

یک عارضه مهم

در نوزادان پسر

بیضه‌ها در دوران جنینی، در داخل شکم تشکیل شده و در طی رشد جنین به کیسه بیضه می‌رسند. اگر یک یا هر دو بیضه کودک شما در این مسیر متوقف



دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی، کلیه و مجاری ادرار
شود و به کیسه بیضه‌ها نرسد، تحت عنوان بیضه نزول نکرده شناخته می‌شود. این مشکل رایج معمولاً طی چند ماه اول زندگی خود به خود برطرف می‌شود. هرچند ممکن است در صورت عدم بهبود خود به خود، انجام درمان ضروری باشد. تولد زودرس از عوامل خطر اصلی برای بیضه نهفته در شکم است. این بیماری در اکثر موارد هیچ نشانه‌ای به غیر از عدم وجود بیضه در کیسه بیضه ندارد.

دمای بالاتر درون بدن می‌تواند بر رشد بیضه و عملکرد آن و تولید اسپرم تأثیر بگذارد. اساس درمان بیضه نزول نکرده پیشگیری از عوارض احتمالی آن است.

مشکلات شایع مرتبط با عارضه

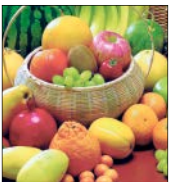
نابرابری، علائم کمبود هورمون مردانه، افزایش خطر سرطان بیضه، افزایش احتمال بروز پیچ‌خوردگی بیضه و فتق کشاله ران اصلی‌ترین راه‌تشخیص این بیماری، عدم رویت بیضه در محل صحیح خود است که معمولاً حین تعویض پوشک، توسط والدین مشخص می‌شود. در این مرحله با مراجعه به پزشک، معاینه انجام می‌شود. در برخی موارد بیضه در کشاله ران قابل لمس است ولی در موارد شدید، بیضه لمس نمی‌شود که در این شرایط انجام روش‌های سونوگرافی یا ام‌آر‌آی و بعضاً لاپاروسکوپی تجسسی برای کشف بیضه نهفته توصیه می‌شود.

حالت متفاوت دیگری وجود دارد که بیضه در ماه‌های اول زندگی در محل خود لمس می‌شود، ولی با افزایش سن، به تدریج بالا می‌رود به طوری که از کیسه خارج می‌شود. حالت شایع‌تر دیگر این است که بیضه به صورت متحرک بالا و پایین می‌رود. در این حالت درمان خوابیدن بچه بیضه در کشاله ران لمس می‌شود ولی در زمان گریه و زور زدن در کیسه بیضه رویت می‌شود.

معمولاً تا شش ماهگی، بیضه نهفته خود به خود به طرف پایین حرکت می‌کند.

در صورت عدم نزول خود به خود بیضه، در موارد خفیف می‌توان از درمان دارویی استفاده کرد، تا باعث نزول بیضه کودک شما شود ولی این روش به اندازه جراحی موثر نیست و به طور بالقوه می‌تواند به بلوغ زودرس منجر شود.

اگر بیضه تا یک سالگی نزول نکند، نیاز به عمل جراحی وجود دارد. این عمل معمولاً به صورت سرپایی با یک برش کوچک در کشاله ران انجام می‌شود. دوره بهبود کامل نیز معمولاً حدود یک هفته به طول می‌انجامد.



درمان موثر سرطان با فیبرهای خوراکی

بررسی‌ها نشان می‌دهد: مصرف میزان قابل توجهی از فیبر خوراکی به روند اثر بخشی درمان سرطان کمک می‌کند. محققان بر این باورند که رژیم غذایی سرشار از فیبر، میکروب‌های روده را تغییر داده و موجب می‌شود روش‌های درمانی مورد استفاده تأثیر بیشتری داشته باشد. هرچند، پروبیوتیک‌ها این تأثیر



دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

سلامت آجیل شب عید را جدی بگیرید

آجیل یکی از خوراکی‌های پرطرفدار در ایام نوروز است. با این حال باید در تهیه آجیل به برخی نکات بهداشتی توجه کرد تا سلامت ما به خطر نیفتد. به عبارت دیگر نخوردن آجیل بسیار بهتر است از مصرف آجیل‌هایی که از سلامت آنها اطمینان کافی نداریم. به ویژه آنکه با توجه به قیمت بالای آجیل، احتمال تقلب توسط برخی فروشندگان سودجو وجود دارد. توصیه می‌شود حتی المقدور از خرید آجیل از دستفروشان و فروشندگان سیار اجتناب شده و فقط از قنادی‌ها یا فروشگاه‌های ثابت خریداری شود. ارزانی غیرعادی آجیل شک برانگیز است و معمولاً چنین آجیل‌هایی کهنه هستند یا کیفیت لازم را ندارند. برخی از متخلفان به جای زعفران از زردچوبه و رنگ‌های غیر مجاز در آجیل استفاده می‌کنند؛ اگر آجیل پس از تماس با دست رنگ پس بدهد احتمالاً از رنگ‌های نامرغوب و غیرمجاز استفاده شده است. آجیل‌های کهنه ممکن است موجب التهابات گوارشی نظیر تهوع، اسهال و دل‌درد شود. بنابراین آجیل‌هایی که طعم کهنگی دارد یا تلخ‌مزه است به هیچ وجه سالم نیستند. اگر آجیل دارای شکستگی یا خلل و فرج باشد باید از مصرف آن پرهیز شود. زیرا خلل و فرج که اصلاً حا به آن کرم‌زدگی آجیل می‌گویند، محل رشد کک و تولید سموم قارچی سرطان‌زا است.

هموطنان عزیز بهتر است در خرید آجیل شب عید تعجیل نکنند، زیرا خرید زودهنگام و نگهداری طولانی‌مدت آجیل در منزل خطر جذب رطوبت و کپک‌زدگی را به دنبال دارد. توصیه می‌شود خرید آجیل در هفته آخر اسفند انجام شود. همچنین آجیل فقط به قدر نیاز خریداری شود و در صورت لزوم می‌توان در ایام نوروز نیز نسبت به خرید آجیل اقدام کرد. محل نگهداری آجیل در منزل باید خشک و خنک و تاریک باشد، زیرا رطوبت، گرما و نور موجب کپک‌زدگی آجیل می‌شود.

اگرچه آجیل ارزش تغذیه‌ای زیادی دارد و

مصرف متعادل آن توصیه می‌شود، اما باید دقت کرد که زیاده‌روی در مصرف آجیل خطر بیماری‌هایی نظیر نفخ، اسهال، اضافه‌وزن، پرفشاری خون و... را به دنبال دارد و لذا باید اعتدال در مصرف آجیل را رعایت کرد.



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

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

حل سودوکو ۳۲۷۰

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

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

سودوکو ۳۲۷۱

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

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

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

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

به رشد انواع مختلفی از میکروب‌های روده کمک می‌کند که در نتیجه آن اثربخشی ایمن درمانی بیشتر خواهد بود، ولی مصرف خوراکی‌های فراوری شده و افراط در مصرف مواد قندی موجب می‌شود باکتری‌های مرتبط با واکنش مثبت بدن به ایمن درمانی کاهش پیدا کند. / اسپنا

هنگام خانه‌تکانی با رعایت نکات اصولی، بدن خود را از آسیب‌های اسکلتی-عضلانی محافظت کنید

رهایی از آسیب‌های خانه‌تکانی

فشار بیش از حد به زانو

زانوها بر اثر کار زیاد در قسمت جلویی دچار تورم کیسه‌های آب می‌شود. عمده دردی که در ناحیه جلویی زانو حس می‌کنید بر اثر نشستن طولانی مدت روی زانوها ایجاد می‌شود.

کشیدگی تاندون

تاندون‌های شانه به دلیل کشیدگی بیش از حد دست‌ها به بالای سر بیشتر آسیب می‌بینند. مثل زمانی که شیشه یا کابینت‌ها را تمیز می‌کنید یا به مدت طولانی در حال نصب پرده هستید. حتماً در چنین مواردی زیر پائتان چهارپایه با ارتفاع مناسب قرار دهید.

ناتوانی در حفظ تعادل

در صورتی که دچار ضعف عضلانی هستید یا نمی‌توانید به خوبی تعادل خود را حفظ کنید به هیچ وجه روی چهارپایه یا نردبان نروید. حتماً از فرد دیگری برای انجام کارهای خانه کمک بگیرید.

بلند کردن اجسام سنگین

اشیا را با دو دست بلند کنید. استفاده از یک دست، فشار وارده به تاندون‌ها، عضلات و مفاصل را بیشتر می‌کند. دست‌ها نباید حالت کشیده داشته باشد. سعی کنید جسم را به بدن نزدیک‌تر کرده و همچنین بهتر است از عضلات ناحیه لگن به عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید.

مراقب مچ دست خود باشید

اعمال تکراری مچ دست مانند شست‌وشو، خیاطی و بافتندگی باعث آسیب عصبی مچ دست (نشانگان تونل کارپال) می‌شود. اگر از قبل دچار این آسیب شده‌اید، از چلانیدن لباس و فعالیت شدید مچ دست بپرهیزید. به محض این‌که احساس درد، بی‌حسی و خواب‌رفتگی کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

عسل
اخویان طهرانی
دانش

آسیب‌های کمر

انجام کارهای سنگین می‌تواند موجب آسیب به ستون فقرات و حتی لیز خوردن مهره‌ها شود. خم شدن، ایستادن و نشستن‌های طولانی و همچنین حرکات چرخشی ناگهانی می‌تواند به کمرتان آسیب‌های غیرقابل جبرانی وارد کند.

تشدید آرتروز

آرتروز دست یک‌شبه بر اثر خانه‌تکانی ایجاد نمی‌شود. اما بیشتر افرادی که سن بالایی دارند، با این معضل روبه‌رو هستند. اگر مبتلا به آرتروز هستید از انجام کارهای ظریف و ریز با دست به مدت طولانی که باعث آسیب به مفاصل مچ می‌شود، خودداری کنید.

ثابت نگه داشتن گردن

از خم نگه داشتن سر به مدت طولانی خودداری کنید. در این حالت فشار روی عضلات گردن و دیسک‌های بین مهره‌ای زیاد می‌شود. بهتر است هنگام کار سر را راست و به سمت جلو بگیرید.