

۱۴ زندگی سلامت

کلینیک اورولوژی

آیا بزرگی پروستات قابل پیشگیری است؟

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های درگیرکننده مردان میانسال، بزرگی خوش‌خیم پروستات است. غده پروستات در دهه سوم و چهارم زندگی، با تغییرات هورمونی اجتناب‌ناپذیر ناشی از افزایش سن، شروع به بزرگ شدن می‌کند که این افزایش اندازه تا نهایتاً یک سی‌سی در سال قابل قبول است. به‌گونه‌ای که حجم پروستات ۲۰ سی‌سی در یک فرد ۳۵ ساله و حجم پروستات ۴۵ سی‌سی در یک فرد ۵۰ ساله طبیعی محسوب می‌شود.

در این بیماری، به علت بزرگ شدن غده پروستات، خروج ادرار از مثانه به‌سختی انجام می‌شود و فرد برای تخلیه‌نیاز به زور زدن دارد، احساس تخلیه کامل ندارد، فشار و قطر خروجی ادرار کم می‌شود، شروع ادرار با تاخیر رخ می‌دهد و فرد در طی بیداری و خواب، به مراجعه مکرر به دستشویی نیاز دارد. سوال شایع مراجعه‌بان به کلینیک‌های اورولوژی این است که آیا می‌توان جلوی روند افزایش اندازه پروستات را گرفت تا در میانسانی و دوران پیری دچار این بیماری نشد؟ آیا رژیم غذایی مؤثر یا درمان دارویی به منظور پیشگیری وجود دارد؟ آیا افزایش یا کاهش روابط زناشویی نقش تأثیرگذار دارد؟

در پاسخ به همه این سوالات باید گفت روند افزایش اندازه پروستات اجتناب‌ناپذیر است و با روش‌های معمول نمی‌توان از آن جلوگیری کرد. البته داروهای هورمونی وجود دارد که می‌تواند جلوی رشد پروستات را بگیرد، ولی با توجه به عوارض مختلفی که دارند (مانند ناتوانی جنسی) تجویز این داروها به صلاح نیست و توصیه نمی‌شود.

البته داشتن وزن مناسب و تحرک روزانه، عدم ابتلا به دیابت و رژیم غذایی سرشار از ویتامین و املاح و فیبرهای گیاهی با مایعات فراوان، می‌تواند از تشدید علائم جلوگیری کند و عوارض ناشی از بزرگی پروستات را به حداقل برساند. در این افراد معاینه سالانه آزمایش پی‌اس‌ای (PSA) و سونوگرافی سالانه برای بررسی حجم پروستات، ضخامت جدار مثانه و ظرفیت مثانه و حجم ادرار باقیمانده بعد از ادرار، توصیه می‌شود. همچنین آزمایش سالانه ادرار نیز به منظور بررسی عفونت ادراری توصیه می‌شود. نکته دیگر در این زمینه، بررسی حجم پروستات است. حجم بالای پروستات، الزاماً به معنی بیماری نیست، زیرا گاهی در افراد این افزایش حجم به گونه‌ای رخ می‌دهد که انسدادی در مسیر ادرار ایجاد نمی‌کند و از طرف دیگر مواردی هست که با حجم نه‌چندان بزرگ پروستات، به علت اثر فشاری روی مجرا، علائم خیلی شدید است. لذا در برخورد با این بیماری، نکته اصلی علائم ادراری فرد است و در مرحله بعدی، حجم پروستات است که بایستی تحت نظر قرار بگیرد.



سقط مکرر به‌دلیل بارداری پس از ۴۰ سالگی

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا گفت: بالا بودن سن مادر هنگام بارداری، یعنی پس از ۳۵ سالگی و به‌ویژه بیش از ۴۰ سال، خطر سقط مکرر را افزایش می‌دهد. زیرا با افزایش سن کیفیت تخمک به‌شدت کاهش می‌یابد.

دکتر اعظم محمداکبری، جراح و متخصص زنان و زایمان افزود: منظور از سقط

خودبه‌خود جنین، از دست رفتن بارداری پیش از هفته بیستم یا پیش از رسیدن وزن جنین به ۵۰۰ گرم است. منظور از سقط مکرر نیز دو یا سه بار سقط خودبه‌خودی جنین است. مهم‌ترین علت سقط مکرر زودرس، یعنی سقط در سه ماهه اول، علل ژنتیکی یا ناهنجاری‌های کروموزومی جنین است. این



پی‌سی‌آر یا سرولوژی؟ مسأله این است!

برای تشخیص ابتلا به کووید-۱۹ تست‌هایی همچون پی‌سی‌آر و تست سرولوژی توصیه می‌شود اما نتیجه کدام تست از نظر پزشکی معتبر است؟



عسل اخویان طهرانی

دانش

چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارند. پاسخ این پرسش را که ذهن بسیاری از ما را به خود مشغول کرده است از دکتر مسعود مردانی، فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی و عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا جویا شدیم.

تاکنون دو روش شناسایی برای بیماری کووید-۱۹ در کشور ما و دنیا معرفی شده است. در روش اول یا همان تست معروف و کمی دردناک

۴	۹	۶	۵	۷	۸	۳	۱	۲	۷
۷	۴	۱	۳	۸	۵	۶	۲	۹	۳
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵
۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹
۳	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۹

حل سودوکو۳۶۳۱

۲	۹	۴	۳	۱	۵	۷	۸	۶	۴
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵
۴	۵	۳	۲	۱	۸	۷	۹	۶	۵

سودوکو۳۶۳۲

۷									۹
	۹	۴						۸	۲
	۲								۱
			۸		۴				
			۱						
			۷		۶				

۱									
	۹	۶							
	۴								

نامش را زیاد شنیده‌اید) حضور ماده ژنتیکی ویروس را بررسی می‌کنند. این روش به دلیل این‌که وجود خود ویروس در بدن را بررسی می‌کند تنها روش قطعی و مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت است و معمولاً در آمارها نیز از جواب این تست برای بررسی تعداد مبتلایان در کشور و جهان استفاده می‌کنند. روش سرولوژی به روشی گفته می‌شود که بیماری را براساس پاسخ سیستم ایمنی بدن و حضور آنتی‌بادی در سرم خون شناسایی می‌کنند. اما تولید آنتی‌بادی خونی در بیماری کووید-۱۹ که مسیر اصلی‌اش آلودگی دستگاه تنفسی و درگیری مخاط تنفسی است، ممکن است

نامش را زیاد شنیده‌اید) حضور ماده ژنتیکی ویروس را بررسی می‌کنند. این روش به دلیل این‌که وجود خود ویروس در بدن را بررسی می‌کند تنها روش قطعی و مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت است و معمولاً در آمارها نیز از جواب این تست برای بررسی تعداد مبتلایان در کشور و جهان استفاده می‌کنند. روش سرولوژی به روشی گفته می‌شود که بیماری را براساس پاسخ سیستم ایمنی بدن و حضور آنتی‌بادی در سرم خون شناسایی می‌کنند. اما تولید آنتی‌بادی خونی در بیماری کووید-۱۹ که مسیر اصلی‌اش آلودگی دستگاه تنفسی و درگیری مخاط تنفسی است، ممکن است

موز از میوه‌هایی است که در مراحل مختلف رسیدگی دارای اثرات سلامتی بخش متفاوتی است. برخی افراد از خوردن موزهای زرد و سفت لذت می‌برند و از مصرف موزهای سیاه و رسیده پرهیز می‌کنند. در حالی که موزهای کاملاً رسیده دارای خواص تغذیه‌ای متفاوتی هستند. موزهای زرد، سبز و رسیده حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر، ویتامین B6، ویتامین C و پتاسیم هستند.

موزهای نارس

موزهای نارس حاوی مقادیر قابل توجهی نشاسته مقاوم هستند و قندهای ساده کمتری دارند. پس اگر مبتلا به دیابت هستید، بهتر است از موزهای کمی نارس استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است در موزهای نارس حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد کربوهیدرات وجود دارد که در طی رسیدن به قندهای ساده تبدیل می‌شوند. مصرف بیش از حد موزهای رسیده توسط افراد مبتلا به دیابت سبب افزایش قند خون آنها می‌شود.

موزهای کمی رسیده

این موزها برای افرادی مناسبند که در هضم مواد غذایی دچار مشکل هستند. هضم نشاسته مقاوم کمی دشوارتر است اما از آنجا که باکتری‌های مفید دستگاه گوارش می‌توانند از آن استفاده کنند، بنابراین نشاسته مقاوم برای سلامتی مفید است.

موزهای کاملاً رسیده

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد در حین فرآیند رسیدن موز به دلیل تجزیه برخی از ترکیبات میزان ترکیبات آنتی‌اکسیدانی آن افزایش می‌یابد. وجود این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی سبب جلوگیری یا تأخیر در آسیب به سلول‌های بدن می‌شود. همچنین این ترکیبات می‌توانند سیستم ایمنی را تقویت کنند. در نقاط قهوه‌ای رنگ موجود در سطح موز ترکیبی تحت عنوان (TNF) ساخته می‌شود که این ترکیب دارای اثرات ضد توموری و ضد سرطانی است. این ترکیب پروتئینی در بدن توسط ماکروفاژها (نوعی گلبول سفید) به عنوان یک

ناهنجاری ژنتیکی ممکن است ناشی از سلول تخمک یا سلول اسپرم باشد یا در مواردی، سلول اولیه سالم است اما به دلایل ناشناخته، در مراحل تقسیم سلولی دچار اختلالات کروموزومی می‌شود. وی تأکید کرد: داشتن سبک زندگی سالم، به‌ویژه داشتن وزن متناسب می‌تواند خطر سقط مکرر را کاهش دهد. / جام‌جم‌دیلی

تست سرولوژی

چه زمانی کارایی دارد؟

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی تاکنون هیچ یک از تست‌های سرولوژی تولیدشده برای بیماری کووید-۱۹ به عنوان روش قطعی تشخیصی کاربرد ندارد و صرفاً برای مصارف تحقیقاتی و بررسی اپیدمیولوژی گسترش بیماری در جوامع قابلیت استفاده دارد.

دکتر مردانی نیز در این رابطه توضیح می‌دهد: «این تست فقط برای بررسی میزان ابتلا در جوامع مختلف باید استفاده شود و مطلقاً ارزش تشخیصی ندارد. تنها تست مورد تأیید برای شناسایی کرونا تا این لحظه فقط روش مخاطی یا همان پی‌سی‌آر است.»

کووید-۱۹ مورد استفاده قرار بگیرد. تنها روش قطعی و مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی روش پی‌سی‌آر است.» این عضو کمیته علمی ستاد ملی مبارزه با کرونا در ادامه توضیح می‌دهد: «از آنجا که در روش سرولوژی حضور آنتی‌بادی خونی تولیدشده علیه ویروس کووید-۱۹ بررسی می‌شود، ممکن است بلافاصله پس از ابتلا به بیماری، آنتی‌بادی به میزان قابل‌شناسایی در نمونه سرم خونی فرد یافت نشود و حتی افرادی که به نوع شدیدی این بیماری مبتلا شده و در اوج بیماری نمونه خونی داده‌اند، ممکن است جواب تست آنتی‌بادی منفی بگیرند.»

به عقیده این متخصص بیماری‌های عفونی مراجعه خودسرانه و بدون مشورت پزشک برای انجام تست سرولوژی حتی می‌تواند بسیار خطرناک باشد. وی تصریح می‌کند: «نتیجه منفی این تست نمی‌تواند قاطعانه گویای مبتلا نبودن فرد باشد. اما می‌تواند در فرد این حس کاذب را ایجاد کند که آلودگی ندارد و به همین خاطر بروز رفتارهای پرخطر و رعایت نکردن فاصله اجتماعی با اعضای خانواده‌اش بیشتر شود و افراد بیشتری را نیز در معرض ابتلا به این بیماری قرار دهند.»

ادارات بدون مشورت با متخصصان عفونی تست نگیرند
این روزها بسیاری از ادارات و شرکت‌های دولتی و خصوصی برای بررسی سلامت کارکنان‌شان اقدام

جام خوراک

رنگ رخسار موز در مراحل مختلف رسیدگی



عامل دفاعی ساخته می‌شود. تزریق عصاره موز به موش سبب افزایش سطح گلبول‌های سفید و افزایش سنتز این ماده ضد سرطان شد. موزهای رسیده همچنین می‌توانند در نقش یک عامل ضد اسید عمل کرده و از سوزش و تحریک معده با اسید جلوگیری کنند. درواقع به دلیل بافت نرمی که موز رسیده دارد، به صورت یک لایه روی زخم‌های گوارشی قرار می‌گیرد و آنها را از حمله اسیدهای محرك محافظت می‌کند.

موز رسیده منبع بسیار مناسبی از پتاسیم محسوب می‌شود و بنابراین نقش مهمی در بهبود عملکرد قلب داشته و از سکنه و حملات قلبی جلوگیری کرده و سیستم گردش خون را تقویت می‌کند. همچنین مصرف موزهای رسیده سطح کلسترول خون را در حد مطلوبی حفظ می‌کند. سطح بالای آهن و مس موجود در موز می‌تواند مقدار گلبول‌های قرمز و سطح هموگلوبین را در حد مطلوب و مناسب حفظ کرده و از بروز کم‌خونی جلوگیری کند. موز رسیده حاوی مقادیر قابل توجهی تریپتوفان است که بدن قادر است آن را به سروتونین تبدیل کند و این ترکیب نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به افسردگی دارد.

در صورتی که تمایلی برای مصرف موزهای بیش از حد رسیده و نرم ندارید، آنها را برای تهیه کیک، شیرموز یا اسموتی استفاده کنید.