

## مشکل ناتوانی جنسی در مبتلایان به دیابت

✚ دیابت از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان است. متأسفانه به‌علت سبک زندگی کم‌تحرك این روزها، میزان ابتلا به دیابت رو به افزایش بوده و عوارض آن دام‌گیر بیماران و نظام درمان کشورها شده است. سطح بالای قند خون در طولانی‌مدت با اثر منفی روی اعصاب و عروق، می‌تواند سیستم‌های داخلی بدن از جمله؛ بینایی، سیستم قلبی- عروقی و دستگاه ادراری تناسلی را تحت‌تاثیر قرار دهد.

یکی از عوارض مهم این بیماری در مردان، اختلالات جنسی است که معمولاً خود را به صورت اختلال نعوظ نشان می‌دهد. شیوع این اختلال به صورت نهفته و خاموش است و با گذشت زمان به‌تدریج خود را نشان می‌دهد و ماه به ماه و سال به سال تشدید می‌یابد؛ تا جایی که فرد دیگر توانایی نعوظ و برقراری رابطه زناشویی را از دست می‌دهد.

قدم اول در برخورد با این اختلال، تغییر سبک زندگی است. افزایش تحرك و ورزش و کاهش وزن مهم‌ترین اقدام است. رژیم غذایی مناسب و کاهش وزن تحت‌نظر متخصص تغذیه، کنترل دقیق قند خون تحت‌نظر متخصصان غدد و ارزیابی قلبی- عروقی برای بررسی اختلالات همراه مثل فشار خون و نارسایی قلبی لازم است انجام شود.

اندازه‌گیری هورمون‌های موثر در عملکرد جنسی، از اقدامات بعدی ماست.

قدم بعدی در برخورد با این اختلال، درمان دارویی است. تجویز داروهای کمکی برای درمان اختلال نعوظ از جمله سیلدنافیل و تادالافیل، تحت‌نظر پزشک و به میزان مناسب برای فرد شروع می‌شود. استفاده منظم روزانه از واکایوم، به منظور بهبود خون‌رسانی آلت و تقویت عروق می‌تواند کمک‌کننده باشد. در صورت ناکارآمد بودن روش‌های بالا، می‌توان از روش دارویی بعدی استفاده کرد که شامل تزریق آمپول‌های مخصوص در آلت است که قبل از هر بار رابطه انجام می‌شود.

در صورت مفید بودن تزریق، نحوه‌انجام آن به فرد آموزش داده می‌شود تا بتواند در منزل و بدون هیچ مشکلی، خودش انجام دهد. اما آخرین روش درمانی در صورت ناکارآمد بودن سایر روش‌ها، تعبیه پروتز آلت تناسلی در فرد است.

در این روش با تعبیه وسایل مخصوص داخل بافت آلت، نعوظ را برای فرد امکان‌پذیر می‌کنیم. البته با توجه به هزینه بالا و شرایط ویژه این روش، در صورتی که سایر اقدامات امتحان شده و هیچ اثری نداشته باشد، به عنوان خط آخر و اقدام نهایی، پروتز آلت تناسلی دوتکه یا سه‌تکه تعبیه می‌شود. ✚



### زوجین با هم برای درمان ناباروری اقدام کنند

همسران باید با هم برای درمان ناباروری مراجعه کنند تا در کلینیک زنان بررسی‌های لازم برای خانم و در کلینیک مردان بررسی لازم برای آقا انجام شود. سپس متخصصان زنان و مردان نتایج بررسی‌ها را با هم به اشتراک می‌گذارند تا به بهترین تصمیم برسند.

## يك روان‌شناس در گفت‌وگو با جام جم از راه‌های اصولی مقابله با بی‌ادبی و بد‌دهنی در تربیت فرزندان می‌گوید

# تربیت کودک بدون فَلَک



پونه شیرازی

دانش و سلامت

گفت‌وگوی ما را با لایلا مبینی، روان‌شناس کودک بخوانید.

✚ چرا برخی کودکان فحش می‌دهند یا در گفتارشان از الفاظ زشت استفاده می‌کنند؟

کودکان مثل اسفنج می‌مانند و همه چیز را به خودشان جذب می‌کنند. معمولاً کودکانی که بد‌دهنی می‌کنند والدین بی‌ادبی دارند و چون کودکان از آنها الگو می‌گیرند. یا این‌که برادر یا خواهری دارند که با الفاظ زشت صحبت می‌کنند. این کودکان بدون این‌که معنی کلماتی را که می‌شنوند بدانند، آموزش

می‌بیند.

✚ گاهی والدین هنگام شنیدن کلمات زشت از زبان فرزند کوچک‌شان می‌خندند. نتیجه این رفتار والدین چیست؟

کودکان مثل اسفنج می‌مانند و همه چیز را به خودشان جذب می‌کنند. معمولاً کودکانی که بد‌دهنی می‌کنند والدین واکنشی نشان دهند. چون هر عکس‌العملی - چه خندیدن و چه اخم کردن - باعث تایید آن رفتار می‌شود. از نظر روان‌شناسان، مناسب‌ترین واکنش لحظه‌ای

والدین، نادیده گرفتن آن رفتار است.

✚ پس با چنین کودکی چگونه باید برخورد کرد تا رفتارش اصلاح شود؟

سن کودک در نحوه برخورد والدین نقش دارد. اگر کودکی در جمع با الفاظ بد صحبت می‌کند، باید قبل از این‌که وارد جمعی شوید با او صحبت کنیم و برایش چارچوب بگذاریم که اگر به این رفتار ادامه دهد باید آن محل را ترک کند. یعنی والدین باید قاطعانه با این رفتار

دکتر بهرنگ آبادپور، اورولوژیست و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا با بیان این مطالب افزود: جدای از مشکلات پزشکی در مواردی، متوجه می‌شویم که سبک زندگی نامناسب و عوامل محیطی در بروز ناباروری مؤثر است که در این موارد، اصلاح سبک زندگی را پیشنهاد می‌کنیم. البته، گاهی این روند



فرزندشان برخورد کنند.

✚ کودکی را که ناسزا می‌گوید چطور باید تنبیه کرد که مورد تایید روان‌شناسان کودک باشد؟

تنبیه بدنی به هیچ عنوان مجاز نیست. فقط باید برای بچه‌ها محرومیت نسبت به چیزهایی که دوست دارند، تعیین کرد. البته قبل از آن باید با کودک صحبت و برایش قانون گذاشته شود. یعنی این قانون برای کودک، حکم شخص سومی دارد که به طور غیرمستقیم تعیین می‌کند کودک چه رفتاری را باید انجام دهد. بدترین نوع تنبیه والدین، تنبیه بدنی است. با توجه به سن کودک باید برایش محرومیت‌هایی را نسبت به چیزهایی که دوست دارد، تعیین کرد.

✚ اگر کودک در محلی عمومی یا در مهمانی حرف نامناسب زد، چطور باید با او برخورد شود؟

به طور معمول کودکان بدرفتار وقتی مشاهده کنند والدین‌شان با کسانی

نتیجه نمی‌دهد یا زمان لازم را در اختیار نداریم، در این صورت از درمان دارویی متناسب با شرایط هر فرد استفاده می‌کنیم. گفتنی است درمان دارویی در آقایان به یک دوره زمانی حداقل سه تا شش ماهه نیاز دارد و برای زوج‌هایی کاربرد دارد که زمان کافی دارند. / جام‌جم‌دیلی

✚ آیا از تشویق هم برای اصلاح رفتار و کلام کودک می‌توان استفاده کرد؟

تشویق و تحسین می‌تواند خیلی موثر باشد. یکی از مهارت‌های فرزندپروری این است که ما رفتارهای خوب فرزندانمان را یادداشت کنیم و به خاطر آن رفتارها او را تحسین و تشویق کنیم. این نوع تشویق می‌تواند از بروز رفتارهای بد کودک جلوگیری کند.

اما تنبیه و تشویق، والدینی را می‌طلبد که قاطع باشند. یعنی وقتی فرزندشان رفتاری خارج از چارچوب خانواده انجام داد، آنها بر تنبیه فرزندشان قاطع باشند. مهم‌ترین جنبه تشویق این است که والدین نقاط مثبت رفتار کودک را ببینند. چون معمولاً پدر و مادرها عادت دارند بیشتر نقاط ضعف فرزندانشان را بزرگنمایی کنند.

✚ در چه زمانی نیاز به مشاوره و رفتاردرمانی در کودک بد‌دهن وجود دارد؟

زمانی که این موضوع خیلی حاد شده باشد به مشاوره نیاز است تا از طریق مشاوره روان‌شناسی به والدین راهکار داده شود. معمولاً کودکان آیینیه تمام‌نمای پدر و مادرشان هستند. اگر والدین رفتار اشتباهی را انجام می‌دهند، باید آن را کنار گذارند تا فرزندشان هم به مرور همین کار را انجام دهد. ✚ اثربخشی رفتاردرمانی به چه عواملی بستگی دارد؟

ضروری است در جلسات رفتاردرمانی والدین هم شرکت کنند و همزمان تمام توصیه‌های مشاور را انجام دهند تا نتیجه مطلوبی گرفته شود. اصلاح رفتار اشتباه در کودک نیاز به اصلاح و بازبینی رفتار والدین به‌طور همزمان با فرزندشان دارد. ✚

### بیشتر بدانیم

## رژیم غذایی مناسب برای مبتلایان به کبد چرب

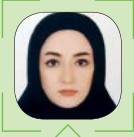
ازجمله مواد غذایی مفید در رژیم غذایی مبتلایان به کبد چرب می‌توان به سبزیجات اشاره کرد. برای مثال، تحقیقات روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داده است مصرف کلم بروکلی به جلوگیری از انباشتگی چربی در کبد کمک می‌کند. مصرف ماهی‌هایی نظیر سالمون، ساردین، تن و قزل‌آلا هم که سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند، می‌تواند مفید باشد. اسیدهای چرب امگا-۳ می‌توانند در بهبود سطح چربی کبد و کاهش التهاب مؤثر باشد.

از دیگر خوراکی‌های مفید برای مبتلایان به کبد چرب می‌توان به آووکادو اشاره کرد. این میوه سرشار از چربی‌های سالم بوده و تحقیقات نشان داده است حاوی مواد شیمیایی‌ای است که گویا در کاهش سرعت تخریب کبد مؤثرند. آووکادو همچنین میوه پرفیبری است و برای کنترل وزن هم می‌تواند مفید باشد. اما مبتلایان به کبد چرب باید در مصرف غذاهای حاوی قند افزوده، سرخ‌شدنی‌ها، نمک، نان سفید و گوشت قرمز احتیاط کنند.

منبع: Health Line ✚

✚ بیماری کبد چرب دو نوع است؛ الکلی و غیرالکلی. نوع غیرالکلی این بیماری بیشتر در افراد چاق و کم‌تحرك مشاهده می‌شود، خصوصاً آنهایی که به طرز بی‌رویه‌ای از مواد غذایی فرآوری‌شده مصرف می‌کنند.

یکی از راهکارهای اصلی درمان کبد چرب توجه به اصلاح رژیم غذایی است. همان‌طور که از اسم این بیماری می‌توان فهمید، کبد چرب یعنی کبد شما دارای چربی بیش از حد است. به‌طورکلی رژیم غذایی مبتلایان به کبد چرب باید دارای مقدار زیادی میوه و سبزیجات و همچنین منابع گیاهی پرفیبر مانند حبوبات و غلات کامل باشد، اما این افراد باید در مصرف شکر، نمک، چربی‌های ترانس، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع احتیاط کنند؛ نوشیدن الکل هم که به‌کل باید قطع شود. با رژیم‌های غذایی کم‌چرب با کالری پایین می‌توان کاهش وزن هم داشت و ریسک بیماری را کاهش داد.



صدف درواذ

دانش و سلامت

✚ اگر قصد دارید لیموی تازه را برای چند روز به منظور مصرف تازه آن نگهداری کنید، حتماً آنها را دور از نور خورشید قرار دهید. برای حفظ تازگی لیمو به این نکات توجه کنید؛

✚ لیموها در دمای اتاق به مدت یک هفته تازگی خود را حفظ می‌کنند. پس از این زمان شروع به چروکیدن کرده، رنگ درخشان خود را از دست می‌دهند و بافت آنها شروع به سفت شدن یا نرم شدن می‌کنند.

✚ برای نگهداری در یخچال، لیموها را در داخل کیسه‌های زیپ‌دار قرار داده و هوای داخل آن را کاملاً تخلیه کنید. این کار کمک می‌کند لیمو بیشترین میزان آب و عطر و طعم خود را حداقل تا چهار هفته حفظ کند. بهترین دما برای نگهداری لیموهای رسیده بین ۴ تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد است.

✚ در بسیاری از یخچال‌ها طبقات میانی یا



دکتر مریم قادری قهقرخی

متخصص صنایع غذایی

### ۵ شگرد نگهداری لیموی تازه

طبقاتی که در در یخچال قرار گرفته‌اند، در این محدوده دمایی قرار دارند.

✚ اگر بخشی از لیمو را مصرف کرده‌اید و قصد دارید بقیه آن را برای وعده بعدی نگهداری کنید، بایستی جلوی از دست رفتن آب و اکسید شدن ترکیبات مفید آن را بگیرید. برای این منظور لیمو را در یک بشقاب کوچک بگذارید و سطح آن را با کاملاً سلفون بپوشانید تا تماس آن با هوا به حداقل برسد. لیموی برش‌خورده با این روش دو سه روز قابل نگهداری است.

✚ استفاده از برش‌های لیموی تازه برای افزودن به آب یا سایر نوشیدنی‌ها ایده جالبی است. برای این منظور می‌توانید برش‌های لیمو را تهیه کنید و آنها را به صورت تکه‌تک روی کاغذهای روغنی چیده و در فریزر قرار دهید. اگر این برش‌ها را روی هم قرار دهید، در زمان انجماد به یکدیگر می‌چسبند. بنابراین بهتر است آنها را به صورت مجزا منجمد و سپس ورقه‌های لیمو را در کیسه دیگری جمع‌آوری و منجمد کنید. دقت کنید لیمو نیز مانند همه میوه‌ها در زمان انجماد دچار تغییر بافت می‌شود. پس بهتر است این برش‌ها را به طور مستقیم و در حالت منجمد به آب یا هر نوشیدنی دیگری اضافه کنید.

✚ شما می‌توانید لیموها را به صورت درسته نیز منجمد کنید. برای این کار بایستی لیموهای کاملاً رسیده و بدون علائم کپک‌زدگی یا نرم‌شدگی را انتخاب کنید. آنها را در کیسه مناسب فریزر قرار داده و هوای آن را تا حد امکان خارج کنید. در چنین شرایطی لیمو حدود سه چهار ماه قابل نگهداری است. برای خروج از انجماد کافی است آنها را به مدت ۱۵ دقیقه در آب سرد قرار دهید یا اگر عجله دارید چند ثانیه آن را در مایکروویو با توان پایین قرار دهید. از آنجا که درصد زیادی از لیمو را آب تشکیل داده است، در چند ثانیه از انجماد خارج می‌شود. ✚

