

### انباشت مایعات در بدن چه عوارضی به دنبال دارد؟



آیا تا به حال فکر کرده‌اید که انباشت آب در بدن چه مشکلاتنی ممکن است ایجاد کند؟

تقریباً ۷۰ درصد از بدن انسان متشکل از آب است و آب در داخل و خارج سلول‌های بدن ما وجود دارد. همچنین خون موجود در ارگان‌ها و عضلات نیز عمدتاً از آب ساخته شده است.

یک سیستم پیچیده از هورمون‌ها و پروستاگلندین‌ها (مواد شبیه هورمونی)، توسط بدن انسان مورد استفاده قرار می‌گیرد و آن هم برای تنظیم میزان آب در بدن است. آب اضافی توسط کلیه‌ها دفع می‌شود و به همین ترتیب کاهش جذب آب در بدن با کاهش برون‌ده ادرار نسبت به حد معمول همراه است.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، زمانی که آب بیش از حد در بافت‌های بدن انباشته شود، حالت احتباس آب به وجود می‌آید. به همین دلیل برخی از اعضای بدن متورم می‌شوند و به اصطلاح پف می‌کنند. اما کدام شرایط سبب بروز این حالت می‌شوند؟

بارداری: افزایش وزن رحم و فشار بر روی وریدهای بزرگ لگن می‌تواند منجر به افزایش تجمع مایع در بدن در دوران بارداری شود. در بیشتر موارد، این اتفاق جای نگرانی ندارد و با تولد نوزاد از بین می‌رود.

کمبود پروتئین: انسان به یک سطح معین از پروتئین برای تعادل موثر آب نیاز دارد.

اگر شما به میزان کافی مواد غذایی حاوی پروتئین نخورید، میزان آن در خون بسیار پایین می‌آید. در همین حال آب از خون وارد بافت‌ها شده و به سمت خون بازمی‌گردد. برای همین هم پف کردگی به خصوص در پاها ظاهر می‌شود.

احتباس آب پیش از قاعدگی: این روند باعث بروز نفخ می‌شود.

کارشناسان می‌گویند به علت عدم تعادل هورمونی و همچنین برخی از عوامل تغذیه‌ای، احتباس آب پیش از قاعدگی رخ می‌دهد.

مصرف نمک بالا: غذاهای غنی از نمک و سدیم باعث احتباس آب می‌شود. زمانی که غذاهای شور می‌خورید نمک زیادی وارد بافت‌های بدن می‌شود؛ در نتیجه آب برای رقیق کردن آن به سمت بافت‌ها می‌رود.

برای همین هر قسمتی از اعضای بدن می‌تواند دچار احتباس آن و حالت پف کردگی شود.

سوء تغذیه: متخصصان می‌گویند کمبود تیامین یا ویتامین B1 و همچنین کمبود ویتامین‌های B6 و B۵ موجب احتباس مایعات در بدن می‌شود. سطوح پایین آلکومین نیز می‌تواند منجر به بیماری کلیوی و احتباس آب گردد.

آلرژی: برخی از غذاها یا نیش حشرات موجب ادم در افراد حساس می‌شود.

کم کاری تیروئید: در این بیماری سوخت و ساز بدن کاهش پیدا کرده و یکی از اثرات آن تجمع آب و مایعات در لابه‌لای بافت‌های بدن و ایجاد یک ورم و چاقی کاذب است. البته کاهش سوخت و ساز، افزایش تجمع چربی در بدن را نیز به دنبال دارد.

این مورد در صورت مراجعه به موقع به پزشک، توسط علائم بالینی و یک آزمایش ساده خون به راحتی قابل تشخیص است.

بیماری کلیوی: اگر این عضو مهم بدن به خوبی کار نکند، تعادل دفع و بازجذب نمک‌های بدن از تعادل خارج شده و بازجذب بیش از حد سدیم باعث تجمع آب در بدن می‌شود و در صورت دفع پروتئین‌ها از کلیه، ادم و ورم قابل توجهی در اندام‌هایی که وزن روی آنهاست، مشاهده خواهد شد.

اما برای جلوگیری از بروز این عوارض چکار می‌توان کرد؟

روش‌های زیر ممکن است به کاهش علائم و نشانه‌های احتباس آب در بدن کمک کند:

کاهش مصرف نمک.

کاهش وزن در صورت ابتلا به چاقی.

انجام ورزش به طور منظم (ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و دوچرخه سواری باعث می‌شوند آب و مایعات از پاها تخلیه شود).

بالا بردن پاها چند بار در روز برای بهبود گردش خون.
در صورت احتباس آب در اندام تحتانی، پوشیدن جوراب‌های حمایتی.

پرهیز از نشستن یا ایستادن طولانی مدت.

راه رفتن به طور منظم هنگام استفاده از ماشین و یا در هنگام سفر با هواپیما.

اجتناب از افراط در دما مانند حمام، دوش یا سونای بسیار گرم.

نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز.

اجتناب از پوشیدن لباس‌های بسیار تنگ.

مصرف به اندازه پروتئین در روز.

خوردن میوه‌ها و سبزیجات.

استفاده از داروهای ادرار آور با تجویز پزشک.

## سلامت

# اثرات دمنوش ها بر دفع سموم بدن



سموم، اظهار کرد: مصرف به اندازه مایعات به ویژه آب موثر است. همچنین افراد می‌توانند شیر را به همراه گردو و یا

یک متخصص طب ایرانی گفت: استفاده از دمنوش‌ها برای دفع سموم ناشی از آلودگی هوا موثر است.

فاطمه نجات‌بخش متخصص طب ایرانی گفت: خیلی اوقات با استفاده از مواد غذایی می‌توانیم به دفع سموم ناشی از آلودگی هوا در بدن خود کمک کنیم.

سوپ‌هایی که سبزیجات زیادی دارند در این زمینه خیلی کمک کننده هستند، بویژه اگر با چاشنی‌های ترشی مانند آلبیمو، زرشک و آب نارنج ترش شده باشند.

وی همچنین استفاده از دمنوش‌ها را نیز برای دفع سموم موثر دانست و بیان کرد: به عنوان مثال استفاده از دمنوش بهارنارنج و یا عرق بهارنارنج بویژه در کسانی که دچار استرس هستند نیز کمک کننده است.

او ادامه داد: مصرف سالاد کاهو به همراه کرفس، هویج رنده شده و لبوی پخته شده نیز در دفع سموم موثر است. این متخصص طب ایرانی با اشاره به نقش میوه‌ها در دفع سموم ناشی از آلودگی هوا از بدن، اظهار کرد: سیب و انار شیرین و انجیر تازه نیز کمک کننده خواهد بود.

وی افزود: استفاده از گردو، بادام شیرین و فندق بخصوص به شکل خام نیز کمک کننده است.

وی با اشاره به تاثیر بسزای مصرف مایعات در دفع

## کبد چرب چگونه به بیماری جدی تبدیل می‌شود؟

سطوح معمول برای ارجاع به بررسی بیشتر داشت. به عبارت دیگر، نظام غربالگری که برای شناسایی بیماری پیشرفته طراحی شده ممکن است در برخی بزرگسالان جوان احساس امنیت کاذب ایجاد کند. ویرال آچمر، پژوهشگر این پژوهش گفت: این یافته‌ها می‌تواند به پزشکان کمک کند بیماری‌انی را که به ارزیابی دقیق‌تری نیاز دارند، بهتر شناسایی کنند. بزرگسالان جوان مبتلا به دیابت نوع ۲، چاقی یا خطر ژنتیکی بالا، ممکن است حتی در صورت پایین بودن امتیاز ارزیابی معمول، به توجه بیشتری نیاز داشته باشند.

تشخیص زودتر می‌تواند پیامدهای مهمی به همراه داشته باشد. افراد مبتلا به «سیروز» به پایش عوارض بیماری نیاز دارند و ممکن است به غربالگری منظم برای «کارسینوم هیپاتوسلولار» نیز نیاز داشته باشند که شایع‌ترین نوع سرطان کبد است.

پژوهشگران می‌گویند این نتایج می‌تواند مبنایی برای ایجاد روش‌های دقیق‌تر پیش‌بینی خطر و غربالگری اختصاصی‌تر برای «بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال متابولیک» باشد.

این پژوهش چند نقطه قوت دارد. مطالعه شامل گروه بزرگی در سطح ملی بود و بیماری کیدی از طریق نمونه‌برداری از کبد تایید شده بود، نه اینکه فقط بر اساس آزمایش‌های معمول خون یا سوابق پزشکی تخمین زده شود.

با این حال، یافته‌ها محدودیت‌هایی نیز دارند. این پژوهش می‌تواند ویژگی‌های مرتبط با «سیروز زودرس» را شناسایی کند اما نشان نمی‌دهد که دیابت یا عوامل ژنتیکی خاص به‌تنهایی باعث بیماری در هر فرد شده‌اند. همچنین نتایج باید در جمعیت‌های گسترده‌تر و برنامه‌های غربالگری در شرایط واقعی آزمایش شوند.

این یافته‌ها همچنین نباید باعث شوند بزرگسالان جوان مبتلا به کبد چرب تصور کنند که ابتلا به «سیروز» اجتناب‌ناپذیر است.

بیشتر خطر بیماری حاصل ترکیبی از عوامل مختلف است و پزشکان همچنان به ابزارهای دقیق‌تری برای تعیین اینکه کدام افراد با احتمال بیشتری دچار پیشرفت سریع بیماری می‌شوند، نیاز دارند.

سایت نورپج گزارش کرد، پیام کلی این پژوهش آن است که «بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال متابولیک» دیگر نباید فقط بیماری دوران سالمندی در نظر گرفته شود. با افزایش شیوع چاقی و دیابت نوع ۲، شناسایی زودتر بزرگسالان جوان در معرض خطر می‌تواند فرصت بیشتری برای کنترل سلامت متابولیک، ارزیابی آسیب کبدی و پایش عوارض خطرناک پیش از دشوار شدن درمان فراهم کند.



پژوهشگران سپس عوامل مرتبط با بروز زودتر بیماری را بررسی کردند. نتایج نشان داد ترکیبی از عوامل متابولیک، به‌ویژه دیابت نوع ۲ و استعداد ژنتیکی ارثی ممکن است در بروز زودتر بیماری نقش داشته باشد.

دیابت نوع ۲، نحوه پردازش قند در بدن را تغییر می‌دهد و اغلب با مقاومت به انسولین و سایر مشکلات متابولیک همراه است. این تغییرات می‌توانند تجمع چربی در کبد را افزایش دهند و در فرآیندهایی که به مرور زمان به سلول‌های کبدی آسیب می‌زند، نقش داشته باشند. زن‌ها نیز ممکن است توضیح دهند چرا دو فرد با وزن بدن یا سابقه دیابت مشابه، پیامدهای کاملاً متفاوتی از نظر سلامت کبد دارند. برخی گونه‌های ژنتیکی ارثی می‌توانند احتمال تجمع چربی در کبد یا بروز التهاب و ایجاد بافت زخم را افزایش دهند.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد در برخی افراد، آسیب‌پذیری ژنتیکی و فشار متابولیک ممکن است در کنار یکدیگر عمل کنند و روند آسیب کبدی را سرعت بخشند. رویت لومبا، پژوهشگر ارشد این پژوهش گفت: «سیروز» زودرس ظاهراً الگوی خطر متفاوتی دارد و صرفاً همان سیروز معمولی نیست که در سن پایین‌تری ایجاد شده باشد. این پژوهش همچنین مشکل عملی مهمی را برای پزشکان در شناسایی این بیماران مطرح می‌کند. از آنجا که بیماری کبد چرب ممکن است بدون علامت باشد، متخصصان سلامت اغلب برای تعیین اینکه چه کسی به بررسی دقیق‌تر کبد نیاز دارد به آزمایش‌های خون و ابزارهای محاسبه خطر متکی هستند.

سن در چندین شاخص رانج ارزیابی فیبروز کبدی لحاظ می‌شود. این مسئله می‌تواند ناخواسته به زیان بیماران جوان‌تر باشد زیرا سن پایین آنان امتیاز خطر محاسبه‌شده را کاهش می‌دهد، حتی اگر بافت زخم قابل‌توجهی در کبد وجود داشته باشد.

پژوهشگران دریافتند تقریباً یک نفر از هر سه شرکت‌کننده مبتلا به «سیروز» زودرس ناشی از «بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال متابولیک»، امتیازی پایین‌تر از

## عوارض کمبود ویتامین K

بنابراین هنگامی که همراه غذایی حاوی چربی مصرف شود، بهتر جذب می‌شود. زنان ۱۹ ساله و بالاتر روزانه به ۹۰ میکروگرم ویتامین K و مردان ۱۹ ساله و بالاتر به ۱۲۰ میکروگرم از آن نیاز دارند.

به گزارش نشریه تخصصی «هلثی»، عوارض جسمی که در ادامه می‌خوانید ممکن است دلایل مختلفی داشته باشند اما در صورت مشاهده هم‌زمان چند مورد، بهتر است درباره احتمال کمبود ویتامین K هم

با پزشک خود مشورت کنید. اگر خونریزی زخم‌ها به‌سرعت متوقف نشود، ممکن است مقدار خطرناکی خون از دست بدهید و خطر مرگ بر اثر جراحت نیز افزایش یابد. نشانه‌های هشداردهنده شامل خونریزی شدید قاعدگی، خون‌دماغ، وجود خون در ادرار یا مدفوع و خونریزی لثه است. ویتامین K در کنار آنزیمی که برای ساخت «پروترومبین» ضروری است، عمل می‌کند و پروترومبین نوعی پروتئین دخیل در فرایند انعقاد خون است.

بر اساس یک مطالعه، تا ۳۱ درصد بزرگسالان ممکن است به میزان کافی ویتامین K دریافت نکنند. برای جلوگیری

از کمبود این ویتامین باید مواد غذایی، سرشار از K۱ مانند سبزیجات برگ‌سبز، کلم بروکلی، کدو تنبل و آب انار مصرف کرد. مواد غذایی سرشار از K۲ نیز عبارتند از زرده تخم‌مرغ، گوشت ران مرغ، جگر گاو، کره و پنیر تهیه‌شده از شیر گاوهای تغذیه‌شده با علف. ویتامین K محلول در چربی است،

چهارشنبه ۱مهر ۱۴۰۵ / شماره ۲۱۵۸ / سال سی و دوم
***نور خورستان***
۷

بایدها و نبایدهای استفاده

از آمپول‌های لاغری



در ماه‌های اخیر آمپول‌های موسوم به لاغری به یکی از داغ‌ترین بحث‌های حوزه سلامت، شبکه‌های اجتماعی و حتی محافل عمومی تبدیل شده‌اند. از یک سو وعده کاهش وزن سریع را می‌دهند و از سوی دیگر، هشدارها درباره عوارض و چالش‌های آن‌ها رو به افزایش است.

برای بررسی دقیق‌تر این موضوع، دکتر محمدحسین گذشتی فوق تخصص غدد در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: استفاده از آمپول‌های لاغری موضوعی است که طی سال‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است. پاسخ به اینکه آیا این داروها برای شما مناسب هستند یا خیر، کاملاً به وضعیت سلامتی شما و تشخیص پزشک بستگی دارد.

گذشتی بیان کرد: این آمپول‌ها در دسته‌ای از داروها قرار دارند که به آن‌ها آگونیست‌های گیرنده GLP-۱ می‌گویند. این داروها در اصل برای درمان دیابت نوع ۲ ساخته شده‌اند، اما به دلیل اثربخشی‌شان در کاهش وزن، اکنون برای مدیریت چاقی نیز استفاده می‌شوند.

وی افزود: این داروها برای درمان چاقی مفرط یا افرادی که به دلیل اضافه وزن دچار مشکلات سلامتی مانند فشار خون یا دیابت هستند، تجویز می‌شوند. استفاده از آن‌ها برای کسی که تنها قصد دارد چند کیلوگرم وزن کم کند، معمولاً توصیه نمی‌شود.

این فوق تخصص غدد با تاکید بر اینکه نظارت پزشک در تزریق این آمپول‌های ارژامی است، گفت: به علت تداخلات دارویی، نظارت پزشک لازم است چراکه اگر داروهای دیگری مصرف می‌کنید، این آمپول‌ها ممکن است با آن‌ها تداخل داشته باشند. ضمن اینکه این داروها باید با دوز بسیار پایین شروع شوند تا بدن به آن‌ها عادت کند؛ شروع ناگهانی می‌تواند عوارض گوارشی شدید ایجاد کند. وی اظهار کرد: بسیاری از افرادی که بدون تغییر سبک زندگی (رژیم غذایی و ورزش) از این داروها استفاده می‌کنند، به محض قطع دارو، دوباره وزن از دست رفته را بازمی‌گردانند. این داروها مکمل هستند، نه جایگزین سبک زندگی سالم. گذشتی بیان کرد: اگر به فکر کاهش وزن هستید یا یک متخصص تغذیه یا متخصص غدد مشورت کنید. آن‌ها باید آزمایش‌های خون شما را بررسی کنند تا ببینند آیا کاندیدی مناسبی برای درمان دارویی هستید یا خیر. ضمن اینکه پایه اصلی کاهش وزن، ایجاد تعادل بین کالری دریافتی و فعالیت بدنی است.

این فوق تخصص غدد تاکید کرد: از تهیه دارو از منابع غیرمعتبر (اینستاگرام فروشگاه‌های غیررسمی) خودداری کنید. خطرووجود داروهای تقلبی یا فاسد در بازار سیاه بسیار بالاست که می‌تواند سلامت شما را به شدت به خطر بیندازد. وی در ادامه درباره بررسی داروهای تزریقی کاهش وزن (سماگلوتاید، تیزناتید و غیره) و مکانیسم اثر آنها اظهار کرد: این داروها که در ابتدا برای درمان دیابت تولید شده بودند، مشاهده شده که علاوه بر کنترل قند خون، خاصیت کاهش وزن نیز دارند. مکانیسم اثر اصلی آن‌ها شامل تأثیر بر مرکز اشتها در مغز (کاهش میل به غذا) یا تأخیر در تخلیه معده (ایجاد حس سیری طولانی‌تر) است. ضمن اینکه مکانیزم در بیماران دیابتی افزایش ترشح انسولین در بدن آنهاست. گذشتی افزود: انریخشی و تداوم داروهای تزریقی لاغری در داروهای قدیمی‌تر حدود ۶ تا هفت درصد و داروهای جدیدتر تا ۲۰ درصد کاهش وزن ایجاد می‌کنند.

وی بیان کرد: این داروها باید تحت نظر پزشک و به صورت طولانی‌مدت (۶ ماه تا یک سال یا بیشتر) استفاده شوند. قطع ناگهانی دارو بدون رعایت رژیم و ورزش، می‌تواند منجر به بازگشت ۵۰ تا ۶۰ درصد وزن کاهش یافته شود.

این فوق تخصص غدد گفت: عوارض جانبی این آمپول‌های لاغری به صورت شایع مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ، دل‌درد، اسهال و یبوست است که اکثر این عوارض قابل مدیریت هستند، اما حدود پنج درصد افراد ممکن است به دلیل شدت عوارض قادر به تحمل دارو نباشند.

وی اظهار کرد: اما عوارض نادر این آمپول‌ها پانکراتیت (التهاب لوزالمعده) و سنگ کیسه صفرا (که البته ناشی از فرآیند کاهش وزن سریع است) که ممکن است بدون تزریق دارو هم سنگ کیسه صفرا تشکیل شود.

این فوق تخصص غدد اظهار کرد: عوارض بسیار نادر این آمپول‌ها احتمال تأثیر روی عصب چشم است که هنوز به طور قطع تأیید نشده است.

موارد منع مصرف و احتیاط این آمپول‌ها

وی افزود: افرادی که سابقه شخصی یا خانوادگی سرطان مدولاری تیروئید دارند، نباید از این داروها استفاده کنند. برای تشخیص نیاز به سونوگرافی تیروئید برای همه وجود ندارد؛ فقط در صورت لمس توده در معاینه فیزیکی توصیه می‌شود.

گذشتی ادامه داد: برای اثر بخش بودن این آمپول‌ها تأکید شدیدی بر ورزش و دریافت پروتئین کافی در طول دوره مصرف دارو برای جلوگیری از تحلیل عضلانی و کاهش تراکم استخوانی، به‌ویژه در سالمندان ضروری است.

وی افزود: افرادی که سابقه شخصی یا خانوادگی سرطان مدولاری تیروئید دارند، نباید از این داروها استفاده کنند. برای تشخیص نیاز به سونوگرافی تیروئید برای همه وجود ندارد؛ فقط در صورت لمس توده در معاینه فیزیکی توصیه می‌شود.

وی افزود: به هیچ عنوان نباید از یک سرنگ/آمپول برای چند نفر استفاده کرد چراکه خطر انتقال هپاتیت، ایدز و ... وجود دارد.

گذشتی اظهار کرد: با توجه به اینکه بیمه‌ها معمولاً هزینه این داروها را پوشش نمی‌دهند، بیمار باید آمادگی مالی برای یک دوره درمان طولانی‌مدت را داشته باشد.