

## درمان واریکوسل با روش میکروسکوپی



دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی، ساده صورت می‌گیرد. در کلیه و مجاری ادرار یک معاینه کلینیکی؛

۹۵ درصد از موارد واریکوسل در سمت چپ کیسه بیضه یافت می‌شوند.

کیسه بیضه مانند یک کیسه پر از کرم به نظر می‌رسد.

ممکن است آتروفی یا تحلیل رفتن بیضه اتفاق بیفتد.

اگر در معاینه شکی برای پزشك وجود داشته باشد، جریان خون غیرطبیعی را می‌توان با یک آزمایش تصویربرداری غیرتهاجمی و کم‌هزینه مانند سونوگرافی آشکار و تایید کرد.

### درمان واریکوسل

در صورت تایید تشخیص و لزوم درمان (کاهش سایز بیضه، درد شدید و مقاوم در بیضه‌ها یا وجود ناباروری و آزمایش اسپرم غیرطبیعی) قدم بعدی انتخاب روش درمان است.

درمان دارویی تقریباً بعد از به‌وجود آمدن رگ‌های واریسی، اثر بخشی ندارد. به علاوه برخلاف باور عمومی، جایگاه زالو درمانی در این بیماری است که از نظر علمی و تجربی، هیچ اثری نداشته است. در روش‌های درمانی-علمی موجود با اثر اثبات شده می‌توان به جراحی باز به روش معمول، جراحی میکروسکوپی، جراحی لاپاروسکوپی و استفاده از آمبولیزاسیون برای انسداد وریدهای واریسی اشاره کرد.

در مجموع طبق ارزیابی نتایج این روش‌ها، بیشترین درصد موفقیت و کمترین عوارض (از جمله کوچک شدن بیضه یا تجمع مایع بعد از عمل به دور بیضه) با روش میکروسکوپی حاصل شده است. در این روش با برشی کوچک در حدود دو تا سه سانتی‌متر در ناحیه کشاله ران به وریدهای واریسی دسترسی پیدا کرده و با استفاده از میکروسکوپ، عروق بیضه به دقت ارزیابی می‌شود و ضمن حفظ شریان‌ها و عروق لنفاوی و اعصاب ناحیه‌ای و لوله اسپرم‌بر، وریدهای متسع و واریسی، بسته و قطع می‌شود. برای این جراحی، بیمار صبح بستری و عصر ترخیص می‌شود و معمولاً بعد از یک روز استراحت، می‌تواند عملکرد معمول و روزانه خود را از سر بگیرد. به طور معمول سه، شش و ۱۲ ماه بعد از جراحی آزمایش اسپرم درخواست می‌شود تا عملکرد اسپرم‌سازی بیضه‌ها چک شود که در اکثر موارد وضعیت بیضه‌ها بعد از جراحی، رو به بهبود کامل می‌رود.



## انجام تست پوکی استخوان پس از ۶۵ سالگی

پوکی استخوان که با شکنندگی و ضعیف شدن استخوان‌ها همراه است سال‌ها پیش از شروع دوران یائسگی آغاز می‌شود.

به گفته متخصصان، زمانی که تراکم استخوان‌ها کاهش پیدا می‌کند، اما به سطح پوکی استخوان نزدیک نیست بیمار به عارضه استئوپنی (بیماری پیشگام پوکی



## متخصصان تغذیه می‌گویند در شرایط اقتصادی فعلی پروتئین مورد نیاز بدن را باید از روش‌های مختلف تامین کرد

# بار گرانی گوشت روی دوش حبوبات

«به خدا اگر خودم تنها بودم هیچ وقت در این صف‌های اعصاب خردکن نمی‌ایستادم. خودم گوشت بخورم یا نخورم فرقی ندارد. به خاطر بچه‌هایم است که در این صف‌ها می‌ایستم، می‌گویند پروتئین برای آنها لازم است.» این جملات، درد دل مادری است که با فرزند کالسه‌کسوارش در صف خرید گوشت ایستاده است و هم‌کارم در خبرگزاری ایسنا به صحبت‌های آنان گوش سپرده است. شاید اگر این مادر و بسیاری از افرادی که در این صف‌ها جسم و روان خود را با جنگ اعصاب به مخاطره می‌اندازند، می‌دانستند که بدن به چه میزان پروتئین نیاز دارد و آنها از چه راه‌هایی به جز مصرف گوشت می‌توانند نیاز خود را تامین کنند، تا این حد دچار رنج و زحمت نمی‌شدند.

نکته‌ای که دکتر کوروش جعفریان، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران آن را تایید و در گفت‌وگو با جام جم درباره نحوه تامین پروتئین مورد نیاز بدن نکاتی را مطرح می‌کند.

پروتئین ندارد، به همین دلیل با کمک منابع حیوانی و گیاهی باید پروتئین تامین شود. اگر کسی تمایل به مصرف منابع حیوانی

پروتئین نداشته یا آن را به حداقل مصرف برساند، می‌تواند پروتئین مورد نیاز را کاملاً محل منابع گیاهی تامین کند. بنابراین، این



سپهنا فلاحی

دانش و سلامت

استخوان) دچار شده است. به گفته پزشکان عواملی چون شکستگی استخوان پس از ۴۵ سالگی، کوتاه شدن قد، خمیده شدن پشت یا درد ناگهانی و بی‌دلیل کمر از فاکتورهایی است که انجام تست‌های سنجش پوکی استخوان پیش از ۶۵ سالگی را ضروری می‌کنند. اما این تست برای اغلب زنان تا ۶۵ سالگی و زمانی

که بدن به دریافت داروهای استخوان‌ساز نیاز دارد، توصیه نمی‌شود. در مورد مردان نیز احتمال ابتلا به پوکی استخوان تا ۸۰ سالگی افزایش پیدا نمی‌کند، اما حتی پس از این سن نیز دستورالعملی برای انجام معاینات لازم در مردان سالخورده وجود ندارد. / ایسنا

باور که اگر گوشت نخوریم، بدن با مشکل مواجه می‌شود، کاملاً اشتباه است.

### میزان مصرف پروتئین روزانه

سن و وزن در میزان مصرف پروتئین موثر هستند. کودکان و نوجوانان بیش از سایر گروه‌های سنی به پروتئین نیاز دارند. هر فرد به ازای هر یک کیلو وزن خود به کمتر از یک گرم پروتئین نیاز دارد که می‌تواند آنها را به شکل ترکیبی از منابع مختلف حبوبات، سبزیجات، سویا، لبنیات و دانه‌های روغنی تامین کند.

یک فرد روزانه به ۶ تا ۷ گرم پروتئین نیاز دارد. هر ۳۰ گرم از انواع گوشت‌های قرمز و سفید حاوی ۷ گرم پروتئین است. یک لیوان شیر ۸ گرم و نصف لیوان حبوبات پخته پاسخگوی این نیاز است. ضمن آن که نان و غلات به میزان کمتری پروتئین دارند که به تامین پروتئین مورد نیاز بدن کمک می‌کنند.

### غفلت از پروتئین‌های گیاهی

متأسفانه حبوبات در حال حذف شدن از فرهنگ غذایی اغلب خانواده‌های ایرانی است. یکی از دلایل آن تاکید‌های افراطی و تبلیغاتی درباره ضرورت مصرف گوشت و پروتئین‌های حیوانی است که این فرآیند یک کار تجاری و القایی است و مبتنی بر نیاز دلیل دیگر آن نفاخ بودن مصرف حبوبات برای برخی افراد است. حذف یا کاهش مصرف این نوع پروتئین باعث از بین رفتن باکتری‌های مفید دستگاه گوارش شده و بروز بیماری‌هایی همچون افسردگی، کولیت، سندرم روده تحریک‌پذیر، یبوست و اسهال‌های در حال شایع بسیار موثر است.

در صورتی که اگر حبوبات مدتی به صورت مستمر استفاده شود نه تنها فلور باکتریایی

## خطر لوازم آرایشی در بارداری برای جنین



آزمایش‌ها نشان می‌دهد استفاده از محصولات مراقبتی و آرایشی در دوران بارداری می‌تواند با بروز نارسایی‌های مهارت حرکتی در کودکان مرتبط باشد.

در این بررسی آمده است: استفاده زنان از محصولات مراقبتی شخصی به خصوص لوازم آرایشی و کرم‌های مرطوب‌کننده در دوران بارداری، سلامت فرزندان آنها را به خطر انداخته و این کودکان را در معرض ابتلا به مشکلات مهارت‌های حرکتی قرار می‌دهد. در این بررسی همچنین تاکید شده محصولاتی از قبیل اسباب بازی کودکان و ظروف نگهدارنده مواد غذایی، حاوی ترکیب‌های شیمیایی هستند که بر عملکرد سیستم حرکتی نوزاد در حال رشد تأثیرات مخربی به همراه دارد. / ایسنا

### سیب سلامت

گفت و گو با دکتر حسین کامران‌زاده، فوق تخصص خون و سرطان‌شناسی

## تشخیص به موقع سرطان به کمک غربالگری



**نقش غربالگری در پیشگیری از سرطان چیست؟**

برای پیشگیری از سرطان باید تغذیه مناسب، ورزش، حفظ وزن و تناسب اندام داشته باشیم .یک‌سری پرهیزها مثل پرهیز از مواد مخدر، الکل و سیگار داشته باشیم و به‌طور کلی برای پیشگیری از

سرطان باید سبک زندگی سالم داشته باشیم.

در مرحله بعد، تشخیص زودرس است که ساده‌ترین آن خود مراقبتی است. ما خودمان باید حواسمان به تغییرات بدن‌مان باشد. هر نوع خونریزی غیرطبیعی، هرتغییر وزن، هرگونه زخم و هرگونه توده در بدن و تغییر در اجابت مزاج را جدی بگیریم و زنگ خطر‌ها را بشناسیم و به پزشک مراجعه کنیم. درمرحله سوم، غربالگری و یک مداخله انجام بدهیم. این مداخله به‌صورت معاینه، آزمایش، سونوگرافی و کولونوسکوپی است.

**آیا علت سرطان ژنتیکی است یا عوامل محیطی درن دخالت دارند؟**

کمتر از ۵ درصد موارد سرطان‌ها، زمینه ارثی دارد؛ اما هر سرطان ناشی از تغییر در ژنتیک سلول است. سیگار، شایع‌ترین عامل محیطی است که باعث سرطان ریه می‌شود. نور آفتاب با سرطان پوست مرتبط است. عوامل محیطی اگر بخواهند اثر بگذارند روی ژن سلول اثر می‌گذارند.

**اگر کسی سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ یا سرطان گوارش دارد چه موقع مراجعه‌کند؟**

باید بررسی شود و پزشک باید شرح حال بگیرد. در این حالت، دیگر سن مراجعه ۵۰ سال نیست؛ اگر فامیل درجه یک، یک نفر یا از فامیل درجه ۲ بیش از دو نفر مبتلا باشند ممکن است ۲۰ یا ۲۵ سالگی کولونوسکوپی لازم داشته باشد. مثلاً برای تشخیص سرطان سینه یا سرطان روده بزرگ شاید ماموگرافی که به‌طور معمول ۴۰ سالگی انجام می‌شود، خیلی زودتر انجام شود.

**آیا برای سرطان به کلیه متاستاز داده باشد، قابل درمان است؟**

با پیش‌رفتی که امروزه در علم و شیمی درمانی شده، توانستیم بیماری‌های متاستاتیک روده و سینه را به بیماری مزمن تبدیل کنیم و بیمار ممکن است سال‌ها با سرطان دست و پنجه نرم کند، اما به زندگی‌اش ادامه دهد. بسته به نوع بیماری امکان درمان وجود دارد. هرچه زودتر تشخیص بدهیم، درمان ساده‌تر خواهد بود

**برای سرطان معده ومری غربالگری وجود دارد؟**

برای این دو سرطان بیشتر پیشگیری داریم تا غربالگری.

که بدن به دریافت داروهای استخوان‌ساز نیاز دارد، توصیه نمی‌شود. در مورد مردان نیز احتمال ابتلا به پوکی استخوان تا ۸۰ سالگی افزایش پیدا نمی‌کند، اما حتی پس از این سن نیز دستورالعملی برای انجام معاینات لازم در مردان سالخورده وجود ندارد. / ایسنا

روده به وضعیت طبیعی خود برمی‌گردد، بلکه ریسک ابتلا به بیماری‌های مذکور و البته سایر بیماری‌های مزمن نیز کاهش می‌یابد.

### علت مقاومت بدن در برابر آنتی‌بیوتیک

وقتی برای اولین بار شنیدیم در پرورش محصولات حیوانی از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌شود، تقریباً اغلب ما از ترس تب کردیم، اما این کار در همه جای دنیا انجام می‌شود و مختص ایران نیست.

با این وجود خیلی‌ها توجه نمی‌کنند مصرف بالای گوشت باعث مقاومت باکتری‌ها در برابر آنتی‌بیوتیک و در نتیجه کاهش تأثیر آنها برای مقابله با عفونت‌ها شده است.

### ضرورت تغییر الگوی تغذیه ایرانی‌ها

گوشت در الگوی تغذیه ایرانی‌ها از جایگاه مهمی برخوردار است. آنچنان که برخی افراد گمان می‌کنند اگر روزی گوشت نخورند، گویا غذا میل نکرده‌اند. هرچند لذت مصرف گوشت مختص ایرانی‌ها نیست و کشورهای مختلفی هستند که سرانه مصرف گوشت در میان آنها بالاتر از ایرانی‌هاست.

اما هر مردمی به واسطه شرایط فیزیولوژی و میزان فعالیت بدنی باید سبک تغذیه متناسب با خود را داشته باشند. الگوبرداری از سبک تغذیه سایر کشور‌ها موجب شده تا با رشد بیماری‌هایی همچون چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و فشار خون بالا مواجه باشیم.

بسیاری از دولت‌ها برنامه‌هایی را برای ایجاد سبک تغذیه سالم متناسب با ویژگی‌های مردم کشورشان آغاز کرده‌اند. چراکه دریافته‌اند رژیم‌های غذایی نامناسب باعث بروز و افزایش بیماری‌های مذکور و در نتیجه کاهش نیروی کار مؤثر در صنعت، تجارت و بازدهی کارکنان می‌شود.



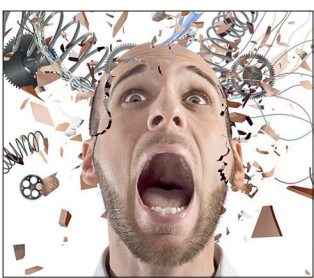
### دانشتنی‌ها

### خبر سلامت

## استرس، بیماری‌های خفته را بیدار می‌کند

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این‌که اغلب مردان از سلامت جسمی و روانی خود غفلت می‌کنند، گفت: بی‌توجهی به سلامت روان و خستگی‌های روحی و جسمی در درازمدت به عاملی برای بروز بیماری‌های فیزیکی و جسمی تبدیل می‌شود. دکتر مصطفی حمدهی اظهار کرد: امروزه بروز افسردگی و اضطراب در مردان به وضوح دیده می‌شود. در همین زمینه عصبانیت و از کنترل خارج شدن و برخورد‌های تند مردان در روابط به وفور دیده می‌شود و آمار آن بسیار نگران‌کننده است.

وی با تأکید بر ضرورت توجه مردان به این مسائل، عنوان کرد: مردان باید متوجه باشند این فشار‌ها عمدتاً می‌تواند بیماری‌های خفته فیزیکی و روانی را بیدار کرده و آنان را در معرض خطر قرار دهد. افسردگی و اضطراب و گاهی ترکیب این دو عمده‌ترین بیماری‌های عصبی و روانی مطرح در جامعه است.



حرص و جوش انداختن و خستگی زودرس و اختلال در خواب برخی از علائم آشکار این بیماری‌هاست که در پی استرس‌های رو به تازید بروز آنها در جامعه بیشتر می‌شود. وی با اشاره به تأثیر

استرس‌های محیطی در بروز بیماری‌هایی مانند سرطان، تصریح کرد: اگرچه افراد ممکن است از نظر ژنتیکی مستعد این نوع بیماری‌ها باشند، ولی در اغلب موارد این بیماری خاموش باقی می‌ماند. با این حال، شرایط و شیوه زندگی و عوامل فشار‌زای روانی می‌تواند ضعیف‌ترین استعداد برای بروز انواع سرطان‌ها را بیدار کند. این متخصص روانپزشکی با بیان این‌که اغلب مردان از سلامت جسمی و روانی خود غفلت می‌کنند، تصریح کرد: غفلت مردان از سلامت جسم و روح نکته بسیار مهمی است و باید از تمامی توانمندی ارتباط جمعی و رسانه‌ها برای جلب توجه مردان و جامعه به این مسائل استفاده شود. از سوی دیگر، مردان باید با تنظیم سبک و شیوه زندگی، ورزش، تفریح و استراحت را در برنامه زندگی خود بگنجانند. همچنین بیشتر قناعت کرده و نیاز‌ها و توقعات خانه و خانواده را به گونه‌ای تنظیم کنند که مجبور نباشند برای پاسخ به آن خود را همه گونه به آب و آتش بزنند. / ایسنا