کلینیک اورولوژی

توقع‌تان از رابطه زناشویی چیست؟

دکتر سلمان اسلامی
متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

روابط زناشویی از مهم‌ترین معیارهای کنترل و حفظ رابطه میان زن و شوهر است. توانایی برقراری رابطه مطلوب و باکیفیت می‌تواند با کاهش استرس و تنش در خانواده، حس امنیت و رضایت خاطر را در طرفین ایجاد کند و به تحکیم بنیان خانواده کمك کند. از طرف دیگر نبود رابطه مناسب، باعث دلسردی در طرفین می‌شود و در صورت ادامه‌دار شدن آن می‌تواند منجر به سست‌شدن بنیان خانواده شود.

همان طور که می‌دانید عامل زمینه‌ای و پنهان موارد زیادی از طلاق در سطح جامعه، اختلالات جنسی و رضایت نداشتن طرفین از رابطه است.

نکته ابتدایی ولی مهم، در برخورد با این مشکل به منظور پیشگیری از بروز آن، رسیدن به خودشناسی مطلوب در زمینه جنسی است. این که فرد از توانایی‌های جنسی خود آگاهی پیدا کند و تمایلات جنسی‌اش را درك کند و در صورت وجود نقص، مانند اختلالاتی چون زودانزالی و اختلال نعوظ، ابتدا آن را بپذیرد و در ادامه نسبت به رفع آن اقدام کند.

خوشبختانه امروز با شروع به کار روان‌شناسان فعال در زمینه روابط زناشویی، خیلی از انحرافات جنسی و اختلالات و مشکلات قابل کنترل و درمان است.

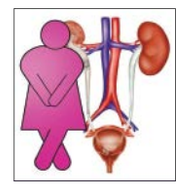
بعد از شناخت و رفع مشکلات جنسی خود و گاهی انحرافات جنسی، نوبت آن است که فرد به آگاهی و شناخت صحیحی در مورد ویژگی و عملکرد جنسی شریك آینده خود برسد. در واقع توقعات خود را از طرف مقابل در مورد روابط زناشویی بداند و این آگاهی را در انتخاب شریك خود، درنظر داشته باشد.

همیشه مشکلات اصلی بعد از گذر دوره‌ای نه‌چندان طولانی از ازدواج شروع می‌شود. با گذر از دوره آشنایی و ماه‌های اولیه ازدواج، با بروز یکنواختی، مشکلات آرام آرام نمایان می‌شوند. جلوگیری از بروز یکنواختی در رابطه، می‌تواند کلید موفقیت باشد.

روابط زناشویی به عنوان قسمت مهمی از رابطه زن و شوهر باید همیشه مورد توجه قرار گیرد و از آن چشم‌پوشی نشود. اهمیت به خواسته‌های صحیح طرفین در رابطه و همچنین اقدام برای رفع مشکلات جنسی الزامی است.

همچنین انجام رابطه زناشویی با برنامه‌ریزی و در نظر گرفتن زمان مشخص برای آن می‌تواند به حفظ ارزش آن کمك کند. یکی از موارد قابل اهمیت دیگر، رعایت اصول بهداشتی حین رابطه به منظور جلوگیری از دلزدگی حین رابطه است. کلام آخر این که ناراحتی‌ها و توقعات خود را در رابطه با همسرتان مطرح کنید، خجالت نکشید و نسبت به رفع مشکلات‌تان اقدام کنید.

بی اختیاری ادرار زنان، درمان می‌شود



یك متخصص زنان و فلوشیپ اختلالات کف لگن، با تشریح بیماری‌های اختلالات کف لگن در زنان به دو نوع بی‌اختیاری ادراری استرسی و فوریتی اشاره کرد و گفت: برای کنترل این عارضه‌ها، درمان‌های جراحی و غیر جراحی وجود دارد که درمان غیر جراحی شامل فیزیوتراپی کف لگن و تزریق بوتاکس داخل مثانه است. دکتر سودابه درویش به علل بروز بی‌اختیاری ادراری زنان اشاره کرد و افزود: افزایش سن، تعداد زایمان و حاملگی، نوع نژاد و فشارهای مزمن داخل شکمی از مهم‌ترین علل بروز بی اختیاری ادراری در زنان است. اگر خندیدن، سرفه کردن وعطسه زدن به مثانه فشار بیاورد و این فشار باعث ترشح ادرار بشود، عارضه بی‌اختیاری ادرار استرسی نامیده می‌شود.

وی به درمان‌های محافظه کارانه یا همان درمان‌های دارویی برای کنترل اختلالات کف لگن و بی اختیاری ادراری اشاره و اظهار کرد: درمان نوع شدید این اختلالات، نیاز به جراحی دارد. / جام جم دیلی

قصه دست‌هایی که می‌لرزند

لرزش دست همیشه دلیل وجود عامل زمینه‌ای مانند پارکینسون نیست

ندا اظهری
سلامت

دست‌های لرزان را معمولا به بالا رفتن سن و پیری می‌شناسیم. نمونه آنها هم پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایمان هستند که دست‌هایشان هنگام گرفتن استکان چای می‌لرزد. اما این علامت تنها به سنین بالا و سالمندی مربوط نمی‌شود، بلکه وجود برخی عوامل هم می‌توانند علائمی چون لرزش دست ایجاد کنند. گاهی پیش می‌آید که پیش از مصاحبه یا کار مهمی که باید انجام دهید، به دلیل استرسی که دارید، دست‌هایتان شروع به لرزیدن می‌کنند. در این شرایط در دست گرفتن اشیا بسیار دشوار است و حتی ممکن است تعادل دست‌ها بر هم خورده و اشیا از دست سقوط کنند. لرزش دست‌ها هنگام عصبانیت بسیار شایع است. این علامت اگر نشانه خاصی نداشته باشد، بهبود می‌یابد اما همین صرف‌نظر از علائم بیماری و طولانی شدن علائم، ممکن است روند بیماری را به تاخیر بیندازد. اما به خاطر داشته باشید که لرزش دست همیشه دلیل وجود عامل زمینه‌ای مانند پارکینسون نیست و دلایل دیگری هم ممکن است این لرزش‌ها را ایجاد کنند.

> لرزش دست‌ها و پاها یکی از نشانه‌های پایین بودن میزان ویتامین B۱۲ در بدن است

خواب یکی از نیازهای اساسی بدن هر انسانی است که به بازتوانی بدن کمک می‌کند. کمبود خواب نه تنها تحریک‌پذیری و عصبانیت را به دنبال دارد، بلکه باعث بروز لرزش در اندام‌های بدن می‌شود. معمولا مغز در شبانه‌روز به هفت تا هشت ساعت خواب نیاز دارد تا بتواند عملکردهای خود را به درستی انجام دهد. زمانی که شب‌ها به اندازه کافی نمی‌خوابید، مغز عملکرد درستی از خود نشان نمی‌دهد و فشار روی آن افزایش می‌یابد و حتی با انجام کارهای معمول بدن هم مداخله می‌کند. یکی از علل لرزش‌های دست که گاهی افراد با آن مواجه می‌شوند، کم‌خوابی است.

کافئین زیاد ممنوع

کافئین از جمله مواد تحریک‌کننده اعصاب به شمار می‌رود که مصرف بیش از حد آن در طول روز می‌تواند سیستم عصبی بدن را تحت تأثیر خود قرار دهد و باعث لرزش اندام‌ها به ویژه دست‌ها شود. معمولا افرادی که بیش از حد چای و قهوه مصرف می‌کنند ممکن است با این مشکل مواجه شوند. کافئین در برخی داروهای بدون نسخه هم وجود دارد و باید بیشتر مراقب مصرف آنها باشید. مصرف مشروبات الکلی هم به دلیل کافئینی که دارند، باعث لرزش دست‌ها می‌شود.

مراقب عوارض دارویی باشید

داروهای شیمیایی معمولا با عوارض جانبی همراه هستند که شدت آنها در افراد مختلف، متفاوت است. یکی از عوارضی که در برخی داروها مشاهده می‌شود، لرزش و بی‌ثباتی دست‌هاست. این داروها با تداخل در عملکرد سیستم عصبی و ماهیچه‌ها، موجب لرزش دست‌ها می‌شوند. معمولا داروهایی که برای کنترل و درمان آسم و میگرن مورد استفاده قرار می‌گیرد و نیز داروهای مسدودکننده سروتونین، این عملکرد را به دنبال دارد و لرزش دست‌ها را ایجاد می‌کند.

سیگار نکشید

اگر با افرادی سیگاری هم‌صحبت شوید، غالب آنها بر این باورند که سیگار کشیدن استرس آنها را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود راحت‌تر بتوانند فشارهای روحی و استرس‌های روزمره را تحمل کنند. اما باید بدانید که سیگار نه تنها استرس را کم نمی‌کند، بلکه سطح استرس بدن را نیز افزایش می‌دهد. سیگار حاوی نیکوتین است که با ورود به جریان خون بدن، ضربان قلب را بالا می‌برد. این حالت معمولا با افزایش استرس و لرزش دست‌ها همراه می‌شود.

ویتامین B۱۲تان را کنترل کنید

خانواده ویتامین‌های B در حفظ سلامت بدن نقش کلیدی ایفا می‌کنند. یکی از مهم‌ترین آنها هم B۱۲ است که تأثیر به‌سزایی در حفظ سلامت سیستم عصبی مرکزی دارد و حتی در ساخت رشته‌های دی‌ان‌ای مؤثر است. بنابراین، اگر جزو آن دسته افرادی هستید که در رژیم غذایی خود گوشت، شیر، ماهی یا تخم‌مرغ نمی‌گنجانید، مطمئن باشید که دچار کمبود این ویتامین هستید. یکی از نشانه‌های پایین بودن میزان ویتامین B۱۲ در بدن لرزش دست‌ها و پاهاست.

استرس به خودتان راه ندهید

یکی از شایع‌ترین عواملی که می‌تواند آغازگر لرزش‌های دست باشد، استرس است. از استرس‌های شغلی و مالی گرفته تا مشکلات عاطفی و نگرانی نسبت به سلامتی خود و دیگران ممکن است استرس‌هایی را در بدن ایجاد کند که نتیجه آن لرزش‌های دست باشد. در کنار آن، عصبانیت و گرسنگی شدید هم می‌تواند از عوامل دیگر تلقی شوند که اغلب به لرزش‌های فیزیولوژیکی شناخته می‌شوند.

افت قند خون نگیرید

قند خون از جمله مواردی است که بالا و پایین شدن آن می‌تواند خطرناک باشد. افت قند خون به طور طبیعی باعث بروز واکنش استرسی در بدن شده و لرزش‌هایی را در اندام‌ها به ویژه دست‌ها ایجاد می‌کند.

وقتی تیروئید پرکار می‌شود

زمانی که غده تیروئید پرکار می‌شود، سرعت همه اندام‌های بدن افزایش می‌یابد. مبتلایان به پرکاری تیروئید حتی در خوابیدن هم دچار مشکل هستند، قلبشان سریع‌تر می‌تپد و به تبع آن، دست‌ها هم حرکات تندتری پیدا می‌کنند و در طول روز می‌لرزند.

اختلالات کبدی

لرزیدن دست‌ها یکی از علائم اختلالات کبدی محسوب می‌شود که یکی از شایع‌ترین آنها بیماری «ویلسون» است. این اختلال ژنتیکی کبدی درواقع، باعث تشکیل و تجمع مس در بدن می‌شود که به کبد و مغز آسیب وارد می‌کند. افرادی که دچار این بیماری می‌شوند علاوه بر این که خیلی سریع احساس خستگی می‌کنند، دچار زردی در چشم‌ها و پوست بدن هم می‌شوند. این اختلال ژنتیکی کبدی با دارو و رعایت رژیم‌غذایی از سوی پزشک قابل درمان است.

وقتی مغز مختل می‌شود

اگر فردی سابقه ضربه مغزی یا جراحت مغزی ضربه‌ای داشته باشد، ماهیچه‌های دست ممکن است گاهی حرکات بی‌ارادی از خود نشان دهند. این لرزش‌ها با مشورت پزشک و مصرف برخی داروها قابل کنترل است. به خاطر داشته باشید که مصرف کافئین و نیکوتین این علائم را تشدید می‌کند.

ابتلا به پارکینسون

یکی از شایع‌ترین علل لرزش‌های دست به‌ویژه در سنین بالا، ابتلا به بیماری پارکینسون است. حدود ده‌میلیون نفر در دنیا از این بیماری رنج می‌برند این به این معنا نیست که همه مبتلایان به پارکینسون ممکن است دچار لرزش دست شوند، اما بسیاری از آنها در مراحل ابتدایی بیماری لرزش‌های خفیفی را در دست‌ها و حتی پاها یا تنها یکی از انگشتانشان احساس می‌کنند. گاهی هم این لرزش‌ها تنها در یک طرف بدن حس می‌شود و بیشتر زمانی رخ می‌دهند که ماهیچه‌های بدن در حالت استراحت قرار می‌گیرند و آن موقع است که سر و کله لرزش‌ها پیدا می‌شود.

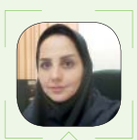
ام‌اس شروعی برای لرزش‌ها

یکی دیگر از بیماری‌هایی که در لرزش دست‌ها نقش دارد، ابتلا به بیماری ام‌اس است. این بیماری با هدف قرار دادن سیستم عصبی مرکزی، مغز، اعصاب و طناب نخاعی، باعث لرزش دست‌ها و حتی پاها می‌شود. شایع‌ترین لرزش‌های ام‌اسی با حرکت کردن فرد آغاز می‌شوند.

منابع: indiatimes

جام خوراک

اسفناج را تازه مصرف کنید



دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

اسفناج یکی از سبزیجات پر طرفدار در سراسر دنیاست که دلایل آن طعم خوب و ویژگی‌های تغذیه‌ای بی‌نظیر از جمله داشتن انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است. مصرف صد گرم اسفناج تازه می‌تواند ۳۴ درصد نیاز بدن به ویتامین C را تامین کند. همچنین اسفناج منبعی بی‌نظیر از ویتامین A و فولیک اسید و نیز آهن، پتاسیم، کلسیم و منیزیم است. این سبزی برگی همچنین دارای ویتامین K، فیبر، فسفر و تیامین بوده و کالری بسیار پایینی دارد. بهتر است برای جذب هرچه بیشتر آهن موجود در اسفناج، آن را همراه غذاهای سرشار از ویتامین C نظیر آب مرکبات استفاده کنید.

به رغم ارزش تغذیه‌ای بالا، این سبزی نسبت به شرایط نگهداری بسیار حساس بوده و در صورتی که به درستی نگهداری نشود، سریعا قابلیت استفاده خود را از دست می‌دهد. ممکن است حجم زیادی از اسفناج را تهیه کنید، اما بایستی بدانید حفظ تازگی و قابلیت استفاده از آن چندان راحت نیست. در ادامه روش‌هایی برای نگهداری هر چه بهتر اسفناج برگی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

- هنگام خرید، اسفناج‌های سبز و ترد را انتخاب کنید. برگ‌های دارای علائم فساد، آسیب فیزیکی یا نقاط زرد و قهوه‌ای را دور بیندازید. ساقه اسفناج تازه نازک و انعطاف پذیر است در حالی که اسفناج کهنه ساقه ضخیم و فیبری دارد. اسفناج‌های تازه برای سالاد و تازه خوری و اسفناج‌های کهنه برای پختن مناسبند.
- هرگز اسفناج را در پلاستیک‌های مرطوب نگهداری نکنید؛ زیرا سرعت فساد آنها به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.
- اگر قصد دارید اسفناج را به صورت تازه مصرف کنید همه اسفناج‌ها را با هم نشویید و شست و شو را به قبل از استفاده موکول کنید.
- افت ارزش تغذیه‌ای اسفناج طی همان چند روز پس از برداشت شروع می‌شود. بنابراین پختن و کنسرو کردن اسفناج راهکار مناسب‌تری برای حفظ ارزش غذایی آن نسبت به حمل و نقل طولانی آن از مزرعه تا محل مصرف است.
- برای نگهداری اسفناج برگی بهتر است ابتدا یک دستمال کاغذی ضخیم و آبگیر را کف ظرف پهن کرده و سپس اسفناج‌ها را روی آن قرار دهید. ظرف نسبت به کیسه‌های پلاستیکی ارجحیت دارد. با این روش اسفناج تا ده روز تازه باقی می‌ماند.
- هرگز اسفناج را در نزدیکی میوه‌هایی از قبیل موز و سیب نگهداری نکنید.
- اگر قصد دارید، اسفناج بدون رطوبت اضافی را تا یک هفته مصرف کنید، آن را همراه یک تکه دستمال کاغذی در کیسه‌های پلاستیکی تمیز و خشک در یخچال قرار دهید.
- اسفناج در دمای صفر درجه سانتیگراد، کمتر منجمد می‌شود؛ بنابراین سعی کنید آن را در دمای حدود ۴ تا ۵ درجه نگهداری کنید تا میزان افت فولیک اسید و کارتنوئیدها به حداقل برسد. دماهای بالاتر از ۱۰ درجه سانتی‌گراد نیز سبب تسریع در افت ارزش غذایی آن می‌شود.
- ساقه‌های اسفناج معمولا حالت فیبری داشته و خوردنشان سخت است. قبل از استفاده ساقه را جدا و از آن به عنوان کمپوست استفاده کنید یا آن را پس از پختن بخورید.
- شست و شوی آن را با دقت انجام دهید تا تمامی گل و لای چسبیده به آن جدا شود. اسفناج پس از شستن باید آبگیری شود زیرا در زمان پخت نیاز به آب اضافی ندارد.

حل سودوکو ۳۵۰۱

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 ۳۵۰۲

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

۵		
		۱
۶	۸	۴
		۲

	۴	
	۱	
۸	۳	۶
۷	۸	۱
	۲	
	۹	

		۷
۳		
۱	۷	۹
۲		