کلینیک اورولوژی

عفونت ادراری مشکل شایع زنانه

دکتر سلمان اسلامی
متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

یکی از مشکلات شایع در زنان جوان عفونت ادراری مکرر است که به صورت علائمی چون سوزش ادرار، تکرر ادرار، درد ناحیه مثانه و ادرار خونی خود را نشان می‌دهد.

دهانه خروجی مجرای ادراری در زنان در مجاورت ناحیه تناسلی (واژن) و مقعد است که می‌تواند زمینه‌ساز بروز راحت‌تر عفونت ادراری زنان باشد. به این ترتیب که میکروب‌های ناحیه مقعد و واژن به‌صورت برعکس از طریق مجرای ادراری وارد مثانه می‌شود و ایجاد عفونت ادراری می‌کند. همچنین متعاقب رابطه زناشویی، احتمال بروز عفونت بالاتر می‌رود. آسیب‌های وارده حین رابطه زناشویی، می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد عفونت شود، به همین خاطر توصیه می‌شود بانوان بعد از رابطه زناشویی حتما ادرار کنند.

از علل دیگر زمینه‌ساز عفونت ادراری در زنان، عادت به مصرف کمتر آب است. خیلی از بانوان با هدف کاهش دفعات مراجعه به دستشویی در طی شبانه‌روز، آب و مایعات کمتری میل می‌کنند.

وقتی حجم تولیدی ادرار کم باشد، زمینه‌ساز رشد و تکثیر بیشتر میکروب در مثانه خواهد بود. یبوست نیز که پدیده نسبتا شایعی است، می‌تواند زمینه‌ساز بروز عفونت ادراری و تشدید آن گردد.

در موارد عود مکرر عفونت ادراری، لازم است آزمایش ادرار و سونوگرافی سیستم ادراری با مثانه پر و خالی انجام شود تا از نظر علل مختلف آناتومی و عفونت‌های ادراری مخصوص مشخص شود. برای مثال در موارد عفونت مکرر، تخلیه ناکامل مثانه و باقی ماندن ادرار در مثانه می‌تواند زمینه ساز عفونت شود.

در مجموع به این افراد توصیه می‌شود آب و مایعات فراوان مصرف کنند تا حدی که رنگ ادرار روشن باشد، ادرار را نگه ندارند و به محض احساس ادرار، به دستشویی مراجعه کنند. سالاد، میوه و خوراکی‌های فیبردار به مقدار فراوان مصرف کنند و همچنین بعد از رابطه زناشویی ادرار کنند.

استفاده از مواد غذایی پروبیوتیک مثل ماست‌های لاکتیکی و عصاره میوه زغال اخته و عصاره میوه کرنبری، از طریق تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن نیز می‌تواند به کاهش بروز عفونت کمک کند.

صدمات روانی ترس بیش از حد از کرونا را جدی بگیرید

یك متخصص روان‌شناسی بالینی گفت: صدمات روان‌شناختی و جسمانی ناشی از نگرانی و ناامیدی بیش از اندازه از کرونا ویروس جدی است، در حالی که این بیماری با گذر زمان پایدار نمی‌ماند. احمدترابی درخصوص کروناویروس و اضطراب ناشی از آلوده شدن به این ویروس و اضطراب بیماری عنوان کرد: این گرایش به تخمین بیش ازحد طول دوره بیماری و پایدار ماندن پیامدهای منفی از یك مصیبت یا آسیب را سوگیری پایداری می‌نامند و یکی از فراگیرترین خطاهای شناختی انسان‌هاست. وی تصریح کرد: این تحریف و خطای ذهنی انسان‌ها در دوران بیماری‌های فراگیر بیشتر دیده می‌شود. به دنبال این باور نامعقول سال‌ها زمان خواهد برد که عوارض بیماری کرونا از بین برود یا ازجامعه پاك شود. وی افزود: این امر تجربه هیجانات منفی مانند ترس، نگرانی، غم، خشم و به تبع آن رفتارهای ایمنی‌بخش افراطی مانند استفاده افراطی از ماسك، مراجعه مکرر به پزشك و بیمارستان‌ها و فاجعه‌آمیزکردن علائم جسمانی یا آنفلوآنزا (سرماخوردگی) و انتساب آن به کرونا ویروس را به همراه خواهد داشت. /ایسنا

۱۳ پرسش مهم در نبرد با کرونا

با افزایش آگاهی از منابع رسمی، با شیوه‌های کارآمد به جنگ کووید-۱۹ بروید

عسل اخویان طهرانی
دانش و سلامت

با افزایش شیوع ویروس کووید-۱۹ فراتر از مرزهای چین و در ۶۰ کشور جهان، سازمان بهداشت جهانی در آخرین نشست خود سطح تهدید این ویروس را بسیار بالا اعلام کرد. امکان انتشار این ویروس در دوره نهفتگی آن که ممکن است از دو تا ۱۲ روز به طول انجامد، موجب نگرانی فزاینده‌ای در میان مردم جهان شده است. این روزها کافی است سری به دنیای مجازی بزنید تا با موج عظیم خبرها و توصیه‌ها که بعضا بسیاری از آنها باورهای نادرست و ناکارآمد است، مواجه می‌شویم. البته این جریان خبر پراکنی و اشاعه راهکارهای نادرست و بعضا مشکل‌ساز فقط به کشور ما محدود نمی‌شود بلکه جریان اطلاع‌رسانی صحیح در سراسر دنیا را با مشکل مواجه کرده است. قطعا استفاده از اطلاعات منتشر شده از منابع رسمی و ذی‌صلاح در چنین شرایطی بهترین روش برای افزایش آگاهی و انجام اقدامات لازم خواهد بود. در ادامه پاسخ سازمان بهداشت جهانی را به برخی پرسش‌های مطرح شده و باورهای بی‌پایه در فضای مجازی بررسی خواهیم کرد تا با آگاهی بیشتر بتوانیم به بهترین شکل این ویروس مسری را شکست دهیم.

۱ آیا دستگاه‌های خشک‌کن دست در سرویس‌های بهداشتی، کرونا ویروس جدید را می‌کشد؟

خیر. گرمای دستگاه‌های خشك‌کن دست نمی‌تواند ویروس کرونای ۲۰۱۹ را از بین ببرد. بهترین راهکار برای پاکسازی، شستن مکرر دست‌ها با آب و صابون یا مواد ضدعفونی‌کننده پوست بر پایه الکل به صورت کامل است. پس از شستن دست‌ها از حوله کاغذی یا دستگاه خشك‌کن هوای گرم برای خشك‌کردن دست‌ها استفاده کنید.

۲ آیا لامپ‌های ضدعفونی‌کننده فرابنفش که معمولا برای استریل فضای آزمایشگاه‌ها و بیمارستان‌ها از آن استفاده می‌شود، می‌تواند افراد را نیز از کرونا ویروس جدید پاك کند؟

خیر. به‌دلیل مشکلاتی که پرتو فرابنفش می‌تواند برای پوست ایجاد کند، افراد به هیچ‌عنوان نباید در معرض لامپ‌های فرابنفش قرار بگیرند.

۳ تب‌سنج‌های الکتریکی چقدر در شناسایی افراد آلوده به کرونا ویروس جدید مؤثرند؟

تب‌سنج‌ها در خصوص شناسایی بیمارانی که بر اثر آلودگی به این ویروس دچار تب شده‌اند، کارایی خواهد داشت. با وجود این، این روش امکان شناسایی افرادی را که آلوده هستند، اما هنوز تب نکرده‌اند نخواهد داشت. این ویروس از زمانی که فرد را آلوده می‌کند تا بروز علائمی مانند تب دو تا ۱۲ روز در دوره نهفتگی خواهد بود. بنابراین افراد آلوده بدون این که علائمی از خود بروز دهند، می‌توانند آلودگی را گسترش دهند.

۴ آیا اسپری الکل یا ضدعفونی‌کننده‌های بر پایه کلر بر تمام بدن می‌تواند فرد را از ویروس کرونای جدید پاکسازی کند؟

خیر. آلودگی فرد به ویروس کرونا به این معنی نیست که ویروس روی تمام بدن فرد نشسته است. بلکه فرد با دست آلوده یا سایر روش‌ها ویروس را وارد بدن خود کرده است. بنابراین اسپری الکل یا مواد ضدعفونی‌کننده بر پایه کلر مانند وایتکس به تمام بدن نمی‌تواند فرد را از این ویروس پاك کند. ضمن این که ممکن است به پوست و لباس فرد نیز آسیب بزند. این مواد با غلظت‌های توصیه شده صرفا برای ضدعفونی سطوح باید مصرف شود.

۵ دریافت بسته یا نامه پستی احتمال انتقال آلودگی دارد؟

خیر. دریافت بسته‌های پستی حتی از کشور چین نیز ایمن است. بر اساس نتایج مطالعات صورت گرفته، کرونا ویروس جدید به مدت طولانی روی سطوحی مانند پاکت‌نامه یا بسته پستی نمی‌ماند. با وجود این می‌توانید برای اطمینان خاطر بیشتر بسته را با استفاده از دستکش یك‌بار مصرف باز کرده یا در صورت امکان آن را ضدعفونی کرده و سپس وارد منزل کنید.

۶ آیا واکسن‌های تولید شده علیه ذات‌الریه یا آنفلوآنزا از ابتلا به کرونا ویروس جدید پیشگیری می‌کند؟

خیر. واکسن‌های موجود در بازار در برابر سایر بیماری‌های ویروسی تنفسی مانند آنفلوآنزا محافظتی در برابر این ویروس جدید ایجاد نمی‌کنند. در حال حاضر محققان بسیاری از پژوهشگاه‌ها در سراسر جهان در حال توسعه واکسن جدیدی علیه این ویروس هستند. با این وجود اگر واکسن‌های موجود برای سایر بیماری‌های تنفسی را دریافت نکرده‌اید، سازمان بهداشت جهانی استفاده از آنها را در جهت حفظ سلامت در برابر سایر عوامل بیماری‌زا در شرایط کنونی به شدت توصیه می‌کند تا از حجم بیماران مبتلا به سایر بیماری‌ها با علائم مشابه کروناویروس جدید کاسته شود.

۷ آیا شست‌وشوی مداوم دستگاه تنفسی فوقانی (بینی و حلق) با محلول‌های نمکی از ابتلا به کرونا ویروس جدید پیشگیری می‌کند؟

خیر. در حال حاضر هیچ گزارشی مبنی بر اثربخش بودن شست‌وشوی دهان و بینی با محلول‌های نمکی در پیشگیری از ابتلا به این ویروس گزارش نشده است. گزارش‌های محدودی در مورد اثر مثبت استفاده از محلول‌های نمکی برای بهبود علائم سرماخوردگی عادی وجود دارد، اما تاکنون اثربخشی آن در خصوص پیشگیری از عفونت‌های تنفسی گزارش نشده است.

۸ آیا خوردن سیر می‌تواند از ابتلا به کووید-۱۹ پیشگیری کند؟

سیر از جمله خوراکی‌هایی است که دارای برخی خواص ضدمیکروبی نیز هست. اما در همه‌گیری اخیر هیچ گزارشی از این که مردم با خوردن سیر توانسته‌اند از ابتلا به این عفونت پیشگیری کنند وجود ندارد.

۹ آیا مالیدن روغن کنجد روی پوست مانع ورود ویروس کرونای جدید به بدن می‌شود؟

خیر. روغن کنجد نمی‌تواند ویروس کرونای جدید را از بین ببرد. تا به حال اثر کشنده چند محلول شیمیایی مانند شوینده‌های بر پایه کلر مانند وایتکس، الکل ۷۵ درصد و کلروفورم روی این ویروس اثبات شده است. اما استفاده از آنها نیز روی پوست به ویژه توصیه‌ای که برای استفاده از آنها روی پوست زیر بینی می‌شود علاوه بر خطرناك بودن هیچ اثر پیشگیرانه‌ای ندارد.

۱۰ آیا فقط سالمندان به این ویروس مبتلا می‌شوند یا کودکان و جوانان نیز ممکن است مبتلا شوند؟

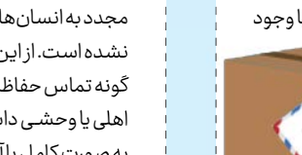
افراد در همه گروه‌های سنی در معرض آلودگی با ویروس کرونای جدید قرار دارند. اما افراد سالمند و دارای بیماری‌های زمینه‌ای حالت‌های شدیدتری از آن را بروز خواهند داد و بیماری برای آنها می‌تواند خطرناك‌تر باشد. به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی به همه گروه‌های سنی توصیه می‌کند راهکارهای پیشگیرانه توصیه شده مانند شستن مداوم و صحیح دست‌ها و ضدعفونی کردن سطوح را جدی بگیرند.

۱۱ حیوانات امکان گسترش این ویروس را دارند؟

بر اساس گزارش‌های فعلی، هیچ نشانه‌ای مبنی بر این که این ویروس از انسان به حیوانات منتقل شود و از آن طریق مجدد به انسان‌ها سرایت کند، مشاهده نشده است. از این رو در صورتی که اگر هر گونه تماس حفاظت‌نشده‌ای با حیوانات اهلی یا وحشی داشتید حتما دست خود را به صورت کامل با آب و صابون بشویید. این کار به جلوگیری از ابتلا به عفونت‌های باکتریایی قابل انتقال از حیوانات به انسان نظیر اشریشیاکولی و سالمونلا نیز کمك می‌کند.

۱۲ آیا مصرف آنتی‌بیوتیك‌ها اثری بر پیشگیری یا بهبود عفونت کرونا ویروس جدید دارند؟

خیر. آنتی‌بیوتیك‌ها فقط اثر کشنده روی باکتری‌ها دارند. از آنجاکه در بیماری کووید-۱۹ ما با یك ویروس روبه‌رو هستیم، استفاده از آنتی‌بیوتیك اثری بر آن نخواهد داشت. البته اگر بر اثر ابتلا به این عفونت در بیمارستان بستری شوید ممکن است به شما آنتی‌بیوتیك‌هایی برای پیشگیری از عفونت‌های همزمان باکتریایی داده شود. پس این به معنای ناآگاهی کادر درمان نخواهد بود!



۱۳ با توجه به این که داروی قطعی برای این ویروس معرفی نشده است، بستری شدن در بیمارستان چه کمکی به بیمار خواهد کرد؟

داروهای این عفونت ویروسی هنوز در مرحله تحقیق و بررسی است. اما بستری شدن فرد مبتلا در بیمارستان کمك می‌کند تا درمان‌های کمکی برای کاهش علائم بیماری داده شود. همچنین افرادی که بیماری در آنها پیشرفته شده باشد، نیاز به امکانات بیمارستانی برای عبور از این دوره بیماری خواهند داشت.

سودوکو ۳۵۲۷

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.

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

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

						۲		
						۸		
						۵		
						۱		
						۳		
						۴		
						۷		
						۶		
						۱		

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

						۱		
						۲		
						۵		
						۸		
						۳		
						۴		
						۷		
						۶		
						۱		

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

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

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

حل سودوکو ۳۵۲۶

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

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

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

توصیه‌های تغذیه‌ای پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و کرونا

زهرا عبداللهی، مدیر دفتر بهبود تغذیه اظهار کرد: عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماری‌های تنفسی ازجمله بیماری ویروس کرونا دارد. عامل ابتلا یا پیشگیری از ابتلا به این ویروس بیماری‌های زمینه‌ای مثل دیابت و بیماری‌های ریوی، می‌تواند سوءتغذیه و نداشتن تغذیه صحیح باشد.

وی افزود: کمبود دریافت ویتامین‌هایی مثل ویتامین C و A با تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. کمبود آهن و کم خونی و کمبود ویتامین D هم موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

عبداللهی تصریح کرد: این روزها همه افراد از کودکان زیر پنج سال تا مادران باردار و سالمندان و بیمارانی که کورتون مصرف می‌کنند باید هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیمو یا آب نارنج تازه استفاده کنند. /مهر