

❖ مقدمه

اولین اقدام برای حفظ سلامت، شناخت اعضای داخلی بدن و ساختار و عملکرد آن‌هاست. بدون شناخت و درک اهمیت آن‌ها، هر چند در باره حفظ سلامت توصیه‌های متعدد شده باشیم، رعایت نکات و مراقبت از اعضای بدن امکان‌پذیر نیست. این شناخت برای معلمان ضرورت بیشتری دارد، زیرا ضمن مراقبت از سلامت خود و کسب تجربه‌های مفید در این باره، با بهره‌گیری از روش‌ها و آداب آن می‌توانند این نکات و مطالب را به زبان مناسب خودشان به خانواده، اطرافیان و دانش‌آموزان منتقل کنند و در برقراری سلامت جامعه نقشی جدی داشته باشند. در این دوره برای سلامت معلمان عزیز بنا داریم در هر شماره یکی از اعضای مهم بدن را معرفی و نکات خاصی در بیان مراقبت آن یادآوری کنیم.

اسداله زارع
پژوهشگر و مدرس در حوزه طب سنتی

کلیدها

سلامتی

کلیدهایمان را فراموش نکنید!

وظایف اصلی کلیه‌ها در بدن

۱

❖ پالایش خون و دفع مواد زائد:

کلیه‌ها روزانه حدود ۱۸۰ لیتر پلاسما را تصفیه و مواد زائد حاصل از سوخت و ساز (مانند اوره، کراتینین و اسید اوریک) را از بدن خارج می‌کنند.

۲

❖ تنظیم تعادل آب و

الکترولیت‌ها:

کلیه‌ها در حفظ تعادل سدیم، پتاسیم، کلسیم و سایر الکترولیت‌ها در مایعات بدن نقش کلیدی دارند.

❖ تنظیم اسید-باز

(اسیدی‌بازی بودن خون):

کلیه‌ها با دفع یون‌های هیدروژن⁺ و باز جذب بیکربنات⁻، به حفظ تعادل اسیدی-بازی خون کمک می‌کنند.

۳

۴

❖ تنظیم فشار خون:

از طریق عملکرد رنین - آنژیوتانسین - آلدوسترون، کلیه در تنظیم فشار خون نقش دارد.

۵

❖ تولید هورمون‌های ضروری:

! اریتروپوئیتین^۴: که موجب تحریک مغز استخوان برای ساخت گلبول قرمز می‌شود.
! کلسیتریول: فرم فعال ویتامین دی، که در جذب کلسیم و سلامت استخوان مؤثر است.
! رنین: برای تنظیم فشار خون و تعادل سدیم.

❖ تنظیم حجم خون:

کلیه‌ها با تنظیم مقدار آب و نمک، در تنظیم حجم مایعات بدن نقش مهمی دارند.

* چرا باید مراقب کلیه‌هایمان باشیم؟

تعریف کلیه

کلیه‌ها دو اندام لوبیایی شکل به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای هستند که در ناحیه پشتی شکم، در دو طرف ستون مهره‌ها و زیر دنده‌های انتهایی قرار دارند. هر کلیه تقریباً به اندازه یک مشت بسته انسان است و وزن آن در بزرگسالان بین ۱۲۵ تا ۱۷۰ گرم متغیر است.

* نگاهی به اهمیت کلیه‌ها از دیدگاه طب سنتی ایرانی

کلیه‌ها از رکن‌های حیاتی بدن در طب نوین و طب سنتی به‌شمار می‌آیند. در طب سنتی ایرانی، علاوه بر نقش و عملکرد بالا، در منابع معتبر همچون «قانون در طب» ابن سینا و «ذخیره خوارزمشاهی» اسماعیل جرجانی، کلیه‌ها به‌عنوان اعضای رئیسه دسته‌بندی نشده‌اند، اما عملکرد آن‌ها برای پایداری قوا و حفظ توازن مزاج بدن بسیار مهم تلقی می‌شود. کلیه‌ها که با واژه‌هایی مانند «کلیه»، «گرد یا کلیه‌های گرده‌ای» نیز شناخته می‌شوند، در حفظ توازن حرارت، رطوبت، قوه جنسی و حتی استواری بدن مؤثرند. در طب سنتی، برخلاف نگاه مکانیکی صرف، اعضا به‌صورت دستگاه‌های مرتبط با هم دیده می‌شوند. کلیه‌ها با مغز، نخاع، مثانه و اندام‌های جنسی ارتباط انرژی‌ی و مزاجی دارند. به همین دلیل، اختلال در عملکرد کلیه می‌تواند باعث ضعف اعصاب و اختلال در تخلیه ادرار شود.

بر اساس متون، حرارت و رطوبتی غریزی که از مغز و قلب سرچشمه می‌گیرد، در کلیه ذخیره و برحسب نیاز بدن مصرف می‌شود. مراقبت از کلیه‌ها نه تنها از بروز بیماری‌های کلیوی جلوگیری می‌کند، بلکه در افزایش نشاط و انرژی حیاتی نقش مهمی دارد. ضعف یا تحلیل این منابع در کلیه، نشانه‌ای از کاهش عمر طبیعی یا زودرس بودن پیری قلمداد می‌شود.

* علائم ضعف کلیه از دیدگاه طب سنتی

از دیدگاه حکیمان طب سنتی، ضعف کلیه ممکن است با این علائم همراه باشد:

- / درد کمر و پشت
- / تکرر ادرار یا کاهش ادرار
- / نفخ شکم یا انسداد روده (به دلیل تأثیر کلیه بر هضم سوم)
- / ورم اندام‌ها، به‌ویژه ساق پا
- / احساس خستگی مداوم، به‌ویژه هنگام صبح

* علل ضعیف شدن کلیه‌ها

۱. خوردن زیاد غذاهای سردتر مانند ماست، دوغ، خیار، هندوانه، ماهی و انواع ترشی؛
۲. خوردن بیش از حد آب در شب یا هنگام گرسنگی؛
۳. قرارگرفتن در معرض سرما، به‌ویژه در ناحیه کمر و پاها؛
۴. سستی عمومی بدن یا سوء مزاج سرد و تر؛
۵. خوردن زیاد نمک و غذاهای شور؛
۶. خوردن افراطی پروتئین حیوانی؛
۷. خوردن نوشابه‌های گازدار و قندی؛
۸. خوردن غذاهای فرآوری شده (سوسیس، کالباس و چیپس)؛
۹. مصرف خودسرانه داروها، به‌خصوص داروهای مسکن ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن؛
۱۰. مصرف سیگار؛
۱۱. پرخوری و نوشیدن زیاد مایعات با معده پر؛
۱۲. بی‌تحریکی و نشستن طولانی مدت؛
۱۳. دفع نکردن به‌موقع ادرار؛

* توصیه‌های تقویتی برای حفظ سلامت کلیه‌ها

- / حفظ تعادل مزاج کلیه با پرهیز از خوردنی‌های سرد و مرطوب؛
- / ماساژ کمر باروغن‌هایی مانند روغن زیتون، سیاه‌دانه یا روغن‌های گرمی مانند بادام تلخ؛
- / خوردن خوراکی‌های گرم و خشک مانند نخودآب، دارچین، زعفران، زنجبیل، شقاق، میخک، پیاز، خرما و عسل؛
- / استحمام با آب گرم و خشک کردن سریع بدن؛
- / تحرک منظم: پیاده‌روی روزانه باعث بهبود جریان خون کلیوی می‌شود؛
- / دفع به‌موقع ادرار: نگه‌داشتن مکرر ادرار به کلیه آسیب می‌زند؛

معلم‌ان و دانش‌آموزان به دلیل سبک زندگی خاص خود (ساعت‌های طولانی نشستن، فشارهای ذهنی، تغذیه گاه و بیگاه، و بی‌تحریکی) به توصیه‌های ویژه‌ای برای مراقبت از کلیه‌های خود نیاز دارند. در ادامه توصیه‌هایی ویژه برای این دو گروه ارائه شده‌اند:

* توصیه‌های مراقبت از کلیه به معلم‌ان

رفتارهای مفید

۱. استراحت بین کلاس‌ها: بعد از هر دو ساعت تدریس، چند دقیقه ای ایستادن، راه رفتن یا کشش ساده انجام دهید تا گردش خون کلیوی تقویت شود.
۲. نوشیدن آب در فاصله‌های مناسب: همیشه بطری آب همراه داشته باشید تا در صورتی که تشنه شدید، به اندازه رفع تشنگی بنوشید. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: آب رایک نفس نخورید و آن را مزه مزه کنید (بمکید).

شناخت اعضای بدن برای معلمان ضرورت بیشتری دارد، زیرا ضمن مراقبت از سلامت خود و کسب تجربه‌های مفید در این باره، با بهره‌گیری از روش‌ها و آداب آن می‌توانند این نکات و مطالب را به زبان مناسب خودشان به خانواده، اطرافیان و دانش‌آموزان منتقل کنند و در برقراری سلامت جامعه نقشی جدی داشته باشند

پرچم

سبز و

س



۳. پوشیدن لباس گرم در ناحیه کمر: محیط‌های آموزشی در پاییز و زمستان سردند. کمردرد ناشی از سرما ممکن است نشانه اختلال کلیه باشد.
۴. تنظیم فشارروانی کاری: فشارروانی می‌تواند بر فشار خون اثر بگذارد و فشار خون بالا از عوامل آسیب به کلیه‌هاست.
۵. پرهیز از مصرف زیاد چای و قهوه: به خصوص به جای آب. چای زیاد باعث افزایش اگزالات و خطر سنگ کلیه می‌شود.

* تغذیه پیشنهادی به معلمان

- / خرما یا انجیر خشک بین کلاس‌ها تقویت‌کننده کلیه و مغز است.
- / مصرف دمنوش‌هایی مثل بابونه، دارچین یا زنجبیل توصیه می‌شود.
- / صبحانه کامل با نان سبوس‌دار، پنیر، عسل یا ارده.
- / پرهیز از خوردن غذاهای آماده شور و چرب.

* توصیه‌های مراقبت از کلیه به

دانش‌آموزان

رفتارهای مفید

۱. تحرک در زنگ‌های تفریح: دویدن، پریدن یا پیاده‌روی برای افزایش جریان خون در کلیه‌ها؛
۲. دفع به موقع ادرار: عادت بر خی دانش‌آموزان در نگاه داشتن ادرار، به ویژه در ساعت‌های طولانی مدرسه، برای کلیه مضر است.
۳. اجتناب از نشستن طولانی مدت پشت میز سرد یا زمین: حتماً لباس گرم بپوشند و از زیرانداز استفاده کنند.
۴. نوشیدن آب به جای نوشابه یا آب میوه صنعتی

* تغذیه پیشنهادی به دانش‌آموزان

- / خوردن میان‌وعده‌های خانگی، مثل گردو، خرما، موز و لقمه‌های خانگی به جای چیپس، پفک و نوشابه.
- / نوشیدن آب به همراه کمی عسل یا لیموترش تازه.
- / خوردن صبحانه گرم، مثل تخم مرغ آب‌پز، عدسی یا فرنی با دارچین.

* جمع‌بندی

معلمان و دانش‌آموزان به دلیل فعالیت فکری بالا و تحرک محدود، بیش از دیگران در معرض اختلال‌های پنهان کلیوی قرار دارند. رعایت اصول ساده‌ای چون نوشیدن صحیح آب، فعالیت بدنی کوتاه‌مدت، مصرف خوراکی‌های گرم و طبیعی، و دوری از بی‌نظمی‌های تغذیه‌ای در سلامت کلیه‌ها نقش مهمی دارد. ☺

منابعی برای مطالعه بیشتر منابع طب سنتی

۱. ابن سینا. قانون در طب. جلد دوم. باب اعضای بدن و وظایف آن‌ها.
۲. جرجانی. ذخیره خوارزمشاهی. باب اعضای مفرده.
۳. عقیلی خراسانی، خلاصه الحکمه، بخش تشریح الاعضا.
۴. ناظم الاطباء. قاموس طب. مدخل «گرده».

منابع علمی روز

1. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology (Edition 14, Elsevier, 2021)
فصل‌های ۲۶ تا ۳۱ به طور خاص به موضوع عملکرد کلیه‌ها اختصاص دارند.
2. Human Anatomy & Physiology by Elaine N. Marieb & Katja Hoehn (Edition 11, Pearson, 2018)
فصل ۲۵: The Urinary System.
3. Principles of Anatomy and Physiology by Tortora and Derrickson (Edition 15, Wiley, 2017)
بخش Renal Physiology and Anatomy
4. Medscape – Kidney Physiology Overview
www.medscape.com

پی‌نوشت‌ها

۱. PH خون

2. H
3. HCO
4. EPO