‌های خویامین هستند، ممکن است موهایشان سفید شود. در این شرایط ممکن است با درمان‌های خاص، رنگ موها را به حالت اول بازگرداند اما سفیدی‌های ارثی که عموما در سن زیر ۳۰ سالگی بروز پیدا می‌کنند، باتوجه به نژاد و سن افراد متفاوت‌اند و متاسفانه تاکنون از نظر پزشکی درمان موثری برایش پیدا نشده است.

پاسخ دوم: ماه‌گرفتگی همان خال‌های عروقی هستند که از دوران نوزادی روی پوست کودک دیده می‌شوند. این خال‌ها ممکن است با گذشت زمان و با افزایش سن ضخامت بیشتری پیدا کنند و پررنگ‌تر شوند. موثرترین لیزری که برای خال‌های عروقی قرمزرنگ پیشنهاد می‌شود لیزرهایی از دسته لیزرهای PDL هستند. هرچه لیزر در سنین پایین‌تری انجام شود قابلیت درمان آن بالاتر خواهد بود. ضمن اینکه لیزرها معمولا باید در دفعات و جلسات متعددی انجام شوند تا نتیجه خوبی داشته باشند. درصدی از بیماران می‌توانند با انجام لیزر نتایج خوبی کسب کنند.■