

اختلال نعوظ چیست و چطور درمان می‌شود؟

🔗 در ادامه مباحث مشکلات جنسی، امروز به یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین اختلالات جنسی در آقایان یعنی اختلال نعوظ می‌پردازیم و درباره انواع و راه‌های تشخیص آن صحبت می‌کنیم.
بروز گهگاه اختلال نعوظ طی دوران فعالیت جنسی در افراد، بیماری محسوب نمی‌شود، ولی اگر این مشکل تکرار شود و در فرد ایجاد اضطراب کرده و کیفیت رابطه زناشویی را مختل کند، بیماری محسوب می‌شود و نیازمند مداخله پزشکی است.
به‌طور کلی عامل روحی، روانی یا علل فیزیکی و جسمی یا این‌که وجود هر دو علل (جسمی، روانی) به‌طور هم‌زمان مسبب این اختلال می‌شود.
بروز اختلال ناگهانی و بدون زمینه قبلی در فرد جوان و سالمی که در پی استرس روحی - فکری دچار این مشکل شده، می‌تواند ناشی از علل روحی - روانی باشد، ولی بروز تدریجی اختلال نعوظ در مرد میانسال اغلب چاق و سیگاری که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، فشار خون، مشکل قلبی و... است، می‌تواند ریشه در علل فیزیکی و جسمی داشته باشد.
در برخی موارد نیز عامل اختلال نعوظ، علل مشترک و هم‌زمان جسمی و روانی است. مثلاً مرد میانسال سیگاری و چاقی‌که دارای افسردگی و اضطراب زمینه‌ای نیز می‌شود با احتمال بالاتری می‌تواند به اختلال نعوظ مبتلا شود.

اخذ دقیق شرح حال توسط پزشک: توجه به شرایط سنی مراجعه‌کننده، وزن و چاقی، احتمال مصرف الکل و دخانیات، بررسی دفعات بروز این مشکل و شدت آن، سیر اختلال (رو به بهتر شدن یا بدتر شدن، تدریجی یا ناگهانی)، بررسی شرایط روحی‌روانی فرد، بررسی میل جنسی، وجود نعوظ صبحگاهی، همچنین اختلالات جنسی هم‌زمان همچون زود انزالی، وجود نعوظ دردناک یا شرح حال انحنای اکتسابی در حین نعوظ، شرح حال دارویی دقیق مثلاً مصرف برخی داروهای ضد فشار خون، داروهای آرامبخش و داروهای هورمونی و بررسی مصرف داروهای آنابولیک در بدنسازی و همچنین سابقه مصرف خودسرانه داروهای کمکی برای نعوظ مثل ویاگرا، بررسی بیماری‌های زمینه‌ای موثر مثل دیابت، فشار خون، بیماری قلبی و اختلال تیروئید.

معاینه دقیق توسط پزشک: بررسی وجود صفات ثانویه جنسی مثل موها در ناحیه تناسلی، بررسی شکل و لمس پلاک در تنه آلت براساس یافته‌های شرح حال و معاینه، ممکن است پزشک برای قطعیت در تشخیص، درخواست آزمایش هورمونات، عکس رنگی از آلت یا سونوگرافی رنگی آلت و سایر تست‌ها را کرده و در نهایت درمان را براساس علت زمینه‌ای و نوع اختلال آغاز کند. 🔗



نقشه‌برداری از مغز جنبه درمانی ندارد

رئیس پژوهشکده فناوری‌های نوین پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت؛ نقشه‌برداری از مغز جنبه درمانی ندارد و یک فناوری برای شناخت بیماری‌هاست، اما برخی از پزشکان از این طریق از بیماران سوءاستفاده مالی می‌کنند.



حالا که مدرسه‌ها در حال بازگشایی هستند، کفش راحت، سبک و دارای کفی قابل انعطاف برای فرزندان انتخاب کنید

کفش‌های مدرسه‌پسند

🔗 تا چند روز دیگر مدرسه‌ها باز می‌شود و دانش‌آموزان با فرم‌های رنگارنگ، کوله‌پشتی‌های روی دوش و کفش‌های راحت و ورزشی، حال و هوای خاصی به اولین ماه پاییز می‌بخشند.

صحت از کفش‌شد که بی‌شک در کنار کیف مناسب مدرسه، مهم‌ترین پوشش دانش‌آموز از حیث سلامت فیزیکی‌اش محسوب می‌شود.
پا، یکی از مهم‌ترین اندام‌ها در بدن است که از آن با عنوان قلب دوم نیز یاد می‌شود. استفاده از کفش مناسب به‌خصوص برای کودکان در دوران مدرسه نکته‌ای است که والدین باید به آن توجه ویژه‌ای داشته باشند؛ چراکه پوشیدن کفش‌های نامناسب و غیراستاندارد علاوه بر مشکلاتی نظیر کمر درد و ناهنجاری‌های استخوانی در پاها باعث آزار کودک نیز می‌شود.
دکتر مرتضی رجایی، متخصص طب فیزیکی در گفت‌وگویی با ما از ویژگی‌های کفش مناسب برای دانش‌آموزان می‌گوید.



پونه شیرازی

سلامت

کفش مناسب، کفشی است که انعطاف لازم را داشته باشد و پاها در آن احساس راحتی کنند. اهمیت استفاده از کفش مناسب تا جایی است که استفاده نامناسب از آن سبب ایجاد فشار ناجبا به نواحی پا، زانو،

کمر و حتی گردن می‌شود که این مساله مشکلاتی را برای فرد در بلندمدت به‌وجود خواهد آورد.

کف کفش در ناحیه زیر انگشتان پا نیز باید انعطاف لازم را داشته باشد.

کفش‌های دوستدار پا

به گفته دکتر رجایی، جنس چرم برای کفش از همه مناسب‌تر است، زیرا چرم مانند پوست، هوار عبور می‌دهد و قالب پای شما را به خود می‌گیرد. به علاوه بهترین نوع کفش



کاهش خطر سرطان مثانه با ترك سیگار

نتایج مطالعات نشان می‌دهد ترك سیگار، خطر ابتلا به سرطان مثانه را در زنان پس از سن یائسگی کاهش می‌دهد. به گفته محققان، بیشترین میزان کاهش خطر سرطان مثانه در ده سال اول ترك سیگار مشاهده می‌شود و در سال‌های بعد روند این کاهش، کمی کمتر می‌شود.
سیگار کشیدن فاکتور پرخطر بسیار مهمی برای سرطان مثانه است. در حالی که سرطان مثانه در مردان شیوع بیشتری دارد، اما پیامدهای آن برای زنان به مراتب بدتر است. محققان عنوان می‌کنند در حالی‌که سازوکارهای زیستی ارتباط بین سرطان مثانه و سیگار کشیدن مشخص نیست، اما نتایج مطالعه نشان می‌دهد که زنان در هر گروه سنی باید سیگار را ترک کنند. / مهر

خبر سلامت

مضرترین مواد غذایی برای دستگاه گوارش

🔗 همان‌طور که برخی مواد غذایی مثل پروبیوتیک‌ها برای دستگاه گوارش ما مفید هستند برخی از غذاهای مصرفی ما به سلامت روده‌ها و دستگاه گوارش بسیار آسیب می‌رسانند. اگر به سلامت دستگاه گوارش‌تان توجه دارید این مواد غذایی مضر را بشناسید:

غذاهای سرخ‌شده: مقدار و نوع چربی‌های به‌کار رفته در این نوع غذاها آنها را به دشمن شماره یک دستگاه گوارش تبدیل می‌کند. هضم چربی زیاد موجود در این غذاها برای دستگاه گوارش بسیار مشکل است و باعث می‌شود فشار زیادی به کبد وارد شود. از سوی دیگر نوع چربی‌هایی که معمولاً در این غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد تحریک‌کننده مخاط معده است و نفخ، دردهای شکمی یا اسهال ایجاد می‌کند.

پروتئین حیوانی: رژیم‌های غذایی حاوی مقدار زیاد پروتئین حیوانی که در مواد غذایی‌ای مثل گوشت قرمز، گوشت‌های فرآوری شده، تخم‌مرغ و

حتی لبنیات وجود دارد بر باکتری‌های روده تاثیر منفی می‌گذارد و تعداد آنها را کاهش می‌دهند. مصرف زیاد این نوع مواد غذایی همچنین با احتمال ابتلا به

بیماری‌های التهابی روده و سرطان روده همراه است.

مواد غذایی حاوی آنتی‌بیوتیک: دامداران، اغلب با تزریق آنتی‌بیوتیک خطر عفونت‌های جدی در حیوانات خود را کاهش می‌دهند. اما آنتی‌بیوتیک‌ها نه‌تنها باکتری‌های بد را از بین می‌برند بلکه می‌توانند باکتری‌های مفید موجود در روده را نیز از بین ببرند و به این طریق به دستگاه گوارش آسیب برسانند. آمار نشان می‌دهد حدود ۸۰درصد آنتی‌بیوتیک‌های فروش رفته در آمریکا در حیوانات مورد استفاده قرار گرفته‌اند. مقاومت به آنتی‌بیوتیک از عوارض دیگر استفاده زیاد از آنهاست.

مواد غذایی حاوی افزودنی‌ها: شیرین‌کننده‌های مصنوعی، نگهدارنده‌ها و سایر افزودنی‌ها در واقع غذا نیستند و به همین دلیل باعث گیج شدن دستگاه گوارش می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهند میان افزودنی‌های غذایی رایجی مانند پلی‌استات ۸۰ و کربوکسی متیل سلولوز و تغییر در میکروب های ساکن روده ارتباط وجود دارد. شواهد همچنین از ارتباط میان التهاب روده و افزایش خطر ابتلا به بیماری سندرم روده تحریک‌پذیر با مصرف این ترکیبات حکایت دارد.

منبع: tasteofhome.com

وی تاکید کرد؛ نقشه‌برداری از مغز در هیچ جای دنیا جنبه درمانی ندارد، این علم رادیولوژی نیست و نباید با آم‌آی‌ای و... اشتباه شود. مشاهده می‌شود که برخی پزشکان با داده‌های عجیب و بدون آگاهی کافی، برای انجام نقشه‌برداری مغز از بیماران هزینه می‌گیرند که درست نیست. / جام‌جم

برای کودکان در سنین دبستان، کفش اسپرت با کف و رویه نرم و انعطاف‌پذیر است تا مانع وارد آمدن ضربه و فشار به مفاصل پا شود.

کفش تنگ به پا نکنید

ارتفاع کفش در قسمت پاشنه باید ۲/۵ تا ۳ سانتی‌متر باشد. همچنین برای حفظ قوس داخلی کف پا، باید ناحیه پاشنه در قسمت داخل رو به جلو و جنس پاشنه هم باید کاملاً منعطف و فشرده باشد.

دکتر رجایی تاکید می‌کند؛ ارتفاع کفش در قسمت پنجه نیز باید حدوداً ۱/۵ سانتی‌متر باشد. پنجه کفش باید پهن باشد (گرد پا چهارگوش) به گونه‌ای که انگشتان دچار فشردگی نشوند، زیرا انحرافات انگشتان از کودکی و نوجوانی با پوشیدن کفش‌های بسیار تنگ به وجود می‌آید که به تغییر قوس کف پا منجر می‌شود. کفشی که ساق پا را حمایت کند، کفش‌های ورزشی مناسب هستند، اما کفش‌های رویاز که مچ پاهای کودکان را نگه نمی‌دارد مناسب نیست.

خواب‌ناز پاها در کفش راحت

لایه درونی کفش باید حتماً نرم باشد به‌طوری‌که نیروی جاذبه زمین را به راحتی جذب کند. سفت بودن این لایه به انتقال نیرو از زمین به پا منجر می‌شود و دردهای ستون فقرات و دردهای موضعی در پا ایجاد می‌کند.

زیره کفش نیز باید بادوام و قابل انعطاف بوده و عاج مناسب داشته باشد. استفاده از کفش‌های کتان‌ی دارای کف نازک موجب وارد آمدن ضربه و فشار به پای کودک شده و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

پای کودکان زودبزرگ می‌شود

والدین باید زود به زود کفش‌های کودک‌شان را کنترل کنند تا خیلی تنگ نباشد، زیرا پای

دانشتني‌ها

جام خوراک

بهترین روش‌های پخت و پز برای جلوگیری از ابتلا به سرطان

🔗 گرچه سیگار و الکل جزو عوامل مهمی در ابتلا به سرطان است اما باید به خاطر داشته باشیم که غذاهای سرشار از ترکیبات مغذی و پیشگیری‌کننده از سرطان نیز با طبع نامناسب به یک ماده غذایی خطرناک تبدیل شوند.
🔗 گوچه فرنگی سرشار از ترکیبات ضد سرطان از قبیل لیکوپن است. اگرچه مصرف گوچه فرنگی تازه بسیار مفید است اما طبع ملایم به مدت چند دقیقه به آزادسازی لیکوپن آن کمک می‌کند. در صورتی که مقدار کمی روغن زیتون به گوچه فرنگی در حال پخت اضافه کنید، به جذب لیکوپن در بدن کمک می‌کند، چراکه لیکوپن ترکیب محلول در چربی است.

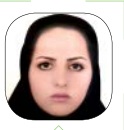
🔗 سیر دارای ترکیب مفیدی به نام آلکسیسین است. زمانی که سیر را خرد می‌کنید، اگر حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از پختن آن صبر کنید، آلکسیسین در نتیجه برخی واکنش‌های آنزیمی تشکیل می‌شود و اثرات سلامتی بخش سیر افزایش می‌یابد. در صورتی که سیر بلافاصله پس از خرد شدن پخته شود، با غیر فعال شدن آنزیم‌های مفید، احتمال تشکیل آلکسیسین کاهش می‌یابد. آلکسیسین دارای اثرات ضد توموری و تقویت سیستم ایمنی است.

🔗 سیب زمینی یکی از سبزیجات پرطرفدار است که به خصوص به صورت سرخ شده مصرف می‌شود. شاید تاکنون درباره خطرات سرطان‌زایی آکریل آمید مطالبی شنیده‌اید. این ترکیب از ابتدا در سیب زمینی وجود ندارد بلکه پیش سازهای آن (قندها و برخی اسیدهای آمینه نظیر آسپارازین) در دماهای بالای پخت یا یکدیگر ترکیب و آکریل آمید را تشکیل می‌دهند. برای کاهش تولید این ماده خطرناک می‌توان سیب زمینی را قبل از سرخ کردن خرد کرده و ۱۵ دقیقه در آب نگهداری کنید تا قندها و اسیدهای آمینه محلول آن خارج شوند.

🔗 از پخت طولانی و بیشتر از حد دان اجتناب و زمانی که رنگ آن قهوه‌ای روشن شد، پخت آن را متوقف کنید. تست نان در دمای بالا با تشکیل نقاط سوخته و افزایش آکریل آمید همراه است.

🔗 بیشتر ترکیبات مفید و ضد سرطان میوه‌ها و سبزیجات در پوست‌های آنها قرار دارد. بنابراین بهتر است آنها را همراه با پوست مصرف کنید. البته در صورتی که مطمئن هستید سموم و آفت‌کش‌ها طی مراحل تولید میوه استفاده نشده‌است.

🔗 سرخ کردن بدترین روش پخت مواد غذایی است، چراکه هم حجم زیادی از روغن استفاده می‌شود و هم در دماهای بالا احتمال تشکیل ترکیبات خطرناک نظیر آکریل آمید افزایش می‌یابد.



دکتر مریم قادری

قهفرخی

متخصص صنایع غذایی