

کلینیک اورولوژی

## رمزگشایی از واریکوسل عامل درد در جوانان



دکتر سلمان اسلامی  
متخصص اورولوژی  
کلیه و مجاری ادرار

☺ بعد از دوران نوجوانی، علل ایجاد درد بیضه می‌تواند نسبت به قبل متفاوت‌تر باشد. عفونت‌های قابل‌انتقال از راه جنسی در افرادی که روابط پرخطر دارند، از علل شایع دردهای بیضه است که گاهی بعد از مرحله حاد، وارد مرحله مزمن شده و با پاسخ درمانی مناسبی نیز همراه نیست. درصورت وجود ترشح از ناحیه تناسلی یا درد بیضه‌ها و سوزش ادرار، لازم است با درمان آنتی‌بیوتیکی به‌موقع از مزمن شدن این اختلال جلوگیری و فرد و شریک جنسی‌اش به‌صورت کامل درمان شوند؛ زیرا در صورت درمان یک‌طرفه، با برقراری مجدد رابطه جنسی ممکن است دوباره ابتلا صورت گیرد.

از علل شایع دیگر درد بیضه در این رده سنی می‌توان به واریکوسل اشاره کرد که معمولا با ایجاد درد در بیضه چپ همراه است. این افراد معمولا به دنبال ایستادن‌های طولانی یا زور زدن دچار احساس سنگینی در بیضه و در ادامه دچار درد می‌شوند. از ویژگی‌های این بیماری می‌توان به رگ‌های متسع در کیسه بیضه، خصوصا سمت چپ اشاره کرد که ظاهری متفاوت نسبت به بیضه سمت راست پدید می‌آورد و همچنین ممکن است منجر به کوچک شدن بیضه و ناباروری شود. لذا بهتر است يك نوبت از سوی اورولوژیست معاینه‌شد.

علت خیلی شایع اما کم‌اهمیت دیگر درد بیضه در سنين جوانی و بروز تحريك‌های جنسی طولانی‌مدت بدون تخلیه جنسی است. همان‌طور که می‌دانید، در صورتی که فرد به مدت طولانی در معرض تحريك جنسی قرار بگیرد، بدن به‌صورت خودکار ساخت مایع منی را تشدید و تسريع می‌کند و درصورت عدم تخلیه در پی تحريك، با اتساع کیسه‌های نگهدارنده منی واقع شده در پشت پروستات، معمولا دردهای خیلی شدیدی به‌ویژه در بیضه راست رخ می‌دهد. نکته مهم در برخورد با این موارد، اطمینان‌بخشی به فرد است و ذکر این نکته که این درد، عامل نگران‌کننده و خطرناکی ندارد و صرفا باید از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که دچار تحريك طولانی می‌شود پرهیز کند. برای کنترل درد نیز در این موارد مصرف مسکن‌های معمول توصیه می‌شود.

یکی از علل دیگر درد بیضه، کیست‌های اپیدیدیم و مجاری انزالی است که معمولا پیدایش ناگهانی و همراه با درد در بیضه دارند و به‌صورت زائنده اضافی و معمولا گرد چسبیده به بیضه احساس می‌شوند و خصوصا در زمان لمس خیلی دردناک هستند. در این موارد نیز استفاده از مسکن‌های ضدالتهاب کافی است. از علل دیگر درد بیضه می‌توان به فتق کشاله ران، روابط جنسی زیاد یا ضربات غیرعمدی به کیسه بیضه نیز اشاره کرد. ☺



محل خواب در شب  
باید کاملاً تاریک  
و دمای اتاق  
متعادل باشد

### سابقه تماس با مبتلا به کرونا را جدی بگیرید

يك متخصص بیماری‌های عفونی گفت: این که هر فرد با دیدن تنها يك علامت در خود بلافاصله آن را به کرونا نسبت دهد، منطقی نیست. عمداً سابقه تماس فرد با سایر مبتلایان به کرونا اهمیت زیادی دارد.

دکتر مسعود مردانی درباره علائم خفیف ابتلا به کرونا، افزود: ضعف، خستگی،

بی‌حالی و سردرد از علائم ابتلا به نوع خفیف کرونا هستند. نکته قابل توجه آن است که ۵۵ درصد کل بیماران با علامت ندارند یا به شکل خفیف به بیماری مبتلا می‌شوند. وی با اشاره به این که از بین رفتن حس بویایی و چشایی همچنان جزئی از علائم کرونا در برخی افراد است، ادامه داد: از بین رفتن حس



با توجه به توصیه اطبای سنتی، چطور خواب باکیفیت را تجربه کنیم؟

# خواب خوبی داشته باش!

فاخره بهبهانی  
سلامت



**دکتر سرباز حسینی:**  
خواب قیلوله  
به خواب قبل از  
ظهر که حدود  
۳۰ تا ۴۵ دقیقه  
است گفته می‌شود  
که در نیمه اول سال  
که طول روز بیشتر  
و هوا گرم است  
برای حفظ سلامت  
مفید است

با منظر طب سنتی همه موجودات زنده برای ادامه حیات لزوماً به خواب نیازمندند. زیرا هنگام بیداری، انرژی و رطوبت‌های بدن مصرف شده و تحلیل می‌رود و بدن بیشتر به حواس ظاهری و کمتر به عملکردهای درونی مانند هضم غذا، پاکسازی فضولات، تغذیه اعضای داخلی و غیره توجه دارد. يك خواب خوب و مناسب درون بدن را گرم می‌کند، به بدن رطوبت داده و هضم را تقویت می‌کند. در

☺ **ارتباط خواب با سن و مزاج**  
مقدار نیاز به خواب در سنين و مزاج‌های مختلف باهم متفاوت بوده و این تفاوت بر پایه میزان رطوبت

بدن است. نوزادان در مقایسه با سنين مختلف از بیشترین رطوبت برخوردارند، در نتیجه بیشترین میزان خواب را دارند. در بین مزاج‌های مختلف کمترین نیاز به خواب در افراد گرم و خشک و بیشترین نیاز به خواب در افراد سرد و تر دیده می‌شود. افراد گرم و خشک عموماً با شش ساعت خواب شب احساس نشاط و سرحالی دارند. اما باید دقت کنند کم‌خوابی در این افراد عوارض بیشتری ایجاد می‌کند و موجب ایجاد سوء مزاج خشک در بدن و به‌خصوص در مغز می‌شود.

اما افراد سرد و تر معمولا به میزان خواب بیشتر، حتی تا ۱۰ ساعت نیاز دارند. این افراد مستعد پرخوابی هستند. از طرفی با توجه به رطوبت بدن و مغزشان زودتر دچار سوء مزاج رطوبت ناشی از پرخوابی می‌شوند. پس بهترین طول مدت خواب در بزرگسالان شش تا ۱۰ ساعت بوده که این مقدار نسبت به شرایط مزاجی فرد متفاوت است. بهترین حالت، خواب عمیق و متصل است.

☺ **این اسناد انشمنند بزرگ طب ایرانی در کتاب «قانون در طب»** در مبحث حفظ سلامتی، تدابیر خواب را مهم‌ترین تدبیر پس از ورزش و تدابیر غذایی عنوان کرده است. جالب این‌که در این طب برای داشتن خواب باکیفیت تدابیری ساده اما کاربردی مطرح شده است. توجه به مدت و زمان خوابیدن، تأثیر حالت‌های مختلف خواب، ویژگی‌های محل و وسایل خواب، میزان نیاز به خواب در سنين و مزاج‌های مختلف و بسیاری از آموزه‌های طبى دیگر از جمله نکات مهمی است که می‌تواند سبب بالا رفتن کیفیت خواب و موجب تقویت قوای بدنی فرد شود. برای دستیابی به شرایط مطلوب خوابیدن از دیدگاه طب ایرانی با دکتر زهراسریاز حسینی، پزشک متخصص طب سنتی گفت وگو می‌کنیم.

☺ **انواع خواب روز از نظر زمانی**  
در کتب طب ایرانی برای خواب روز از نظر زمانی، نام‌های مختلف و جالبی در نظر گرفته و بدترین و بهترین آن عنوان شده است. به خواب سپیده‌دم «غیلوله» و به خواب بعد از اذان صبح «فیلوله» گفته می‌شود که هر دوی این خواب‌ها برای بدن مضر دانسته شده است؛ به‌خصوص وقتی فرد با معده خالی بخوابد. اما خواب عصر «حیلوله» و خواب غروب «غیلوله» نامیده می‌شود که این نوع خواب‌ها هم توصیه نشده‌اند. اما در مقابل خواب قیلوله به خواب قبل از ظهر که حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه است گفته می‌شود. این خواب به‌خصوص در نیمه اول سال که طول روز بیشتر و هوا گرم است توصیه شده و برای حفظ سلامت مفید است.

☺ **انواع حالت‌های خوابیدن**  
خوابیدن روی شکم در حالتی که صورت بر بالین باشد به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. اما به دلیل ضرری که برای چشم دارد منع شده است.

بویایی و چشایی می‌تواند تا دو ماه پایدار باشد. درد اندام‌ها و احساس درد در قسمت پشت بدن نیز طی گزارش‌هایی در مبتلایان به کرونا نسبت به گذشته بیشتر شده است. اما تپش قلب بیشتر ناشی از استرس است و هرکس که تپش قلب داشته باشد، لزوماً به کرونا مبتلا نشده است. / ایسنا

## کی بخوابیم؟

بهترین زمان خوابیدن از دیدگاه طب سنتی بین غروب آفتاب تا اذان صبح است که این زمان مورد تایید طب رایج نیز است. زیرا سبب ترشح هورمون‌های مربوط به استراحت در این فاصله می‌شود. با توجه به شرایط موجود، بهترین ساعت خوابیدن در نیمه اول سال حدود ساعت ۱۰ تا ۱۱ شب تا ساعت پنج یا شش صبح و در زمستان از ساعت ۹ تا ۱۰ شب تا حوالی ساعت چهار یا پنج صبح است. اما در مورد خوابیدن در طول روز هم باید توجه کرد که باید با غذا خوردن حداقل يك ساعت فاصله داشته باشد. خواب روز در نیمه اول سال به مقدار خیلی کوتاه مشکلی ندارد و بهترین وقت آن يك ساعت قبل از ظهر است. اما در نیمه دوم سال بهتر است به‌طور کلی پرهیز شود. بهترین زمان خوابیدن وقتی است که غذا از سر معده گذشته و در قعر معده جا گرفته باشد. این فاصله در هنگام مصرف غذاهای معمولی در افراد سالم حدود يك تا دو ساعت پس از صرف غذاست. ضمن این‌که خوابیدن با معده خالی بسیار مضر و باعث آسیب به سیستم گوارش، به‌خصوص معده می‌شود.

است. محل خواب باید در طول روز نور کافی داشته و در شب کاملاً تاریک باشد. دمای اتاق باید متعادل و نه زیاد گرم و نه زیاد سرد باشد تا هویه مناسب باشد. بهتر است اتاق خلوت، بدون وسایل اضافه و با رنگ خنثی (سفید یا طوسی) یا رنگ‌های آرامش‌بخش (آبی و سبز ملایم) باشد. در فصول سرد سال پس از بیدار شدن از خواب برای جلوگیری از تغییر ناگهانی دمای کف پا قرار دادن کفش‌وش مناسب کنار تخت یا تشك توصیه شده‌است.

☺ **ویژگی‌های وسایل خواب**  
تشك نباید بیش از اندازه سفت و نه خیلی نرم باشد. بهتر است تشك سفت، اما ارتجاع‌پذیر باشد تا انحنای کمر در تشك فرو رود. جنس رویه تشك باید پنبه یا پشم باشد زیرا الیاف مصنوعی سبب تعریق بیش از اندازه بدن می‌شود.

بهتر است جنس الیاف تشك طوری باشد که گرما را همسان پخش کرده و فاصله تشك با وسایل گرمایشی و سرمایشی زیاد باشد. بالش هم باید خشک بوده و حالت نمناک نداشته باشد. استفاده از بوی ملایم و متناسب با مزاج فرد به خواب خوب و باکیفیت کمک می‌کند و به پرهیز از مصرف بویهای تند توصیه شده شود. ☺

جام خوراک

# ضد عفونی مواد خوراکی از ویروس کووید-۱۹



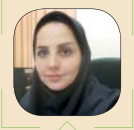
روی سطوح مانده سپس به طور کامل آبکشی کنید. هرگز از مواد ضدعفونی‌کننده سطوح به صورت مستقیم روی بسته‌بندی مواد غذایی (پلاستیک یا کارتن) یا سطح مواد غذایی مثل میوه و سبزیجات استفاده نکنید.

☺ اگر فردی در خانه شما بیمار است حتماً سطوح با تماس زیاد از قبیل دستگیره‌های در، کابینت آشپزخانه، سینک‌ها، پریزهای برق و غیره را با روش مناسب روزانه حداقل يك بار ضدعفونی کنید.

☺ اگر از کیسه‌های پارچه‌ای برای خرید مواد غذایی استفاده می‌کنید، حتماً در صورت کثیف شدن (گلی شدن)، آنها را با آب داغ بشویید و سپس خشک کنید.

☺ از صابون، مواد ضدعفونی‌کننده، الکل و سفیدکننده‌ها یا هر ماده شیمیایی دیگر برای ضدعفونی محصولات تازه استفاده نکنید. میوه و سبزیجات را زیر آب سرد روان قرار داده تا به آرامی شسته شوند. در مورد سیب زمینی، هندوانه و خیار حتماً قبل از مصرف سطح آنها را با برس‌های مخصوص بشویید تا هر گونه مواد چسبیده به سطح آنها از بین برود.

☺ استفاده از نمک، فلفل، سرکه و آلبیمو، تأثیری بر حذف ویروس کووید-۱۹ از روی فرآورده‌های غذایی تازه ندارد. ☺



دکتر مهیم قادری  
قهفرخی

متخصص  
صنایع غذایی

☺ اخیراً مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) گزارشی درخصوص احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق مواد غذایی منتشر کرده است که در ادامه به برخی از مهم‌ترین نکات آن اشاره می‌کنیم.

☺ در حال حاضر شواهدی مبنی بر انتقال ویروس کرونا از طریق جابه‌جایی، دستکاری یا مصرف مواد غذایی وجود ندارد.

☺ کووید-۱۹ عمدتاً فرد به فرد و از طریق قطرات خارج‌شده از سیستم تنفسی در زمان عطسه، سرفه یا هنگام صحبت منتقل می‌شود. افراد ممکن است از طریق تماس با سطوح آلوده مثلاً سطح ماده غذایی یا بسته‌بندی آن، ویروس را گرفته سپس با تماس دست با دهان، بینی و حتی چشم این ویروس را به بدن خود منتقل کنند. با این اوصاف این روش انتقال، کمتر محتمل است.

☺ نکته مهم و حیاتی شستن دست‌ها پس از خرید (حداقل ۲۰ ثانیه با صابون)، پس از تماس با بسته‌بندی یا قبل از آماده‌سازی و خوردن غذاست. اگر آب و صابون در دسترس نیست حتماً از مواد ضدعفونی که حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل باشد استفاده کنید.

☺ احتمال انتقال ویروس با مواد غذایی که خودتان در منزل پخته‌اید یا غذاهای تهیه‌شده از رستوران بسیار پایین است. همچنین احتمال انتقال ویروس از بسته‌بندی و کیسه‌های حاوی مواد غذایی بسیار کم است و شواهدی مبنی بر انتقال آلودگی ویروس از این طریق وجود ندارد.

☺ ویروس‌ها برای زنده ماندن و تکثیر به يك میزان انسان یا حیوان نیاز دارند در حالی که باکتری‌های موجود در سطح مواد غذایی به‌راحتی می‌توانند تکثیر شده و ایجاد بیماری کنند.

☺ از پخت کامل مواد غذایی خام نظیر گوشت قرمز، ماهی، ماکیان، تخم‌مرغ و غذاهای دریایی مطمئن شوید.

☺ کووید-۱۹ از طریق آب آشامیدنی منتقل نمی‌شود. اما لازم است ایمنی آب از این نظر از سوی سازمان‌های مربوطه حتماً کنترل شود.

☺ سطح میز و کابینت آشپزخانه باید به‌طور مرتب با مواد ضدعفونی‌کننده مجاز تمیز شود. حتماً اجازه دهید مواد ضدعفونی‌کننده حداقل يك دقیقه