کلینیک ارولوژی

مشکل قابل درمان آقایان

دکتر سلمان اسلامی
متخصص ارولوژی
کلیه و مجاری ادرار

اختلال نعوظ از شایع‌ترین علت مراجعه آقایان میانسال به پزشکان ارولوژیست است. متاسفانه با افزایش استرس‌های فکری و روحی و نابسامانی‌های اجتماعی و کاری این روزها در جامعه ما، اختلالات نعوظ جوانان زیادی را نیز درگیر کرده است. در مورد سنین پایین و جوانان، اغلب دادن اطمینان و کمك به رفع استرس در فرد می‌تواند به حل مشکل منجر شود. ولی معمولا در افراد میانسال مشکل جدی‌تر است. در این موارد اولین اقدامات توصیه‌های رفتاری است؛ مواردی مانند کاهش وزن، ورزش روزانه، قطع استعمال دخانیات، کنترل بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و فشار خون و همچنین قطع مصرف داروهای مختل‌کننده نعوظ.

قدم بعد شروع درمان‌های دارویی است. داروهای متفاوتی برای بهبود نعوظ وجود دارد ولی موثرترین این داروها، ترکیبات دارویی سیلدنافیل و تادالافیلاست.

استفاده منظم از دستگاه واکیوم و انجام جلسات درمانی شاك ویو به منظور بهبود خون‌رسانی و تقویت نعوظ، از روش‌های بی‌خطر، اما موثر درمانی است. در صورت بهبود نیافتن، قدم بعدی استفاده از داروهای تزریقی است. به این منظور، ابتدا فرد تحت آموزش قرار می‌گیرد و نحوه تزریق آمپول را یاد می‌گیرد. فرد قبل از هر نوبت رابطه زناشویی، باید تزریق آمپول را انجام دهد تا نعوظ مناسب رخ دهد.

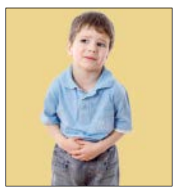
آخرین مرحله درمان استفاده از پروتزهای آلت تناسلی است. در افرادی که مثلا به علت آسیب عروقی و عصبی ناحیه تناسلی، هیچ‌یك از روش‌های فوق موثر واقع نشده، از روش جراحی پروتز استفاده می‌کنیم؛ مثلا در مردان مبتلا به دیابت و چاق یا مبتلا به فشار خون یا فردی که به علت تصادف یا جراحی آسیب لگنی دیده و اختلال نعوظ پیدا کرده است.

نکته قابل توجه این است که این روش جراحی بسیار موثر و مفید اما برگشت‌ناپذیر است. یعنی بعد از تعبیه پروتز آلت، امکان نعوظ به روش طبیعی و برگشت به وضعیت قبل از جراحی نیست و لذا فرد باید قبل از جراحی به صورت کامل با عواقب و عوارض این روش و نحوه کارکرد پروتز آلت آشنا شود.

دو نوع پروتز برای رابطه وجود دارد؛ دو تکه و سه‌تکه. معمولا انتخاب نوع پروتز، توسط خود بیمار و با توجه به تمایل خود فرد انجام می گیرد. پروتز دو تکه، متشکل از جنس قابل انعطافی است که بعد از تعبیه در آلت تناسلی فرد می‌تواند آن را تنظیم و به طرفین یا بالا و پایین خم کند.

اما پروتز سه تکه دارای مخزن و دکمه فشاری است که فرد قبل از برقراری رابطه با استفاده از دکمه فشاری، مایع مخزن را وارد پروتز در آلت می‌کند و در نتیجه نعوظ کامل رخ می‌دهد و بعد از پایان رابطه با فشار دادن مجدد دکمه، مایع از پروتز تخلیه شده و نعوظ برطرف می‌شود.

مراقب مشکلات ارولوژی پسران خود باشید



والدین بهتر است تا قبل از شروع علائم بلوغ فرزندشان را برای معاینه نزد پزشك ارولوژی برده و پس از مشورت و معاینه اگر اندازه آلت نسبت به سن آنها کوچك بود اقدام درمانی انجام گیرد.

دکتر فرهاد میرکاظمی، فلوشیپ ارولوژی ترمیمی چهارمین کنگره سلامت مردان اظهار کرد: والدین باید نسبت به این موضوع در فرزندان خود آگاهی کامل داشته باشند، زیرا در صورت بی‌توجهی، در دوران بزرگسالی و پس از ازدواج می‌تواند مشکلات زیادی را به لحاظ روحی برای فرد به همراه داشته باشد.

وی افزود: مشکل کوچك بودن آلت کودك در صورتی که توسط پزشك مورد تایید قرار گرفت قابل درمان است و اگر دارو درمانی به درستی صورت گیرد هیچ‌عارضه‌ای برای کودك به همراه نخواهد داشت. وی ادامه داد: برطرف نشدن این مشکل در کودکان می‌تواند در بزرگسالی مشکل در روابط زناشویی، افسردگی و اختلال در نعوظ با منشأ روانی را به همراه داشته باشد. /جام‌جم دیلی

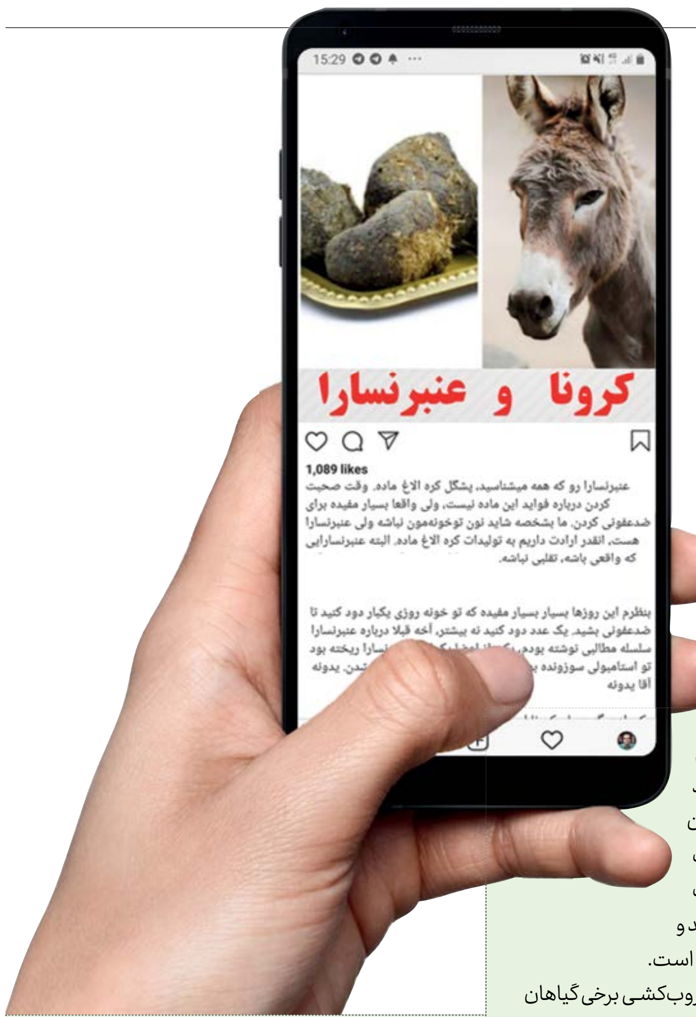
نظر متخصصان درباره شایعاتی از درمان کرونا که پایه و اساس علمی ندارد

کرونا مبتلا به ویروس شایعه!

فاخره بهبهانی
دانش و سلامت

چند روزی است که با ورود ویروس کرونا به ایران شاهد موجی از نگرانی و اضطراب در اغلب خانواده‌ها هستیم و بیشتر از شیوع این بیماری، ترسی رسانه‌ای جامعه را فرا گرفته است. در فضای مجازی برخی افراد با عناوین مختلف شایعاتی را با سوءاستفاده از نگرانی‌های مردم منتشر کرده‌اند که بر شدت وحشت کاربران افزوده است. در این میان حکمای متخصص‌نما هم بیکار ننشسته و گاه نسخه‌هایی تغذیه‌ای که پایه و اساس علمی و منطقی ندارند منتشر می‌کنند و این موجب سردرگمی مردم شده است. کرونا، ویروس ناشناخته‌ای نیست و تا قبل از همه‌گیری نوع جدید آن، ۶ نوع از آن با نام‌های مرس و سارس و... شناخته شده بود.

این ویروس که از سوی سازمان بهداشت جهانی COVID-19 نامیده شده معمولا با علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا خود را نشان می‌دهد و به شدت مسری بودن آن سبب انتشار در میان افراد پرخطر همچون مبتلایان به بیماری‌های قلبی، نارسایی کلیوی و کبدی، دیابتی‌ها و افراد دارای ضعف در سیستم ایمنی و مصرف‌کنندگان داروهای کورتونی شده است و به همین دلیل مرگ و میر ناشی از ابتلا به این ویروس سر و صدا به پا می‌کند که می‌توان با رعایت نکات بهداشتی از انتشار آن پیشگیری کرد. اهمیت موضوع ما را بر آن داشت تا برای پایان دادن به این شایعات با چند متخصص طب سنتی و تغذیه گفت‌وگویی انجام دهیم.



15:29

کرونا و عنبرنسارا

1,089 likes

عنبرنسارا رو که همه میشناسید، بشکل کره الاغ ماده. وقت صحبت کردن درباره فواید این ماده نیست، ولی واقعا بسیار مفیده برای ضدعفونی کردن. ما بشخصه شاید نون توخونه‌مون نباشه ولی عنبرنسارا هست، انقدر ارادت داریم به تولیدات کره الاغ ماده. البته عنبرنسارایی که واقعی باشه، تقلبی نباشه.

بنظرم این روزها بسیار بسیار مفیده که تو خونه روزی یکبار دود کنید تا ضدعفونی بشید. یک عدد دود کنید نه بیشتر، آخه قبلا درباره عنبرنسارا سلسله مطالبی نوشته بودم، [illegible] نسارا ریخته بود تو استامبولی سوزونده [illegible] شدن. یدونه آقا یدونه

گرمی‌ها و سردی‌ها، از واقعیت تا ادعا

دکتر محمدعلی زارعیان، پزشك و متخصص طب سنتی

طول عمر ویروس کرونا در هوای سرد بیشتر است و اغلب ویروس‌ها درمان خاصی ندارند. اصلی‌ترین راهبردهای پیشگیری از انتشار گسترده ویروس کرونای جدید این است که هنگام عطسه و سرفه دهانتان را ترجیحا با قسمت داخلی بازو بگیرید و مرتب دست‌هایتان را بشویید و خشك کنید.

برای پیشگیری یا کمك به التیام این بیماری باید سیستم ایمنی بدنتان را با خواب و استراحت کافی، افزایش تحرکات بدنی (ورزش)، رفع یبوست، تعادل مزاج و دوری از هر گونه استرس و اضطرابی تقویت کنید و به یاد داشته باشید ترس و نگرانی، خود عامل تضعیف ایمنی بدن است.

در فضای مجازی از توصیه‌های برخی پزشکان چینی و ایرانی این است که برای پیشگیری و کنترل ویروس کرونای جدید با مصرف گرمیجاتی مانند آویشن، دارچین، عسل، خرما، مغزهای آجیلی، فلفل و... سوخت و ساز سلولی را بالا برده و مزاج‌تان را گرم کنید و در مقابل از مصرف سردی‌هایی چون ماست، دوغ، شیر، ترشی، مرکبات و... بپرهیزید، چون ویروس کرونا طبع سردی دارد و با مصرف سردی‌ها به این بیماری مبتلا می‌شوید! با توجه به این‌که بیش از دو ماه از شناخته شدن این ویروس نگذشته قاعدتا هیچ تحقیق و مطالعه موثری در مورد اثرات مطلوب خوردنی‌ها در مهار این ویروس انجام نشده و در این خصوص ادعا زیاد است و به فرض موثربودن گرمی‌های یاد شده باید بدانید مصرف بیش از حد و مداوم آنها در افرادی که عادت به مصرف چنین خوردنی‌هایی ندارند خود سبب حساسیت‌زایی و تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود. افراد باید خوراکی‌ها را متناسب با مزاج‌شان مصرف کنند. تحقیقات حاکی از آن است که مصرف زیاد ترکیبات حاوی شکر می‌تواند تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن باشد و توصیه بر مصرف هر چه بیشتر میوه‌ها به‌خصوص سبزیجات است.

در منابع طب سنتی به دلیل خاصیت ضدالتهابی و میکروب‌کشی برخی گیاهان توصیه به دود کردن تخم گشنیز، اسفند، آویشن، عنبرنسارا و... شده است. به یاد داشته باشید در اثر سوزاندن گیاهان هوا خشك می‌شود. در هوای خشك قدرت انتشار و پخش قطرك‌های ناشی از سرفه و عطسه بیش از هوای مرطوب است. هر چه هوا رطوبت مناسب‌تری داشته باشد سبب سنگین شدن وزن قطرك‌های تنفسی و نزول سریع‌تر آنها خواهد شد. ضمن این‌که دود دادن این گیاهان هیچ مستند و پایه علمی برای درمان یا مهار ویروس کرونای جدید ندارد.

اخیرا در یکی از کانال‌های منتسب به پروفسوری مشهور تاکید به خوردن حجم زیادی عنبرنسارا شده است! عنبر نسارا سرگین الاغ ماده باکره است که در تعدادی منابع طب سنتی به برخی خواص دود آن اشاراتی شده است. متاسفانه برخی افراد ناشناس با به بازی گرفتن هویت برخی چهره‌های مشهور علمی قصد تخریب و سوءاستفاده از نگرانی مردم را دارند. لازم است بدانید استفاده خوراکی و دهانشویه این ماده اصلا معمول نبوده و مهار این ویروس با آن اساس علمی ندارد.

دکتر زارعیان: با توجه به این‌که بیش از دو ماه از شناخته شدن کرونا ویروس جدید نگذشته قاعدتا هیچ تحقیق و مطالعه موثری درمورد اثرات مطلوب خوردنی‌ها در مهار این ویروس انجام نشده و در این خصوص ادعا زیاد است

گیاهان موثر در التیام کرونا

دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش، پزشك و متخصص طب سنتی

در دنیا به صورت آزمایشگاهی مطالعات زیادی روی خانواده کرونا ویروس‌ها به خصوص نوع سارس صورت گرفته است و موثرترین گیاهانی که قادر به کنترل این خانواده هستند شیرین‌بیان با اثربخشی موثر که البته مصرف زیاده از حد و مستمر آن برای برخی گروه‌های پرخطر سبب بروز عوارض ناخواسته می‌شود، سیاه‌دانه و بابونه و پوست مرکبات با خاصیت تقویت سیستم ایمنی و اثرگذاری بر کاهش قدرت ویروس و سرخارگل با اثرات ضد ویروسی گزارش شده‌است.

با توجه به این‌که دسته‌ای از کرونا ویروس‌ها به خصوص نوع جدید آن قادر به ایجاد عفونت تنفسی هستند برخی گیاهانی که در پیشگیری و درمان موثرند شامل مرزنجوش، نعنا، آویشن، زوفا و مریم گلی و برخی گیاهانی که تنها در پیشگیری موثرند بابونه رومی، نعنای ارغوانی و سرخارگل هستند.

گیاهانی نیز که به طور کلی اثرات ضدویروسی دارند شامل سیب، چای، آناناس، سیر و پنیرك است. در منابع طب سنتی در سرماخوردگی‌ها سیر باید به صورت پخته شده مصرف شود.

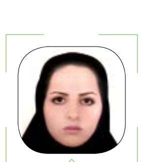
غذاها و مکمل‌های تقویت‌کننده

محمدباقر ملجایی، پژوهشگر دکتری تخصصی تغذیه

تغذیه نقش چشمگیر و اساسی در تنظیم سیستم ایمنی بدن دارد. سوءتغذیه از یك‌سو و چاقی از سوی دیگر می‌تواند تعادل سیستم ایمنی را بر هم زده و سیر بیماری و شدت علائم را افزایش دهد و به عنوان عامل خطر در بروز عفونت کرونا ویروس باشد. از جمله مهم‌ترین مواد مغذی تقویت‌کننده سیستم ایمنی ویتامین D و C، روی، آهن، سلنیوم، پروتئین و امگا۳ هستند. البته مصرف مکمل‌ها یا منابع غذایی غنی از آهن مانند گوشت‌ها در افرادی که هرگونه عفونت باکتریایی یا ویروسی در آنها تشخیص داده شده است توصیه نمی‌شود. به طور کلی رعایت یك رژیم غذایی سالم بر پایه میوه و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات پخته و شیر و لبنیات پاستوریزه و کم‌چرب در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار تاثیرگذار هستند.

سیستم ایمنی خود را برای مقابله با بیماری‌ها تقویت کنیم

نگذارید ویروس، مهمان بدن‌تان شود!



دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

متاسفانه اخبار شیوع ویروس کرونا از گوشه و کنار کشور به گوش می‌رسد و همه ما نگران ابتلای خودمان و سایر اعضای خانواده به این ویروس هستیم. با توجه به این‌که انتقال این ویروس انسان به انسان یا از حیوان به انسان است، یکی از راه‌های پیشگیری از شیوع هرچه بیشتر آن، رعایت نکات بهداشتی است که این روزها در بسیاری از رسانه‌ها مکرراً به مردم اعلام می‌شود. اما تقویت سیستم ایمنی از راه‌های پیشگیری دیگری است که به راحتی هر فرد می‌تواند آن را با تغییر در رژیم غذایی خود در منزل اجرا کرده و بدن خود را تا حدودی در برابر انواع کروناویروس‌ها تقویت کند. در این یادداشت با برخی از مواد غذایی که سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شوند، آشنا خواهید شد.

سیر: سیر یك آنتی ویروس بسیار قوی است. سیر باید به صورت خام و خرد شده خورده شود یا به مواد غذایی افزوده شود. سیر خرد نشده، اثرات درمانی چندانی ندارد. می‌توانید سیر خرد شده را با یك قاشق عسل خام و طبیعی مخلوط کرده و دو تا سه روز آن را مصرف کنید و سیستم ایمنی خود را تقویت کنید. سیر دارای ترکیب مفیدی به نام آلیسین است. زمانی که سیر را خرد می‌کنید، اگر حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از پختن آن صبر کنید، آلیسین در نتیجه برخی واکنش‌های آنزیمی تشکیل می‌شود و اثرات سلامتی بخش سیر افزایش می‌یابد.

بادیان ستاره‌ای: این ادویه حاوی ترکیبی به نام شیکیمیك اسید است که یکی از ترکیباتی است که برای تولید داروی تامی فلو برای درمان آنفلوآنزا مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ترکیب ضدویروس بسیار قوی است. برای مصرف آن را بجوشانید یا این‌که همراه با چای سبز و چای دم کنید.

زنجبیل: زنجبیل یکی از مواد غذایی است که برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. زنجبیل را له یا رنده کنید و آن را به صورت دمنوش یا به صورت مخلوط با عسل خام مورد استفاده قرار دهید. زنجبیل حاوی گینگرول است که دردهای مزمن را نیز کاهش می‌دهد.

روغن نارگیل: روغن نارگیل حاوی دو ترکیب به نام‌ها کاپریلیك اسید و لوریك اسید است که سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شوند. می‌توانید غذاهای خود را با روغن نارگیل تهیه کنید یا آن را خام مصرف کنید.

رزوراتول: مصرف غذاهای غنی از رزوراتول از قبیل بادام زمینی، پسته، انگور، بلوبری، توت فرنگی و حتی کاکائو و شکلات تلخ می‌توانند روش مناسبی برای تقویت سیستم ایمنی باشند.

ویتامین C: مرکبات حاوی ویتامین C بوده و این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی کمك شایانی می‌کند. ویتامین C باعث افزایش تعداد گلبول‌های سفید خون شده که برای مبارزه با عفونت‌های ویروسی و باکتریایی بسیار کارساز است. پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو و لیموشیرین منابع ویتامین C هستند. بدن ما قادر به ذخیره‌سازی و ساختن ویتامین C نیست در نتیجه این ویتامین باید به صورت روزانه برای بدن تامین شود. می‌توانید آب مرکبات مثلا لیمو را به غذا و سوپ‌های خود اضافه کنید. البته منبع ویتامین C فقط محدود به مرکبات نمی‌شود و فلفل قرمز دو برابر مرکبات ویتامین C دارد. بروکلی و اسفناج نیز از دیگر منابع سرشار از ویتامین C است.

بادام: ویتامین E موجود در بادام، یکی دیگر از ترکیبات مفید برای مبارزه با ویروس‌هاست و نقش به‌سزایی در تقویت سیستم ایمنی دارد. ویتامین E محلول در چربی است و برای جذب نیاز به حضور چربی دارد. آجیل‌ها به‌خصوص بادام سرشار از ویتامین E هستند. نصف لیوان بادام (حدود ۴۶ عدد) می‌تواند تمامی نیاز روزمره انسان به ویتامین E را تامین کند. سایر منابع ویتامین E شامل روغن جوانه گندم، دانه آفتاب‌گردان، فندق و کره‌بادام‌زمینی است.

زردچوبه: خوشبختانه زردچوبه از ادویه‌جاتی است که در تهیه بسیاری از غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ادویه نیز به دلیل داشتن ترکیبات زیست فعال دارای اثرات تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی است.

اسیدهای چرب امگا۳: این اسیدهای چرب که در ماهی و بسیاری از غذاهای دریایی وجود دارد، سبب رفع التهابات و تقویت سیستم ایمنی می‌شود. اگر چه مکانیسم عمل آنها به درستی شناخته شده نیست. ماهی‌های روغنی مثل سالمون، تن، ماکرل، ساردین، هرینگ و قزل‌آلا، گردو و بذر دانه کتان سرشار از این اسیدهای چرب هستند.

روی: نقش اساسی در تولید سلول‌های سیستم ایمنی دارد. کمبود روی یکی از عوامل اختلال در عملکرد سیستم ایمنی است. می‌توانید از مکمل‌های روی یا کشمش، نخود، بادام هندی و صدف برای تامین روی مورد نیاز بدن خود استفاده کنید.

سیاهدانه: اسانس و عصاره سیاهدانه دارای ترکیباتی از قبیل تیموکوئینون هستند که اثرات تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی آنها اثبات شده است.

میوه عناب: اثرات درمانی و سلامتی بخش عناب از قبیل ویژگی‌های آنتی باکتریایی، آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی و تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی بدن به اثبات رسیده است. می‌توانید عناب را به صورت تازه یا دم‌کرده استفاده کنید.

حل سودوکو ۳۵۲۰

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

سودوکو ۳۵۲۱

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.

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