کلینیک اورولوژی

عامل اصلی ناباروری مردان در یک نگاه

دکتر سلمان اسلامی

جراح کلیه و مجاری ادراری

«همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.» این جمله تکراری را زیاد می‌شنویم اما کمتر به آن عمل می‌کنیم.

متاسفانه با افزایش سن ازدواج و همچنین به تاخیر انداختن اقدام برای بارداری از سوی زوجین، بروز ناباروری به‌شدت افزایش یافته است؛ معضلی که هزینه‌های گزاف درمان ناباروری را دست مردم گذاشته، مراکز ناباروری دولتی را روی پر کرده و سرریز آن با هزینه‌های بالا به مراکز خصوصی کشیده است.

همان‌طور که می‌دانید، نیمی از موارد ناباروری به‌علت مشکلات اسپرم مردان است و از شایع‌ترین علل اختلال اسپرم‌سازی، بیماری واریکوسل است.

در این بیماری، سیاهرگ‌های بیضه که خون تیره و کثیف را از بیضه خارج می‌کنند به علت نقص دیواره، گشاد و متسع و نازک می‌شوند و تخلیه خون تیره از بیضه مختل می‌شود. در نتیجه بافت اسپرم‌ساز بیضه دچار آسیب می‌شود. در موارد شدید، حتی این عروق (شبیه به واریس پا در افراد مسن) به آسانی دید شده و قابل لمس هستند.

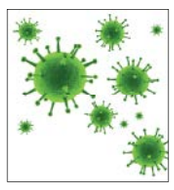
واریکوسل بیماری ساده‌ای است که با یک معاینه ساده قابل تشخیص و درمان است، اما در صورت پیگیری نکردن و درمان نشدن به عوارض جبران‌ناپذیر بیضه منجر می‌شود و گاه ناباروری غیرقابل درمان را پدید می‌آورد.

نکته اینجاست که تنها با یک معاینه صحیح با مراجعه به اورولوژیست، می‌توان این بیماری را تشخیص داد، شدتش را تعیین و خطرات و عوارض احتمالی آن را مشخص کرد و در صورت لزوم درمان را انجام داد؛ درمانی که به مراتب کم‌خطرتر و کم‌هزینه‌تر از درمان ناباروری است.

در صورت تایید واریکوسل از سوی پزشک و وجود اندیکاسیون مداخله، به‌آسانی می‌توانیم از طریق جراحی سرپایی با برش پوستی دو سانتی‌متر و با استفاده از دستگاه‌های مخصوص بزرگنمایی و میکروسکوپ، رگ‌های واریسی را مسدود کنیم تا نه‌تنها آسیب به بافت بیضه متوقف شود، بلکه امکان ترمیم و بهبود عملکرد بافت بیضه را نیز فراهم کنیم.

جراحی‌ای که انجام آن در زمان مناسب، از بروز ناباروری و آسیب اجتناب‌ناپذیر بیضه جلوگیری می‌کند و در نتیجه زوجین را درگیر درمان ناباروری نمی‌کند.

در مجموع توصیه می‌شود همه نوجوانان و جوانان در حوالی سنین ۱۸ تا ۲۰ سالگی یک نوبت از نظر وجود این بیماری بررسی شوند تا در صورت لزوم توصیه‌های درمانی مناسب به اطلاعشان رسانده شود.



تنگی نفس، نشان‌دهنده شدت بیماری کرونا

متخصصان علوم پزشکی دانشگاه هاروارد می‌گویند در نوع شدید ابتلا به کووید-۱۹ تنگی نفس نشانه‌ای کلیدی در متمایز ساختن این بیماری از دیگر بیماری‌های شایع با علائم مشابه است.

به گفته این متخصصان، تب لزوما نشانه‌ای از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ نیست. اغلب افرادی که با علائم تنفسی روانه بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها می‌شوند دچار تب بالا نیستند. همچنین علائم دیگری وجود دارد که بیشتر به بیماری کووید-۱۹ اختصاص دارد. این بیماری ممکن است با سرفه بدون تب، گلودرد، اسهال، درد شکم، سردرد، بدن درد، کمردرد و احساس خستگی شروع شود. این بیماری همچنین می‌تواند با بدن درد شدید و خستگی زیاد همراه باشد. یکی دیگر از علائم کلیدی این بیماری از دست دادن حس بویایی در چند روز نخست شروع بیماری باشد. همچنین یکی از نشانه‌های کووید-۱۹ که آن را از آنفلوآنزا و دیگر بیماری‌های تنفسی مجزا می‌کند، تنگی نفس شدید است./ایسنا

تدابیر طب سنتی برای روزه‌داری در شرایط کرونایی

روزه‌داری زیر چتر طب سنتی

فاخره بهبهانی

سلامت

خیلی‌ها بر این باورند که ماه رمضان امسال به دلیل شیوع ویروس کرونا متفاوت‌تر از سال‌های گذشته است. پرسشی که این روزها اغلب افراد جویای دانستن آن هستند این است که از دیدگاه طب سنتی برای این‌که افراد در ساعات روزه‌داری احتمالا دچار ضعف سیستم ایمنی بدن نشوند، در فاصله افطار تا سحر چه نوع تغذیه و اقداماتی توصیه می‌شود. آیا روزه‌داری می‌تواند سبب تقویت سیستم ایمنی بدن شود؟ اهمیت موضوع ما را بر آن داشت تا با دکتر الهام پارسا و دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش، پزشک متخصص طب سنتی ایرانی گفت‌وگو کنیم.

دکتر الهام پارسا

برای داشتن سیستم ایمنی قوی باید بدن سالم‌تری داشته باشیم. در طب سنتی ایران، داشتن بدن سالم منوط به رعایت شش اصل ضروری است که یکی از این اصول دفع مواد زاید و پاکسازی بدن است. به عنوان یکی از انواع پاکسازی می‌توان از روزه‌داری و نخوردن و نیاشامیدن نام برد. به دنبال این نوع پاکسازی، بدن ما سالم‌تر و به دنبال آن سیستم ایمنی قوی‌تری خواهیم داشت. البته این موضوع برای افراد سالم مطرح است و اگر کسی بیمار باشد در مورد او صدق نمی‌کند.

دکتر پارسا: تا حد امکان در وعده افطار و سحر از مصرف شیرینی‌جات پرهیز شود و اگر نیاز است از شیرینی‌جات طبیعی مثل کشمش، مویز و عسل استفاده شود

دمنوش‌هایی برای تقویت ایمنی بدن

از دیدگاه طب سنتی یکسری دمنوش‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود که می‌توان در فاصله افطار تا سحر از آنها استفاده کرد. اثر دمنوش گیاه سرخارگل که در مطالعات و مقالات در تقویت سیستم ایمنی به اثبات رسیده است و همچنین پونه، آویشن، دارچین، رزماری، چای کوهی، بابونه، هل و زعفران از جمله دمنوش‌های کارا در تقویت سیستم ایمنی هستند. باید توجه داشت که این دمنوش‌ها برای یک فرد سالم و بدون هیچ مشکلی توصیه می‌شود، اما برای خانم‌های باردار و شیرده مصرف آنها را پیشنهاد نمی‌کنیم. ضمن این‌که به محض ایجاد تب توصیه می‌شود مصرف این دمنوش‌ها قطع شود.

تداخل مزاج روزه با مصرف گرمی‌جات

با توجه به این‌که مزاج روزه گرم و خشک است و این روزها تعداد زیادی از افراد از گرمی‌جات به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به کرونا استفاده می‌کنند، اگر مصرف گرمی‌جات از حالت تعادل خارج شود سبب ایجاد علائمی مانند عصبانیت و بی‌قراری، بی‌خوابی، سردرد، احساس حرارت و گرگرفتگی کل بدن، احساس سوزش پوست و جوش، سوزش ادرار، تپش قلب، سوزش گلو و گلودرد، تب، درد معده، یبوست و... می‌شود.

اولا از مصرف گرمی‌جات مثل سیر، زنجبیل و دارچین در حد افراط پرهیز شود و مصرف مناسب و به اندازه مایعات در وعده افطار و سحر توصیه می‌شود. برای این منظور مایعاتی مثل آب سیب، شربت آبلیمو و عسل، آب آلو، سکنجبین و شربت خاکشیر توصیه می‌شود. در صورت احساس حرارت زیاد مصرف تخم خرفه پیشنهاد می‌شود.

ضعف ایمنی بدن با مصرف شیرینی‌جات

شیرینی‌جات از عوامل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود. به همین دلیل افراد مبتلا به دیابت که قند بالاتری دارند در معرض عفونت‌های مختلف زیادی هستند. پس تا حد امکان در وعده افطار و سحر از مصرف شیرینی‌جات پرهیز شود و اگر نیاز است از شیرینی‌جات طبیعی مثل کشمش، مویز و عسل استفاده شود و حتی مصرف خرما هم به طور محدود توصیه می‌شود. از دیدگاه طب سنتی در شهرهایی که رویش خرما در آن وجود دارد محدودیت کمتری در مصرف خرما هست ولی در مناطقی مثل تهران که خرما رویش ندارد مصرف بیشتر از یکی دو تا در روز توصیه نمی‌شود و استفاده مواد شیرینی مثل زولبیا بامیه به دلیل غلیظ بودن و هضم سخت باید محدود شود.

عطش کاذب چیست؟

از دیدگاه طب سنتی عقیده بر این است که عطش دونوع واقعی و کاذب دارد و انواع عطش کاذب را به چهار نوع عطش معده، کبد، قلبی و مغزی تقسیم کرده‌اند. دلیل بروز این عطش‌ها چیست و فرد روزه دار چگونه باید با آن مقابله کند؟ افزایش حرارت اعضایی مثل قلب و کبد و ریه باعث علائم تشنگی می‌شود که می‌تواند به دلیل سوء مزاج گرم یا فعالیت بدنی و... باشد که اگر این حرارت کم شود تشنگی هم برطرف می‌شود. این حرارت می‌تواند با خنک کردن موضعی بدن، استنشاق هوای خنک و دوش آب سرد برطرف شود.

تغذیه روزه داران به سبک طب سنتی

روزه داران از پرخوری، درهم خوری و مصرف غذاهای سنگین و غلیظ مثل آش رشته، ماکارونی، لازانیا، پیتزا، الویه، حلیم و فست‌فودها پرهیز کنند و چون ترشی‌ها و شورها سبب خشکی می‌شوند پس مصرف آنها را محدود کرده و لبنیات را حتما با مصلحاتش مصرف کنند. پنیر را با سیاه‌دانه، شیر را با زنجبیل یا دارچین و ماست را همراه با پونه یا نعنا استفاده کرده و هرگز در مصرف ادویه‌های گرم و خشک مثل فلفل و... زیاده روی نکنند.

سیر و زنجبیل هر چند در تقویت سیستم ایمنی بدن مؤثرند ولی مصرف افراطی آن‌ها عارضه‌دار است.

دکتر مرضیه بیگم سیاهپوش

بر اساس تئوری‌های موجود، روزه‌داری باعث کاهش همان عوامل التهابی می‌شود که در عفونت کووید-۱۹ دلیل ایجاد فرم شدید بیماری هستند. به عبارتی می‌توان از تئوری‌های موجود نتیجه گرفت که روزه‌داری ایمنی بدن را در برابر کووید-۱۹ کم نمی‌کند و شاید افزایش هم بدهد.

نقش تغذیه در پیشگیری و درمان کووید-۱۹

هیچ مطالعه‌ای ثابت نکرده است که حمایت‌های تغذیه‌ای در پیشگیری یا درمان موثر باشند با این وجود از آنجا که کووید-۱۹ واکسن ندارد، حمایت‌های تغذیه‌ای برای افزایش ایمنی بدن منطقی است، زیرا ایمنی خوب سبب مقابله بدن با ویروس‌ها می‌شود. خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین و مواد معدنی تقویت‌کننده ایمنی و از تضعیف‌کننده‌ها قندها و چربی‌ها را می‌توان نام برد.

در عالمگیری کرونا جبران مایعات بدن در اولویت است

نکته بسیار مهم در روزه‌داری در دوران همه‌گیری کووید-۱۹، جبران مایعات بدن در فاصله افطار تا سحر است. مایعات باید به تدریج جبران شوند و مصرف یکباره حجم زیاد مایعات سبب سوء هاضمه و نفخ شده و به قلب و کلیه فشار وارد می‌کند. در شرایط شیوع کرونا علاوه بر دمنوش‌ها، مصرف شربت‌های کم‌شیرین که خاصیت ضدویروسی یا تقویت‌کننده ایمنی و تامین‌کننده آب بدن دارند نظیر شربت‌های عسل و آبلیمو، زعفران، تخم بالنگو، به لیمو، بهار نارنج، ریواس، جلاب و همچنین آب سیب، آب هویج و آب مرکبات توصیه می‌شود. همچنین لازم است افراد از حضور در محیط‌های گرم و خشک پرهیز کنند و به منظور مرطوب نگه‌داشتن محیط منزل آب را در ظروف رو باز بجوشانند. ضمن این‌که کم‌خوابی باعث غلبه گرمی و خشکی بر بدن می‌شود و خواب کافی رطوبت‌آور است بنابراین از بی‌خوابی و پرحرفی که از عوامل تشنگی‌آور است در این شرایط بپرهیزید و با ماندن در خانه هم از شر کرونا در امان بمانید و هم از کم‌آب شدن بدن.

ویتامین C و خوراک‌های با طبع گرم، کرونا را شکست می‌دهند؟

ادعاهای بی‌اساس در درمان کرونا را فراموش کنید

مهتاب خسروشاهی

سلامت

ویتامین E بخوریم. سیر بخوریم. زنجبیل بخوریم. ویتامین C بخوریم... ویتامین C نخوریم! غذاهای سرد نخوریم. ویتامین E نخوریم و... از نخستین روز ورود کرونا به کشور، هزار و یک بخور و نخور به خورد هم داده‌ایم! استناد همه ما هم فضای مجازی و دستورهایی بود که به اسم این و آن دست به دست می‌شد. یکی از مسائلی که بحث جدی بر سر آن مطرح شد، مساله تاثیر یا عدم تاثیر مصرف ویتامین C، اعم از مکمل و مواد غذایی حاوی این ویتامین روی جلوگیری از ابتلا بود. با دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و استاد گروه تغذیه بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره «ویتامین C» گفت‌وگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

«ویتامین C از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.» دکتر جعفریان با ذکر این نکته تاکید می‌کند: این که تصور کنیم مصرف ویتامین C بتواند به شکل ناگهانی با دوز بالا تاثیر شگفت‌انگیزی روی تقویت سیستم ایمنی بدن داشته باشد، نادرست است. درواقع سیستم ایمنی بدن باید همیشه فعال باشد تا بتواند در مقابل عوامل بیماری‌زا، مقاومت لازم را داشته باشد» او اضافه می‌کند: «در بحث ابتلا به بیماری به‌ویژه بیماری عفونی می‌توان گفت کمبود ویتامین C می‌تواند باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن شود. اما به این معنی نیست که مصرف دوز بالای آن می‌تواند به‌طور ناگهانی تاثیر خاصی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن بگذارد.

«این‌که روزانه چند وعده میوه یا سبزی می‌خورید، مهم است» دکتر جعفریان در ادامه می‌گوید: اگر شخصی روزی سه واحد سبزی و دو واحد میوه تازه مصرف کند، نیازی به مصرف مکمل ویتامین C نخواهد داشت. این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: ویتامین C نقش افزوده نداشته و باعث نمی‌شود سیستم ایمنی بدن به شکل خاص‌تری تقویت شود.

دکتر جعفریان: افراد سیگاری به دلیل آسیبی که دود به ریه‌های آنها وارد کرده است، باید مقدار بیشتری ویتامین C دریافت کنند

سرد و گرم درست نیست

حتما در چند ماه اخیر بارها شنیده‌اید که ویروس کرونا، طبع سرد دارد و با خوردن مواد غذایی با طبع گرم، ویروس نابود خواهد شد. یا این‌که شنیده‌اید ویتامین C طبع را به سمت سردی برده و خوردن آن مناسب نیست. آیا این اظهارات درست است؟ دکتر جعفریان دراین باره می‌گوید: درست نیست. در مباحث پزشکی- تغذیه‌ای امروز، چیزی به اسم طبع سرد یا گرم مورد قبول نیست و وجود ندارد. بنابراین خوردن خوراکی‌هایی مانند زنجبیل، فلفل، سیر و... تاثیری در جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا ندارد. این متخصص تغذیه اضافه می‌کند: در علم، چیزی به اسم طبع سرد یا گرم نوعی ویروس یا بیماری نیز وجود ندارد. بنابراین به پیغام‌های این چنینی که به دست شما می‌رسد، اعتماد و اعتنا نکنید.

ویتامین C بیشتر برای بعضی‌ها

همان‌طور که افراد عادی بدون مشکل یا زمینه خاص بیماری به مکمل یا مصرف بیش از اندازه ویتامین C نیاز ندارند، بعضی افراد به دلیل شرایط خاص، باید کمی بیشتر ویتامین C دریافت کنند. دکتر جعفریان با این توضیح ادامه می‌دهد: افراد سیگاری به دلیل آسیبی که دود به ریه‌های آنها وارد کرده است، باید مقدار بیشتری ویتامین C دریافت کنند؛ بیش از سه واحد سبزی یا دو واحد میوه روزانه. علاوه براین، ورزشکاران هم جزو گروه‌هایی هستند که به ویتامین C بیشتری نیاز دارند. افرادی که به هر دلیل برای آنها مصرف مکمل ویتامین C تجویز شده نیز در این گروه جای دارند. دکتر جعفریان اضافه می‌کند: بنابراین افراد عادی، نیاز به مصرف بیش از اندازه ویتامین C ندارند.

بیماری کرونا، بیماری تازه‌ای است. بنابراین تا به این ساعت نتیجه تحقیق خاصی روی تاثیر مصرف نوع خاصی از مواد غذایی برای جلوگیری از ابتلا به کرونا ارائه نشده است. دکتر جعفریان در پایان تصریح می‌کند: بنابراین آنچه به‌عنوان مواد غذایی یا نوشیدنی ضدکرونا ارائه می‌شود، پایه و اساس علمی ندارد. تنها نسخه ما، تغذیه کامل و سالم برای ارتقای عملکرد سیستم ایمنی بدن است.

حل سودوکو ۳۵۶۲

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

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

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

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

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

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.

سودوکو ۳۵۶۳

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

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