

## درد بیضه در کودکان را جدی بگیرید



دکتر سلمان اسلامی  
متخصص اورولوژی  
کلیه و مجاری ادرار

عوامل زمینه‌ای درد بیضه در سنین مختلف متفاوت است. در سنین کودکی و نوجوانی یکی از علل پرهیمیت درد ناگهانی بیضه، پیچش بیضه یا همان تورشن است که یکی از اورژانس‌های با اهمیت اورولوژی در کودکان محسوب می‌شود. زیرا همان‌طور که می‌دانید در صورت چرخیدن بیضه، فرصت تلاابی برای اصلاح و جلوگیری از نابودی بیضه صرفاً شش ساعت است. لذا توصیه می‌شود در صورت بروز درد ناگهانی در بیضه کودک خود، بدون فوت وقت و به‌صورت اورژانسی به بیمارستان مراجعه کنید.

از علل دیگر درد بیضه در این سنین می‌توان به التهاب و عفونت بافت بیضه و مجاری اسپرم‌ر اشاره کرد که معمولاً منشأ این عفونت، میکروب‌های ادراری است. در این موارد معاینه پزشک و انجام آزمایش ادرار و گاهی عکسبرداری رادیولوژی الزامی است.

یکی از علل دردهای بیضه در این رده سنی ضربه به بیضه است که معمولاً به‌صورت غیرعمدی و حین بازی رخ می‌دهد. شدت درد در این موارد زیاد است ولی اغلب کوتاه‌مدت و گذراست. لذا در صورت گذرا بودن درد در این موارد جای نگرانی نیست. ولی اگر درد افزایش یابنده بود یا منجر به تورم، خونریزی یا التهاب و قرمزی در ناحیه تناسلی شد، حتماً لازم است از سوی پزشک معاینه صورت پذیرد. زیرا گاهی به‌دنبال ضربات شدید، بافت بیضه متلاشی شده، خونریزی می‌کند و می‌تواند به آسیب جدی و دائمی بیضه منتهی شود. علت دیگر دردهای بیضه در این رده سنی، می‌تواند فتق کشاله ران باشد. همان‌طور که می‌دانید فتق کشاله‌ران در اوایل دوره کودکی ناشی از اختلال در سیر تکاملی نزول بیضه از

داخل شکم به کیسه بیضه است. همچنین

در نوجوانان، علت بروز فتق می‌تواند ضعف

عضلات جدار شکم باشد. در این موارد با ورود

استطاله‌های شکمی، روده‌ها و سایر محتویات

شکمی وارد کانال اینگوینال یا همان کشاله

ران شده و گاه تا کیسه بیضه‌ها امتداد می‌یابد

و باعث ایجاد بزرگی و برجستگی غیرمعمول در

کیسه بیضه می‌شود که این اختلال با ایجاد درد در

بیضه همراه است. در این موارد لازم است پزشک

کودک را معاینه کند و در صورت تأیید تشخیص،

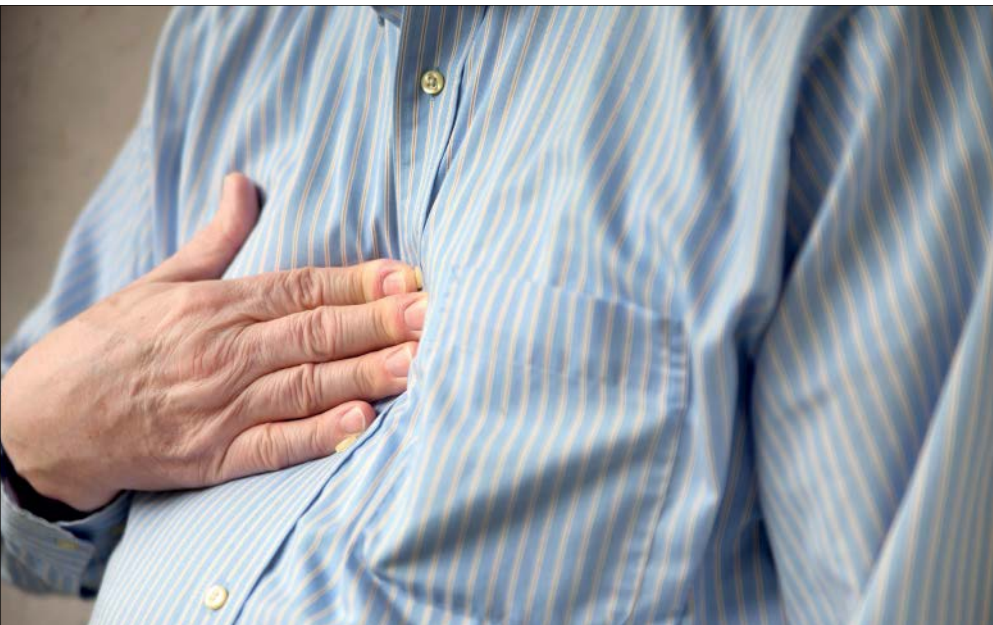
تحت جراحی اصلاح فتق قرار بگیرد.

علل دیگری برای دردهای بیضه در سنین بالاتر مطرح است که می‌توان به واریکوسل یا گاهی توده‌های بیضه اشاره کرد که نیازمند بررسی دقیق است. با وجود موارد فوق، بروز دردهای خفیف و گذرا در بیضه‌ها اغلب علت مشخص و مهمی ندارد و نیازمند اقدام خاصی نیست. با این حال برای رد سایر علل با اهمیت، لازم است حداقل یک نوبت از سوی پزشک معاینه انجام شود.



### مواد قندی اضافی برای قلب مضر است

طبق نتایج یک مطالعه جدید، مصرف بیش از حد مواد قندی و شکر می‌تواند موجب تجمع چربی در اطراف قلب و شکم شود. سو یون بی، سرپرست تیم تحقیق در دانشگاه مینه‌سوتا در این باره می‌گوید: «وقتی ما بیش از اندازه مواد قندی مصرف می‌کنیم میزان اضافی آن تبدیل به چربی شده و ذخیره



## چرا بعد از غذا خوردن، سر معده‌مان می‌سوزد؟ طب سنتی برای این پرسش پاسخ‌هایی دارد

# درد سرهای ترش کردن

سوزش سردل یا ترش کردن علامت اصلی رفلاکس معده به مری است.

البته گاهی این بیماری، خاموش و بدون علامت یا در اثر تظاهر تعدادی از نشانه‌ها به غیر از سوزش سردل بروز می‌کند و فرد با یک سری علائم مواجه می‌شود که علت آن

رانی‌داند.

با توجه به این‌که در طب رایج، درمان این بیماری با داروهای شیمیایی مختلف انجام می‌شود، اهمیت موضوع موجب شد تا درخصوص اقدامات و درمان‌هایی که در طب سنتی برای مداوای این بیماری درنظر گرفته‌شده و همچنین ارتباط و مشابهت یک سری از علائم رفلاکس با بیماری کووید-۱۹ نظیر سرفه‌های مکرر و اختلالات گوارشی، اطلاعاتی کسب کنیم.

از این‌رو با دکتر الهام پارسا، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کردیم که پاسخ ایشان به پرسش‌ها و ابهامات مطروحه را در ادامه می‌خوانید.

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

### سودوکو ۳۶۱۵

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

							۸	۴
							۲	۳
						۷		۴

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

می‌شود.» وی در ادامه می‌افزاید: «این بافت چربی مستقرشده در اطراف قلب و اطراف شکم موجب آزاد شدن مواد شیمیایی‌ای در بدن می‌شود که می‌تواند برای سلامت قلب مضر باشد.» در این مطالعه، محققان مصرف بلندمدت نوشیدنی‌های قندی (نظیر نوشابه‌های گازدار) و مواد خوراکی حاوی قندهای

### از رفلاکس باید بترسیم؟

رفلاکس شاید از نظر خیلی‌ها بیماری پیچیده و نگران‌کننده‌ای نباشد. ولی شامل علائمی است که در صورت وجود آنها حتما باید بررسی‌های لازم برای تشخیص بیشتر انجام شود. اگر سابقه سرطان معده در اعضای درجه یک خانواده را دارید، اگر در هنگام قورت دادن غذا احساس سختی و درد می‌کنید، اگر در سه ماه اخیر بیشتر از ۱۰ درصد کاهش وزن بدون علت داشتید، اگر بی‌اشتها هستید، اگر کم‌خونی فقر آهن دارید، اگر مکرراً استفراغ می‌کنید، اگر بیشتر از پنج تا ده سال درگیر این بیماری هستید، اگر خونریزی گوارشی داشتید و بالای ۴۵ سال سن دارید، حتما به متخصص رجوع کنید. خیلی وقت‌ها فرد، بیماری قلبی دارد ولی فکر می‌کند رفلاکس دارد، پس حواستان به قلب‌تان هم باشد.

«حرکت معده» ذکر شده و سه علت در ایجاد آن موثر دانسته شده است. عامل اول مصرف غذاهای غلیظ و دیرهضم است که با اصلاح سبک زندگی و با رعایت و اصلاح نوع تغذیه این مورد اصلاح می‌شود. دسته دوم به علت وجود رطوبت خام در قسمت‌های ابتدایی معده ایجاد می‌شود. منظور، رطوبت زیاد در معده است که می‌توان آن را به صورت «مواد اضافی و زائد جمع‌شده در معده» بیان کرد که داروهایی برای این بیماران موثر است. دسته سوم نیز حالتی است که خلط سوداوی بیش از حد لازم به قسمت‌های بالایی معده ریزش می‌کند که نیاز به درمان دارد.

#### علائمی که از رفلاکس خبر می‌دهد

علائم شایع بیماری رفلاکس معده شامل سوزش سر دل یا مجرای مری، گرفتگی صدا در اول صبح، بوی بد دهان، مره تلخ و گاهی تند دهان، سرفه‌های مکرر، صاف‌کردن مدام گلو و افزایش بزاق است. با توجه به این‌که در رفلاکس گاهی مواد غذایی آغشته به اسید معده تا دهان هم می‌رسد می‌تواند آسیب جدی به دندان‌ها برساند و مینای دندان‌ها را از بین ببرد. این آسیب سبب حساس شدن دندان‌ها می‌شود. پس درخصوص علت حساس شدن دندان‌ها هم باید به رفلاکس توجه کرد. نفخ هم می‌تواند از علل رفلاکس باشد و با ایجاد فشار روی دریچه فوقانی معده آن را شل کرده و سبب بروز رفلاکس شود.

#### علت سرفه‌های مکرر

سرفه‌های مکرر از علائم رفلاکس است و بسیاری از مواردی که برای سرفه‌ها علت خاصی پیدا نمی‌شود با درمان رفلاکس التیام می‌یابد. در واقع با بالا رفتن اسید و محتویات معده، ناحیه سرفه تحریک و سبب ایجاد این سرفه‌ها می‌شود و همچون سایر موارد رفلاکس حتما باید درمان شود. در زمان خالی بودن معده هم فرد می‌تواند دچار رفلاکس معده و علائمی مانند سوزش ناحیه فوقانی معده، احساس ترشی در دهان، زبان شدن آب دهان و... شود.

### علت رفلاکس یا حرکت معده

در طب سنتی ایران، سوزش سردل بیشتر با عنوان

افزودنی (مانند غذاهای فرآوری‌شده) و ارتباط‌شان را با ذخایر چربی در اطراف قلب و سایر اعضا بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد مصرف مقادیر بیشتر نوشیدنی‌های قندی و موادقندی افزودنی در طول یک دوره ۲۰ ساله با انباشت چربی بیشتر در اطراف اعضای بدن مرتبط است. / مهر

### مکث

#### رفلاکس خاموش چیست؟

وقتی رفلاکس علامت خاصی ندارد و به صورت اتفاقی در آندوسکوپى با عکسبرداری از حنجره و... ضایعات به‌جا مانده از اسید معده دیده شود، آن را رفلاکس خاموش یا بدون علامت می‌گویند که نشانه‌های خاصی نداشته و علت بروز و درمان آن با رفلاکس علامت‌دار تفاوتی ندارد.

#### درمان سنتی رفلاکس

مهم‌ترین درمان رفلاکس رعایت بهداشت و اصلاح الگوی تغذیه است و چنانچه در طولانی‌مدت داروی شیمیایی یا گیاهی و سنتی استفاده شود ولی بهداشت غذایی رعایت نشود رفلاکس قابل برگشت است. داروهای طب سنتی همراه با رعایت بهداشت تغذیه در درمان رفلاکس نقش به‌سزایی دارد. بهداشت تغذیه یعنی تا یک ساعت قبل و بعد از غذا از مصرف مایعات و چای و نوشابه پرهیز کنید. بعد از غذا خوردن فوراً دراز نکشید و در هنگام خوابیدن کمی شیب‌دار و سر را کمی بالاتر از تنه قرار دهید تا از برگشت اسید معده به مری ممانعت شود. همراه غذا سالاد و ماست نخورید و غذا را خوب بجوید و در هنگام گرسنگی واقعی غذا نخورید.

#### خوردنی‌های مفید و مضر

مربای به و سیب و بالنگ برای التیام این عارضه مفیدند اما باید مصرف نعنا و کتجد و روغن آن را محدود کنید. بهترین نوشیدنی برای بیماران رفلاکس، دمنوش به، آب سیب و آب انار شیرین است چون این میوه‌ها از نظر طب سنتی قابض هستند و دریچه فوقانی معده را تقویت کرده و محکم‌تر می‌کنند. فقط باید دقت شود این مواد بعد از خوردن مواد غذایی باشد و نه قبل از آن. ضمن این‌که مصرف انجیر و مویز توصیه می‌شود، از مصرف مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل، قهوه، چای پرنگ و نسکافه پرهیزید.

## سلامت و زیبایی

## ۶ علت اصلی ریزش مو

وقتی شانه سرمان پرمو می‌شود، به هول‌وهراس می‌افتیم که چرا؟ ریزش مو از جمله مشکلاتی است که می‌تواند از علل بسیار مختلفی ناشی شود؛ برخی از شایع‌ترین علل ریزش مو عبارتند از:

**تغییرات هورمونی:** خانم‌ها ممکن است پس از زایمان یا طی دوران یائسگی دچار ریزش مو شوند؛ به‌هم‌خوردن تعادل هورمونی یکی از عوامل ریزش مو در خانم‌هاست.

آقایان هم، علاوه‌بر علل ژنتیکی، گاهی بر اثر تغییرات هورمونی ناشی از

افزایش سن ریزش مو می‌گیرند.

**اختلالات تیروئید:** اختلالات تیروئید را می‌توان از شایع‌ترین علل هورمونی ریزش مو دانست. کم‌کاری و پرکاری تیروئید می‌تواند ریزش مو ایجاد کند، اما با درمان مشکل تیروئید معمولاً قضیه قابل حل است.

**استرس:** استرس، هم از نوع فیزیکی و هم روانی، می‌تواند ریزش مو بیاورد. ازجمله استرس‌های فیزیکی می‌توان به جراحی، تب شدید، از دست دادن خون و همچنین زایمان اشاره کرد؛ علل استرس فیزیکی معمولاً موقتی است و ریزش مو پس از بهبود بدن کاهش پیدا می‌کند.

اما استرس روانی هم مساله مهمی است؛ بسیاری ادعا می‌کنند که در مواقع استرس روانی شدید با اضطراب دچار ریزش مو می‌شوند. با ورزش روزانه و تعذیه صحیح می‌توانید با استرس روحی مقابله کنید.

**داروها:** اغلب داروها با فهرستی بلندبالا از عوارض رنگارنگ عرضه می‌شوند. ازجمله داروهایی که می‌توانند ریزش مو ایجاد کنند، عبارتند از: داروهای شیمی درمانی، داروهای تیروئید، برخی داروهای ضدبارداری خوراکی، داروهای بتابلور، داروهای ضدتشنج، داروهای ضدافسردگی و داروهای ضد انعقاد. البته، داروها می‌توانند روی هر فردی تأثیر متفاوتی داشته باشند و داروهای با عارضه جانبی ریزش مو لزوماً در همه افراد سبب ریزش مو نمی‌شوند.

**کمبودهای تغذیه‌ای:** کمبود روی و آهن را می‌توان شایع‌ترین کمبود تغذیه‌ای مرتبط با ریزش مو دانست. کمبود ویتامین B12، D و همچنین کمبود مس، سلنیوم و بیوتین هم بی‌تأثیر نیست.

**لوپوس:** لوپوس نوعی بیماری خودایمنی است که می‌تواند سبب ریزش مو شود. متأسفانه برخی داروهایی هم که برای درمان لوپوس تجویز می‌شوند، ممکن است ریزش مو ایجاد کنند.

منبع:HealthLine

## بیشتر بدانیم

## ۵ نشانه مهم در سر رسید زمان تعویض محلول ضد عفونی

از زمان شیوع ویروس کرونا محلول‌ها و ژل‌های ضدعفونی‌کننده دست به یک جزء ضروری زندگی ما تبدیل شده‌اند. با توجه به نقش این محصولات در حفظ سلامت ما، شناخت علائمی که نشان می‌دهد محلول ضدعفونی‌کننده شما کارایی لازم را ندارد، از اهمیت زیادی برخوردار است. موارد زیر را در این زمینه در نظر داشته باشید:

**دربوش محصول برای مدت زیادی با بوده‌است**

اگر دربوش محصول ضدعفونی‌کننده دست شما برای مدتی بیش از یک روز باز بوده است، لازم است محلول را جایگزین کنید. دلیلش این است که الکل به‌عنوان ماده اصلی ضدعفونی‌کننده در محلول، به سرعت تبخیر می‌شود و کاهش یا تمام الکل محلول، قدرت ضدعفونی‌کنندگی آن را به‌شدت تضعیف می‌کند.

**محلول در معرض گرما قرار گرفته‌است:**عامل دیگر تبخیر الکل، قرار گرفتن محلول ضدعفونی‌کننده در معرض نور مستقیم خورشید یا رها شدن آن در داخل خودرو است. طبق اعلام مرکز مبارزه با بیماری‌های آمریکا (CDC)، اتیل الکل که معمولاً در محلول ضدعفونی‌کننده دست کاربرد دارد، در دمای اتاق شروع به تبخیر می‌کند. حتما بطری ضد عفونی‌کننده خود را در محیطی خنک و خشک نگهداری کنید.

**الکل محلول کمتر از ۶۰ درصد است:**بهتر است میزان الکل محصول بین ۶۰ تا ۹۵ درصد باشد، زیرا مقداری از الکل ناگزیر با استفاده روزمره تبخیر می‌شود. اگر میزان الکل ضدعفونی‌کننده، از ابتدا ۶۰ درصد یا کمتر باشد، محلول به‌سرعت تأثیر خود را از دست خواهد داد.

**تاریخ انقضای محصول گذشته‌است:** به گفته کارشناسان، اگر سه سال از زمان خرید محلول ضدعفونی‌کننده گذشته باشد احتمال آن‌که محلول، تأثیر خود را از دست داده باشد زیاد است. با این حال بهتر است به تاریخ انقضای درج‌شده روی محصول هم توجه داشته باشید، زیرا ممکن است محلول ضدعفونی‌کننده دیرتر از سه سال تأثیرگذاری خود را از دست بدهد.

**محلول، بوی غیرطبیعی دارد:**اگر نمی‌توانید تاریخ انقضای محصول را روی بطری پیدا کنید و مطمئن نیستید چقدر از عمر ضدعفونی‌کننده دست شما گذشته است، سعی کنید آن را به دقت بو کنید. برخی از مواد تشکیل‌دهنده ضدعفونی‌کننده ممکن است پس از گذشت تاریخ انقضا شروع به تولید بوهای غیرطبیعی کنند. افزون بر این، اگر بوی اتانولی که استشمام می‌کنید ضعیف باشد، علامت مطمئنی است که نشان می‌دهد مقدار زیادی از الکل تبخیر شده است.

منبع:ba-bamail.com