

چطور اسید اوریک خون را پایین بیاوریم

گیلان امروز – علت اصلی نقرس، تجمع اسید اوریک در بدن است که یا بر اثر تولید زیاد این ماده در بدن یا به علت ناتوانی کلیه در دفع آن، ایجاد می شود و به دنبال آن بلوره‌های این ماده در مفاصل بدن رسوب می کنند.

رسوب بلوره‌های اسیداوریک در بدن باعث تحریک سلول های ایمنی می شود و به دنبال آن التهاب و درد مفصل ایجاد خواهدشد.
شایع ترین مفصلی که معمولا به طور ناگهانی دچار درد و تورم شدید می شود، مفصل شست پاست.

بروز ناگهانی درد و تورم مفصل را «حمله نقرسی» می نامند. ضریبات مکرر به این مفصل، مثلا به دنبال راه رفتن طولانی یا توپ بازی کردن، باعث می شود کریستال های اسیداوریکی که قبلا در بافت های مفصل رسوب کرده اند، ناگهان داخل مفصل ریزش کنند و موجب پاسخ التهابی بدن به آن شوند.

این جمله های درد و تورم مفصل شست پا در نقرس معمولا شبانه است زیرا در طول روز به علت وضعیت ایستاده بدن، مایع میان بافتی زیادی در اندام تحتانی و به خصوص پایین ترین قسمت های آن یعنی پاها جمع می شود اما هنگام شب وقتی بیمار دراز می کشد و بدن به حالت افقی در می آید، آین مایع میان بافتی دوباره به جریان خون بر می گردد و از آنجا که مایعات زودتر از اسید اوریک به جریان خون بر می می گردند، غلظت اسید اوریک در پا افزایش می یابد. از طرفی، پاها در شب سردتر می شوند که این سرما به رسوب کریستال های اسید اوریک در مفصل پا کمک می کند و عامل بروز حملات درد و تورم مفصل در شب می شود.
با این مقدمه، در این مطلب به بررسی پایدها و بنابدهای تغذیه ای برای بهبود کیفیت زندگی و کنترل بیماری در افراد مبتلا به نقرس می پردازیم؛
بیماری ای که از قرن ها پیش با زیاده روی در مصرف انواع گوشت مرتبط دانسته شده و بیماری ثروتمندان نامیده شده است. سال ها پیش از اینکه علت ابتلا به نقرس شناخته شود، پزشکان از ایجاد محدودیت در رژیم غذایی برای مدیریت این بیماری استفاده می کردند.
سال های زیادی بود که روش های درمانی برای نقرس، با تمرکز بر حذف کردن همه مواد غذایی حاوی پورین (از میزان متوسط تا زیاد) طراحی می شدند. فهرست مواد غذایی ممنوع در گذشته بسیار طولانی بود ولی خوشبختانه امروزه رویکرد تغذیه ای به این بیماری دگرگون شده است.

تحقیقات اخیر درباره نقرس، تصویر روشن تری از نقش رژیم غذایی در مدیریت این بیماری نشان می دهند. افراد مبتلا به نقرس باید از مصرف برخی مواد غذایی پرهیز کنند، اما حذف همه مواد غذایی حاوی پروین ضرورتی ندارد.

اصول تغذیه در نقرس

اصول کلی رژیم غذایی مخصوص نقرس، براساس همان توصیه های لازم برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل است:

کاهش وزن: اضافه وزن، خطر ابتلا به نقرس را افزایش و کاهش وزن این خطر را کاهش می دهد. تحقیقات نشان داده اند کاهش کالری های مصرفی و کاهش وزن، سطح اسید اوریک را پایین می آورند و تعداد حملات نقرس را کمتر می کنند.
باید توجه داشته باشید کاهش وزن، فشار کلی بر مفاصل را هم کاهش می دهد.

کربوهیدرات های پیچیده: مصرف میوه ها، سبزی ها و غلات سیوس دار، برای افراد مبتلا به نقرس ضرورت دارد زیرا میزان قابل توجهی از کربوهیدرات های پیچیده را برای آنها فراهم می کند. این افراد باید از مصرف مواد غذایی خاصی مثل نان سفید، کیک، آنبات، نوشیدنی های شیرین و محصولات حاوی شربت ذرت با فروکتوز بالا پرهیز کنند.
آب: هیدراته نگه داشتن بدن با نوشیدن آب برای افراد مبتلا به نقرس ضروری است زیرا افزایش مصرف آب با کاهش حملات نقرس ارتباط دارد. این افراد باید روزانه ۸ تا ۱۶ لیوان (۲۴۰ میلی لیتری) مایعات بنوشند و حداقل نیمی از آنها باید از آب تشکیل شده باشد. البته بهتر است با پزشک خودتان درباره مصرف مایعات مشورت کنید.

چرب: مصرف چربی های اشباع از منابعی مثل گوشت های قرمز، مرغ چرب و محصولات لبنی پرچرب باید در افراد مبتلا به نقرس کاهش یابد. پروتئین: پروتئین مصرف روزانه در افراد مبتلا به نقرس باید بین ۱۱۳ تا ۱۷۰ گرم باشد و حتما از این منابع تامین شود؛ گوشت قرمز بدون چربی، ماهی و مرغ. البته این افراد می توانند با مصرف لبنیات کم چرب یا بدون چربی، پروتئین بیشتری به رژیم غذایی خودشان اضافه کنند زیرا با کاهش سطح اسید اوریک مرتبط هستند.

سبزی ها و حبوبات دارای پورین زیاد: مطالعات نشان داده اند سبزی هایی با پورین زیاد، خطر ابتلا به نقرس یا تعداد حملات نقرس را افزایش نمی دهند. رژیم غذایی سالمی که بر پایه مقدار زیادی از میوه ها و سبزی ها طراحی شده باشد، می تواند حاوی سبزی های دارای پورین زیاد باشد. مثل مارچوبه، اسفناج، نخودفرنگی، گل کلم و قارچ. در این شرایط، استفاده از لوبیا و عدس که پورین نسبتا زیادی دارند اما منبع خوبی از پروتئین هستند هم منعی ندارد.

منابع پروتئینی خاص: مصرف قسمت های احشایی مثل جگر، قلوه و… برای افراد مبتلا به نقرس ممنوع است زیرا حاوی پوری زیادی هستند و به بالا رفتن سطح اسید اوریک در خون کمک می کنند.

غذاهایی دریایی خاص: بیماران مبتلا به نقرس باید از مصرف غذاهای دریایی حاوی پورین زیاد پرهیز کنند؛ ماهی تن، ماهی خال مغالی، صدف، ماهی کولی، شاه ماهی، ساردین و…

ویتامین C: این ویتامین می تواند به کاهش سطح اسید اوریک در خون کمک کند بنابراین، درباره مصرف مکمل ویتامین C با پزشک خودتان مشورت کنید و در صورت امکان، میزان مصرف این مکمل را به ۵۰۰ میلی گرم در روز برسانید.

قهوه: بعضی تحقیقات نشان داده اند مصرف قهوه در حد متوسط (خصوصا نوع کافئین دار) می تواند با کاهش خطر ابتلا به نقرس مرتبط باشد. البته نوشیدن قهوه ممکن است برای برخی افراد مناسب نباشد. بنابراین، حتما درباره مصرف قهوه با پزشک مشورت کنید.

گیلاس: شواهد علمی نشان می دهند خوردن گیلاس با کاهش خطر شدن با حملات نقرس مرتبط است.
منبع : الودکتر

{اجتماعی}

مهمان ناخوانده تولد، طراح سرقت یک میلیاردی از خانه مالباخته

سرقت، اعتراف کرد.

با شناسایی مخفیگاه روح الله و هادی در شهرستان نیشابور، کارآگاهان پایگاه یکم پلیس آگاهی با اخذ نیابت قضایی به این شهرستان اعزام شده و ضمن دستگیری دو متهم دیگر پرونده و در بازرسی از منزل متهمان، مقادیری از اموال مالباخته نیز کشف و ضبط شد.

همچنین در ادامه و با شناسایی محل فروش قسمتی از طلا و جواهرات مسروقه، کارآگاهان موفق به کشف و توقیف مقادیر دیگری از اموال مالباخته شدند و با کشف سونئج یدک متعلق به خودرو شخصی مالباخته نیز مشخص شد که سارقان قصد داشته‌اند که در مرحله بعدی سرقت با استفاده از کلید یدک خودرو، اقدام به سرقت خودرو مالباخته کنند.

متهمان پس از انتقال به پایگاه یکم پلیس آگاهی تهران بزرگ، در اظهارات خود صراحتا به مشارکت خود در سرقت منزل مالباخته اعتراف کرده و ادعا کردندکه ابوالفضل با نمایش فیلم تهیه شده از داخل منزل و ترسیم دقیق نقشه منزل، کوچک‌ترین جزئیات داخل خانه را به ما نشان داد؛ طی چندین روز آموزش از سوی ابوالفضل، دقیقا اطلاع داشتیم که اموال بارزش در کدام قسمت

منزل قرار دارد و نهایتا با استفاده از کلید تهیه شده از منزل مالباخته و با وجود ضد سرقت بودن در منزل، بدون هیچگونه مشکلی وارد خانه شده و سرقت خود را بدون هیچگونه مشکلی انجام داده و از محل خارج شدیم. بر اساس اعلام مرکز اطلاع رسانی پلیس آگاهی پایتخت، سرهنگ کارآگاه کرم یوسف وند، رئیس پایگاه یکم پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اشاره به نگهداری بیش از اندازه اموال با ارزش در محل سکونت برخی از شهروندان، هشدار داد: متأسفانه در حال حاضر شاهد آن هستیم که گروهی از شهروندان بدون در نظر گرفتن هشدارهای پلیسی مبنی بر عدم نگهداری بیش از اندازه اموال با ارزش در داخل منازل، با نگهداری اموال با ارزش خود در داخل منزل، زمینه سرقت آسان آنها توسط سارقان را فراهم می آورند؛ به گونه ای که در بسیاری از سرقت های منازل شاهد سرقت های چند ده میلیون طلا، جواهرات، وجوهات نقد و دیگر اموال بارارزش از داخل منازل شهروندان هستیم. یوسف‌وند اضافه کرد: متهمان پرونده با صدور قرار قانونی روانه زندان شده و اموال کشف شده از سارقان نیز برابر دستور مقام قضایی به مالباخته تحویل داده شد.



به عنوان فرد مورد اعتماد مالباخته در شرکت متعلق به مالباخته نیز مشغول به کار است که به همین علت از تمامی جزئیات زندگی مالباخته و اعضای خانواده مالباخته، میزان درآمد و … اطلاعات دقیقی داشته و بنا بر اظهارات مالباخته به راحتی به منزل آنها تردد داشته است.

با توجه به احتمال مشارکت ابوالفضل در سرقت، کارآگاهان تحقیقات از وی را در دستور کار خود قرار دادند. ابوالفضل در تحقیقات اولیه منکر هرگونه مشارکت خود در سرقت شده اما در ادامه تحقیقات و با به دست آمدن فیلم ضبط شده از داخل منزل مالباخته از وی، به ناچار لب به اعتراف گشود و گفت که پیشنهاد و طراحی سرقت توسط او صورت گرفته و سرقت نیز توسط عموی وی و چند تن دیگر از دوستان عمویش انجام شده است.

با شناسایی عموی ابوالفضل به نام یحیی ۴۱ ساله به عنوان یکی از اعضای گروه سارقان، وی توسط کارآگاهان پایگاه یکم پلیس آگاهی دستگیر و پس از انتقال به پلیس آگاهی صراحتا به انجام سرقت با بهره یگیری از فیلم تهیه شده از منزل مالباخته و آموزش های داده شده به او و همدستانش به نام های روح الله. ع ۲۵ ساله و هادی. گ ۲۸ ساله از سوی ابوالفضل به عنوان طراح

کلاهبرداری روغنی مرد ۷۲ ساله از یک زن

جنوب کشور سرمایه گذاری کرده اما در اثر آفات بنایی تمامی محصولات صدور قرار قانونی از سوی مقام قضایی، روانه زندان شد.

مزارع از بین رفته و فعلا قادر به پرداخت پول نیست.

شاکی با اشاره به طرح پیشنهاد ازدواج از سوی متهم پرونده نیز گفت : زمانی‌که امیر با اصرار و پیگیری های بنده در خصوص بازپس گرفتن پول روبه‌رو شد پیشنهاد ازدواج داد که آن‌زمان متوجه شدم هدف او از ابتدا کلاهبرداری بوده است.

کارآگاهان اداره چهاردهم پلیس آگاهی با راهنمایی شاکی به محل کار امیر. س ۷۲ ساله در خیابان توانیر رفته و برابر دستور قضایی اقدام به دستگیری متهم پرونده کردند. او در همان تحقیقات اولیه صراحتا به دریافت پول از شاکی اعتراف کرد و در ادامه تحقیقات مشخص شد که اساسا برخلاف ادعای اولیه‌اش مبنی بر داشتن مزرعه محل کشت گیاهان دارویی، چنین مزارعی از سوی متهم پرونده، وجود خارجی ندارد.

بر اساس اعلام مرکز اطلاع رسانی پلیس آگاهی پایتخت، سرهنگ کارآگاه محمدرضا ذاکراستقامتی، معاون مبارزه با جرائم و کلاهبرداری پلیس آگاهی تهران بزرگ، با اعلام این خبر گفت: پرونده به همراه متهم پرونده به دادسرای مربوطه ارسال و متهم با

گیمان امروز – معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی تهران بزرگ

از دستگیری مردی ۷۲ ساله که با فریب یک زن اقدام به کلاهبرداری از وی کرده بود، خبر داد.

به گزارش ایسنا، در تاریخ چهاردهم آبان ماه امسال پرونده ای با موضوع کلاهبرداری از کلانتری ۱۰۵ سنایی و به دستور بازپرس شعبه دوم دادسرای ناحیه ۶ تهران، به اداره چهاردهم پلیس آگاهی تهران بزرگ ارجاع شد و خانمی حدودا ۴۰ ساله با حضور در اداره چهاردهم پلیس آگاهی تهران بزرگ، در اظهاراتش به کارآگاهان گفت : حدود یک سال پیش از طریق یکی از دوستانم به مطب فردی به نام امیر. س در خیابان ولیعصر – خیابان توانیر که خودش را پزشک طب سنتی معرفی کرده بود، رفتم. پس از چندین جلسه، او به من پیشنهاد داد تا برای تولید یک سری داروهای گیاهی و روغن کانولا در استان های شمالی کشور سرمایه گذاری کنم و مدعی شد که در استان های مازندران، گلستان و همچنین جنوب کشور دارای چند مزرعه کشت گیاهان دارویی است.

شاکی در ادامه اظهاراتش به کارآگاهان گفت : امیر مدعی بود که اگر بنده در زمینه تولید داروهای گیاهی و روغن کانولا سرمایه گذاری کنم، در پایان یک سال زراعی سود سرشاری عاید من خواهد شد و با این ترغند طی چندین مرحله مبلغ ۱۲۰ میلیون تومان از من دریافت کرد اما بعد از گذشت یک سال، زمانی‌که برای دریافت اصل پول و سود حاصل از سرمایه گذاری به مطبش مراجعه کردم، وی بر خلاف وعده های گذشته مدعی شد که پولم را در مزارع

با تعدادی از دوستان مانند خودش در یک خانه مجردی زندگی می‌کرد.

♦ **تو که از وضعیتش اطلاع داشتی پس چرا با او دوست شدی؟ قصدت ازدواج بود؟**

من هرگز هدفم از دوستی با او ازدواج نبود بلکه به دنبال یک هم‌صحبت بودم. البته هوس‌های شیطانی هم بی‌تاثیر نبود. او همیشه در دسترسم بود و هر وقت می‌خواستم به مهمانی بروم همراهم می‌آمد.

♦ **خانواده‌ات خبر داشتند؟**

آنها فقط به فکر تامین هزینه‌های من بودند و فکر می‌کردند هنگامی که من غرق در رفاه باشم دیگر نیازی به نظارت و تربیت ندارم و به این روابط توجهی نداشتند. صبح می‌رفتند و شب می‌آمدند. البته گاهی پدرم شب ها به خانه نمی‌آمد. فکر می‌کنید اگر به آنها می‌گفتم تاثیری داشت. خیلی راحت با گفتن جمله «مراقب باش» از کنار آن می‌گذشتند.

♦ **سارا را دوست داشتی؟**

حقیقتش به او عادت کرده بودم. ولی هیچ وقت قصدی برای کشتن او نداشتم.

♦ **پس چرا او را کشتی؟**

هیچ گاه چنین قصدی نداشتم؛ سارا برخلاف دختران دیگر بسیار به من علاقه داشت و من نیز فقط برای دوستی به او علاقه‌مند بودم. چون می‌دانستم ما از دو خانواده متفاوت هستیم و هیچ‌گاه خانواده من اجازه ازدواج من با او را نخواهد داد و علاوه براین بارها به او گفته بودم که



گفت و‌گو با قاتلی که یک دختر معتاد را کشت

پدر و مادرم مقصرند

شدم با سمیرا صحبت کرده از دستش عصبانی شده و تصمیم به انتقام گرفتم.

♦ **سارا حرف تو را باور کرد؟**

اگر باور هم نکرده بود پیشم آمد.

♦ **خودت نیز اعتیاد داشتی؟**

معلوم است. اگر معتاد نبودم که در این جمع‌ها حاضر نمی‌شدم. البته من تفریحی مصرف می‌کردم و اگر اراده می‌کردم می‌توانستم برای همیشه مواد را ترک کنم.

♦ **از روز حادثه بگو.**

قرار بود با دخترخاله ام، سمیرا ازدواج کنم و به همین دلیل رابطه‌ام را با سارا قطع کرده بودم ولی یک روز متوجه شدم سارا موفق شده با سمیرا دیدار کرده و همه چیز را در باره دوستی‌مان به او بگوید و به همین دلیل سمیرا نیز از من شاکی شده و می‌خواست به ارتباط با من خاتمه دهد. حال خوبی نداشتم پس از چند روز که از دیدار سارا با سمیرا گذشته بود با سارا تماس گرفتم و به او گفتم از ازدواج با سمیرا پشیمان شده و قصد ازدواج با او را دارم.

♦ **سمیرا می‌دانست تو معتاد هستی؟**

نه. من همیشه پول داشتم و هر وقت می‌خواستم مواد در دسترسم بود. به‌همین‌دلیل تابلو نبودم و قصد داشتم بعد از ازدواج برای همیشه مواد را ترک کنم.

♦ **چرا وقتی می‌خواستی ازدواج کنی، به سارا نگفتی؟**

او در زندگی من هیچ نقشی نداشت و نیازی نبود تصمیمات شخصی خود را به او بگویم. اما وقتی متوجه