توصیه محققان چینی؛

هفت عادت سبک زندگی برای کاهش ریسک زوال عقل در افراد دیابتی

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می توانند در معرض افزایش خطر زوال عقل باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، محققان هنوز در تلاش برای بررسی این موضوع هستند که چگونه عوامل سبک زندگی می‌توانند خطر زوال عقل را تغییر دهند.

زوال عقل یک بیماری مزمن است که می‌تواند ناتوان کننده باشد. از آنجایی که زوال عقل درمانی ندارد، مردم اغلب به این فکر می‌کنند که چه اقداماتی می‌توانند برای کاهش خطر ابتلاء به زوال عقل انجام دهند. مطالعه اخیر نشان داد که برای افراد مبتلا به دیابت، ترکیب برخی از عادات سبک زندگی سالم با کاهش خطر ابتلاء به زوال عقل همراه است.

زوال عقل یک اصطلاح گسترده برای اختلالاتی است که بر توانایی افراد برای به خاطر سپردن، تفکر و استدلال تأثیر می‌گذارد. معمولاً با گذشت زمان شدیدتر می‌شود و می‌تواند به طور قابل توجهی در زندگی روزمره و توانایی زندگی مستقل افراد

تداخل ایجاد کند.

برخی از عوامل خطر زوال عقل را نمی‌توان تغییر داد، مانند افزایش سن یا سابقه خانوادگی. با این حال، افراد می‌توانند سایر عوامل خطر را اصلاح کنند. به عنوان مثال سیگار کشیدن، چاقی و مصرف الکل همگی از عوامل خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر و زوال عقل هستند.

ابتلاء به دیابت همچنین یک عامل خطر برای زوال عقل، به ویژه دیابت نوع ۲ است. افراد مبتلا به دیابت می‌توانند با پزشک خود برای مدیریت وضعیت خود و بهبود سلامت خود همکاری کنند.

محققان در این مطالعه بررسی کردند که چگونه هفت عادت سبک زندگی سالم بر خطر زوال عقل تأثیر می گذارد. عادات شامل:

سیگار نکشیدن
عدم مصرف الکل
فعالیت بدنی منظم
داشتن یک رژیم غذایی سالم
خوابیدن به مقدار کافی
کم تحرکی کمتر
داشتن تماس اجتماعی مکرر

محققان بر اساس هفت عامل رفتاری فوق، نمره سبک زندگی سالم را به شرکت کنندگان اختصاص دادند. این مطالعه شامل بیش از ۱۶۰۰۰۰ شرکت کننده از جمله بیش از ۱۲۰۰۰ مبتلا به دیابت بود. محققان شرکت کنندگان را به طور متوسط ۱۲ سال دنبال کردند. آنها دریافتند که عوامل سبک زندگی سالم با خطر کمتر ابتلاء به زوال عقل مرتبط است. اما این کاهش خطر در میان شرکت کنندگان مبتلا به دیابت بارزتر بود.

دکتر «ینگلی لو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی دانشگاه شانگهای جیائو تونگ در چین، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که اگرچه بیماران مبتلا به دیابت در مقایسه با افراد بدون دیابت در معرض خطر بیشتر ابتلاء به زوال عقل هستند، اما پیروی از یک سبک زندگی سالم ممکن است تا حد زیادی این خطر را کاهش دهد.»

آیا درد شانه نشانه ابتلا به سرطان سینه است؟

اکثر افراد سرطان سینه را با توده‌ای در سینه مرتبط می‌دانند اما آیا می‌دانستید که درد شانه نیز می‌تواند یک علامت هشداردهنده باشد؟

به نقل از هلث، اگرچه این مورد چندان رایج نیست اما سرطان سینه می‌تواند باعث درد در شانه یا بالای بازو شود و علت این است که در برخی موارد، سرطان می‌تواند به این مناطق گسترش یابد.

درد شانه همچنین گاهی اوقات می‌تواند به دنبال درمان سرطان سینه ایجاد شود. اگر درد شانه غیرقابل توضیحی را تجربه می کنید، مهم است که به پزشک مراجعه کنید. در حالی که بعید است، سرطان سینه باشد اما همیشه بهتر است معاینه شوید.

دلایل دیگری نیز برای درد شانه مانند آسیب روتاتور کاف یا عضلات گرداننده شانه وجود دارد. اما اگر علائم دیگری از سرطان سینه، مانند توده در سینه یا تغییرات در پوست دارید، ارزش این را دارد که توسط پزشک معاینه شوید.

اگر نگران ابتلا به سرطان سینه هستید، بهترین کار این است که به‌طور منظم ماموگرافی انجام دهید. غربالگری‌ها می‌توانند سرطان سینه را زود تشخیص دهند، زمانی که قابل درمان باشد.

سرطان سینه یکی از شایع ترین سرطان‌ها در بین زنان است. چندین عامل خطر برای ابتلا به سرطان سینه از جمله سن، سابقه خانوادگی، سابقه شخصی بیماری‌های خاص و انتخاب سبک زندگی وجود دارد. با این حال، داشتن یک یا چند مورد از این عوامل خطر به این معنی نیست که قطعا به سرطان سینه مبتلا خواهید شد.

علائم سرطان سینه می‌تواند شامل توده یا ضخیم شدن سینه، تغییر در اندازه یا شکل، ترشح از نوک پستان و تغییرات در پوست سینه مانند قرمزی یا فرورفتگی باشد اما همه سرطان‌های سینه علائمی ایجاد نمی کنند.

چندین گزینه درمانی برای سرطان سینه از جمله جراحی، پرتودرمانی، شیمی درمانی، هورمون درمانی و درمان هدفمند وجود دارد. نوع درمان توصیه شده به مرحله و نوع سرطان سینه همچنین به سلامت کلی و ترجیحات شخصی بیمار بستگی دارد.

سرطان سینه می‌تواند یک تشخیص بسیار ترسناک باشد اما مهم است که به یاد داشته باشید، گزینه‌های درمانی زیادی وجود دارد و اکثر افراد مبتلا به سرطان سینه به زندگی طولانی و سالم ادامه می‌دهند.

اگر سرطان سینه برای شما تشخیص داده شده است، با پزشک خود در مورد گزینه‌های درمانی خود صحبت کنید و برنامه‌ای را تنظیم کنید که برای شما مناسب است.

روش ساده و ارزان درمانی برای زخم پای دیابتی

به‌نظر می‌رسد انجام عمل جراحی پیشگیرانه برای تنظیم مکانیک پا در درمان زخم پای دیابتی، عارضه شایع و ناتوان کننده دیابت، بدون عوارض بالقوه و با هزینه بسیار کمتر در مقایسه با درمان سنتی موثر باشد.

به گزارش مدیکال اکسپرس، تحقیق مقدماتی توضیح می‌دهد که چگونه روش‌های موردی روزانه در ۱۹ بیمار با موفقیت تمام زخم‌های پا را برطرف و از عفونت پای دیابتی جلوگیری کرد همچنین میزان عود و قطع عضو را در مقایسه با ۱۵ بیمار که به صورت سنتی درمان شدند، کاهش داد.دکتر آدریان هیلد از موسسه رویال خدمات سلامت ملی بنیاد سالفورد بریتانیا، می گوید: اگرچه این روش به‌نسبت ساده محسوب می‌شود اما پتانسیل آن انقلابی است.زخم پای دیابتی، جراحت یا زخم باز است که حدود ۱۵ درصد از افراد مبتلا به دیابت را در مقطعی از زندگی گرفتار می کند و هزینه تخمینی آن ۹۳۵ میلیون پوند برای خدمات سلامت ملی بریتانیاست. زخم‌ها به‌طور معمول در نواحی که بیشترین وزن تحمل می‌شود مانند کف پا قرار دارند و علت حدود ۸۰ درصد از قطع عضو اندام تحتانی در افراد مبتلا به دیابت هستند.در بریتانیا، نرخ مرگ و میر بر اثر زخم پای دیابتی بالاست، به‌طوری که نیمی از بیماران در عرض پنج سال پس از ایجاد زخم می‌میرند و در عرض پنج سال پس از قطع عضو، نرخ مرگ و میر به ۷۰ درصد افزایش می‌یابد. مداخله زودهنگام در مدیریت زخم پای دیابتی مهم است زیرا افرادی که مراقبت‌های تخصصی را سریعتر دریافت می کنند بهترین نتایج را دارند. جراحان ارتوپد و عروق در بیشتر گروه‌های چند رشته‌ای تخصصی پای دیابتی در بریتانیا وارد عمل شده‌اند تا مداخلات واکنشی را برای عوارض شایع عفونت پای دیابتی مانند تخلیه آبسه یا قطع عضو ارائه دهند.

چطور بدون وابستگی به کافئین، خستگی را از خود دور کنیم؟

استفاده از کافئین ممکن است برای یک روز به ما انرژی می‌دهد، اما در مقابل این احتمال هم وجود دارد که منجر به مشکلات جانبی بسیاری از جمله سردرد، بی‌خوابی و بسیاری عوارض دیگر شود. بنابراین بسیاری از جایگزین‌های دیگر؛ از مواد غذایی مناسب گرفته تا سبک‌های زندگی می‌توانند رخوت روزانه را دور کرده و وابستگی به کافئین را کاهش دهند.

به گزارش ایسنا، نوشیدنی‌های مختلف حاوی کافئین به شکل‌های گوناگون بر سلامتی تاثیر می‌گذارند. کافئین خود ماده محرکی است که تاثیرات مثبت و منفی به دنبال دارد. مصرف آن باعث می‌شود بسیاری از افراد احساس هوشیاری و تمرکز بیشتر داشته و کمتر خواب آلود باشند. هرچند زیاده‌روی در مصرف آن نتیجه منفی به جا می‌گذارد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، با به کارگیری روش‌های زیر می‌توانید بدون وابستگی به کافئین، خستگی را از خود دور کنید:

انجام ورزش‌های با ریتم تند: تحقیقات نشان می‌دهد که یک تحرک کوچک چند دقیقه‌ای می‌تواند شما را برای یک روز شارژ کند.

استفاده از دوش آب سرد: آب سرد سیستم بدنی شما را تحریک می‌کند و به گردش خون سرعت می‌بخشد و این موضوع باعث هوشیاری شما می‌شود. می‌توانید ابتدا با یک دوش آب گرم خودتان را آرام کنید و در پنج دقیقه آخر به سراغ آب سرد بروید. مصرف میان وعده‌های حاوی پروتئین: تکه‌های سیب، کره بادام زمینی یا بادام و میوه خشک شده می‌توانند گزینه خوبی برای شما باشند؛ اگر دچار خواب آلودگی و خستگی در طول روز شده‌اید.

مصرف ویتامین ب: بی‌حالی، کمبود تمرکز، اضطراب و افسردگی می‌تواند از نشانه‌های کمبود ویتامین ب در بدن شما باشد.

در صورتی که به صورت مداوم احساس خستگی می‌کنید، بهتر است شروع به مصرف ب-کمپلکس کنید.

راه دیگر و بهتری که می‌توانید در پیش بگیرید، مصرف مولتی ویتامین است که علاوه بر تامین ویتامین ب، سایر مواد و ویتامین‌های مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند.

مصرف وعده‌های غذایی کوچک و متعدد: خوردن وعده‌های کوچک و متعدد، گردش کالری را در بدن بهبود می‌بخشند. در مقابل وعده‌های سنگین، باعث می‌شوند تا شما خواب آلود شوید.

پیاده‌روی: یک پیاده‌روی ساده هم می‌تواند به اندازه یک تمرین کوچک شما را هوشیار کند. حتی حرکت آهسته و کوتاه، هوشیاری شما را پس از چند دقیقه افزایش خواهد داد.

مصرف ویتامین ث: پژوهش‌های جدید نشان داده است که کمبود ویتامین ث باعث خستگی می‌شود. این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. این غدد از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می‌کنند. ویتامین ث همچنین از ابتلا به عفونت‌ها پیشگیری کرده و باعث جذب بهتر آهن می‌شود.

سرکه سیب عفونت گوش را درمان می‌کند؟

عفونت گوش می‌تواند ناشی از تجمع بیش از حد باکتری یا عفونت ویروسی در گوش داخلی، میانی یا خارجی باشد. اگرچه هیچ کارآزمایی بالینی اثرات سرکه سیب را بر عفونت گوش بررسی نکرده است اما نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که این سرکه دارای اثر ضد باکتریایی و ضد ویروسی است. از آنجایی که سرکه سیب حاوی خواص ضد میکروبی است به کشتن قارچ‌ها، یکی از علل عفونت گوش کمک می‌کند.

به نقل از هلث، صدها سال است که مردم از سرکه سیب برای درمان انواع مشکلات سلامتی استفاده می‌کنند. سرکه حاوی طیف گسترده‌ای از مواد سالم از جمله اسید استیک، اسیدهای آمینه و آنتی‌اکسیدان‌هاست. مایع کدری که در ته بطری سرکه سیب قرار دارد، مادر نامیده می‌شود و مملو از باکتری‌ها، پروتئین‌ها و آنزیم‌های مفید است.

در حالی که هیچ مطالعه علمی برای حمایت از این درمان وجود ندارد، آیا می‌توانیم از سرکه سیب برای درمان عفونت گوش استفاده کنیم؟

در حالی که کلینیک مایو ایالات متحده می‌گوید که اکثر عفونت‌ها آسیب پایدار ایجاد نمی‌کنند، عفونت‌های شدید می‌توانند خطرات جدی برای سلامتی داشته باشند و باید توسط یک متخصص پزشکی درمان شوند به همین دلیل سرکه سیب می‌تواند به درمان عفونت‌های خفیف گوش خارجی در کودکان و بزرگسالان کمک کند.

استافیلوکوکوس اورئوس و اشریشیا کلی برخی از علل اصلی عفونت گوش هستند و خوشبختانه، یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که سرکه سیب رشد استافیلوکوکوس اورئوس (S. aureus) و اشریشیا کلی (E. coli) را متوقف می‌کند.

در واقع، سرکه سیب التهاب را در نمونه‌های باکتری مخلوط با سلول‌های ایمنی کاهش داد. محققان فرض می‌کنند که این درمان می‌تواند از اسید استیک موجود در سرکه سیب باشد که می‌تواند به میکروب‌های موجود در باکتری‌های عفونی آسیب برساند.این مطالعه نتیجه گرفت که سرکه سیب می‌تواند به درمان برخی از عفونت‌های باکتریایی کمک کند. علاوه بر این، مطالعه ۲۰۱۷ خواص ضد باکتریایی قوی سرکه سیب را با غلظت ۲۵ درصد نشان داد.

برای استفاده از سرکه سیب در درمان عفونت گوش توصیه می‌شود که آن را با مقدار مساوی آب گرم مخلوط کنید. از قطره چکان تمیز یا سرنگ کودکان می‌توانید برای چکاندن سرکه در گوش استفاده کنید.

فرد تحت درمان باید به پهلو دراز بکشد اما دقت کنید که قطره چکان را داخل گوش فرو نکنید. در عوض، گوش را با یک توپ پنبه‌ای بپوشانید سپس پنج تا ۱۰ قطره را داخل گوش بچکانید. باید چند دقیقه بعد از استفاده ثابت بمانید تا قطره‌ها در آن خیس بخورند. در صورت لزوم می‌توانید این کار را دوباره انجام دهید.

چه چیزی باعث چاقی در کودکان می‌شود؟

یک متخصص تغذیه گفت: چاقی در کودکان مشکلی است که بعضی از کودکان و نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مریم شعبان در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: چاقی در کودکان مشکلات زیادی را به بار می‌آورد، مشکلاتی مانند دیابت، فشار خون و کلسترول بالا که از کودکی شروع شده و تا بزرگسالی ادامه دارد، بسیاری از کودکان چاق تا بزرگسالی نیز چاق باقی می‌مانند، به خصوص اگر یکی از والدین و یا هردو چاق باشند.

وی ادامه داد: یکی از بهترین راهکارها برای کاهش چاقی در کودکان، بهبود تغذیه و عادت‌های ورزشی کل خانواده است، درمان و جلوگیری از چاقی در کودکی، به سلامت فعلی و آینده فرزندتان کمک می‌کند.

شعبان با اشاره به این‌که هر کودکی که کمی اضافه وزن دارد لزوماً چاق نیست، بیان کرد: بعضی از کودکان استخوان‌بندی درشتی دارند، علاوه‌بر آن، کودکان به طور طبیعی مقدارهای متفاوتی از چربی را در مراحل مختلف رشد در بدن خود دارند، پس تنها با نگاه کردن نمی‌توان تشخیص داد که اضافه وزن کودک ناشی از یک مشکل در سلامتی وی است.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: شاخص توده بدنی یک راهنمای آماری وزن نسبت به قد، و معیار پذیرفته شده اضافه وزن و چاقی است، پزشک کودک شما می‌تواند با استفاده از این شاخص، نمودار رشد و در صورت لزوم، از طریق دیگر آزمایش‌ها مشخص کند که آیا کودک اضافه وزن و مشکلات متعاقب آن را دارد یا خیر.

وی با اشاره به این که کودکان به دلایل مختلفی چاق می‌شوند، بیان کرد: ازجمله عوامل اصلی این اختلال می‌توان به عوامل ژنتیکی، بی‌تحرکی فیزیکی و الگوهای غذایی ناسالم و یا ترکیبی از این عوامل اشاره کرد، این درحالی است که چاقی در کودکان به دلیل شرایط پزشکی مانند مشکلات هورمونی جزء موارد نادر است.

شعبان ادامه داد: اگرچه در اغلب موارد، کل اعضای خانواده مشکلات وزنی را به ارث می‌برند، اما هر کودکی که خانواده‌ای چاق دارد لزوماً اضافه وزن نخواهد داشت، کودکانی که والدین، برادر و یا خواهر چاق دارند به شدت در معرض خطر اضافه وزن هستند اما ممکن است این چاقی از رفتارهای خانوادگی مانند تغذیه و عادت‌های ورزشی نشأت بگیرد.

این متخصص تغذیه افزود: کودکان چاق هرچه بزرگتر می‌شوند، سلامتی شان در معرض مشکلات جدی تری مانند بیماری‌های قلبی، دیابت، فشار خون بالا، کلسترول بالا، آسم، آپنه خواب و برخی از انواع سرطان قرار بگیرد، همچنین چاقی مفرط می‌تواند باعث بیماری‌های کبدی و آرتروز شود.

وی در پاسخ به این سؤال که از کجا بفهمیم کودک ما اضافه وزن دارد؟، اظهار کرد: کودک در طول رشد خود تغییرات وزنی را تجربه می‌کند که امری طبیعی است، بنابراین، تشخیص اینکه آیا فرزند شما چاق است برایتان دشوار خواهد بود، اگر نگران وزن فرزندتان هستید، برای سنجش وزن وی با پزشک خانوادگی خود صحبت کنید چراکه دکتر با اندازه‌گیری شاخص توده بدنی بر مبنای قد و وزن می‌تواند چاقی یا اضافه وزن کودک را تشخیص دهد.

شعبان تأکید کرد: شما به عنوان والدین یا مراقبان اولیه کودک، تأثیر زیادی بر او دارید، کودک رفتارهای شما را دنبال خواهد کرد؛ پس الگوی خوبی برایش باشید، همه اعضای خانواده باید قانون تغذیه سالم و داشتن فعالیت بدنی را اجرا کنند و این قانون نباید تنها به کودکی که اضافه وزن دارد منحصر شود.

عوارض کم‌آبی؛ از سنگ‌های سیستم ادراری تا دیالیز

یک فوق تخصص سرطان‌های دستگاه ادراری با اشاره به چگونگی تشخیص کم آبی بدن، گفت: ممکن است در مراحل اولیه، مصرف کم آب عارضه‌ای نداشته باشد اما در طولانی مدت با عوارض اصلی یعنی سنگ‌های سیستم ادراری خود را نشان می‌دهد.

دکتر محسن سرکاریان در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به میزان آب مورد نیاز انسان در شبانه روز اظهار کرد: میزان مصرف آب یک انسان سالم در یک شبانه روز بسیار متغیر و تابع محیط زندگی فرد است؛ نیاز آبی فردی که در محیط گرم زندگی می‌کند و تعرق زیادی دارد با کسی که در محیط خنک زندگی می‌کند متفاوت است.

وی افزود: رنگ ادرار، یک علامت برای بررسی میزان مصرف و نیاز آب هر فرد است؛ رنگ ادرار باید زرد بسیار کمرنگ باشد و اگر فردی بیشتر از حد مایعات به ویژه آب مصرف کند رنگ ادرار وی به سمت سفیدی می‌رود که نباید این گونه باشد. اگر هم میزان کمی آب مصرف شود رنگ ادرار به سمت زرد تیره می‌رود بنابراین برای پایش میزان مصرف آب هر فرد باید به رنگ ادرار توجه شود.

این فوق تخصص سرطان‌های دستگاه ادراری گفت: کسی که در محیط گرم قرار دارد و تعریق بالایی می‌کند باید سه لیتر آب مصرف کند اما ممکن است فردی که در محیط معمولی حضور دارد با مصرف روزانه یک و نیم لیتر آب هم رنگ ادرار متناسبی داشته باشد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به تاثیر کم آبی بر عملکرد کلیه‌ها بیان کرد: بر اساس شرایط محیطی، مصرف کم یا نامتناسب آب موجب افت عملکرد کلیه‌ها می‌شود و کلیه نمی‌تواند تصفیه خون را انجام دهد در نتیجه سموم بدن افزایش می‌یابد و این مساله منجر به بروز علائمی مانند حالت تهوع، استفراغ و بی حالی می‌شود.

وی تصریح کرد: در صورت جدی شدن کم آبی، به صورت ناگهانی کلیه‌ها در شرایطی قرار می‌گیرند که نمی‌توانند تصفیه خون را انجام دهند و فرد به دیالیز نیاز پیدا می‌کند. در موارد گرمازدگی به شدت مشاهده می‌شود زمانی که مدتی به کلیه‌ها آب نرسد، عملکرد کلیه‌ها ناگهان افت پیدا می‌کند و ممکن است دو تا سه ماه طول بکشد تا عملکرد کلیه‌ها در شرایط ایده‌آل قرار بگیرد و در بسیاری از مواقع نیز به شرایط عادی برنمی‌گردد و ممکن است درجاتی از نارسایی کلیه‌ها همیشه در فرد باقی بماند.

سرکاریان افزود: عارضه مهم دیگری که بسیار در سیستم مجاری ادراری مشاهده می‌شود، بروز عفونت‌ها و سنگ‌های ادراری است که در پی مصرف کم آب در طولانی مدت رخ می‌دهد؛ رسوب و غلظت بالای ادارار در مثانه به ویژه در افرادی که مشکل تخلیه مثانه دارند موجب ایجاد سنگ در مثانه و حتی سنگ در کلیه می‌شود در نتیجه در پی دو سه سال عادت بد غذایی، هر چند ممکن است عملکرد کلیه‌ها نرمال باشد و کلیه‌ها تصفیه لازم را انجام دهند اما فرد به سنگ‌های سیستم ادراری مبتلا می‌شود و درمان سنگ نیز طبق اندازه، جنس و محل سنگ متفاوت است.

وی عنوان کرد: یکی دیگر از دلایل عفونت‌های ادراری، مصرف کم آب است زیرا کسی که آب کمی مصرف می‌کند کمتر هم ادرار می‌کند. معمولا بیشتر منشاء عفونت‌های ادارای، ناشی از میکروب‌های اطراف معقد است. میکروب‌هایی که حرکت کرده‌اند و از طریق مجرای ادرار بالا می‌روند، موجب ایجاد عفونت ادارای می‌شوند و ادرار کردن موجب شسته و خارج شدن این میکروب‌ها از بدن می‌شود. این متخصص کلیه و مجاری ادراری گفت: مصرف کم آب موجب یبوست می‌شود و در چنین فردی غلظت میکروب‌ها و عواملی که موجب عفونت ادارای می‌شوند، افزایش می‌یابد. به دلیل مصرف کم آب، فرد کمتر ادار می‌کند و در نتیجه این میکروب‌ها خود را به مثانه می‌رسانند.

سرکاریان با اشاره به شایع بودن عفونت‌ها و سنگ‌های ادراری، بیان کرد: شایع‌ترین شکل عفونت ادارای، عفونت مثانه است و در موارد شدید، عفونت کلیه‌ها نیز در پی کم آبی رخ می‌دهد.

وی افزود: برای عملکرد طبیعی کلیه‌ها، هر انسانی به مایعات نیاز دارد. هر چند شاید در برخی مواردا‌ز طریق مایعات دیگر یا مواد غذایی حاوی آب، مایعات مورد نیاز بدن به طور نسبی وارد بدن می‌شوند و کلیه‌ها این روند را تحمل می‌کنند و به مرور زمان عادت می‌کنند با این شرایط کار کنند اما این افراد باز هم باید به رنگ ادارار خود توجه کنند.

این فوق تخصص سرطان‌های دستگاه ادراری گفت: ممکن است در مراحل اولیه، مصرف کم آب عارضه‌ای نداشته باشد اما در طولانی مدت با عوارض اصلی یعنی سنگ‌های سیستم ادراری خود را نشان می‌دهد بنابراین شاید در وهله اول تغییر عادت غذایی برای بدن سخت باشد اما باید به تدریج این عادت را تغییر داد تا بدن راحت‌تر با شرایط ایده‌آل تطابق پیدا کند و در دراز مدت کمتر دچار عارضه شود.وی با اشاره به تاثیر استفاده از آب ناسالم بر عملکرد کلیه‌ها گفت: نوع آب مصرفی بیشتر روی سیستم گوارشی فرد تاثیر می‌گذارد و سلامت آب می‌تواند از عفونت‌های گوارشی پیشگیری کند. سرکاریان افزود: برای سیستم ادراری تفاوتی ندارد که آب معدنی، آب تصفیه یا از شیر آب مصرف شود؛ آب مصرفی ابتدا وارد روده و از طریق روده جذب می‌شود یعنی فرآیند جذب و از بین بردن مواد توسط روده و کبد انجام می‌شود بنابراین آب وارد جریان خون می‌شود و در تمام بدن و ارگان‌ها می‌چرخد و مقداری از آن وارد کلیه می‌شود بنابراین در صورت بالا یا پایین بودن املاح آب مصرفی، ممکن است روده و سیستم گوارشی دچار مشکل شوند اما نوع آب چندان بر عملکرد کلیه‌ها تاثیر ندارد.سرکاریان بیان کرد: چه از شیر لوله، آب مصرف شود و چه آب تصفیه یا آب معدنی مصرف شود، هیچکدام عامل سنگ‌سازی کلیه‌ها نیست و انسان هر مدل آبی مصرف کند از سنگ‌سازی پیشگیری می‌کند و عفونت‌ها برطرف و بدن از سموم پاک می‌شود اما قطعا اگر انسان آب با طعم گواراتری مصرف کند، بیشتر می‌تواند آب مصرف کند و رغبت بیشتری برای مصرف آب پیدا می‌کند.وی افزود: بنابراین نوع آب بر سیستم ادراری بی تاثیر است اما روی سیستم گوارشی تاثیر دارد و انسانی که آب آلوده مصرف می‌کند ممکن است دچار اسهال و عفونت‌های منتقله از آب شود و عمدتا روده‌ها درگیر می‌شوند.