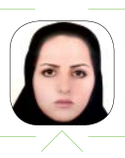
جام خوراک

رفع تشنگی با نوشیدنی‌های خیابانی!



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

اگر از فرط گرما برای رفع عطش وسوسه شدید از نوشیدنی‌های خیابانی استفاده کنید حتما با دید بازتری این انتخاب را انجام دهید.

۱- شربت خاکشیر و تخم شربتی: مهم‌ترین مشکلی که در زمینه نوشیدن این شربت‌ها وجود دارد، بحث آلودگی خود مواد اولیه یعنی خاکشیر و تخم شربتی است. این مواد گرد و غبار زیادی دارد و مسلما فروشندگان وقت و دقت لازم را برای شست‌وشوی این دانه‌ها ندارند. شربتی که در خانه شاید حداقل دو ساعت وقت صرف آماده‌سازی آن می‌شود تا تمام سنگریزه‌ها و گرد و غبار و مواد خارجی آن جدا شود، گزینه مناسبی برای رفع تشنگی در خیابان نخواهد بود. کافی است یك‌بار اجازه دهید خاکشیر ته‌نشین شود و به رنگ شربت یا محتویات ته لیوان دقت کنید.

۲- آب هویج: آب هویج و هویج بستنی جزو نوشیدنی‌های پر طرفدار است و از آنجا که آماده‌سازی آن در منزل کمی وقت می‌گیرد، بنابراین شاید ترجیح دهید آن را بدون دردسر از بیرون تهیه کنید. هویج جزو سبزیجاتی است که بخش خوراکی آن در داخل خاك قرار گرفته و جزو آلوده‌ترین سبزیجات محسوب می‌شود.

شست‌وشوی خاك چسبیده به آن و پوست‌گیری‌اش بسیار وقت‌گیر است. متاسفانه اگر در تهیه این نوشیدنی دقت کافی نشود، عواقب بدی در انتظار شماست که کمترین آن مشکلات گوارشی نظیر اسهال و استفراغ خواهد بود.

۳- آب کرفس: کرفس نیز جزو سبزیجاتی است که در انتخاب و خرید نوشیدنی آن باید دقت کنید. به‌دلیل شکل خاص ساقه کرفس احتمال پنهان ماندن گل و لای در لابه‌لای آن وجود دارد.

علاوه بر این آب کرفس ماندگاری بسیار پایینی دارد و پس از چند ساعت نگهداری به‌شدت تغییر طعم و بو داده و حالت گازدار در آن ایجاد می‌شود. از مصرف آب کرفسی که ویژگی‌های آن تغییر کرده پرهیز کنید.

۴- آبمیوه‌های رنگی: از نوشیدن آبمیوه‌هایی با رنگ‌های نامتعارف نظیر نوشیدنی‌های آبی، قرمز و سبز بپرهیزید. رنگ‌های مصنوعی موجود در این نوشیدنی‌ها امکان بروز اختلالات گوارشی را فراهم می‌آورد و برخی از آنها آلرژی‌زا هستند.

بنابراین در این روزهای گرم همراه خود یك بطری آب با چند قطره آبلیموی تازه داشته و برای رفع عطش به آن اعتماد کنید.

استفاده از سولاریوم خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد

تحقیقات سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد، استفاده از سولاریوم راه مناسبی برای برنزه کردن پوست نیست. گرچه مضرات سولاریوم به اثبات رسیده، اما استفاده از این شیوه برنزه کردن روز به روز در حال افزایش است. پوست یکی از وسیع‌ترین اندام‌هاست که بدن را در مقابل مشکلاتی مانند کم آبی، پرتوهای مضر خورشید، عفونت‌های باکتریایی و آلودگی‌ها مصون نگه می‌دارد. تحقیقات سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد، استفاده از سولاریوم راه مناسبی برای برنزه‌کردن پوست نیست. این روش هیچ‌گونه مصونیتی در مقابل سرطان پوست ندارد. همچنین آمارها نشان می‌دهند سالانه ده هزار مورد ابتلا به ملانوما و ۴۵۰ هزار مورد ابتلا به انواع سرطان پوست غیر ملانوما بروز می‌کند که این آمار نتیجه استفاده از دستگاه سولاریوم در استرالیا، اروپا و آمریکاست. نتایج مطالعات محققان نشان می‌دهد رنگ طبیعی بدن هر فرد مناسب‌ترین رنگ برای حفظ سلامت اوست و دگرگون شدن رنگ پوست با روش‌های غیراستاندارد سلامت بدن را به خطر می‌اندازد./ مهر

و ناگهان ضربه مغزی...

همه ضربه‌های مغزی به مرگ و عارضه جدی منجر نمی‌شوند

دکتر اشرافی: ۵۰ درصد بالغین و ۶۰ درصد کودکانی که به دنبال آسیب مغزی دچار کما شده‌اند با گذشت یك ماه سطح هوشیاری طبیعی پیدا می‌کنند

پونه شیرازی

سلامت

یك تصادف پیش‌بینی نشده، آن هم درست وقتی که سرمست و خوشحالی از این‌که همه چیز دارد طبق روال و به‌خوبی پیش می‌رود، دنیا را جلوی چشمت تیره و تار می‌کند؛ تصادف موتورسواری بی‌ملاحظه با سرعت ۸۰ کیلومتر با پسر ۱۱ ساله‌ات، درست در چند قدمی خط عابر پیاده... این اتفاق، مرا تا قبل از این‌که نتایج عکسبرداری و آزمایش‌های پزشکی، سلامت پسرم را تایید کند تا روزهای تلخ و ترسناکی برد که می‌توانست بر اثر ضربه مغزی و عوارض ناشی از آن زندگی پسرم و تمام خانواده را به تباهی بکشاند. به همین دلیل هیچ بهانه‌ای را جدی‌تر از آن در این روزها ندیدم که از ضربه مغزی و عوارض مشهود و نامشهود آن و نجات بیماران دچار ضربه مغزی در گفت‌وگو با دکتر فرزاد اشرافی، متخصص مغز و اعصاب بنویسم.

با ضربه به سر چه اتفاقی می‌افتد؟

برخورد یك ضربه سخت به سر می‌تواند مغز را درون جمجمه تکان دهد و موجب کبودی، پارگی عروق خونی یا آسیب اعصاب مغز شود. البته از آنجا که مغز درون یك جمجمه سخت و استخوانی قرار گرفته در برابر بسیاری از آسیب‌ها مصون است، اما با وجود این گاهی ممکن است دچار آسیب شود؛ آسیبی که می‌تواند بر قوای فکری و حرکتی فرد تاثیر موقت یا همیشگی به‌جا گذارد. یك علت شایع مرگ و میر و ناتوانی در جوامع امروزی، آسیب مغزی به‌دنبال ضربه مغزی است که حدود ۵۰ درصد مرگ و میرها را شامل می‌شود. به گفته دکتر اشرافی، ضربه به سر طیف وسیعی از جراحات به اسکالپ (پوست سر)، استخوان جمجمه، انقباض‌های زیرین، عروق خونی و بافت مغزی را شامل می‌شود. چنین ضربه‌ای طیف گسترده‌ای از زخم سطحی و تورم بافت نرم و پوست جمجمه تا شکستگی جمجمه و زخم‌های عمیق و خونریزی و له‌شدگی بافت مغزی را می‌تواند ایجاد کند.

ضربه‌های مغزی خطرناك

ضربه به سر با توجه به سن بیمار، شدت و محل و نوع آن می‌تواند علائم مختلفی را بروز دهد. شایع‌ترین مکان‌های آسیب سر به‌دنبال ضربه نواحی جلویی، پس سر و قسمت بالای مغز است. ضربه‌هایی که شامل موارد زیر باشند از ضربه‌های خطرناك محسوب می‌شوند:

ضربه‌های نافذ

- ضربه‌هایی که همراه با شکستگی در قاعده جمجمه یا شکستگی‌های ناحیه صورت و نیز شکستگی و خردشدگی به همراه جابه‌جایی قطعات استخوان تکه شده هستند.
- ضربه‌های مغزی توأم با انواع خونریزی‌های مغزی
- ضربه‌های مغزی همراه با آسیب و له‌شدگی و تورم شدید و وسیع مغزی و افزایش فشار مغز

زنگ خطر ضربه مغزی

علائم ناشی از ضربه مغزی ممکن است بلافاصله یا طی چند ساعت یا حتی چند روز پس از ضربه به سر (براثر بروز یا تشدید خونریزی مغزی یا تشدید تورم بافت مغزی در محل آسیب) بروز کند.

دکتر اشرافی در این باره توضیح می‌دهد: علائم اولیه به‌دنبال ضربه مغزی بسته به سن بیمار، علل و شدت و نوع آسیب و تروما می‌تواند متناوب باشد و طیفی از علائم ضعیف تا شدید را شامل شود. این علائم خطر شامل موارد زیر می‌شود:

- نوسان در سطح هوشیاری یا کاهش سطح هوشیاری با سیر پیشرونده یا بیشتر از ۵ ثانیه.
- تمرکز و توجه و اختلاف حافظه
- بی‌قراری و تحریك‌پذیری
- تغییر در الگوی خواب
- سردرد و سرگیجه مداوم با علائم فشار مغزی
- تهوع و استفراغ مداوم و مکرر
- تشنج
- هرگونه علامت و نقص نورولوژیك نظیر دوبینی، تاری دید، ضعف اندام‌های یك سمت، اختلال تعادل، اختلال حس چشایی، اختلال تکلم یا شنوایی و وزوز گوش

کودکان در خطر ضربه مغزی

معمولا ضربه مغزی در کودکان هنگام ورزش‌هایی مثل دوچرخه‌سواری و اسکیت یا زمین خوردن به‌ویژه هنگام بازی یا در کودکان نوپا و نیز بر اثر تصادفات ماشین و موتور و نیز هرگونه سوءاستفاده از کودکان و کتك زدن آنها اتفاق می‌افتد. به گفته دکتر اشرافی، هر ضربه‌ای در کودکان کمتر از دو سال باید جدی تلقی شود، چون ارزیابی بالینی مشکل است؛ به‌ویژه در نوزاد شیرخوار معمولا آسیب مغزی بدون علامت است. در کودکان بالای دو سال ارزیابی توسط متخصص اطفال و مغز و اعصاب با بررسی سطح هوشیاری، تغییرات مردمك، حرکات چشمی، تنفس بیمار، ته چشم بیمار و رفلکس‌های مغزی صورت می‌گیرد. آسیب مغزی در سنین نوجوانی بسیار شایع است و در پسرها دو برابر دخترها اتفاق می‌افتد و همچنین ضربه مغزی در کودکان در فصول بهار و تابستان به‌دلیل فعالیت زیاد کودکان بیشتر رخ می‌دهد. علائم خطر در کودکان با ضربه مغزی، شامل: کاهش سطح هوشیاری (بیش از ۵ ثانیه)، استفراغ مکرر، سردرد شدید، تشنج، شکستگی استخوان سر و صورت، هر نوع خون‌لختگی در پوست سر کودك زیر سه ماه، هرگونه لخته خون بزرگ‌تر از سه سانتی‌متر در ناحیه پوست سر.

آسیب مغزی در ورزشکاران، بدون ضربه!

شایع‌ترین نوع ضربه مغزی در ورزشکاران به دنبال جراحت و ضربه مغزی ایجاد می‌شود و به دلیل کشیدگی و صدمه سلول‌های عصبی مغزی فرد دچار افت سطح هوشیاری کوتاه و گذرا (کمتر از شش ساعت) می‌شود. اما این عارضه در ورزشکاران حتی با حرکات ناگهانی و چرخش شدید سر هم ایجاد می‌شود (لزوما نباید ضربه مستقیم به سر وارد شود). این افراد معمولا سی‌تی یا ام‌آرآی سر طبیعی دارند و در واقع مبتلا به یك اختلال عملکرد مغزی گذرای فیزیولوژیك و نه ساختاری هستند.

بازگشت از کمای ضربه مغزی

دکتر اشرافی با تاکید بر این که همه ضربه‌های مغزی به مرگ و میر و عارضه جدی منجر نمی‌شوند، می‌افزاید: پیامد ضربه مغزی بسته به‌شدت و نوع آسیب و ضربه و یافته‌های سی‌تی و سن بیمار و وضعیت بالینی طیف وسیعی را شامل می‌شود. ولی به طور کلی ۵۰ درصد بالغین و ۶۰ درصد کودکانی که به دنبال آسیب مغزی دچار کما شده‌اند با گذشت یك ماه سطح هوشیاری طبیعی پیدا می‌کنند.

ایمنی در برابر ضربه مغزی

نکته

- استفاده از کمربند ایمنی حین رانندگی
- استفاده از کلاه ایمنی حین دوچرخه‌سواری، بازی اسکیت، ورزش‌های رزمی و پرخطر
- استفاده از صندلی کودك
- استفاده از کفش مناسب در کودکان، ورزشکاران و...
- مراقبت بیشتر از کودکان نوپا و نیز کودکان حین بازی و دوچرخه‌سواری
- بازی و دوچرخه‌سواری کودکان در مکان‌های استاندارد و مناسب
- رعایت و آموزش قوانین عابرپیاده و راهنمایی کودکان به‌ویژه در سنین کودکی
- ورزشکاران باید از وسایل امینی مانند کلاه، گردنبند و ضربه‌گیرها برای حفاظت از سر و گردن در حین انجام حرکات و مانورهای ورزشی استفاده کنند.

حل سودوکو ۳۳۹۱

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۳۹۲

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

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

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

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

سیب سلامت

۵ علامتی که می‌گویند موهایتان را زیاد می‌شویید

مترجم: یاسمین مشرف

جام جم

موهای ما بسیار کمتر از پوست‌مان نیاز به شست‌وشو دارند. شامپو کردن زیاد می‌تواند به موها آسیب برساند. تعداد دفعات لازم برای شستن مو به بافت موها، میزان تولید چربی در موهای شما و عوامل دیگری بستگی دارد. توجه به علائم کوچکی که در موها بروز می‌کنند به شما کمك می‌کند برنامه مناسب شست‌وشوی موهایتان را بیابید. اگر مطمئن نیستید در شستن موهایتان زیاده‌روی می‌کنید یا موهایتان واقعا نیاز به این میزان شست‌وشو دارند، به علائم زیر توجه کنید:

خشکی موها

سلامت پوست سر به اندازه سلامت موها اهمیت دارد. شستن بیش از حد موها اغلب باعث خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست سر می‌شود و خشکی پوست سر به نوبه خود خشکی موها را به دنبال دارد. اگر موهایتان بیش از حد خشك هستند از شامپوهای مرطوب‌کننده استفاده کنید و دفعات شستن موها را کاهش دهید.

موخوره زیاد

اگر بیشتر از حد معمول شاهد موخوره در انتهای موهایتان هستید، احتمالا علت آن شست‌وشوی زیاد موهاست. موهای مرطوب نسبت به آسیب و شکستگی بسیار آسیب‌پذیرتر هستند، بنابراین هرچقدر بیشتر موها را بشویید احتمال شکستن و دوشاخه شدن انتهای آنها بیشتر خواهد بود.

از بین رفتن درخشندگی موها

درخشندگی موها علامت سلامت آنهاست. اگر موهایتان درخشندگی ندارند به این معناست که از رطوبت کافی برخوردار نیستند. خشکی و کاهش رطوبت موها که بر اثر شست‌وشوی زیاد ایجاد می‌شود از عوامل کاهش درخشندگی موهاست.

افزایش چربی موها

شاید تعجب کنید، اما شامپو کردن زیاد موها می‌تواند آنها را چرب‌تر کند. دلیلش این است که شستن زیاد موها باعث می‌شود پوست سر برای جایگزین کردن چربی از دست رفته مو، چربی بیشتری تولید کند.

زیاد شدن شوره سر

این حالت زمانی ایجاد می‌شود که پوست سر به دلیل خشکی زیاد، شروع به پوسته‌پوسته شدن کند، بنابراین کاهش دفعات شست‌وشو باعث می‌شود غده‌های چربی بتوانند کار خود را به‌درستی انجام دهند.

منبع: insider.com

کلینیك اورولوژی

اثر مشکلات جنسی بر بنیان خانواده

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

همان‌طور که در خبرها خوانده‌اید، یکی از علل مهم و شایع اختلافات میان زوج‌ها، مشکلات جنسی است. رابطه زناشویی، موهبتی الهی است که باید گرم‌کننده بنیان خانواده باشد، اما وقتی به مشکلات آن توجه نشود، خود به عامل اختلاف و اختلال در روابط تبدیل می‌شود.

قدم اول در جلوگیری از بروز این اختلال، ایجاد شناخت جنسی زوجین از عملکرد زناشویی خود و همسرشان است. این‌که هر فرد به عنوان نیمی از این فرآیند مهم، عملکرد دقیق و خواسته‌های طبیعی خود را بشناسد و در کنار آن، طرف مقابل را درك کند. تجربه ویزیت بیماران نشان داده است گاهی خواسته‌های جنسی نامتعارف و توقعات نابجا منجر به بروز دلسردی جنسی می‌شود.

ناآشنایی با معیارهای طبیعی و از طرف دیگر مواجهه با اطلاعات غیرحقیقی و نامناسب از طریق فضای مجازی، منجر به شکل‌گیری توقعات ذهنی نابجا در طرفین نسبت به یکدیگر می‌شود و زمانی که فرد در رابطه زناشویی نمی‌تواند توقعات و ایده‌های ذهنی نادرست خود را برآورده کند، منجر به بروز اختلال و آسیب روحی می‌شود.

بنابراین آگاهی صحیح از معیارها و کیفیت یك رابطه جنسی مطلوب، بسیار کمك‌کننده خواهد بود. در قدم دوم، طرفین بپذیرند وقتی مشکلی وجود دارد، باید منطقی عمل کرده و با مراجعه به پزشك اورولوژیست نسبت به رفع مشکلات خود اقدام کنند. از جمله این مشکلات شایع در رابطه زناشویی که می‌تواند گریبانگیر هر کدام از زوجین باشد، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

واژینیسموس: احساس درد شدید هنگام برقراری رابطه کامل جنسی در زنان که منجر به درد و اضطراب در زنان و سرخوردگی در همسر می‌شود.

وقتی تحریك‌پذیری در زنان دچار مشکل می‌شود: ممکن است این مشکل از نظر بدنی یا ذهنی اتفاق بیفتد.

وقتی هر یك از زوجین نمی‌تواند ارگاسم را تجربه کند: این مشکل در رابطه جنسی می‌تواند سرخوردگی شدید روحی پدید آورد.

مشکل اختلالات نعوظ: این اختلال معمولا ناشی از اضطراب در مردان است.

اختلال زودانزالی مردان: به‌دنبال این اختلال بعد از شروع رابطه، مرد کمتر از دو دقیقه به ارگاسم می‌رسد.

اختلال دیرانزالی مردان: به مواردی اطلاق می‌شود که با گذشت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه از شروع رابطه جنسی، مرد به ارگاسم نمی‌رسد.

در هفته‌های آتی در ستون «کلینیك اورولوژی» تحت عنوان سلامت جنسی، به تك‌تك این موضوعات می‌پردازیم.