کلینیک اورولوژی

پیوند کلیه و ازدواج و باروری

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

متاسفانه با شیوع بالای دیابت و فشار خون و سایر بیماری‌های زمینه‌ای، نارسایی کلیوی رو به افزایش است. بسته به شرایط فرد و میزان عملکرد کلیه‌ها، نارسایی به سه دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم می‌شود. در موارد نارسایی شدید، با توجه به عدم کارکرد کافی و مناسب، سموم و مواد زائد و آب اضافی در بدن تجمع می‌یابد و اختلال عملکردی پدید می‌آورد. در این مرحله معمولا فرد نیازمند انجام دیالیز یا پیوند کلیه است. با توجه به وجود برخی بیماری‌های زمینه‌ای منجرشونده به نارسایی کلیه در دوران نوجوانی و جوانی، دسته قابل‌توجهی از زنان و مردان در سنین فعال باروری، به پیوند کلیه نیاز پیدا می‌کنند. مسائل جنسی و باروری در اغلب این افراد، مساله‌ساز است.

تجمع سموم در بدن از یک طرف و فرآیند دیالیز و داروهای مصرفی در بیماران پیوندی از سوی دیگر، به همراه مسائل روحی روانی و استرس ناشی از بیماری، عملکرد جنسی و باروری فرد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. در صورت وجود اختلال نعوظ در این افراد، تقویت روحی و فیزیکی آنها لازم است. از نظر روحی روانی لازم است استرس ناشی از بیماری کنترل شود و از نظر فیزیکی، لازم است به منظور تقویت نعوظ داروهای کمکی مثل ترکیبات ویاگرا تجویز گردد.

یکی از ابهامات موجود برای این افراد، وضعیت باروری در آقا و خانم است. همان طور که می‌دانید مصرف داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی در بیماران پیوندی، اجتناب‌ناپذیر است. این داروها با به‌هم زدن چرخه طبیعی تخمک‌گذاری در خانم‌ها و چرخه طبیعی اسپرم‌سازی در آقایان، میزان باروری طبیعی و خودبه‌خود را کاهش می‌دهند. ولی این کاهش در میزان باروری طبیعی، به‌منزله ناباروری قطعی نیست و بیمار می‌تواند با استفاده از درمان‌های کمک باروری، تحت نظر متخصص زنان یا اورولوژی، بارور شود. سوال شایع دیگر با توجه به محل قرارگیری کلیه پیوندی، این است که آیا زنان دارای کلیه پیوندی می‌توانند فرآیند طبیعی حاملگی را طی کنند یا نه. مشخصا عوارض احتمالی دوران باروری در مادران باردار دارای کلیه پیوندی بالاتر از افراد معمول است. ولی معمولا با نظارت دقیق متخصص زنان و نفرولوژیست و رعایت دقیق توصیه پزشکان، معمولا بارداری بدون مشکل خاص و مهمی ختم می‌شود. البته به‌طور معمول توصیه می‌شود سه سال اول بعد از پیوند، برای بارداری اقدام نشود.

همچنین در صورت منع پزشک برای دوره حاملگی، می‌توان با انجام لقاح مصنوعی از تخمک و اسپرم زن و مرد، سلول جنین حاصله از لقاح را به رحم فرد دیگر منتقل کرد و دوران حاملگی را این‌گونه به پایان رساند.

لبخند زدن حس مثبت‌اندیشی را تقویت می‌کند

محققان دانشگاه استرالیای جنوبی دریافتند حرکت ساده ماهیچه‌های صورت در قالب لبخند می‌تواند باعث ایجاد دیدگاه مثبت‌تری نسبت به جهان شود. فرناندو مارمولخو راموس، سرپرست تیم تحقیق، در این‌باره می‌گوید: «زمانی که عضلات صورت نشان می‌دهد شاد هستید، این احتمال بیشتر است که شما جهان را از دریچه مثبتی بنگرید.»

محققان در این مطالعه به بررسی تصاویر گوناگون صورت و بدن پرداختند. این مطالعه شامل ۲۵۶ فرد داوطلب از ژاپن، لهستان، اسپانیا و سوئد بود. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا قلمی را بین دندان‌هایشان نگه دارند تا به این صورت عضلات شبیه به زمان لبخندزدن عمل کنند. سپس ویدئوی حالات راه رفتن افراد از حالت ناراحت تا حالت شاد بررسی شد. محققان مشاهده کردند که شرکت‌کنندگان هنگام لبخند زدن، بیشتر طیف وسیعی از تصاویر و فیلم‌ها را در حالت شادی و خوشحالی می‌دیدند. /مهر

با ورزش‌های پرتحرک و بی‌صدای خانگی، شاداب و ورزشکار باشید و در خانه بمانید

۸ ورزش آپارتمانی در عصر کرونا

مهتاب خسروشاهی

سلامت

پاییز، فصل سرما نیست. اما شاید کوتاه‌شدن طول روز، تغییر دمای هوا و علاوه بر همه اینها، خطر ابتلا به آنفلوآنزا و البته کرونا، پاییز امسال را بیش از سال‌های پیش ساکت و ساکن کرده باشد. این سکون و سکوت می‌تواند باعث تشدید احساس کسلی، افسردگی و اضافه‌وزن شود. اگر به همه اینها بی‌حوصلگی و نق زدن بچه‌ها را هم اضافه کنیم، خواهید دید اوضاع خوشایندی نیست. در کنار همه اینها، در فضاهای کوچک آپارتمانی و ضرورت حفظ سکوت باید همه ملاحظات را رعایت کنیم و همین باعث می‌شود به ذهن ما نرسد چه ورزش‌هایی را می‌توان بدون مزاحمت و در همان فضای کوچک منزل انجام داد. تعجب کردید؟ بله می‌شود! می‌خواهیم درباره همین ورزش‌ها صحبت کنیم و پیشنهادهای خاص ورزش در خانه را بشناسیم. به این ترتیب می‌توانیم هم از این احوال رها شویم و هم با کمی تحرک بدنی، جسم و روان سالم‌تری داشته باشیم.

پانتومیم، دوز مارپله، روپولی اسم فامیل و... بازی‌های ساده دسته‌جمعی‌ای هستند که می‌توانند به شادی و نشاط خانواده و فعالیت جسمی و روانی آنها کمک کند

۱ از نشستنی‌ها شروع کنید

شاید تا به حال به فکر بازی دسته‌جمعی نبوده باشید. بیشتر افراد خانواده ترجیح داده‌اند به تنهایی برنامه‌ریزی کرده و ساعت‌های زیاد فراغت خود را به تنهایی بگذرانند. اما این راهکاری کافی برای شادی و روحیه گرفتن نیست. بنابراین از بازی‌های گروهی شروع کنید. پانتومیم، دوز، مارپله، روپولی، اسم فامیل و... بازی‌های ساده دسته‌جمعی‌ای هستند که می‌توانند به شادی و نشاط خانواده و فعالیت جسمی و روانی آنها کمک کنند. درباره پانتومیم، علاوه بر فعالیت فکری، فعالیت کوچک جسمی هم وجود دارد. بنابراین فعالیت را با دورهمی آغاز کنید.

۲ دارت

آنهایی که نشانه‌گیری کرده و تا به حال تیر پرتاب کرده‌اند، می‌دانند دارت و به هدف زدن چقدر هیجان‌انگیز است. برای همین، همین امروز، به فروشگاه لوازم ورزشی بروید و دارت بخرید. بعد هم مسابقه دارت برگزار کنید. مطمئن باشید بچه‌ها عاشق این بازی شده و از این به بعد سرگرمی پرتحرک جسمی- ذهنی خوبی را خواهید داشت.

اگر متوسط وزن شما ۷۰ کیلوگرم باشد، به ازای یک ساعت دارت، ۱۷۶ کیلوکالری می‌سوزانید.

۳ فوتبال‌دستی

دویدن و صدای توپ و کوبیده‌شدن آن به زمین و گذاشتن دروازه واقعی و... در آپارتمان‌های کوچک امروز سخت و شاید نشدنی است. اگر آپارتمان هم کوچک نباشد، سر و صدای فوتبال واقعی، مصداق بارز مردم‌آزاری است! بهترین گزینه در این موارد فوتبال‌دستی است. همراه بچه‌ها به مرکز فروش وسایل ورزش بروید و بعد هم با فوتبال‌دستی به خانه برگردید. ساعت‌های خوب روز مانند ساعت ۱۰ تا ۱۲ صبح و ۶ تا ۸ عصر که ساعت استراحت نیست، می‌توانید فوتبال‌دستی بازی کنید.

اگر متوسط وزن شما ۷۰ کیلوگرم باشد، به ازای یک ساعت فوتبال دستی، ۵۶۳ کیلوکالری می‌سوزانید.

۴ تنیس روی میز

پینگ‌پنگ یا تنیس روی میز، از ورزش‌هایی است که از قدیم در بسیاری از خانه‌ها انجام می‌شد. میز سبز مربعی این ورزش، گوشه حیاط یا حتی در یکی از اتاق‌های خانه‌های قدیمی وجود داشت. این ورزش، که به صورت دو تا چهار نفره و حتی گاهی شش نفره هم قابل انجام است، از دیگر ورزش‌هایی است که می‌توانید در منزل آن را انجام دهید. نیازی به میز پینگ‌پنگ هم نیست. کافی است تور، راکت و توپ آن را از فروشگاه لوازم ورزشی بخرید و تور را روی یکی از میزهای منزل نصب کنید.

اگر متوسط وزن شما ۷۰ کیلوگرم باشد، به ازای یک ساعت پینگ‌پنگ، ۲۸۱ کیلوکالری می‌سوزانید.

۵ ایروبیک خانگی

برای این که از این ورزش شما و بچه‌ها نتیجه بهتری بگیرید، باید آن را با لباس ورزش و هر روز درساعت مشخصی انجام دهید. ساعت ۱۰ صبح یا حوالی ساعت ۵ تا ۶ عصر بهترین زمان است. سعی کنید از حرکت‌های کششی- استقامتی بیشتر استفاده کنید تا کم‌تحرکی ماهیچه‌ها کاملا جبران شود. از سوی دیگر ضعف عضلانی ناشی از نشستن بیش از اندازه نیز برطرف شود. در پایان ورزش، چند حرکت شاد و پرتحرک نیز انجام دهید. علاوه‌بر این‌که بهتر است در طول ورزش از موزیک ملایم هم کمک بگیرید تا جسم و روان با هم آرام شوند.

اگر متوسط وزن شما ۷۰ کیلوگرم باشد، به ازای یک ساعت ایروبیک با شدت متوسط، ۴۵۷ کیلوکالری می‌سوزانید.

۶ ورزش با توپ

نگران نباشید! منظور ورزش کردن با توپ فوتبال و بسکتبال و والیبال نیست. قرار است چند حرکت ورزشی بی‌سر و صدا اما بسیار مفرح و تاثیرگذار با توپ ویژه بزرگ انجام دهید؛ از همان توپ‌هایی که در باشگاه‌ها چند اندازه آن وجود دارد و روی آن حتی می‌توان نشست و ورزش کرد. این توپ‌ها را هم می‌توانید از فروشگاه لوازم ورزشی بخرید. بهتر است دو اندازه آن را بخرید که هم شما و هم فرزندتان بتوانید همزمان و متناسب با جثه‌تان از آن استفاده کنید.

اگر متوسط وزن شما ۷۰ کیلوگرم باشد، به ازای یک ساعت ورزش با توپ، ۴۹۳ کیلوکالری می‌سوزانید.

۷ هولاهوپ

به هولاهوپ بیشتر به چشم یک حرکت یا ورزش نمایشی- تفریحی نگاه می‌کنیم. به این دلیل که زدن آن، نیاز به تمرین و مهارت داشته و در ورزش‌ها یا نمایش‌های خاصی از آن استفاده می‌کنند. اما این طور نیست! شما هم می‌توانید به هولاهوپ‌زنی حرفه‌ای تمرین شوید. کافی است به فروشگاه لوازم ورزشی بروید و هولاهوپ خوب و مناسبی بخرید. برای خرید به دو نکته دقت کنید:

وزن: هولاهوپ‌ها وزن‌های مختلفی دارند. بنابراین باید آن را متناسب با توانایی خود یا فرزندتان بخرید.

حباب‌دار: بهترین انواع آنهایی است که از داخل برجستگی‌ها یا حباب‌های پلاستیکی دارند. این بخش‌های برجسته، تاثیر بیشتری داشته و به آب شدن چربی‌های ناحیه شکم- کمر کمک بیشتری می‌کنند.

نکته۱: از کبود شدن اولیه ناحیه کمر به دلیل هولاهوپ زدن نترسید. این تغییر طبیعی است.

نکته۲: زمان هولاهوپ زدن را به چهار زمان یک ربعی تقسیم کنید.

نکته۳: هولاهوپ ویژه کودکان با بزرگسالان از نظر اندازه فرق دارد. حلقه متعلق به بچه‌ها کوچک‌تر و سبک‌تر است.

اگر متوسط وزن شما ۷۰ کیلوگرم باشد، ۵۰۰ کیلوکالری را در یک ساعت هولاهوپ زدن می‌سوزانید.

۸ ترامپولین

این‌قدر این چند ماه انرژی در بچه‌ها نهفته شده که اگر آنها هر قدر هم بالا و پایین بپرند، باز هم انرژی دارند. یکی از ورزش- تفریح‌هایی که می‌تواند به تخلیه انرژی بچه‌ها و حتی خود شما کمک کند و کالری‌سوزی خوبی هم داشته باشد، ترامپولین است. کافی است یک عدد از آن را بخرید و گوشه اتاقی بگذارید تا خودتان و بچه‌ها با هم، انرژی را تخلیه کنید و با تمام توان روی آن بالا و پایین بپرید.

اگر متوسط وزن شما ۷۰ کیلوگرم باشد، به ازای یک ساعت ترامپولین، ۶۰۰ کیلوکالری می‌سوزانید.

جام خوراک

خطر مصرف میوه‌های کپک‌زده

دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

مانند بسیاری از مواد غذایی، میوه‌ها نیز در اثر فساد می‌توانند سلامتی ما را تهدید کنند. برای مثال هلویی که گندیده، نه طعم مشابه و نه خواص تغذیه‌ای مشابه با میوه اصلی دارد. همچنین ممکن است حاوی کپک‌های خطرناکی باشد که سلامتی را تهدید می‌کند و منجر به مسمومیت و بیماری می‌شود. میوه‌ها ممکن است در اثر رشد میکروارگانیسم‌ها یا شرایط بد نگهداری (دمای بالا و رطوبت زیاد) دچار تغییرات نامطلوبی شود که آنها را غیرقابل مصرف می‌کند. از مهم‌ترین نکاتی که باید در مورد میوه‌هایی که به‌صورت کامل یا بخشی از آنها گندیده توجه کنیم، این است که حاوی میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا از قبیل باکتری‌ها و کپک است که با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود. رشد این میکروارگانیسم‌ها همچنین ممکن است با بروز علائمی از قبیل ایجاد بوی غیرطبیعی یا ایجاد نقاط کپک‌زده و نرم یا حتی تغییر رنگ همراه باشد. بسیاری از میوه‌ها به دلیل این که حاوی اسیدهای طبیعی نظیر اسید سیتریک، آسکوربیک، مالیک، تارتاریک و غیره هستند، محیط را برای رشد بسیاری از باکتری‌های بیماری‌زا نامناسب می‌کنند. اما کپک‌ها به آسانی قادر به رشد در چنین شرایطی هستند. بنابراین در فساد میوه‌ها باید بیشتر نگران کپک‌ها باشیم تا باکتری‌ها.

زمانی که کپک‌ها در بخشی از میوه شروع به رشد می‌کنند به دلیل بافت نرم میوه و رطوبت بالای اغلب میوه‌ها، ریسه‌های کپک به‌راحتی قادرند به اعماق میوه نفوذ کنند بدون این‌که شما متوجه حضور آنها شوید. همچنین کپک‌ها مواد سمی به نام مایکوتوکسین تولید می‌کنند که به دلیل ماهیت آب‌دار بودن میوه به‌راحتی در بخش‌های دیگر نفوذ کرده و آن میوه را برای مصرف خطرناک می‌کند. از مهم‌ترین انواع مایکوتوکسین‌هایی که ممکن است در میوه‌ها تولید شود، می‌توان به پاتولین، آفلاتوکسین، اوکراتوکسین و سموم آلترنریا اشاره کرد. برای مثال سیب از میوه‌های مستعد تولید سم پاتولین است که سم بسیار خطرناکی است. نکته مهم این است که شرایط نگهداری میوه پس از برداشت تاثیر بسزایی روی تولید مایکوتوکسین‌ها دارد. مساعدترین شرایط برای تولید آفلاتوکسین، نگهداری طولانی‌مدت میوه در دمای محیط بدون کنترل دما و رطوبت است. بهتر است میوه‌ها تا حداکثر تا ۱۸ ساعت پس از برداشت، به دماهای پایین منتقل شود. جالب است بدانید سمی مثل پاتولین حتی در شرایط تولید برخی فرآورده‌ها و طی فرآیندهای حرارتی نظیر پاستوریزه کردن (در تولید کمپوت یا آبمیوه و غیره) به مقدار کمی آسیب می‌بینند. زیرا شکر موجود در این محصولات روی پاتولین اثرات حفاظتی دارد. بنابراین این تصور که میوه‌های آسیب‌دیده و کپک‌زده می‌توانند برای تولید آبمیوه مورد استفاده قرار بگیرند چه در مصارف خانگی و چه صنعتی، سلامت مصرف‌کننده را تهدید می‌کند. بنابراین:

در زمان خرید، دقت کنید که میوه‌های دارای علائم فساد، آسیب فیزیکی و کپک‌زدگی را انتخاب نکنید.

اگر در بین میوه‌های خود میوه کپک‌زده‌ای دارید، حتما آن را از یخچال یا سبد میوه خارج کنید و دور بیندازید. سعی کنید میوه‌های کناری را از نظر عدم آلودگی و نشانه‌های کپک‌زدگی، بو و بافت غیرطبیعی بررسی کنید.

حل سودوکو ۳۶۵۸

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

۷	۶	۴
۲	۸	۵
۱	۳	۹

۶	۷	۵
۸	۱	۴
۲	۹	۳

۹	۲	۸
۵	۷	۳
۴	۱	۶

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

۳	۴	۱
۹	۶	۲
۷	۸	۵

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

۸	۵	۲
۲	۷	۱
۴	۶	۳

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

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 ۳۶۵۹

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

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

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

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