معجزه لیزر

لیزرتراپی، درمان مکمل بیماری‌های متابولیکی و ویروسی

دکتر آریستا شجاع‌الدین

لیزرتراپیست

لیزر در شروع استفاده‌اش در پزشکی به‌صورت نور متمرکز پرتوان برای ایجاد حرارت و انجام جراحی به‌کار رفت. اما بعد از آن لیزرهای سرد یا کم‌توان در پزشکی مورد استفاده قرار گرفت.

فشار خون از علائم حیاتی بدن است و در سالمندان، از هر چهار نفر یك نفر فشار خون بالا دارد. یکی از بیشترین مصارف دارویی دنیا به بیماری فشار خون مربوط است. این بیماری سلامت عمومی فرد را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و افزایش سن و چاقی از علل بروز آن هستند.

در درمان فشار خون، روش‌های غیردارویی (مکمل) در مقام دوم برای کنترل این بیماری قرار دارند یکی از درمان‌های مکمل فشارخون، لیزرتراپی کم‌توان است که با ایجاد اکسید نیتریت موجب کاهش فشار خون می‌شود.

لیزرتراپی کم‌توان موجب افزایش سروتونین در بدن و کاهش استرس و کاهش افسردگی می‌شود و با تاثیر بر ساخت اندورفین و دوپامین موجب کاهش فشار خون و خطرات قلبی - عروقی و کاهش بیماری کلیوی ناشی از آن می‌شود.

بیماری دیابت نیز یك بیماری داخلی مزمن است و لیزرتراپی کم‌توان یك انتخاب عالی برای ترکیب و همراهی با درمان‌های متعارف در این بیماری است. مشکلات جریان خون یکی از چالش‌های بزرگ در بیماری دیابت است. در بیماران مبتلا به دیابت با مشکلات جریان خون در اندام‌ها و زخم‌های دیابتی که ترمیم نمی‌شوند یکی از درمان‌های موثر که در پیشگیری از قطع عضو بیماران، لیزرتراپی سرد است.

لیزرتراپی از درمان‌های مکمل موثر و بدون عارضه در بیماری زونا است که بیماری ویروسی شایعی در سالمندان است. بیمار مبتلا به زونا، ضایعات پوستی قرمزرنگ همراه با سوزش و درد دارد و به دلیل درد حاد و همچنین امکان ادامه درد پس از زونا که در افراد سالمند شایع‌تر است، لیزردرمانی برای این بیماران انجام می‌شود.

لیزرتراپی کم‌توان (سرد) علائم زونا را برطرف می‌کند و پس از حدود پنج جلسه، درد بیمار کاهش می‌یابد. لیزرتراپیست‌ها در مرحله حاد زونا از لیزرهای نور قرمز استفاده می‌کنند و در زونای مزمن، لیزرهای با نور مادون قرمز را به‌کار می‌برند. تعداد کمی از بیماران بعد از بهبود زونا دچار دردهای مزمن می‌شوند. درمان زونای حاد با کمك لیزرتراپی سرد، موجب کاهش خطر ایجاد دردهای مزمن بعد از زونا می‌شود. این بهترین دلیل برای استفاده از لیزرتراپی کم‌توان در زونای حاد است.

ظهور علائم عصبی با کووید-۱۹

متخصصان آمریکایی در بررسی‌های خود مشاهده کردند که بیماری کووید-۱۹ کل سیستم عصبی را تهدید می‌کند. متخصصان دانشگاه نورت‌وسترن اظهار کردند: حدود نیمی از بیماران بستری شده کووید-۱۹ در بیمارستان‌ها دارای علائم عصبی هستند که سردرد، احساس گیجی، هوشیاری ضعیف، عدم توانایی در تمرکز، اختلال بویایی و چشایی، تشنج، سکته مغزی، ضعف و درد عضلانی از جمله آنها هستند. به گفته محققان این بیماری ممکن است بر کل سیستم عصبی از جمله مغز، نخاع، عصب و همچنین ماهیچه‌ها تاثیر بگذارد. همچنین این بیماری چند ارگان دیگر بدن از قبیل ریه، کلیه و قلب را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و ممکن است مغز به دلیل کمبود اکسیژن و اختلالات لختگی دچار سکته شود. علاوه بر این، کروناویروس جدید ممکن است موجب عفونت مستقیم مغز و مننژها (پرده‌های مغزی) شود. همچنین واکنش سیستم ایمنی به عفونت ممکن است موجب التهاب شده که در نهایت به مغز و اعصاب آسیب وارد کند./ ایسنا

به مناسبت آغاز هفته جهانی سلامت مردان، ۲۶ خرداد تا یکم تیر ۹۹

چرا ناباروری مردان بیشتر شده است؟

از گذشته‌های دور و تقریبا تا همین یك دهه پیش در جوامع سنتی، وجود مشکل در زنان را عامل اصلی ناباروری زوجین می‌دانستند. در حالی که با پیشرفت روش‌های تشخیص و درمان ناباروری مشخص شد مردان در ۳۵ تا ۴۰ درصد موارد در ناباروری نقش دارند و در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد زنان و مردان به صورت توأم می‌توانند در ناباروری نقش داشته باشند و حدود ۱۰ درصد علل نازایی هم ناشناخته است. به بیان دیگر، مردان در ۵۰ درصد موارد می‌توانند در ناباروری تاثیر داشته باشند. از دلایلی که باعث می‌شود دخالت عامل مردانه در ناباروری نادیده گرفته شود این است که مردان برای بررسی‌های تخصصی پزشکی به ندرت مراجعه می‌کنند و برای تشخیص و درمان ناباروری همکاری نمی‌کنند. با وجود این بررسی علل مؤثر در بروز ناباروری مردان و راهکارهای موثر در پیشگیری و درمان آن از مسائل مهمی است که بهانه ما برای گفت‌وگو با دکتر سید جلیل حسینی، متخصص اورولوژی و رئیس کنگره سلامت مردان و دکتر نیما نریمانی، متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری تناسلی بوده است.

پونه شیرازی

سلامت

امروزه با گسترش استفاده از رژیم‌های غذایی نادرست، چاقی، زندگی کم‌تحرك یا از سوی دیگر انجام ورزش‌های شدید و بیش از اندازه، استرس‌های محیط کاری، مصرف سیگار، تریاك، متادون، داروهای روان‌گردان، مشروبات الکلی و... میزان ناباروری با منشأ مردانه در حال افزایش است.

دکتر حسینی با اشاره به این‌که تغییر سبك زندگی در برخی مردان نابارور می‌تواند منجر به بهبود کیفیت اسپرم شود، می‌گوید: حضور در محیط‌های گرم و بی‌توجهی آقایان به لزوم خنك‌تر بودن ناحیه میان تنه از دمای بدن فاکتور دیگری در بروز ناباروری است. در پسربچه‌هایی که بیضه نزول نیافته در زمان تولد دارند نیز اگر درمان جراحی نشوند در بزرگسالی هیچ اسپرمی نخواهند داشت. اصلاح این موارد می‌تواند به بهبود کیفیت نطفه در برخی آقایان منجر شود. برای مثال در آقایانی که از اختلال ژنتیکی رنج می‌برند یا آنانی که مبتلا به نارسایی کارکرد بیضه هستند یا آنانی که دچار انسداد در مسیر لوله‌های منی‌بر هستند، اصلاح الگوهای فوق می‌تواند کمك‌کننده باشد ولی درمان نهایی نبوده و نیاز به درمان‌های تخصصی و حتی فوق‌تخصصی خواهند داشت.

چاقی، مانعی برای باروری

چاقی یکی از مشکلات رو به افزایش در کشورهای جهان و از جمله ایران است. به گفته دکتر حسینی یکی از شاخص‌های ارزیابی چاقی اندازه‌گیری شاخص توده بدنی (BMI) است. مطالعات نشان می‌دهد افزایش بیش از سه واحد در میزان شاخص توده بدنی با ناباروری در ارتباط خواهد بود. در افراد چاق معمولا تعداد، حرکت و شکل طبیعی اسپرم کاهش یافته و احتمال آسیب به دی‌ان‌ای اسپرم افزایش می‌یابد. وی تاکید می‌کند: نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد کاهش وزن در بیماران چاق منجر به بهبود قابل توجه در دی‌ان‌ای اسپرم و نیز اسپرم با شکل طبیعی می‌شود. از طرف دیگر به دلیل تبدیل هورمون مردانه (تستوسترون) به هورمون زنانه (استرادیول) در بافت چربی، احتمال ناتوانی جنسی در مردان چاق بالاتر می‌رود.

بهبود باروری با اصلاح تغذیه

داشتن رژیم غذایی سالم از شاخص‌های اساسی در بهبود سلامت مردانه است. دکتر نریمانی در این باره می‌گوید: «مصرف بیشتر غذاهای فیبردار، لیکوپن و فولات (به‌طور کلی مصرف بیشتر میوه‌جات و سبزیجات) و نیز مصرف گوشت ماهی (حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و نیز امگا۳) می‌تواند باعث بهبود نطفه شود. در عوض مصرف زیاد غذاهای چرب یا گوشت قرمز (مصرف فست‌فودها، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی و غیره) می‌تواند منجر به کاهش توانایی باروری زوجین شود. مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها به‌خصوص غذاهای حاوی اسید اسکوربیك، آلفا توکوفرول و بتا کاروتن باعث بهبود کیفیت نطفه می‌شود.

بهبود کیفیت نطفه با مکمل

مصرف مواد حاوی ویتامین‌ها، به‌خصوص میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند منجر به بهبود کیفیت نطفه شود. دکتر نریمانی با بیان این مطلب می‌افزاید: مصرف مکمل‌های ویتامینی در صورتی که از سوی متخصص اورولوژی آشنا به ناباروری تجویز شود نیز می‌تواند موثر باشد. دلیل تاکید بر تجویز ویتامین‌ها توسط متخصص اورولوژی (و نه متخصص دیگر) به مردان نابارور آن است که این ویتامین‌ها در برخی موارد ممکن است اثر معکوس داشته باشند. این متخصص یادآور می‌شود: در هر بیمار براساس وضعیت نطفه، مکمل خاصی لازم است و این‌که ما برای همه بیماران یك نسخه ثابت حاوی ویتامین C و E بنویسیم درست نیست.

مردان روزانه ورزش کنند

بررسی‌ها به‌طور قطعی ثابت کرده است که انجام ورزش منظم روزانه می‌تواند باعث بهبود قابل توجه در کیفیت نطفه آقایان شود. اما به گفته دکتر نریمانی، نکته بسیار مهم در شدت انجام این فعالیت‌هاست. برای مثال انجام یك ورزش با شدت متوسط به مدت نیم تا یك ساعت در روز باعث بهبود کیفیت باروری می‌شود. اما انجام ورزش‌های شدید روزانه به دلیل ایجاد رادیکال‌های آزاد در بدن و سرکوب تولید هورمون‌های مؤثر در باروری منجر به تشدید ناباروری مردان خواهد شد.

این متخصص با تاکید بر این‌که مصرف مکمل‌های حاوی تستوسترون (آمپول تستوسترون) برای بدنسازی منجر به کاهش اندازه بیضه‌ها و آسیب به نطفه می‌شود، می‌افزاید: با قطع این آمپول‌ها ممکن است تولید اسپرم به اندازه طبیعی برنگردد. دکتر حسینی نیز در این باره می‌گوید: دوچرخه‌سواری طولانی‌مدت می‌تواند باعث کاهش کیفیت اسپرم به دلیل گرم شدن دمای کیسه بیضه شود. پس به‌طور کلی انجام ورزش‌های منظم روزانه با کیفیت ملایم تا متوسط منجر به بهبود کیفیت منی می‌شود در حالی که ورزش‌های شدید طولانی کیفیت نطفه را کاهش می‌دهد.

استرس، مردان را نابارور می‌کند!

بسیاری از اختلالات ناباروری و تهدید سلامت جنسی در مردان، تحت‌تاثیر شرایط استرسی و اضطرابی ایجاد می‌شود. به گفته دکتر نریمانی، استرس‌های شدید نیز می‌توانند با تاثیر بر آزادشدن هورمون ال‌اچ (LH) و متعاقب آن تستوسترون و نیز رها کردن دوز بالای هورمون‌های استرواییدی در بدن در ایجاد ناباروری موثر باشند. از طرف دیگر استرس می‌تواند با فعال‌کردن سیستم سمپاتیك بدن منجر به افزایش توان عروق محیطی و در نتیجه کاهش خون‌رسانی به بیضه‌ها شود. استرس‌های کاری، اجتماعی و خانوادگی همه می‌توانند تاثیر منفی در این امر داشته باشند. استرس، بیشترین اثر را بر تعداد و حرکت اسپرم دارد در حالی که بر شکل اسپرم و حجم آن تاثیر زیادی ندارد. با این تفاسیر، کاهش استرس می‌تواند باعث بهبود کیفیت نطفه شود.

درمان ناباروری زیر تیغ جراحی

در برخی بیماران نابارور انجام جراحی می‌تواند کمك‌کننده باشد. برای مثال در بیماران دارای واریکوسل که کیفیت نطفه مختل شده یا اندازه بیضه در حال کوچك‌شدن است، جراحی ممکن است موثر باشد. دکتر حسینی با بیان مطالب فوق می‌افزاید: در بیمارانی که انسداد در مسیر لوله‌های منی‌بر رخ داده است، برای مثال در مورد آقایانی که وازکتومی کرده‌اند، جراحی باز کردن لوله‌ها می‌تواند موثر باشد. در بیمارانی که اسپرم در نطفه‌شان وجود ندارد و اشکال در کاهش توانایی بیضه در تولید اسپرم است (نارسایی بیضه‌ها) با انجام جراحی‌های میکروسکوپی ممکن است بتوان نواحی پراکنده حاوی اسپرم را در بافت بیضه پیدا و آنان را استخراج کرد.

مدیریت آسم

نسخه مصرف میوه‌وسبزی برای مبتلایان آسم

دکترسید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم یک بیماری التهابی رایج و مزمن مجاری هوایی است که از علائم آن انسداد برگشت‌پذیر مجاری هوایی، خس‌خس، سرفه و تنگی‌نفس است. با پرهیز از مصرف مواد حساسیت‌زا یا آلرژن‌ها می‌توان از بروز علائم جلوگیری کرد. آسم نیز یکی از بیماری‌های مزمن است که بسیاری از افراد از آن رنج می‌برند. با شروع فصول گرم و روانه شدن میوه‌های فصلی به بازار و نیز افزایش مصرف میوه‌وسبزی برای تقویت سیستم ایمنی بدن در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ لازم است اشاره کنیم استفاده از بعضی میوه‌ها به کنترل و تسکین بیماری آسم کمک کرده و برخی دیگر باعث تشدید علائم آن می‌شود. نکته مهم این‌که هیچ رژیم غذایی خاص و مشخصی برای درمان آسم وجود ندارد اما بعضی مواد غذایی ممکن است مفید بوده و برخی علائم آسم را تشدید کنند. البته احتمال ایجاد حساسیت هر کدام از میوه‌ها (حتی در صورت مفیدبودن) برای افراد مبتلا به آسم وجود دارد و از هر فردی به فرد دیگر اثرات متفاوتی می‌تواند داشته باشد. پس این میوه‌ها با احتیاط کامل باید مصرف شود.

از جمله میوه‌های مفید برای آسم و بیماری‌های تنفسی، انگور با خاصیت کاهش و جلوگیری از علائم آسم و مشکلات تنفسی است. مصرف مرتب سیب می‌تواند از احتمال تشدید علائم آسم پیشگیری کند. سیب غنی از آنتی‌اکسیدان است و به محافظت از ریه‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو کمک می‌کند. همچنین پوست سیب حاوی یک فلاونوئید به نام کوئرستین است که می‌تواند به تنظیم سیستم ایمنی و کاهش التهاب کمک کند. سیب حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی است که می‌تواند به تنظیم پاسخ‌های سیستم ایمنی کمک کرده و از بدن در مقابل آسم محافظت کند. خرمالو نیز با داشتن مواد آنتی‌اکسیدان می‌تواند برای درمان آسم مفید باشد. ولی باید توجه داشت افراد حساس به خرمالو احتیاط کامل را داشته و در صورت حساسیت استفاده نکنند.

انار سرشار از ویتامین‌های A، C و E و مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، آهن، اسید فولیک، نیاسین، تیامین، فولات و ریبوفلاوین (ویتامین B2) است و به درمان التهاب و آسم کمک می‌کند. لیموترش و لیموشیرین یکی از درمان‌های قدیمی برای تنگی‌نفس و آسم بوده و می‌تواند باعث کاهش سرفه‌های ناشی از آسم شود. موز هم می‌تواند مشکلات ناشی از آسم را تا حدودی کنترل کند؛ زیرا بهبود خس‌خس کردن سینه بیماران مبتلا به آسم با مصرف موز به علت آنتی‌اکسیدان و پتاسیم بالای موجود در موز است. البته این موضوع در برخی افراد نیز می‌تواند موجب تشدید آسم شود. انبه منبع مناسبی از ویتامین C و در کنترل آسم مفید است. هر چند به شکل خفیف می‌تواند پیامدهایی جدی برای افراد حساس مبتلا به آسم داشته باشد. آلو، انجیر و توت‌سفید نیز می‌تواند مفید باشد.

در کل میوه‌ها با داشتن آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و ویتامین‌های E و C به حذف رادیکال‌های آزاد کمک کرده و مانع التهاب ریه‌ها می‌شود. ولی مواردی همچون بادام، سویا، گریپ‌فروت، کیوی، ازگیل، آواکادو، خربزه، توت فرنگی، هلو، شلیل، گیلاس، گلابی، زردآلو، طالبی و عسلک می‌تواند در برخی افراد آسم را تشدید کند و فرد مبتلا به آسم برای مصرف آنها باید با پزشک مشورت کند. همچنین برخی سبزیجات علائم آلرژی را تشدید می‌کنند، از جمله هویج، کرفس، کدوسبز، فلفل دلمه‌ای، خیار، پیاز، سیب‌زمینی سفید و برگ چغندر، اسفناج، گوجه فرنگی، بادمجان برخی ادویه‌ها و دانه‌های گیاهی می‌تواند حساسیت‌زا باشد. برای مثال دارچین، زنجبیل، زردچوبه، جعفری، گشنیز، رازیانه، آفتابگردان، زیره سیاه، خردل، زیره‌سبز و شوید می‌تواند مشکل‌ساز شود.

سولفیت‌هایی که به نگهداری میوه‌های خشک‌شده کمک می‌کند می‌تواند شرایط را برای بعضی از بیماران مبتلا به آسم بدتر کند. همچنین شکل ترشی‌جات میوه و سبزی نیز می‌تواند باعث تشدید آسم شود. مواد قندی و کربوهیدرات با میزان کالری زیاد موجب اضافه وزن خواهند شد و چاقی احتمال ابتلا به آسم را بیشتر می‌کند، این امر می‌تواند علائم آسم را شدیدتر کند. به‌علاوه ممکن است مانع اثر مناسب درمان‌های رایج شود.

افراد مبتلا به آسم همچنین باید از مصرف زیاد نمک بپرهیزند. در برخی موارد پختن یا مایکروفرکردن میوه‌جات تحریک‌کننده آلرژی و آسم و نیز گرفتن پوست میوه‌هایی مانند هلو می‌تواند حساسیت‌زایی این میوه‌ها را کاهش دهد و واکنش‌های آلرژیک را کمتر کند. پس تاثیر میوه‌ها در افراد مختلف متفاوت و امکان توصیه کلی برای همه افراد ناممکن است. از این رو توصیه می‌شود قبل از مصرف حتما با پزشک مربوطه و متخصص تغذیه مشورت کنید تا مشکل‌زایی میوه‌جات به حداقل ممکن رسانده شود.

دکتر نریمانی: مصرف مکمل‌های ویتامینی در صورتی که از سوی متخصص اورولوژی آشنا به ناباروری تجویز شود می‌تواند موثر باشد

دکتر حسینی: مطالعات گوناگون نشان می‌دهد کاهش وزن از طریق رژیم اصولی و نیز ورزش باعث بهبود کیفیت نطفه و توانایی جنسی فرد می‌شود

حل سودوکو ۳۵۸۶

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

سودوکو ۳۵۸۷

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

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.

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

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

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