کلینیک اورولوژی

اختلال هیپوسپادیاس یا ختنه مادرزادی

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

اختلالات مربوط به دستگاه ادراری تناسلی صرفا در بزرگسالان رخ نمی‌دهد و گاهی حتی کودکان و حتی نوزادان را گرفتار می‌کند. ناآگاهی نسبت به این موضوع و تأکید والدین بر انجام ختنه در زمان مورد نظر بدون توجه به مشکلات دستگاه ادراری تناسلی در نوزدان یا کودکان پسر و بدون توجه به معاینات و دستورات پزشک گاهی می‌تواند نتایج وخیمی به بارآورد.

هیپوسپادیاس یک نقص مادرزادی است که به علت اختلال در تکامل مجرای ادراری، سوراخ خروجی این مجرا در محل صحیح خود یعنی نوک آلت قرار نمی‌گیرد و بسته به‌شدت بیماری، این سوراخ خروجی ادرار ممکن است در زیر نوک آلت، در تنه آلت یا در محل اتصال آلت به کیسه بیضه‌ها و حتی پایین‌تر به سمت مقعد قرار گیرد.

این اختلال معمولا با انحنای آلت به پایین (کوردی ونترال) همراه است و همچنین پوست اضافه محل ختنه گاه فرم مخصوصی شبیه کلاهک دارد.

نکته مهم در برخورد با این بیماری، این است که ختنه به شیوه معمول در این کودکان به‌هیچ‌وجه نباید انجام شود تا در زمان مقتضی برای جراحی ترمیمی، از پوست اضافه جهت ترمیم مجرا استفاده کرد. انجام ختنه مرسوم در این کودکان، نتایج نهایی جراحی ترمیمی را بد خواهد کرد.

همچنین در موارد هیپوسپادیاس شدید، پزشک باید کودک را از نظر سایر اختلالات غددی و جنسی و حتی کروموزومال بررسی کند.

از علل ایجاد این اختلال در کودک، احتمالا تغییرات هورمونی در ابتدای دوران جنینی است. همچنین در مطالعات انجام شده، شیوع این بیماری در نوزادان حاصل روش‌های کمک‌باروری مثل آی‌وی‌اف (IVF) در مادران بالای ۳۵ سال و چاق، مختصری بالاتر است.

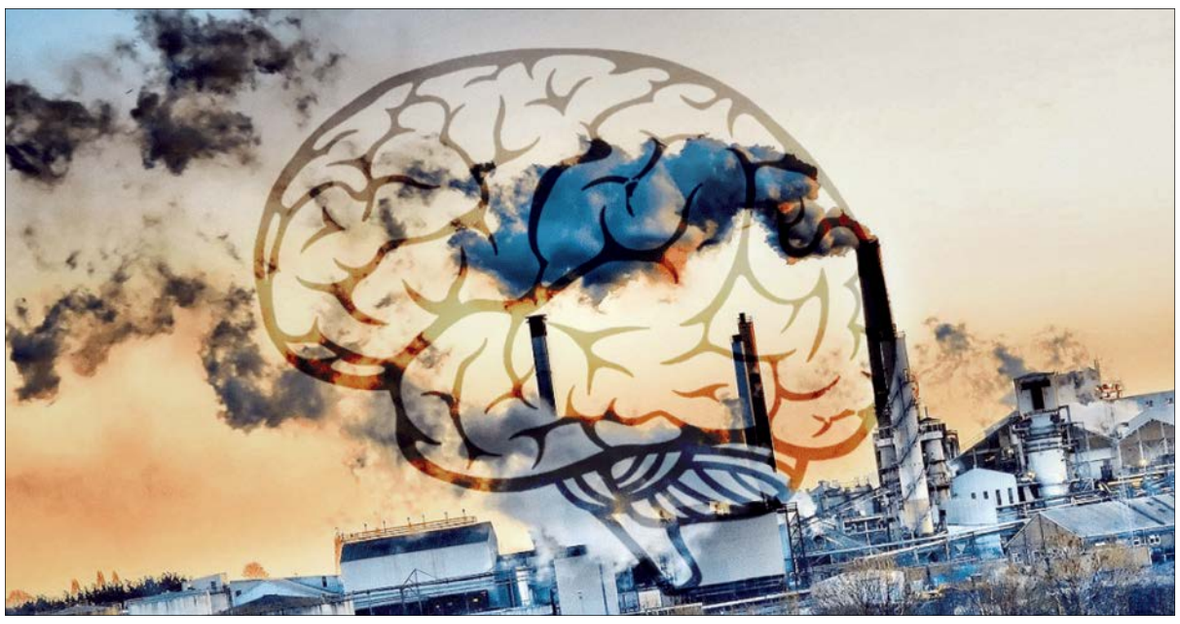
این بیماری منجر به اختلال در ادرار کردن طبیعی کودک می‌شود، انحنای آلت رو به پایین رخ می‌دهد و همچنین مشکلات روان‌شناختی در مورد متفاوت بودن نسبت به حالت عادی در کودک پدید می‌آورد.

درمان این بیماری، جراحی است که روش آن بسته به‌شدت اختلال اولیه و محل قرارگیری خروجی ادرار، متفاوت است و گاهی جراحی‌های دومرحله‌ای برای ترمیم لازم است.

بعد از عمل، معمولا کاتتر یا نوعی سوند مجرا برای کودک تعبیه می‌شود که بین پنج تا ده روز حفظ می‌شود و این موضوع با توجه به سن پایین کودکانی که تحت جراحی قرار می‌گیرند، سختی‌های زیادی برای والدین پدید می‌آورد.

ارتباط سیگار الکترونیکی با افسردگی

نتایج یک بررسی که به تازگی انجام گرفته نشان می‌دهد افرادی که سیگار الکترونیکی مصرف می‌کنند دو برابر بیش از افرادی که هرگز از سیگارهای الکترونیکی استفاده نکرده‌اند، احتمال دارد به افسردگی بالینی دچار شوند. همچنین این ارتباط در میان افراد جوان‌تر بیشتر دیده می‌شود. سیگارهای الکترونیکی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که مصرف‌کننده از طریق گرما نیکوتین و اسانس موجود در آن را دریافت می‌کند. سیگارهای الکترونیکی برخلاف سیگارهای معمولی بخار تولید می‌کند. بسیاری از این افراد بر این باورند که بخار تولید شده حاوی آب است اما در حقیقت، بخار تولید شده حاوی مقادیری ماده شیمیایی سمی است که با خطر بروز بیماری‌های قلبی، ریوی و سرطان مرتبط است. به گزارش مدیکال نیوز تودی، متخصصان آمریکایی دریافته‌اند در ۳۴ درصد مصرف‌کنندگان فعلی سیگارهای الکترونیکی، سابقه افسردگی بالینی وجود داشته و این رقم در افرادی که هرگز استعمال سیگار الکترونیکی نداشته‌اند ۱۵ درصد بوده است. /ایسنا



نتایج تحقیقات نشان می‌دهد آلودگی هوا اثرات زیانباری بر عملکرد مغز انسان می‌گذارد

هوای مغزتان را داشته باشید

عملکرد مغز انسان مانند دیگر ارگان‌های حیاتی بدن، به‌شدت تحت تاثیر آلودگی هوا قرار می‌گیرد

دکتر اشرافی: تماس طولانی با مواد آلوده معلق مانند دی‌اکسید گوگرد، مونواکسیدکربن و ازن ،شدت آلزایمر را بیشتر و علائم آن را تشدید می‌کند

پونه شیرازی

سلامت

اگر در این روزها که هوای آلوده، مهمان ناخوانده و ناخوشایند ریه‌های ماست، احساس کاهش تمرکز، فراموشی و کاهش قدرت یادگیری در خود و فرزندانتان می‌کنید، جای تعجب ندارد، چرا که تحقیقات انجام شده، نشان می‌دهد که عملکرد مغز انسان مانند دیگر ارگان‌های حیاتی بدن، به‌شدت تحت تاثیر آلودگی هوا قرار می‌گیرد. خطرناک‌ترین و جدی‌ترین عوارض آن سکته مغزی تحت تاثیر مونواکسیدکربن، دی‌اکسید نیتروژن و دی‌اسیداکسید سولفور موجود در ذرات معلق هواست. این آلودگی حتی می‌تواند بر تکامل مغز اثر گذاشته و باعث کاهش هوش افراد شود.

گرچه دستیابی به راه‌حل برون‌رفت از تله آلودگی هوا از دست مردم خارج است و نیاز به برنامه‌ریزی‌ها و اجرا شدن طرح‌های موثر از سوی دست‌اندرکاران در حوزه‌های مرتبط با بحث آلودگی‌های زیست‌محیطی دارد، اما آگاهی از عوارض مختلف آن تا حد زیادی می‌تواند به کاهش مواجهه مستقیم با عوامل آلوده‌کننده به‌ویژه در اقشار آسیب‌پذیر کمک کند. این موضوع دلیلی برای گفت و گوی ما با دکتر فرزاد اشرافی، متخصص مغز و اعصاب شده است.

آلاینده‌های مضر هوا از طریق ایجاد التهاب و انسداد در عروق تغذیه‌کننده مغز، می‌تواند به سکته مغزی منجر شود. سکته مغزی از علل مهم ناتوانی و مرگ است. ذرات با اندازه کمتر از ۲۵۰ نانومتر از جدار ریه عبور کرده و از طریق خون وارد عروق مغزی می‌شود.

افزایش خطر سکته مغزی در زنان

بررسی‌ها نشان داده که ذرات معلق، به‌خصوص ذرات ریز، با افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی و مرگ ناشی از آن به‌ویژه در زنان همراه است.

به گفته دکتر اشرافی با هر ۱۰ واحد افزایش در غلظت ذرات ریز، خطر بیماری‌های عروق مغزی در زنان به میزان ۳۵ درصد افزایش می‌یابد. با این وجود درصد کمی از حوادث عروقی مغز مربوط به ذرات معلق و آلودگی هواست. همچنین آلودگی هوا مدت زمان بستری بیماران سکته مغزی را افزایش می‌دهد در ضمن مرگ و میر ناشی از سکته مغزی نیز افزایش پیدا می‌کند.

آلزایمر با آلودگی هوا تشدید می‌شود

شکی وجود ندارد که آلودگی هوا باعث خستگی، بی‌قراری، سردرد و سرگیجه می‌شود که این اثرات در سنین بالا بارزتر است، اما از عوارض خطرناک‌تر آلودگی هوا در سنین بالا، تشدید خطر زوال مغز یا آلزایمر است.

این متخصص مغز و اعصاب در این باره می‌گوید: تماس طولانی با مواد آلوده معلق مانند دی‌اکسید گوگرد، مونوکسیدکربن و ازن در طولانی‌مدت، شدت آلزایمر را بیشتر و علائم آن را تشدید می‌کند. مطالعات انجام شده نقش آلودگی هوا را بر خستگی زودرس، اضطراب، اختلالات شناختی و حتی آلزایمر نشان داده‌اند. تماس طولانی با ازن باعث خطر دمانس عروقی می‌شود. بعلاوه تماس با هوای آلوده باعث بدتر شدن علائم افراد مبتلا به آلزایمر می‌شود.

دکتر اشرافی تاکید می‌کند: اختلال حافظه در سنین بالاتر نشانه‌ای از آلزایمر نیست، بلکه مصرف برخی داروها بدون توصیه پزشک، افسردگی، عدم تمرکز همراه با اضطراب، تومورها و برخی ضایعات مغزی نیز در سنین بالا می‌تواند با اختلال حافظه و فراموشی خود را نشان دهد.

مغزهای کوچک سرب زده!

مسمومیت با سرب در نوزادی یا کودکی می‌تواند اثرات روانی، اجتماعی و عاطفی طولانی‌مدت داشته باشد.

به گفته دکتر اشرافی، قرار گرفتن در معرض سرب در دوران کودکی می‌تواند باعث کاهش عملکرد شناختی، کاهش زمان واکنش و استدلال انتزاعی شود. قرار گرفتن در معرض سرب همچنین می‌تواند روی حافظه کلامی و روانی کلام تاثیر بگذارد. بررسی‌ها نشان داده پرخاشگری، افسردگی، اختلالات خواب و افزایش بزهکاری نیز با قرار گرفتن در معرض سرب مرتبط است.

مسمومیت با جیوه را دست‌کم نگیرید

یکی از مواد سمی در محیط که باعث آلودگی می‌شود جیوه است. جیوه باعث آسیب سیستم اعصاب مرکزی در کودکان حتی از راه جفت که در بدن مادر است، می‌شود.

دکتر اشرافی هشدار می‌دهد: از عوارض آلودگی با جیوه می‌توان به اختلال حافظه، اختلال هوش، کندی حرکات و مهارت حرکتی کودکان اشاره کرد. البته بیشتر مسمومیت با جیوه از طریق خوردن غذاهای دریایی اتفاق می‌افتد. به‌ویژه در جاهایی که مردم بیشتر رژیم غذای دریایی مصرف می‌کنند. در واقع، آلودگی با جیوه از طریق نیروگاه‌ها با سوخت زغال‌سنگ، کوره‌های سیمان و دیگ‌های بخار صنعتی رخ می‌دهد.

این منابع، جیوه را در داخل جو منتشر می‌کنند. زمانی که جیوه وارد دریاچه‌ها و رودخانه‌ها می‌شود، در بدن ماهی‌ها و حیوانات تجمع می‌یابد و در زنجیره غذایی انتقال می‌یابد. به این ترتیب، جیوه در بدن ماهی رسوب و با مصرف زیاد ماهی مسمومیت ایجاد می‌کند. در چنین مکان‌هایی اگر تغذیه اصلی دریایی است، افراد و به‌ویژه خانم‌های باردار و شیرده باید کمتر غذای دریایی مصرف کنند. البته کار در معادن طلا و زغال‌سنگ هم باعث آلودگی با جیوه شود.

شگردهای کاهش خطر آلودگی هوا

- کودکان و افراد مسن در روزهای آلوده از خانه بیرون نیایند و در صورت تردد از ماسک استاندارد استفاده کنند.
- اگر منبع مسمومیت با جیوه باشد باید مراقبت و محدودیت‌های لازم ایجاد شود.
- عدم استفاده از وسایل نقلیه شخصی در روزهای آلوده به کاهش میزان آلودگی کمک می‌کند.
- مصرف مایعات زیاد به‌ویژه شیر در مواردی که آلودگی به مرز هشدار برسد مورد توجه جدی قرار بگیرد.

سودوکو ۳۴۶۹

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

حل سودوکو ۳۴۶۸

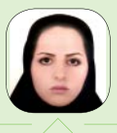
۲	۵	۹	۳	۸	۷	۶	۴	۱
۱	۳	۴	۲	۹	۶	۸	۷	۵
۸	۶	۷	۴	۱	۵	۹	۲	۳
۴	۲	۶	۹	۵	۸	۱	۳	۷
۷	۹	۸	۱	۳	۴	۵	۶	۲
۵	۱	۳	۷	۶	۲	۴	۹	۸
۹	۴	۱	۵	۷	۳	۲	۸	۶
۳	۸	۲	۶	۴	۱	۷	۵	۹
۶	۷	۵	۸	۲	۹	۳	۱	۴

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

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

جام خوراک

چند فوت کوزه‌گری برای همیشه تازه نگه داشتن نان



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

بسیاری از ما فرصت این‌که هر روز به نانوایی برویم و نان تازه تهیه کنیم، نداریم. از طرفی ذائقه بسیاری از ما ایرانی‌ها مصرف نان‌های سنتی نظیر بربری و سنگک را می‌طلبد تا نان‌های صنعتی. روش صحیح نگهداری نان یکی از دغدغه‌های اصلی ما در آشپزخانه به‌شمار می‌آید؛ این‌که چگونه از بیات شدن نان جلوگیری کنیم و بتوانیم مدت زمان بیشتری نان را تازه نگه داریم.

۱ از قرار دادن نان داغ در کیسه‌های پلاستیکی اجتناب کنید. پس از خرید نان سعی کنید آن را تا حد امکان خنک کرده و سپس در کیسه‌های پارچه‌ای قرار دهید. جالب است بدانید آخرین مرحله پخت نان، سرد کردن صحیح آن است. زمانی که نان روی شبکه فلزی مشبک قرار می‌گیرد، هوا از جهات مختلف اطراف نان گردش می‌کند. در صورتی که اگر نان را به صورت داغ در کیسه قرار دهید، بخار آب خارج شده روی سطح پلاستیک تغلیظ شده و باعث می‌شود پوسته برشته نان به یک پوسته مرطوب با بافت نامناسب تبدیل شود. همچنین اگر بخواهید نان داغ را تکه‌تکه کنید، به دلیل این‌که مغز نان هنوز نرم است، نمی‌توانید برش‌های منظمی از آن تهیه کنید. پس اجازه دهید نان به طور کامل سرد شود. هم چنین این نان اگر با قطرات آب تغلیظ شده روی آن وارد فریزر شود، پس از خروج از انجماد بسیار مرطوب بوده و بافت و ساختار نان تا حد زیادی از دست می‌رود.

۲ به یاد داشته باشید یخچال بدترین انتخاب برای نگهداری نان است و روند بیات شدن نان را تسریع می‌کند. اگر نان خریداری شده در عرض ۲-۱ روز مصرف می‌شود، بهترین دما برای نگهداری آن دمای محیط است. برای این منظور نان را در کیسه‌های پارچه‌ای یا پلاستیکی یا در جعبه‌های مخصوص در جای خشک و خنک نگهداری کنید. در صورتی که نان در یخچال نگهداری شود، فرآیندی به نام رتروگراداسیون یا برگشت به عقب نشاسته رخ می‌دهد. در واقع در این فرآیند نشاسته‌ای که در حین پخت ژلاتینه شده و ساختار کریستالی خود را از دست داده، مجددا کریستالی می‌شود و آب محصور در ساختار خود را پس می‌دهد. این فرآیند سبب سفت شدن مغز نان می‌شود و از تردی پوسته نان می‌کاهد. پس اگر می‌خواهید از بیات شدن نان جلوگیری کنید، نگهداری در یخچال بدترین گزینه است، زیرا سرعت این فرآیند در یخچال بسیار بالاتر از دمای محیط است. همچنین تماس نان در طولانی‌مدت با هوای آزاد نیز اثری مشابه در بیات شدن نان دارد چرا که مقدار زیادی از آب نان از آن خارج می‌شود.

خبر سلامت

تاثیر داروهای ضدالتهابی بر کاهش خطر سرطان سینه

محققان علوم پزشکی در آزمایش‌های جدید خود مدعی شدند مصرف مرتب داروهای ضدالتهابی ایبوپروفن یا ناپروکسن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را در گروه‌های پرخطر تا ۴۰ درصد کاهش دهد. در حالی که در این مطالعه تاثیر مثبت داروهای ضد التهابی ایبوپروفن و ناپروکسن بر کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان دارای فاکتورهای خطرزا مشخص شده، محققان می‌گویند قرص آسپرین که در دسته داروهای ضد التهابی قرار دارد، چنین اثر مثبتی ندارد.

در این مطالعه افراد سالم را تحت نظر قرار داده نشده و از آن رو به افراد توصیه نمی‌شود این نوع داروها را به‌جز طبق تجویز پزشک برای مدت طولانی مصرف کنند.

به گزارش جام جم و به نقل از ایسنا، یک تیم پزشکی از کلینیکی در ایالت مینه‌سوتای آمریکا ۳۰۸۹ زن را که دچار ترس ابتلا به سرطان سینه بودند، بین سال‌های ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۱ میلادی مورد بررسی قرار دادند. تمامی این افراد پیشتر مورد نمونه‌برداری از بافت سینه قرار گرفته بودند. اگر چه بعدتر مشخص شد مشکلات این افراد خوش‌خیم بوده و سرطانی نیست، اما این زنان در آینده بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان بودند. در طول این مطالعه، ۳۱۳ نفر از زنان به سرطان سینه مبتلا شدند.

تیم پزشکی این مطالعه دریافتند زنانی که در طول زندگی خود داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مصرف کرده‌اند، حدود ۴۰ درصد کمتر از افرادی که هرگز این داروها را مصرف نکرده‌اند در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند. این در حالی است که زنانی که به طور مرتب آسپرین مصرف می‌کرده‌اند، با کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه روبه‌رو نشدند.