کلینیک اورولوژی

روایت ناباروری مردانه

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

متاسفانه این روزها با بالا رفتن سن ازدواج، خیلی از زوجین درگیر ناباروری هستند. همان‌طور که می‌دانید نیمی از مشکلات به خاطر فاکتور مردانه و اسپرم است و نیمی دیگر به علت فاکتور زنانه و تخمک و رحم.

مواردی چون سن بالای ازدواج، چاقی، کم‌تحرکی و استعمال دخانیات از علل شایع و مهم اختلال اسپرم‌سازی در مردان است. از طرف دیگر بیماری‌های هورمونال و خونی و داخلی از علل دیگر شایع هستند، ولی همان‌طور که می‌دانید بیماری واریکوسل، شایع‌ترین یافته پزشکی در مردان با ناباروری است.

با توجه به شیوع بالای این بیماری و نقش مهم آن در ناباروری، بر آن شدیم تا در این مقاله به توضیح مختصری در مورد آن بپردازیم.

این بیماری به شرایطی اطلاق می‌شود که در آن وریدهای تخلیه کننده خون تیره بیضه، گشاد و نارسا و متورم می‌شود و به خاطر این نارسایی خون تیره، از سمت بالا، به داخل بیضه پس زده شده و باعث آسیب بیضه می‌شود.

به خاطر ساختار عروقی، این بیماری اغلب در سمت چپ و در برخی موارد به‌صورت دوطرفه دیده می‌شود و رویت یکطرفه واریکوسل راست نادر است و احتمالا ناشی از مشکلات مهم دیگری است که شرح آنها در این مجال نمی‌گنجد.

این آسیب در مرحله اول شامل اسپرم‌سازی می‌شود و در مراحل پیشرفته منجر به اختلال در ساخت تستسترون می‌شود و در نهایت می‌تواند به کوچك و ناکارآمد شدن بیضه منجر شود.

در اغلب موارد، فرد مبتلا به دنبال ایستادن‌های طولانی مدت دچار درد تیرکشنده در بیضه می‌شود که گاهی این درد می‌تواند شدید باشد.

در صورت وجود هر گونه شك لازم است برای معاینه به پزشك مراجعه کنید.

نکته حائز اهمیت این است که اغلب مبتلایان به واریکوسل دچار اختلال و مشکل خاصی نمی‌شوند، نه درد و نه اختلال بارداری.

تصمیم این‌که آیا واریکوسل نیاز به درمان دارد یا نه، توسط پزشك اورولوژیست گرفته می‌شود و بر اساس شرایط زیر، شامل وجود همزمان ناباروری و واریکوسل، دردهای مزمن و شدید بیضه و کوچك شدن بیضه به علت واریکوسل، مورد بررسی قرار می‌گیرد.

نکته قابل اهمیت در مورد این بیماری این است که علت خاصی برای آن کشف نشده و در نتیجه هم قابل پیشگیری نیست و اکثر موارد، بیماران زمینه ارثی یا مشکل فیزیکی خاصی ندارند و بروز این بیماری در آنها قابل پیش‌بینی نیست. هفته آینده، به توضیح در مورد انواع روش‌های درمانی واریکوسل خواهیم پرداخت.

درمان بیماری سرخرگ محیطی با شکلات داغ

محققان در یك بررسی به تاثیر مصرف شکلات داغ (هات‌چاکلت) در درمان بیماری سرخرگ محیطی پرداختند. محققان آمریکایی دریافته اند: تغذیه درمانی می‌تواند شیوه‌ای کم‌هزینه، قابل دسترس و ایمن در بهبود کیفیت راه رفتن در افراد مبتلا به بیماری سرخرگ محیطی باشد. بیماری سرخرگ محیطی عارضه‌ای شایع است که عامل اصلی ناتوانی در افراد بالای ۵۵ سال به حساب می‌آید.

این عارضه موجب تنگی عروق خونی می‌شود که خون را از قلب به پاها منتقل می‌کنند. از جمله علائم این عارضه می‌توان به احساس درد به‌ویژه هنگام راه رفتن، گرفتگی و ضعف در ماهیچه پاها اشاره کرد. یافته‌های بدست آمده حائز اهمیت است، زیرا در حال حاضر درمان‌های محدودی برای کمك به افراد مبتلا به بیماری سرخرگ محیطی شناسایی شده است. اما طی بررسی‌ها مشخص شده است که مصرف شکلات داغ جریان خون به ماهیچه ساق پا را حدود ۲۰ درصد بهبود داده و سلامت ماهیچه‌ها و عملکرد آنها را تقویت می‌کند./ ایسنا

کجا باید برم؟!

در صورت مشاهده نشانه‌های اولیه آلزایمر در خود یا اطرافیان، حتما با پزشك مشورت کنید

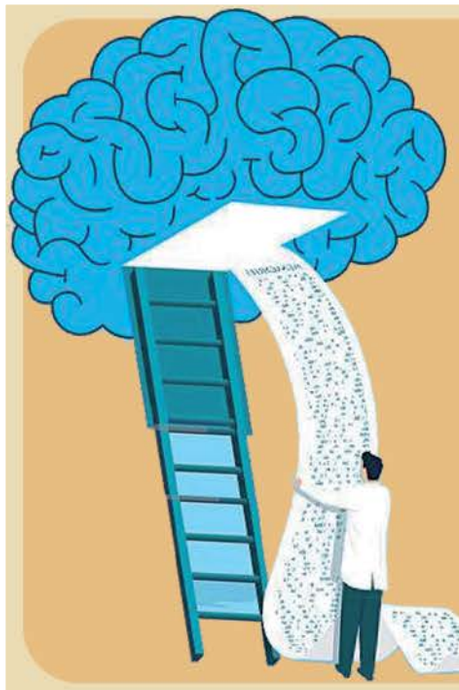
عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

«ای وای ببخشید یادم رفت!» جمله‌ای که این روزها خیلی به زبانم میاد. اطرافیانم فکر می‌کنند دلیل این حواس‌پرتی‌ها مشغولیت زیاد ذهنی‌ام است. اما وقتی خودم به همه چیزهایی که فراموش می‌کنم و اسم‌هایی که یادم نمی‌آید فکر می‌کنم، ترسی به جانم می‌افتد که نکنه...! ترسی که شاید شما نیز به دنبال برخی حواس‌پرتی‌ها به آن فکر کرده باشید. ترس از دست دادن حافظه، فراموش کردن اطرافیان و حتی از یاد بردن خود...

بیماری آلزایمر یکی از نمونه‌های رایج اختلال در فعالیت ذهنی یا به اصطلاح زوال عقلی است که که این روزها به دلیل تغییر سبك زندگی و شاید حتی استرس‌های ناشی از تنش‌های روزمره زندگی به عنوان یکی از نشانه‌های رایج پیری شناخته می‌شود. اما شاید برایتان جالب باشد بدانید که سلول‌های مغز محکوم به زوال در سنین بالا نیستند و اگر شرایط زوال را برایشان مهیا نکنیم، می‌توانیم تا پایان عمر بدون چنین مشکلی از توانمندی‌های ذهنی و مغزی خود بهره‌مند شویم. در ادامه، ضمن بررسی عواملی که می‌تواند روند زوال سلول‌های مغزی را افزایش دهد به تشریح برخی از رایج‌ترین نشانه‌های اولیه این بیماری خواهیم پرداخت. اگرچه وجود هریك از این نشانه‌ها الزامی بر وجود بیماری آلزایمر ندارد و تنها پزشك متخصص می‌تواند به صورت قطعی در خصوص ابتلا به عارضه‌ای اظهار نظر کند.

کمی بیشتر در مورد آلزایمر بدانیم



- احتمال بروز آلزایمر در سنین زیر ۶۵ سال فقط ۵ درصد است.
- تشخیص آلزایمر در سنین پیش از سالمندی به دلیل مشابهت با علائم استرس‌های روزانه دشوارتر است.
- این بیماری هنوز درمان قطعی ندارد.
- تشخیص به موقع می‌تواند با کاهش سرعت پیشرفت بیماری از گسترش آن تا حد زیادی جلوگیری کند.
- در سنین پایین‌تر معمولاً نشانه‌های اولیه بروز آلزایمر اختلال حافظه نبوده و علائمی مانند اختلال بینایی، گفتار، برنامه‌ریزی و... بروز پیدا می‌کند.
- میزان پیشرفت بیماری آلزایمر و عوارض ناشی از آن به هفت مرحله از اندك به شدید تقسیم‌بندی می‌شود.
- میزان بروز آلزایمر در زنان دو برابر بیشتر از آقایان است که بخشی از آن به علت میانگین عمری بالاتر زنان است.

نشانه‌هایی که باید در مورد افراد مستعد جدی بگیریم

۱- فراموشی به نحوی که در فعالیت‌های روزمره اختلال ایجاد کند
گم شدن در مکان‌های آشنا، فراموشی قرارها، رویدادها و اسامی به نحوی که به شدت وابسته به ابزارهای یادآوری مانند یادداشت‌های چسب‌دار و یادآور گوشی همراه باشد.

۲- پرسیدن سوالات تکراری یا بیان جملات تکراری به دفعات
بروز رفتارهای تکراری می‌تواند نشانه آسیب به حافظه کوتاه مدت و علائم بروز آلزایمر باشد.

۳- دشواری در انجام محاسبات مالی روزمره، پرداخت قبوض، اقساط و...

۴- دشواری و اختلال در قدرت قضاوت، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی
تصمیم‌گیری نا به جا و غیر معقول در شرایط غیر بحرانی می‌تواند از ساده‌ترین عوارض این اختلال باشد.

۵- اشتباه گرفتن زمان یا مکان به صورت مکرر
فراموشی تاریخ یا روز هفته یا مکانی که در آن قرار دارد

۶- اختلال در قدرت بینایی و درک فضایی
ممکن است با دشواری در تمایز رنگ‌ها، تشخیص فاصله و دشواری در خواندن مواجه شود.

۷- دشواری در هنگام گفت‌وگو یا نوشتن
ممکن است حرف خود یا طرف مقابل را فراموش کند یا نتواند لغت مناسب برای منظور خود را پیدا کند.

۸- قرار دادن اشیا در مکان‌های غیرمعمول
ممکن است فراموش کند که وسایلش را کجا قرار داده و حتی در موارد شدید احساس کند وسایلش دزدیده شده است.

۹- تغییرات خلق‌وخویی و رفتاری
ممکن است تعارضات رفتاری زیادی بروز دهند.

۱۰- احساس ناراحتی در فعالیت‌های جمعی
از در جمع بودن و انجام کارهای گروهی کلافه می‌شود و تمرکز خوبی روی حرف‌های دیگران نخواهد داشت.

عادت‌های نادرستی که می‌تواند به مغز آسیب برساند

۱- عادت خواب نامرتب
برای خواب برنامه منظمی داشته باشید .

۲- تنهایی به مدت طولانی
انسان موجودی اجتماعی است، ارتباطات مجازی خود را جایگزین ارتباط نزدیک با خانواده و دوستان نکنید.

۳- خوردن بیش از حد غذاهای فست‌فود و آماده
رژیم غذایی سلامت و استفاده از مواد غذایی مغذی می‌تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند.

۴- گوش دادن به موسیقی با هدفن با صدای بلند
در طول روز بیش از چند ساعت از هدفن برای گوش دادن به موسیقی آن هم با حداکثر ۶۰٪ توان گوشی استفاده نکنید.

۵- عدم تحرک کافی
نداشتن برنامه منظم ورزشی می‌تواند زمینه بروز آلزایمر و زوال عقلی را فراهم کند.

۶- استعمال دخانیات
سیگار کشیدن می‌تواند احتمال زوال عقلی را دو برابر افزایش دهد.

۷- پرخوری
پرخوری در طولانی مدت زمینه بیماری‌های زمینه‌ای مختلف و به دنبال آن آلزایمر و زوال عقل را فراهم می‌کند.

۸- دور ماندن از نور طبیعی برای مدت طولانی
دور بودن از نور طبیعی با کاهش فعالیت مغز و افسردگی می‌تواند زمینه ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد.

طراحی داده‌نما: سپهر سهامی‌فرد/ جام‌جم

۵ پرسش مهم درمورد کرونا

مترجم: صدف دژآلود

سلامت

این روزها همه‌جا حرف از نسل تازه ویروس‌های کروناست. پاسخ سازمان جهانی بهداشت به برخی پرسش‌های رایج را با هم می‌خوانیم:

با دریافت بسته پستی از چین کرونا می‌گیریم؟

خیر، کسانی که از چین نامه یا بسته پستی به دست‌شان می‌رسد، نگران نباشند. مطالعات قبلی نشان داده که ویروس‌های کرونا دوام چندان زیادی روی سطوح ندارند و نامه‌ها و بسته‌های پستی هم که روزها یا هفته‌ها تا رسیدن به مقصد زمان می‌برند ناقل بیماری نیست.

انتقال از طریق حیوانات خانگی هم امکان دارد؟

در حال حاضر، هیچ شواهدی مبنی بر امکان آلوده‌شدن سگ و گربه‌های خانگی به کرونای جدید وجود ندارد. با این حال، همیشه پس از تماس با حیوانات خانگی حتما دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

شست‌وشوی مکرر بینی با سرم سالین تأثیری دارد؟

هنوز هیچ شواهدی برای اثبات تأثیر پیشگیرانه چنین اقدامی در مقابله با کرونای جدید در دست نیست. شواهد محدودی نشان داده‌اند که شست‌وشوی مرتب بینی با سرم سالین (محلول نمك) می‌تواند هنگام سرماخوردگی معمولی در تسریع بهبود مؤثر باشد؛ اما هنوز نشان داده نشده است که با این کار بتوان از عفونت‌های تنفسی جلوگیری کرد.

قرقره دهان‌شویه تأثیری در پیشگیری از ابتلا به کرونای جدید دارد؟

خیر، هیچ شواهدی مبنی بر این که استفاده دهانشویه از خطر ابتلا به کرونای جدید پیشگیری می‌کند وجود ندارد. برخی دهانشویه‌ها قادرند میکروب‌های خاصی را تنها برای چند دقیقه در بزاق از بین ببرند؛ اما چنین چیزی به این معنی نیست که با قرقره دهانشویه از ابتلا به کرونای جدید در امان خواهید بود.

خوردن سیر چطور؟

سیر خوراکی مفیدی است و خواص ضدمیکروبی دارد. اما هنوز هیچ شواهدی مبنی بر این که خوردن سیر از ابتلا به ویروس کرونا جلوگیری می‌کند در دست نیست.

منبع: who.int

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۵۱۵

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

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

			۵		۴			
				۱		۶		
				۹				
					۷			
				۴				
				۷				
				۳				
				۲				
				۱				

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

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

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

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

حل سودوکو ۳۵۱۴

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

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

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