

الأدوية التي قد تضر بالكلى وكيفية تجنبها

يستاءل الكثيرون عن الأدوية التي قد تؤثر على صحة الكلى، بهدف الوقاية من أي مضاعفات محتملة. هناك بعض أنواع العقاقير التي قد تسبب تلفًا للكلى عند استخدامها لفترات طويلة أو دون إشراف طبي مناسب.

أبرز الأدوية الضارة للكلى: الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (NSAIDs) تُستخدم هذه الأدوية لتخفيف الألم والالتهاب، لكنها قد تشكل خطرًا على الكلى عند تناولها لفترات طويلة. تكمن خطورتها في أنها تقلل من إنتاج البروستاجلاندين، وهي مركبات مسؤولة عن توسيع الأوعية الدموية في الكلى، مما يقلل تدفق الدم المؤكسج إليها. من أمثلة هذه الأدوية: الإيبوبروفين- نابروكسين- ديكلوفيناك- الأمينوغليكوزيدات فئة من المضادات الحيوية تُستخدم لعلاج العدوى البكتيرية الشديدة.



مثل جنتاميسين وتوبراميسين وأميكاسين. هذه المضادات تتراكم في الخلايا الأنبوبية القريبة للكلية، مما قد يؤدي إلى ما يُعرف بسمية الكلى للأمينوغليكوزيد. من أبرز أعراض هذا الضرر: ارتفاع مستوى الكرياتينين في الدم- انخفاض إنتاج البول- اضطراب توازن الإلكتروليتات- فأنكومايسين مضاد حيوي قوي يُستخدم لعلاج الالتهابات المقاومة للمضادات الحيوية. الاستخدام غير المناسب أو الجرعات العالية من فأنكومايسين قد تسبب تلفًا حادًا للكلى. خاصة عند وجود عوامل أخرى ضارة بالكلى مثل الأمينوغليكوزيدات.

بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم: تشمل هذه فئة مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE inhibitors) وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARBs)، والتي تُستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. يمكن أن تضعف هذه الأدوية وظائف الكلى، خصوصًا في حالات الجفاف أو انخفاض حجم الدم، أو عند استخدامها مع أدوية أخرى ضارة بالكلى مثل مضادات التهاب غير الستيرويدية ومدرات البول.

نصائح للوقاية: استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء لفترات طويلة. مراقبة وظائف الكلى بشكل دوري عند الحاجة لاستخدام أدوية قد تؤثر على الكلى. شرب كمية كافية من الماء لتقليل خطر تراكم السموم في الكلى. تجنب الجمع بين أكثر من دواء قد يؤثر على الكلى دون إشراف طبي. اتباع هذه الاحتياطات، يمكن تقليل خطر تلف الكلى والحفاظ على صحتها على المدى الطويل.

كيفية التخلص من انتفاخ البطن والغازات

خلال ١١ يومًا بدون أدوية

يعاني الكثيرون من مشكلة انتفاخ البطن والغازات، وهو ما قد يؤثر على الراحة اليومية والهضم. لحسن الحظ، هناك مجموعة من الإجراءات الطبيعية والنصائح الغذائية التي تساعد على تخفيف هذه المشكلة خلال ١١ يومًا.

نصائح للتخلص من انتفاخ البطن والغازات: احتساء ماء الشمر والكمون صباحًا شرب ماء الشمر مع الكمون في الصباح يساعد على تهدئة المعدة وتحسين عملية الهضم، ويقلل من تكوين الغازات. أظهرت الدراسات أن بذور الشمر فعّالة في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي، بما في ذلك عسر الهضم وانتفاخ البطن.

شاي الزنجبيل بعد الوجبات: الزنجبيل يحسن الهضم ويقلل من عملية التخثير التي تسبب الغازات. شاي الزنجبيل بعد الأكل يساعد في تهدئة المعدة والتقليل من الانتفاخ الناتج عن الإسهال أو سوء الهضم.

تجنب الأطعمة المصنعة والمعلبة: تحتوي الأطعمة المعلبة والمصنعة على مواد حافظة، ملح زائد، وسكريات قد تخل بتوازن الميكروبيوم المعوي، مما يزيد من تراكم الغازات.

عدم تناول وجبات العشاء في وقت متأخر: ينصح بتناول العشاء قبل الساعة ٨ مساءً، لمنح الجهاز الهضمي الوقت الكافي لهضم الطعام قبل النوم، ما يقلل من الانتفاخ الليلي.

المشي بعد الوجبات: المشي الخفيف لمدة ٢٠ دقيقة بعد الطعام ينشط حركة الأمعاء، يحسن الهضم، ويقلل من انتفاخ البطن، كما يدعم عملية الأيض وصحة القلب.

زيادة تناول الأطعمة الغنية بالألياف: الألياف تحسن حركة الأمعاء وتمنع تراكم الغازات. الألياف القابلة للذوبان تتحول إلى مادة هلامية في المعدة والقولون، تسهّل مرور البراز. ومن أبرز المصادر: التفاح والموز. مع ذلك، يجب تناول الألياف باعتدال لتجنب آثار عكسية على الجهاز الهضمي. شرب كميات كافية من الماء: الماء يساعد على تنقية الجسم من السموم وتحسين الهضم، ويقلل من فرص تراكم الغازات.

تناول اللبن الرائب: اللبن الرائب غني ببكتيريا البروبيوتيك المفيدة، التي تحافظ على توازن الميكروبيوم المعوي وتساعد على تقليل الانتفاخ والغازات. اتباع هذه النصائح اليومية، يمكن أن تلاحظ تحسنًا كبيرًا في حالة المعدة وتقليل الانتفاخ والغازات خلال فترة قصيرة دون الحاجة إلى أدوية.

دراسة تثبت.. الشاي يقلل خطر سرطان الكبد

إلى النصف تقريبًا!

كشفت دراسة أجراها علماء من الصين والولايات المتحدة أن تناول الشاي بانتظام يخفض خطر الإصابة بسرطان الكبد.

ونشرت مجلة Nutrients نتائج دراسة شملت أكثر من ٢٠٠٠ مريض بسرطان الكبد وما يقرب من ٨٠٠٠ شخص غير مصابين بالمرض. أظهرت أن شرب الشاي بانتظام يقلل من احتمالية الإصابة بسرطان الكبد بنسبة تصل إلى ٤٩٪ مقارنة بمن لا يشربونه.

وخلال الدراسة، قارن العلماء عادات المشاركين الغذائية، بما في ذلك استهلاك الشاي. كما درسوا مؤشراتهم الصحية. وجود فيروسات التهاب الكبد B وC، جودة مياه الشرب، وعادات مثل التدخين. وأظهرت النتائج أن التأثير الوقائي للشاي ظهر بغض النظر عن عوامل الخطر الأخرى، سواء لدى حاملي فيروس التهاب الكبد B أو غيرهم. ولدى المدخنين ومن يتعاطون الكحول. وكان التأثير الوقائي ملحوظا بشكل خاص لدى شاربي الكحول. إذ خفف الشاي من احتمال الإصابة بسرطان الكبد إلى النصف تقريبًا.

ويعتقد الباحثون أن مضادات الأكسدة والبوليفينولات الموجودة في الشاي تلعب دورا محوريا في هذه العملية.

ويشير الباحثون إلى أن الشاي لا يمكن أن يحل محل التدابير الوقائية المثبتة، مثل التطعيم ضد التهاب الكبد B، الإقلاع عن الكحول، وتجنب شرب المياه غير المعالجة، لكنه قد يكون وسيلة إضافية متاحة لتقليل خطر الإصابة، خاصة لدى الأشخاص الأكثر عرضة للمرض.

الميدالية الخامسة في طوكيو ٢٠٢٥؛

اولمبياد الصم .. إيران تحرز البرونزية في الجودو

حصد منتخب ايران للصم بالجودوالميدالية البرونزية، بعد ان انهى منافساته في اولمبياد الصم التي جرت في العاصمة اليابانية طوكيو.

فقد واجه المنتخب الإيراني للجودو في بداية المشوار نظيره البرازيلي واستطاع ان يهزمه بنتيجة ٢ – صفر، ومن ثم فاز على كوريا الجنوبية بنفس النتيجة، ولكنه خسر أمام منتخب كازاخستان.

وتمكن المنتخب الإيراني من الفوز على المنتخب التركي في نزال تحديد المراكز ليحتل المركز الثالث، وكانت نتيجة اللقاء ٢ – ١، وهذه أول ميدالية فرقيّة لإيران بهذه المسابقات «طوليو ٢٠٢٥».



وشهدت الايام السابقة للبطولة حصول لاعبي الجودو الإيرانيين على الميداليات التالية: «علي سلحشور وحسين الله كريمي ومسعود رستگار» على الميداليات البرونزية.

إيران تفوز على استراليا بالكرة الطائرة الشاطئية حقق منتخب إيران «الف» فوزه الثالث بمنافسات اولمبياد الصم وذلك على نظيره الاسترالي. فقد فازت ايران على استراليا بنتيجة ٢ – صفر، وكانت نتيجة الاشواط كالتالي «١١ – ١٧، ٢١ – ٩».

الميدالية الاولى لسيدات ايران في الاولمبياد بالرماية احرزت مهلا سميعي المركز الثالث وتقلدت البرونزية في منافسات الرماية بالمسدس لمسافة ١٠ أمتار، وبذلك تكون أول سيدة إيرانية تتقلد ميدالية في هذه المنافسات. هذا وقد حصلت ممثلة إيران الأخرى بهذه الفعاليات «مينا عامل نجاد» من الرماية على المركز السابع.

وفاة بطلة ألعاب بارا أولمبية في الدراجات

عن عمر ٢٨ عاما

توفيت البطلة الأولمبية الأسترالية من ذوي الاحتياجات الخاصة بيغ غريكو عن عمر ناهز ٢٨ عاما بعد تعرضها لما وصفه مسؤولون في ولاية جنوب أستراليا بأنه واقعة طبية مفاجئة.

وفازت بيغ التي ولدت بالشلل الدماغي بأول ميدالية ذهبية لأسترالي في دورة ألعاب ذات الاحتياجات الخاصة في طوكيو ٢٠٢٠

محقة الرقم القياسي العالمي في سباق ٣٠٠٠ متر فردي للسيدات سي-١ بالإضافة إلى الميداليات البرونزية في سباق الطريق سي-١ للسيدات وسباق ضد الساعة. وقالت والدة غريكو ناتالي في بيان عبر موقع الاتحاد الأسترالي

للدراجات واللجنة الأولمبية الأسترالية لذوي الاحتياجات الخاصة: "كانت بيغ تعني كل شيء بالنسبة لنا أثر لطفها وعزيمتها ودفعتها على عائلتنا يوميا جلبت الكثير من الفرح والفخر إلى حياتنا، وسيظل ألم رحيلها بداخلنا إلى الأبد. رغم حزننا الشديد بسبب خسارتها، فإننا فخورون للغاية بها وبالطريقة التي مثلت بها أستراليا".

وكانت غريكو التي عانت الشلل الدماغي الذي أثر بشكل رئيسي في الجانب الأيمن من جسدها حصلت على وسام الاستحقاق الأسترالي لعام ٢٠٢٢ لخدماتها في الرياضة. وكانت بطلة عالمية أربع مرات وحقت أيضا برونزيتين في طوكيو كما نالت جائزة أفضل دراجة بارالمبية على المضمار من اتحاد الدراجات الأسترالي عام ٢٠١٩.

رسميا.. برشلونة يعلن موعد أولى مبارياته

على «كامب نو» بعد غياب طويل

أعلن نادي برشلونة الإسباني عن موعد عودته للمعب «كامب نو» وأولى المباريات التي سيخوضها الفريق الكتالوني على ملعبه بعد عمليات التجديد التي شهدتها الفترة الماضية.

وأفاد النادي عبر حساباته الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي أن فريق برشلونة سيعود



لملعب "كامب نو" يوم ٢٢ نوفمبر الجاري بعد فترة التوقف الدولي الحالية وسيخوض مباراته الأولى أمام أتلتيك بلباو في منافسات بطولة الدوري الإسباني.

وذكر برشلونة في بيان رسمي: "المباراة المقررة ضمن الجولة ١٢ من الدوري أمام أتلتيك بلباو يوم السبت ٢٢ نوفمبر في الساعة ١٦:١٥ (بالتوقيت المحلي) ستقام أخيرا على ملعب سبوتيفاي كامب نو". وأوضح النادي أن السعة المسموح بها حاليا تبلغ ٤٥,٤٠١ متفرج، أي أقل بكثير من السعة النهائية المستهدفة البالغة ١٠٥,٠٠٠ مقعد بعد اكتمال أعمال التجديد.

وأضاف البيان: "يحتفل برشلونة بعودته للمنافسة على ملعبه ومواصلة التقدم في مشروع التحول الشامل للكامب نو الجديد".

وكان آخر لقاء رسمي لبرشلونة على كامب نو في ٢٨ مايو ٢٠٢٢ أمام مايوركا قبل إغلاق الملعب لأعمال التجديد الكبرى.

ومنذ ذلك الحين خاض الفريق مبارياته على ملعب "مونتغويك الأولمبي" الذي لديه نفس السعة المؤقتة حاليا للكامب نو.

ويحتل برشلونة المركز الثاني في ترتيب الدوري الإسباني برصيد ٢٨ نقطة خلف برشلونة متصدر الترتيب الذي يملك ٢٦ نقطة ويأتي أتلتيك بلباو في المركز السابع بـ ١٧ نقطة.

ومنتخبا كرة السلة الثلاثية للرجال والسيدات يبدآن بالفوز؛

٨ ميداليات ملونة .. حصاد إيران في دورة ألعاب

التضامن الإسلامي بالتايكواندو

اختتمت منافسات التايكواندو في دورة ألعاب التضامن الاسلامي الجارية في العاصمة السعودية الرياض بحصول إيران على ثماني ميداليات ملونة.

فبعد التنافس خلال ثلاثة أيام بين متسابقين من ٢٤ بلداً في التايكواندو حصل رجال وسيدات إيران في اليوم الاخير من هذه

المنافسات للتايكواندو على ٤ ميداليات برونزية «أثنان للرجال وأثنان للسيدات»، حيث حصد الذهب كل من «ساينا كريمي وعلي أصغر علي مرادبان»، فيما خطف الفضة كل من «اميررضا صادقيان وبلدا ولي نجاد»، وحصل على



الميداليات البرونزية كل من «هستي محمدي، مليكا ميرحسيني، علي خوش روش وروجان غوردزي». لدوي الاحتياجات الخاصة .. «ياسين خسروي» يحصد الذهبية في رمي الثقل

احرز لاعب المنتخب الوطني الإيراني لألعاب القوى لذوي الاحتياجات الخاصة «ياسين خسروي»، الميدالية الذهبية في منافسات رمي الثقل بدورة ألعاب التضامن الإسلامي الجارية في السعودية. وانطلقت منافسات رمي الثقل على ملعب «فيصل بن عبد العزيز» بدورة ألعاب

التضامن الإسلامي الجارية في السعودية بمشاركة ١١ رياضياً من بينهم «ياسين خسروي» الحائز على الميدالية الذهبية في بطولة العالم والألعاب البارا أولمبية لذوي الاحتياجات الخاصة بباريس. وتمكّن «ياسين خسروي» من احراز الميدالية الذهبية في منافسات رمي الثقل كما حصل «محمد خالوندي» و «حامد حيدري» من تركيا على الميداليتين الفضية والبرونزية في هذه المنافسات.

*إيران تهزم تركيا بكرة السلة الثلاثية للرجال

بدأ المنتخب الإيراني لكرة السلة الثلاثية للرجال مسيرته بدورة ألعاب التضامن الاسلامي بالفوز على نظيره التركي.

فقد فاز المنتخب الإيراني بنتيجة ٢١ – ١٤، ومثّل إيران في المباراة الأولى «بيتر غريغوريان، عليرضا شريفي، مجيد رحيميان واميرحسين يازرلو»، وسيقابل المنتخب الإيراني لكرة السلة الثلاثية منتخببي ساحل العاج وقطر ضمن دور المجموعات.

سيدات إيران يهزم نظيرتاهن من مصر بكرة السلة الثالية احرز المنتخب الإيراني لكرة السلة الثلاثية الفوز في بداية مشواره بدورة ألعاب التضامن الاسلامي، وذلك على نظيره المصري.

حيث تغلبت سيدات إيران على سيدات مصر بنتيجة ٢١ – ١٤، ومثلت ايران «كيميا يزديا طهراني، نغين رسولي بور، شميم نوري ومهلا عابدي».

على الكراسي المتحركة في الألعاب البارا آسيوية ..

إيران مع العراق والفلبين وكوريا

الجنوبية بكرة السلة

جرت قرعة منافسات كرة السلة على الكراسي المتحركة للالعاب البارا اسيوية ٢٠٢٦ التي



تستضيفها مدينة ناغويا في تايلند.

ويشارك في هذه المسابقات بكرة السلة على الكراسي المتحركة ٨ منتخبات قسمت الى مجموعتين، «تايلند، الصين، اليابان، الكويت، الفلبين، كوريا الجنوبية، العراق وايران».

المجموعة الاولى: ايران – كوريا الجنوبية – العراق والفلبين.

المجموعة الثانية: اليابان – الكويت – الصين وتايلند.

ويشرف على تدريب المنتخب الإيراني بهروز سلطاني.

موقع انجليزي: إيران تسعى للتأهل الى المراحل

الاخرى في المونديال

كتب الموقع الانجليزي «سبورت مول» تقريراً عن آمال كرة القدم الإيرانية في تحقيق أحلام الجماهير الكروية الإيرانية بالتأهل الى مرحلة ما بعد دور المجموعات في نهائيات كأس العالم القادمة ٢٠٢٦. وهي المرحلة التي باتت حلمًا للجماهير الإيرانية في كرة القدم.

ويترقب جميع لاعبي كرة القدم في العالم والمدربين وكل ذي علاقة بكرة القدم سحب قرعة



المونديال والتي ستجري في الخامس من ديسمبر القادم في الولايات المتحدة الامريكية، وكان رئيس الفيفا قد صرح سابقا «لسحب قرعة كأس العالم ٢٠٢٦ التي ستقام في القلب الثقافي لامريكا أي في «مركز كندي» في واشنطن هناك لذة خاصة لكل المتعلقين بكرة القدم»!

هذا وتأهل الى ساعة اعداد هذا التقرير ٢٦ منتخبا وينتظر ان تستكمل المنتخبات في مارس القادم بعد انتهاء الملحقين الاوروبي والعالمي.

إيران واللموح نحو الوصول الى اعلى نقطة

تأهل المنتخب الإيراني الى نهائيات كأس العالم التي ستقام في كل من امريكا والمكسيك وكندا للمرة السابعة في تاريخه، ولم يبتعد خلال المرات الست التي تواجد فيها عن دور المجموعات.

ونتيجة لتواجد ٤٨ منتخباً للمرة الاولى في هذه النسخة من المسابقات، وطبق النظام الجديد للبطولة فإن هناك ٨ منتخبات تحتل المراكز الثلاثة في مجموعاتها ستأهل الى دور خروج المغلوب؛ وتعتبر هذه فرصة ذهبية للعديد من الفرق للتأهل الى الادوار الاخرى وبالتأكيد فإن المنتخب الإيراني أحدها.

وهذا يعتمد بالتأكيد على طبيعة الفرق التي ستتواجد مع ايران في المجموعة والتي ستحددها القرعة التي لم يبق الا أيام على اجراؤها.