

کلینیک اورولوژی مواجهه با مشکلی به نام شب ادراری

آموزش توالی به کودکان
نیاز به صبر، زمان و درک زیبای دارد. با این‌که شب ادراری در بیشتر موارد یک اختلال پزشکی مهم محسوب نمی‌شود، اما تاثیرات منفی زیادی بر کودک و خانواده می‌گذارد و به ایجاد استرس و اضطراب کودک منجر می‌شود. و در اجتماعی شدن کودک اختلال ایجاد می‌کند. این اختلال به داشتن کنترل ادرار در خواب اتفاق می‌شود و تهات از این نیاز به بررسی پزشکی دارد که کارشناسی از شش سال باشد.

با بدین توجه داشته باشید در پرخی افراد، تکامل عصبی مثانه و ارتسطیل مغزی مثانه، به صورت این دیرتر اتفاق می‌افتد، لذا در این موارد شاهد هستیم که کودک با اختیاپتی ایجاد می‌کند، شرح حاد متابه در پرخورد با این مشکل، بررسی شرح حال متابه در سراسر اعصاب خواهاده اهمیت دارد.

از دیگر علل و شدید و جسمی کودک اخذ متابه، عفونت‌های ادراری و مثانه پرکار است.

در اولین اقدام در این مورد، شرح حال دقیق سیر تکامل و رشد دهن و جسمی کودک اخذ متابه، از نظر مشکلات عصبی و سوتون فقرات و تنفسی مجاڑکد بررسی می‌شود و سپس آزمایش ادرار و سونوگرافی برای بررسی علی زمینه‌ای احتمال در خواست می‌شود.

گزینه‌های درمانی بسته به سن بیماران دفعات شب ادراری، تایپر خانواده و سایر علائم همراه متفاوت است و معمولاً در میان به صورت تکیی از روش‌های زیر صورت می‌پذیرد.

رفتار درمانی

اطمینان گذاردن این مشکل و برطرف شدن آن با افزایش سن.

برهیز از تحقیر و تنبیه کودک و وارد کردن استرس بیشتر.

حتماً کودک در روند تمریکاری محل خواب و شستن لباس‌های آلوگد دخیل باشد تا عوارض این مشکل را لمس کند.

از حدود سه تا چهار ساعت قبل از خواب، مصرف مایعات کودک محدود شود.

والدین در نیمه شب، فرزند خود را برابر دستشویی کردن بیدار کنند.

از دستگاه هشدار دهدند شب ادراری، در کودکان هفت- هشت ساله استفاده شود.

دارود رمانی

در صورت موفق نبودن روش‌های فوق به تنها این داروهای کاهش‌دهنده انتفاصله مناسب می‌شوند.

شامل داروهای کاهش‌دهنده انتفاصله مثانه و داروهای کاهش‌دهنده انتفاصله مغزی می‌شوند.

کاملاً لاخت نظر پزشک تجویز شود.



کاهش عوارض آلوگدی هوا با بیویدن گل!

یک متخصص طب سنتی با اشاره به این‌که بیویدن مواد خوشبویک از راهکارهای کاهش عوارض آلوگدی هوا است، گفت: در این خصوص بیویدن برخی گل‌ها توصیه می‌شود. ناصر رضایی پورافزو، بیویدن مواد خوشبویکی از راهکارهای کاهش عوارض آلوگدی هواست و برای این منظور کافور

وزارت بهداشت می‌گوید گروه‌های حساسی که واکسن آنفلوآنزا نزدیک بودند حالا بیشتر از سایر افراد به این بیماری مبتلا شده‌اند

حمله به «اچ.وان.ان.وان»



احتمال ابتلاء رامی توان کاهش داد

- تریک و اکسن می‌تواند شماره ۸۰۰ در صورت برای آنفلوآنزا مقاوم کند
- در صورتی که در گروه حساس قرار دارید و اکسن دریافت نکرده‌اید در اولین زمان ممکن اقدام کنید
- در فاصله دو متری فرمیتا امکان انتقال وجود ندارد
- بهدافت فردی و عمومی را برعایت کنید
- دست و صورت را به صورت کامل آب و صابون به دفعات در طول روز بشویید
- با کاهش تردد روزهای آلوگد از اثر مواد آلاینده تنفسی بر تصنیف سیستم اینمی بکاهید
- خواب کافی به تقویت سیستم اینمی کمک می‌کند
- مصرف ویتامین C موجب پیشگیری از آنفلوآنزا می‌شود اما می‌تواند طول درمان و شدت آن را کاهش دهد
- از شراب استرس زدایی کنید

لزوم رعایت نکات بهداشتی

- از یک روز پیش از بروز عالم و یک روز پس از بروز عالم بیشترین احتمال انتقال بیماری وجود دارد
- از ماسک‌های تنفسی یکباره مصرف استفاده کنید
- از روپوسی و دست دادن با سایر افراد بپرهیزید
- تازمان بهبودی در منزل استراحت کنید
- در زمان سرفه و غطیسه خدمت دهان را با استعمال کاغذی پوشانید
- و بلطفاً آن را در سطل زباله دردار بیندازید
- در صورت در دسترس نبودن با استعمال از آستین یا آرنج برای پوشاندن دهان به جای کف دست استفاده کنید

کاهش آسیب‌ها با شروع به موقع درمان

- در صورت مشاهده هرگونه علائم مشکوک به آنفلوآنزا برعایه پزشک مراجعت کنید
- دوره درمانی خود را کامل کنید و در صورت بهبود علائم داروهای تجویزی پزشک را بدون مشourt قطع نکنید
- از خود درمانی و مصرف خودسرانه ای بوتیک‌ها و کوتوون‌ها بپرهیزید
- استفاده از درمان‌های خانگی و گیاهی در درمان آنفلوآنزا مؤثر نیست و فقط با از دست دادن زمان بر شدت بیماری می‌افزاید
- براساس نتایج مطالعات، مصرف رژیم غذایی کتوژنیک کم نشاسته و حاوی گوشت فرمز مرغ، ماهی و سیریجات در پیش‌آمد آنفلوآنزا است
- مایعات گرم را به وفور مصرف کنید

گوش به زنگ علائم

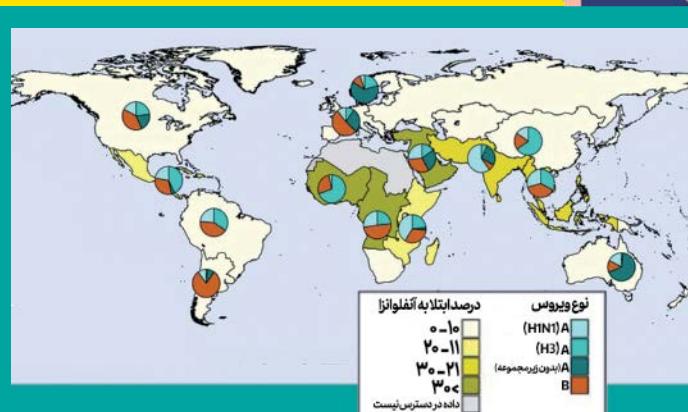
- آنفلوآنزا علائم مشترکی با سرماخوردگی دارد، اما شدت بروز علائم در بیماری آنفلوآنزا بیشتر است.
- بدن درد دردهای مفصلی و عضلانی شدید
- بی‌رمقی و بی‌حالی
- سردرد شدید
- سرفه‌های مکرر
- ناب‌گاهان و شدید و گاهی لرز
- بی‌اشتهاای
- در مواد حاد، سرفه خونی و اسهال خونی

از آنفلوآنزا بیشتر بدانیم

- ویروس آنفلوآنزا اساس پروتئین‌های سطح H و N به انواع مختلف و سه A، B و C تقسیم می‌شود
- ویروس H1N1 و H2N3 و H3N2 بیشترین میزان شیوع از همه گزینه اماسال داشته‌اند
- به دلیل سرعت بالای تکثیر می‌تواند سرعت همه گزینه افزایش شود
- به دلیل تغییر ماده آرایش پروتئین‌های همانکام این‌سانسازی کامل و طولانی با اکسیناسیون امکان پذیر نیست
- بهترین زمان دریافت آنفلوآنزا شهروبر است؛ اما گزینه‌های حساس در صورت واکسینه نشدن در اولین زمان ممکن باشد و اکسن را دریافت کنند
- به دلیل حضور رفاهای سهته در فضاهای سرمه، احتمال شیوع از همه گزینه افزایش شود
- طول درمان در موارد خفیف و افراد با سیستم ایمنی فعال فتح تاده روز خواهد بود
- در صورت حاد شدن بیماری آنفلوآنزا تا شش هفته فرد مبتلا رامی تواند درگیر کنند
- میتلایان به بیماری‌های مزمم و نفخ سیستم اینمی پیشتر در معرض ابتلاء خواهد شد

میزان شیوع آنفلوآنزا در کشور

- براساس آخرین گزارش رسمی سازمان بهداشت جهانی (۱۴ آذر ۹۸) میزان شیوع آنفلوآنزا H1N1 در ایران در حال افزایش است.
- به گفته مسؤولان وزارت بهداشت در هفته گذشته ۱۶ نفر برادر ایتالیا به آنفلوآنزا باخته‌اند آمار منتشر شده تا الحظه تنظیم این گزارش.
- بیشترین استان‌های در گیر؛ کرمانشاه، خراسان جنوبی، آذربایجان غربی، قزوین، گیلان، گلستان، سمنان و اصفهان.
- بیشترین تعداد جانباختگان؛ مازندران، تهران و آذربایجان شرقی.



خواب و سلامت استخوانی

- است احتمال پوکی و کاهش تراکم معدنی استخوان در افرادی که شب‌هاییش از پنج ساعت نمی‌خوابیدن بیشتر بود.
- مقمان دانشگاه بوقالو در نیویورک درنتیجه بررسی وضعیت بیش از ۱۱ هزار زن می‌تواند سلامت استخوانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.
- از این رونوگی‌ها باید این مورد را هم به فهرست بلندبالای عوارض خواب اضافه کنیم. به‌گفته محققان این تحقیق، نتایج حاصله با آنارخ خوبی است که خواب شبانه را جدی بگیریم و بدانیم خواب کافی از مؤلفه‌های اصلی سلامت جسمی و روحی است.
- از هر سه زن بالای ۵۰ سال در دنیا یک نفر شان در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارد. عارضه‌ای که به‌ویژه روی لکن، مج و سوتون فقرات اثر می‌کند و می‌تواند به کمربند، کاهش قدو و ناهنجاری‌های اسکلتی منجر شود.
- اگرچه هنوز به انجام تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است، اما مشکل نیست که خواب کافی در سالمندی از اهمیت بالای در تضمین سلامت برخوردار است.



سودوکو ۳۴۵۷

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