کلینیک اورولوژی

کدام روش ختنه کودکان مطلوب‌تر است؟

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

یکی از پرسش‌های رایج مراجعان به کلینیک اورولوژی این است که ختنه فرزندشان را در چه سنی و به چه روشی انجام دهند. طبق نتایج تحقیقات متعدد پزشکی در مورد ختنه، اثبات شده است که انجام این کار، از نظر بهداشتی و سلامتی برای فرزند پسر مفید است. اولین تاثیر مثبت ختنه، کاهش احتمال بروز عفونت‌های ادراری در شیرخوار است. همان‌طور که می‌دانید، عفونت ادراری در شیرخواران گاهی می‌تواند خطرناک باشد. به‌ویژه در مواردی که کودک برگشت ادرار دارد یا دچار اختلال آناتومیکال در سیستم ادراری است. در این موارد توصیه می‌شود در اولین زمان ممکن، حتی در روزهای اول زندگی ختنه انجام شود. همچنین طبق نتایج مقالات معتبر دنیا، انجام ختنه به‌ویژه در روزهای اول زندگی با کاهش خطر سرطان آلت همراه بوده است. بنابراین توصیه منابع علمی برای انجام ختنه در دوران نوزادی، یعنی طی ۳۰ روز اول زندگی است.

در مورد نحوه انجام ختنه، دو روش مرسوم وجود دارد. اولی استفاده از حلقه و دومی روش جراحی که به روش سنتی هم معروف است.

انتخاب روش انجام ختنه بستگی به سن کودک دارد. در شش ماه اول زندگی انجام روش حلقه توصیه شده است ولی بعد از شش ماهگی، توصیه به انجام روش سنتی یا همان روش جراحی می‌شود.

در روش حلقه، پزشک براساس سایز آلت شیرخوار، حلقه مناسب انتخاب می‌کند و طبق روش خاصی حلقه دور سر آلت قرار داده می‌شود و با گذشت زمان، ظرف چند روز پوست اضافه و حلقه می‌افتد و پوست خود به خود جوش می‌خورد. ولی در روش جراحی، پزشک ابتدا از بی‌حسی موضعی استفاده کرده و بعد از مشخص کردن میزان پوست اضافی، آن را بریده و به‌صورت مجزا چند بخیه دور سر آلت می‌زند.

از عوارض ختنه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- انتخاب سایز نامناسب حلقه و آسیب به مجرای ادراری و نوک آلت
- برداشتن پوست اضافی حین ختنه، که در این حالت پزشک مجبور می‌شود پوست زیرین را به بالا بکشد و لبه‌های زخم را به هم برساند که این اقدام در آینده می‌تواند از نظر عملکردی و ظاهری در آلت اختلال ایجاد کند.
- کم بریدن پوست اضافه که گاهی منجر به تکرار ختنه می‌شود
- خونریزی در محل برش ختنه و از بین بخیه‌ها
- در موارد نادر آسیب به نوک آلت و قطع نوک آلت هنگام برش پوست
- در صورت بروز هرکدام از موارد فوق لازم است در اسرع وقت به اورولوژیست مراجعه کنید.

زنگ خطر کاهش مصرف میوه و سبزیجات در نوجوانان

یک متخصص تغذیه نسبت به تبعات کاهش مصرف میوه و سبزیجات در نوجوانان هشدار داد.

احسان حجازی، با بیان این مطلب که طی دهه اخیر نحوه تغذیه در جوامع بشری تغییر کرده و ایران در دوره‌ای قرار گرفته که تغذیه ناسالم غرب شایع است، گفت: تغییراتی که به دلیل پیشرفت صنعت مواد غذایی و غذاهای فرآیندشده بیشتر استفاده می‌شود، از جمله غذاهایی مانند نوشابه، نوشیدنی‌های گازدار و فست‌فودها که حاوی انرژی بالا و میزان قند و اسیدهای چرب اشباع فراوان هستند. اما میزان ویتامین و املاح ضروری ناکافی دارند. مصرف بیش از حد این مواد غذایی می‌تواند موجب اضافه‌وزن و چاقی شود. وی تأکید کرد: مصرف سبزیجات به همراه غذا به افزایش احساس سیری و تناسب اندام کمک می‌کند. ویتامین‌ها و املاح در میوه‌ها و سبزیجات به‌وفور یافت می‌شوند که میزان مصرف آن در کشور به خصوص در بین کودکان و نوجوانان کم است. / مهر

باید به جای بازگشایی مدارس، به فکر تقویت زیرساخت‌ها باشیم

دکتر مسعود مردانی، عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا می‌گوید
معمولا مدارس آخرین مکانی است که بعد از پایان همه‌گیری بیماری‌ها بازگشایی می‌شود

سلامت مهم‌تر از بازگشایی

دکتر مردانی: باید شرایط برای تحصیل اینترنتی مهیا شود تا بتوانند از فضای امن خانه این سال تحصیلی را آغاز کرده و به پایان برسانند

مهتاب خسروشاهی

سلامت

ماه مهر امسال نه‌تنها برای بچه‌های سرزمین ما که برای بسیاری از بچه‌های دنیا و حتی پدر و مادرهای آنها ماه ویژه‌ای است. بهتر است بگوییم سال تحصیلی ویژه! از یک سو نگران سلامت فرزندشان در صورت بازگشایی مدارس هستند و از سوی دیگر نگران عقب ماندن آنها از تحصیل. زیرساخت‌های لازم برای سال تحصیلی جدید چقدر مهیاست تا بچه‌ها با قطعی اینترنت و کندی سرعت آن دست و پنجه نرم نکنند؟ آیا همه بچه‌ها امکان دسترسی به گوشی‌های هوشمند را دارند؟ هزار و یک نکته و نگرانی دیگر هم هست، از جمله آنها نگرانی‌های مربوط به حفظ سلامت و ابتلای احتمالی دانش‌آموزان است. برای پاسخ به پاره‌ای از نگرانی‌های بهداشتی در خصوص بازگشایی مدارس با دکتر مسعود مردانی، متخصص بیماری‌های عفونی، استاد دانشگاه شهید بهشتی و عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا درباره بازگشایی مدارس از نیمه شهریور گفت‌وگو کرده‌ایم.

ماجرای کنکور امسال را هنوز به یاد داریم؛ «برگزار می‌شود» و «برگزار نمی‌شود» آزاردهنده‌ای که اضطراب و استرس بچه‌ها و والدین آنها را چند برابر کرد. البته درحد کمتر، این اضطراب برای بازگشایی مدارس نیز وجود دارد. گرچه مراقبت و نگهداری از بچه‌ها در منزل، کار ساده‌ای نیست و گاهی امان والدین را می‌برد، اما در این شرایط مدرسه رفتن بچه‌ها، استرس والدین را هزار برابر می‌کند. از دکتر مسعود مردانی، درباره بازگشایی مدارس از پانزدهم شهریور سوال کردیم که این طور توضیح داد: «به این موضوع فکر هم نکنید! مدرسه نخستین مکانی است که در صورت همه‌گیری یک نوع بیماری، تعطیل شده و آخرین مکانی است که بعد از پایان همه‌گیری و فاصله گرفتن از آن بازگشایی می‌شود» او ادامه می‌دهد: «فعلا نباید به این مسأله فکر کرد؛ زیرا ما نه‌تنها از اپیدمی نگذشته‌ایم بلکه وضعیت ما در تمام طول تابستان تا به امروز، از اسفند و فروردین نیز بدتر بوده است.»

حتی دبیرستانی‌ها

اغلب بچه‌ها همان روزهای اول مهر، به دلیل این‌که مراقبت از خودشان را خوب بلد نیستند، سرما می‌خورند یا دچار اسهال فصل پاییز می‌شوند. بنابراین چطور می‌توان تصور کرد که در شرایط خطرناک و خاص امسال، بچه‌ها بتوانند از خودشان مراقبت کنند؟ این عضو کمیته علمی مبارزه با کرونا می‌گوید: «دبستانی‌ها باید حتما در خانه بمانند؛ سلامت آنها ضروری‌تر از تحصیل است.» دکتر مردانی ادامه می‌دهد: «درباره بچه‌های دبیرستانی هم سلامتی بیش از تحصیل باید اهمیت داشته باشد. بنابراین لازم است آنها هم در خانه بمانند و تحصیل را به صورت اینترنتی ادامه دهند.»

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره احتمال بازگشایی مدارس می‌گوید: «در این‌باره جلسه‌های متعدد خواهیم داشت. اما همان‌طور که گفتم، مدارس آخرین جایی است که بعد از پایان اپیدمی بازگشایی می‌شوند و ما هنوز اوج بیماری را هم رد نکرده‌ایم و از طرفی به پاییز هم که فصل آنفلوآنزاست، نزدیک می‌شویم».

باید شرایط را فراهم کنند

در سال گذشته تحصیلی که یک‌سوم پایانی آن به‌صورت اینترنتی پیگیری شد و پایان یافت، خانواده‌ها با دو معضل مهم روبه‌رو بودند. نخست این‌که وضعیت اینترنت آن‌طوری که باید می‌بود، نبود و بسیاری از دانش‌آموزان، به‌ویژه در مناطق کم‌برخوردار با مشکلات جدی روبه‌رو بودند. دوم این‌که، همه افراد جامعه امکان داشتن گوشی‌های هوشمند را نداشتند. دکتر مردانی درباره ضرورت تغییر شرایط می‌گوید: «باید به جای بازگشایی مدارس، به فکر تقویت زیرساخت‌ها باشیم.»

این متخصص بیماری‌های عفونی اضافه می‌کند: «باید شرایط برای تحصیل آنلاین فرزندان این سرزمین مهیا شود تا بتوانند از فضای امن خانه، این سال تحصیلی را آغاز کنند و به پایان برسانند.»

اگر بچه‌ها به مدرسه رفتند...

گرچه زمزمه‌هایی برای بازگشایی مدارس از نیمه شهریور شنیده می‌شود؛ اما امیدواریم ستاد ملی مقابله با کرونا، صحیح‌ترین تصمیم را اتخاذ کند.

با فرض آن‌که مدارس در نیمه شهریور بازگشایی شوند، باید حتما نکته‌های بهداشتی اعم از چگونگی بازگشایی و زمان شستن دست و صورت؛ رعایت فاصله در مدرسه، شیوه درست مراقبت از تغذیه، شیوه درست مراقبت از نظافت شخصی و... را به بچه‌ها کاملا آموزش دهید. هر دانش‌آموز باید به تعداد مناسبی ماسک (حداقل دو عدد برای هر روز)، اسپری الکلی و درصورت لزوم دستکش مناسب و اندازه دستش به‌همراه داشته باشد. علاوه‌بر این، شرایط بهداشتی مدرسه نیز باید کاملا برای حضور دانش‌آموزان مهیا باشد.

خانه را مدرسه کنیم

سه ماه نخست امسال، به علاوه اسفند سال گذشته (سال ۹۸) شرایط خاصی در خانه‌ها حاکم بود؛ مجموعه‌ای از ترس و اضطراب و بیکاری و کلافگی و... اما با گذشت آن چند ماه، شرایط به‌ویژه بعد از آن‌که والدین دوباره کار را شروع کردند، نظم بیشتری در خانه‌ها حاکم شد. اما از نیمه شهریور، باید شرایط خانه را به نظم بیشتری آراست. به این دلیل که بچه‌ها باید مانند مدرسه، ساعت‌های مشخصی را به شکل اینترنتی آموزش ببینند. برای این منظور، این کارها را انجام دهید:

۱ **تنظیم ساعت خواب:** وقتی ضرورتی به بیدار شدن زود هنگام صبحگاهی نیست، طبیعی است والدین و بچه‌ها، صبح‌ها بیشتر استراحت می‌کنند. اما باید از نیمه شهریور یا حتی کمی زودتر از آن، هر روز نیم ساعت زمان بیدار شدن را عقب کشید تا به زمان مناسب و متعادل رسید. این کار درباره ساعت خواب و استراحت ظهر و شب هم صادق است.

۲ **تنظیم خوراک:** شاید گاهی صبحانه و ناهار را یک‌جا میل کرده باشید. اما بهتر است این برنامه نیز به‌تدریج تغییر کند. بچه‌ها حداقل باید نیم تا یک ساعت پیش از شروع نخستین کلاس اینترنتی، صبحانه خورده باشند. این کار به آنها کمک می‌کند تا فراگیری مناسبی داشته باشند.

۳ **تحرک بدنی بیش از قبل:** جسم و روان بچه‌ها باید برای آموزش آماده شود. بنابراین اگر تابه‌حال برنامه منظم ورزشی در منزل نداشته‌اید، باید برای آن برنامه‌ریزی کنید. علاوه براین، با شروع فصل پاییز در وضعیت سوخت‌وساز بدن تغییراتی ایجاد می‌شود و کند شدن آن می‌تواند زمینه‌ساز خستگی، خواب‌آلودگی و اضافه‌وزن بچه‌ها شود.

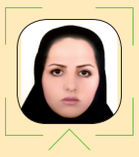
۴ **ساعتی برای بچه‌ها:** مانند گذشته که به امور درسی بچه‌ها کمک می‌کردید، حالا هم این زمان را درنظر بگیرید و به آنها در درس‌ها کمک کنید. علاوه بر این‌که با اولیای مدرسه برای برقراری ارتباط با آموزگاران، برگزای جلسه اولیا و مربیان به شکل غیرحضوری صحبت کنید. آموزش به شیوه آنلاین، روش جدیدی است که حتما با نقایص و کمبودهایی مواجه است و باید برای رفع آنها تلاش کرد تا تدریس و یادگیری در شرایط مناسبی انجام شود.

۵ **ارتباط با اولیای دیگر:** صحبت کردن و آگاهی از برنامه‌های والدین دیگر کمک می‌کند تا موانع، نقص‌ها و کمبودها بر سر مساله آموزش آنلاین بچه‌ها برطرف شود.

۶ **اگر می‌توانید مثل شهریورهای قبل خرید کنید:** بخش عمده‌ای از شوق بچه‌ها برای شروع سال تحصیلی، خرید لوازم مدرسه است. این شوق را از آنها نگیرید؛ زیرا امسال، شرایط تحصیلی، وضعیت خاص‌تری داشته و باید بچه‌ها را برای مطالعه و آموزش سرشوق آورد. از طرفی امسال، شروع سال تحصیلی برای بسیاری از کلاس اولی‌هاست. بنابراین حتما روزی را برای خرید لوازم مدرسه اختصاص دهید. دفتر و خودکار و مداد و... نو برای آنها بخرید تا شوق بچه‌ها و کسلی ناشی از عدم بازگشایی احتمالی مدرسه و ندیدن دوستان‌شان برطرف شود.

جام خوراک

شگردهای رسیده کردن هلوهای نارس



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

هلو یکی از میوه‌های محبوب تابستانی است. این میوه در صورت رسیده بودن، بافت نرم و عطر و طعم فوق‌العاده‌ای دارد. اما در صورت نارس بودن، بافت آن سفت و مزه ترش و بدون عطر و طعم خوشایند هلو است. اگر هلوهایی که خریداری کرده‌اید یا از درخت چیده‌اید، هنوز نرسیده‌اند با چند روش آسان می‌توانید آنها را رسیده کنید.

برای این کار می‌توانید از کیسه‌های کاغذی قهوه‌ای استفاده کنید. زمانی که میوه‌ها را داخل این کیسه‌ها قرار داده و در کیسه را می‌بندید، میوه‌ها به‌تدریج گاز اتیلن آزاد می‌کنند. این گاز در فضای بسته باقی می‌ماند و سبب رسیدن میوه‌ها می‌شود. رسیدن میوه در چنین شرایطی خیلی سریع است و باید مواظب باشید از رسیدن بیش از حد و نرم‌شدن آن جلوگیری شود. اگر می‌خواهید فرآیند رسیدن را تسریع کنید، می‌توانید از میوه‌هایی نظیر سیب یا موز استفاده کنید. زیرا این میوه مقادیر قابل توجهی گاز اتیلن آزاد می‌کند که سبب تسریع در رسیدن هلوها می‌شود. کیسه حاوی هلو را در فضای خشکی در دمای اتاق به مدت ۲۴ ساعت قرار دهید.

بعد از ۲۴ ساعت، هلوها را چک کنید. اگر بافت آنها نرم شده باشد، آنها رسیده و آماده مصرف هستند. اگر بافت آنها هنوز سفت است، ۱۲ تا ۲۴ ساعت دیگر به آنها اجازه دهید تا کاملا برسند. پس از رسیده‌شدن می‌توانید هلوها را چند روز در دمای اتاق نگهداری کنید یا برای افزایش ماندگاری، آنها را به یخچال منتقل کنید. یکی دیگر از روش‌های رساندن میوه استفاده از پارچه‌های پنبه‌ای یا کتانی است. هلوها را از بخش ساقه روی پارچه حوله‌ای قرار دهید. آنها را طوری بچینید که با یکدیگر فاصله داشته و با یکدیگر تماس نداشته باشند. سپس با پارچه دیگری روی آنها را طوری بپوشانید که هیچ هوایی رد و بدل نشود. رسیده‌کردن میوه‌ها با این روش ممکن است چند روز زمان ببرد. دو سه روز بعد هلوها را از نظر بافت و بوی خاص هلو چک کنید. اگر هنوز هلوها نرسیده‌اند، آنها را مجدد پوشانده و به آنها زمان دهید.

حل سودوکو ۳۶۴۶

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

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

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

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 ۳۶۴۷

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

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