

۱۴ زندگی سلامت

کلینیک اورولوژی

درمان زگیل تناسلی

👉 پیرو مقالات هفتگی اورولوژی امروز به درمان زگیل تناسلی، شایع‌ترین بیماری منتقله از راه جنسی می‌پردازیم.

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی

کلیه و مجاری ادرار

بیماری که اخیرا به شکل سونامی در حال افزایش است و متأسفانه اطلاع‌رسانی کامل و جامعی در مورد آن، صورت نگرفته است. بیماری که از طریق تماس پوستی منتقل می‌شود و ممکن است در بدن فرد مبتلا باخاراندن و کندن یا اصلاح و تیغ زدن، پخش شود.

بی‌شک باید وجود هرگونه زائده پوستی در ناحیه تناسلی را جدی بگیرید و به پزشک مراجعه کنید. نکته مهم این است که استفاده از کاندوم در رابطه جنسی به تنهایی از انتقال بیماری جلوگیری نمی‌کند. همچنین اصلاح موهای ناحیه تناسلی قبل از رابطه جنسی، ریسک انتقال بیماری را بالا می‌برد.

راه‌های درمانی مختلفی برای از بین بردن کلونی‌های ویروسی (زگیل) وجود دارد. ولی نکته مهم این است که هیچ‌کدام از روش‌های درمانی، یک جلسه‌ای نیستند و معمولا درمان، ظرف چند جلسه انجام می‌شود.



بعد از این‌که زگیل‌ها از بین رفتند، ایمنی بدن، طی چند ماه، ویروس را ریشه‌کن خواهد کرد. بهترین روش درمان و ریشه‌کنی، استفاده از کرایو یا همان روش انجماد زائده است. در جلسه اول تمام زائده‌ها منجمد می‌شوند و ظرف چند روز از بین می‌روند. بعد از درمان اولیه، اصلاح موهای ناحیه تناسلی ممنوع می‌شود تا اگر زائده ریزی جا مانده باشد، مجددا پخش نشود. جلسه بعدی درمان یک ماه بعد انجام می‌شود، بیمار به‌کلینیک مراجعه می‌کند و به‌طور کامل ارزیابی می‌شود تا در صورت وجود ضایعه، مجددا فریز انجام شود.

معمولا جلسه ارزیابی آخر نیز ظرف سه تا چهار ماه از شروع درمان انجام می‌شود.

از روش‌های مرسوم دیگر می‌توان به استفاده از لیزر مونوکسید کربن اشاره کرد که تأثیری معادل فریز دارد. ولی پرهزینه‌تر است.

استفاده از کوتر و سوزاندن زائده‌ها با جریان الکتریسیته به‌علت امکان پخش ویروس از طریق دود ناشی از سوزاندن، تقریبا منسوخ شده است. از روش‌های دیگر نیز می‌توان به استفاده از محلول‌های اسیدی موضعی اشاره کرد، اما این روش‌ها نیز به‌علت زمان‌بر بودن و خطر آسیب به بافت سالم مجاور، تقریبا ناکارآمد هستند. 🌱



خرویف کودکان را جدی بگیرید

استاد دانشگاه علوم پزشکی قزوین گفت: اگر فرزندان بیش از سه شب در خواب خرویف می‌کند یا خواب ناآرام دارد، غلت می‌زند، شب‌اداری یا مواردی از این قبیل دارد، این مشکلات را جدی بگیرید. دکتر شبنم جلیل‌القدر، فلوشیپ طب کودکان افزود: اختلالات خواب ممکن است با عوارضی در طول روز همراه باشد که می‌توان



در دوره نقاهت

پس از جراحی باز قلب

باید از کارهای فیزیکی

که نیاز به زور و انرژی زیاد

دارند، پرهیز شود



دکتر دباغ:

مراقبت از زخم‌های ناشی از جراحی استراحت کافی و دوری از فعالیت فیزیکی و استرس پس از جراحی قلب باز باید مورد توجه جدی قرار گیرد



پونه شیرازی

سلامت

وقتی بیمار پس از جراحی عمل قلب باز بخواهد بیمارستان را ترک کند، تیم درمانی معالغ وی دستورالعمل‌هایی را دربارۀ نحوه خود مراقبتی بیمار ارائه می‌کند که بر مراقبت



زندگی با قلب باز شده!

مراقبت‌های پس از جراحی قلب باز

از اهمیت ویژه‌ای در روند بهبود کامل بیمار برخوردار است

🌱 یکی از سخت‌ترین و در عین حال پر خطرترین جراحی‌ها، عمل قلب باز یا بای‌پس است. نوعی عمل جراحی قلب که با شکافتن قفسه سینه و جراحی روی ماهیچه‌های قلب، رگ‌ها یا دریچه‌های قلب و پیوند بخشی از یک رگ سالم (از پا گرفته می‌شود) به شریان کرونری مسدود شده قلب همراه است. بدون شک طی چنین عمل بزرگی بر روی حیاتی‌ترین اندام بدن احتمال بروز عوارضی چون ابتلای فرد به عفونت زخم قفسه سینه، سکتۀ قلبی یا سکتۀ مغزی، ضربان نامرتب قلب، نارسایی کلیوی و ریوی و مشکلات تنفسی افزایش می‌یابد، اما با وجود پیشرفت‌های تخصصی پزشکی به‌ویژه در حوزه قلب در کشور ما و نیز در سراسر دنیا احتمال عدم موفقیت این نوع جراحی بسیار کاهش یافته است. با این حال، مراقبت‌های پس از جراحی بای‌پس قلب همچنان از اهمیت ویژه‌ای در روند بهبود کامل بیمار برخوردار است. از این رو، پای صحبت‌های دکتر علی دباغ، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و فوق تخصص بیهوشی قلب نشسته‌ایم تا از مراقبت‌های بعد از عمل جراحی قلب بیشتر بدانیم.

حدود شش تا ۱۲ هفته به طول می‌انجامد که این حداقل میزان مورد نیاز برای درمان و برگشت به حالت عادی استخوان جناغ سینه بیمار خواهد بود.

از زخم‌های ناشی از جراحی، استراحت کافی، دوری کردن از فعالیت‌های فیزیکی و پرهیز از استرس به‌شدت تأکید دارد. به‌ویژه آن‌که معمولا دوران نقاهت و بهبود پس از جراحی

به کم‌توجهی، بی‌قراری، بیش‌فعالی و اختلالات در وزن‌گیری اشاره کرد. همچنین اختلالات در خواب تأثیری جدی روی هوش بچه‌ها می‌تواند داشته باشد. وی تأکید کرد: خطرناک‌ترین علامت این است بچه‌ای که بیش از سه شب به‌صورت مداوم در خواب خرویف کند، شدت آن مهم نیست، بلکه تداوم

🌱 عوارضی که باید انتظارش را داشته باشید

به گفته دکتر دباغ، درد بعد از عمل قلب باز چه در قفسه سینه یا در کسایی که از پایشان رگ درآورده‌اند قابل انتظار است. همچنین احتمال بروز اختلالات خواب و نفس‌تنگی نیز ممکن است؛ البته اگر تنگی نفس با درد قفسه باشد باید به‌سرعت تحت بررسی پزشکی قرار بگیرد.

این فوق‌تخصص با تأکید بر این‌که استرس، بلند منجر به آن می‌شود که مگانیسم‌های احتمالی قلبی- ریوی، لخته شدن خون، درد و عفونت محل عمل از عوارض احتمالی است که البته معمولا در درصد کمی از بیماران اتفاق می‌افتد؛ یعنی باید در نظر داشت اختلالات اعتقادی خونریزی‌دهنده ممکن است اتفاق بیفتد. برای پیشگیری از چنین عوارضی ویزیت‌های مرتب، به‌خصوص در هفته‌های اول پس از جراحی باید صورت بگیرد.

🌱 نباید‌های پس از بای‌پس

در دوره نقاهت پس از جراحی بای‌پس قلب باید از کارهای فیزیکی که نیاز به زور و انرژی زیاد یا معمولی دارند، اجتناب شود. همچنین تا زمانی که پزشک معالج اجازه ندهد، بیمار نباید رانندگی کند.

به گفته دکتر دباغ، بیمار بین سه تا شش‌ماه پس از جراحی باید از انجام کارهای سنگین، مسافرت یا ارتباط زناشویی پرهیز یا این کارها را با احتیاط کامل انجام دهد؛ چون هر نوع فعالیتی که با مصرف اکسیژن توسط عضله قلب صورت می‌گیرد، ممکن است با بازتوانی‌هایی برای قلب همراه باشد و باید نسبت به انجام آن احتیاط‌های لازم صورت بگیرد. وی تأکید می‌کند: مسافرت این دسته بیماران نیز باید با همراه داشتن مقدار کافی از داروهای مصرفی روزانه و نیز دقت لازم در آزمایش‌های انعقادی خون صورت بگیرد.

همچنین بیمار باید مطمئن باشد به مقصدی که سفر می‌کند و در مسیررفت و برگشت، دسترسی به خدمات اولیه اورژانسی برای بیمار قلبی وجود دارد.

کاهش مشکلات خواب در یائسگی با سبزیجات

کارشناسان سلامت تأکید کردند که مصرف برخی مواد غذایی به بهبود کیفیت خواب در زنان یائسه کمک می‌کند. بر اساس این مطالعات مشخص شد مصرف برخی مواد غذایی که شاخص گلوکز پایینی دارند با کاهش مشکل بی‌خوابی مرتبط است. خوراکی‌هایی با میزان شاخص گلوکز پایین به طور مثال سبزیجات، خشکبار و نان‌های سبوس‌دار دارای کربوهیدرات‌هایی هستند که به آرامی جذب شده و در نتیجه میزان گلوکز خون به کندی افزایش پیدا می‌کند. متخصصان در بررسی انجام شده دریافتند افرادی که رژیم غذایی‌شان حاوی میزان گلوکز بالایی بود در مقایسه با سایر زنان ۱۱ درصد بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات خواب و بی‌خوابی بودند. / ایسنا

جام خوراک

تخم مرغ‌های تازه را پیدا کن!



بگذرد، لایه ویتلین حالت خود را از دست می‌دهد در نتیجه زرده در تخم‌مرغ شکسته رفته رفته پهن‌تر شده و دیگر حالت محدب ندارد و حتی در آخرین روزهای نگهداری پس از شکستن کاملاً پخش می‌شود. از طرفی سفیده غلیظ نیز به دلیل تغییراتی که در ساختار پروتئین‌های آن رخ می‌دهد، رقیق و آبیکی شده و پس از شکستن کاملاً در ظرف پخش می‌شود. از آنجا که باکتری‌های بیماری‌زا به تدریج در حین نگهداری تخم‌مرغ از طریق روزنه‌ها وارد آن می‌شوند، پس بهتر است تخم‌مرغ‌های دارای علامت کهنگی شدید را مصرف نکنید.

در کل همیشه از پخت کامل تخم‌مرغ اطمینان حاصل کنید. زرده حاوی مواد مغذی بیشتری برای رشد میکروارگانیسم خطرناکی با نام سالمونلاست و بیشتر مستعد آلودگی است. از مصرف تخم‌مرغ‌های کهنه و حتی تازه، به صورت خام و عسلی پرهیزید. 🌱

زمانی که مشغول آشپزی هستید هیچ‌گاه تخم‌مرغ را به صورت مستقیم داخل موادی نظیر کیک یا هر غذای دیگر نریزید. ابتدا تخم‌مرغ‌ها را در یک ظرف مجزا شکسته و چند نکته را بررسی کنید؛ اول این که تخم‌مرغ‌های کهنه بوی نامطبوعی دارند که ناشی از آزاد شدن ترکیبات گوگردی است و به مرور طی نگهداری شدت این بو افزایش می‌یابد. دوم این که با بررسی شکل ظاهری سفیده و زرده می‌توانید تخمین خوبی از تازگی تخم‌مرغ داشته باشید و از تخم‌مرغ‌های کهنه استفاده نکنید. زرده در تخم‌مرغ تازه پس از شکستن به صورت کاملاً برجسته است و در مرکز سفیده قرار می‌گیرد و توسط یک لایه نازک پروتئینی به نام ویتلین از سفیده جدا می‌شود. سفیده در تخم‌مرغ تازه از دو بخش تشکیل شده، یک بخش غلیظ در اطراف زرده و یک بخش رقیق‌تر در اطراف سفیده غلیظ. هر چه از روزهای نگهداری تخم‌مرغ



دکتر مریم قادری

قهقری

متخصص

صنایع غذایی

🌱 یکی از دغدغه‌های ما در زمان خرید یا آشپزی با تخم‌مرغ این است آیا تاریخ تولید و انقضای درج شده روی تخم‌مرغ‌ها واقعی است یا خیر؟ یا این که بر اثر نگهداری در یخچال یا مغازه‌ها یا حتی در محل بسته‌بندی تخم‌مرغ، ممکن است جوهر مورد استفاده برای درج تاریخ‌ها پخش شده باشد و نتوانیم برآورد دقیقی از تازگی تخم‌مرغ داشته باشیم. همچنین گاهی برخی فروشندگان، تخم‌مرغ‌های کهنه و تازه را با یکدیگر مخلوط می‌کنند و تخم‌مرغ‌هایی با تازگی متفاوت را به دست مشتری می‌دهند. از آنجاکه تازگی تخم‌مرغ معیار بسیار مهمی در ارزیابی ایمنی آن محسوب می‌شود، در این یادداشت چند روش ساده برای تشخیص تخم‌مرغ‌های کهنه از تازه آموزش داده می‌شود.

تمامی تخم‌مرغ‌ها در سرپهن خود دارای یک کیسه هوا هستند. پوست تخم‌مرغ نیز دارای روزنه‌هایی بسیار ریز است که محل تبادل گازها از فضای داخل به خارج یا برعکس است. به تدریج طی نگهداری تخم‌مرغ، حجم کیسه هوا بر اثر تجمع برخی گازها افزایش می‌یابد و همین تغییرات پایه و اساس یک روش ساده برای تشخیص تازگی تخم‌مرغ است. زمانی که تخم‌مرغ تازه در آب انداخته می‌شود، چون حجم کیسه هوا بسیار کوچک است تخم‌مرغ در کف ظرف به صورت افقی قرار می‌گیرد. رفته رفته با گذشت زمان، حجم کیسه هوا افزایش یافته و سر پهن تخم‌مرغ به دلیل سبک‌تر بودن به سطح آب نزدیک می‌شود طوری که تخم‌مرغ بعد از ۲۰ روز نگهداری حالت قرار گرفتن آن در ظرف پر از آب کاملاً عمودی خواهد شد. با این روش به طور تقریبی می‌توانید عمر نگهداری تخم‌مرغ را حدس بزنید.



دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها

دانشتني‌ها