کلینیک اورولوژی

علاج مشکلات اورولوژی در مردان سالمند

دکتر سلمان اسلامی
متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

دو مشکل شایع اورولوژی در مردان سالمند، بروز اختلال جنسی و مشکل دفع ادراری و بزرگی پروستات است. با افزایش سن و کاهش ترشح هورمون تستسترون، عملکرد جنسی مردان رو به تحلیل می‌رود؛ به‌گونه‌ای که فرد ابتدا دچار کاهش میل جنسی و در ادامه دچار اختلال نعوظ و در نهایت ناتوانی برقراری رابطه زناشویی می‌شود که می‌تواند از نظر روحی باعث سرخوردگی و احساس پیری در فرد شود.

در برخورد با این مشکل ابتدا تلاش ما بر اخذ شرح حال و بررسی موارد زیر می‌شود:

- وجود بیماری‌های زمینه‌ای موثر در نعوظ از جمله دیابت و فشار خون، کم‌کاری تیروئید، بیماری‌های قلبی و چربی بالا
- مصرف داروهای ضدافسردگی، هورمونال و برخی داروهای کنترل فشار خون که در نعوظ اثر منفی دارند
- سابقه مصرف دخانیات و الکل
- وضعیت تحرک و فعالیت روزانه

بعد از اخذ شرح حال دقیق، معاینات اولیه انجام و تست‌های آزمایشگاهی مورد نظر درخواست می‌شود و براساس شرح حال، معاینه و تست‌های آزمایشگاهی روند درمان شروع می‌شود که اولین بخش درمان حذف فاکتورهای موثر در اختلال نعوظ و کنترل بیماری‌های زمینه‌ای و کاهش وزن و افزایش تحرک است. در ادامه درمان، داروهای خوراکی برای نعوظ تجویز می‌شود. در صورت شدیدبودن مشکل از قدم‌های بعدی درمان از جمله داروهای تزریقی در آلت تناسلی قبل از برقراری رابطه استفاده می‌شود و در نهایت می‌توان با تعبیه پروتز، عملکرد جنسی را برگرداند. مشکل شایع دیگر با افزایش سن، بزرگ‌شدن غده پروستات و ایجاد اختلال در مسیر خروجی مثانه است که تقریبا اجتناب‌ناپذیر بوده، ولی شدت این مشکل در افراد متفاوت است. اولین علامتی که معمولا پدید می‌آید، حس تخلیه‌نشدن کامل مثانه است که در ادامه می‌تواند با این موارد همراه باشد: کاهش فشار و قدرت پرش ادرار، تکرر ادرار در روز و شب که می‌تواند کیفیت خواب فرد را متأثر کند، تاخیر در شروع و نیاز به زورزدن برای تخلیه ادرار و گاهی سوزش ادرار، ادرار خونی و عفونت ادراری چاقی، کم‌تحرکی و یبوست از علل تشدید مشکلات ادراری است.

راهکارهای درمانی متفاوتی در برخورد با این مشکل وجود دارد، از جمله صرفا تغییر شیوه زندگی با کاهش وزن و افزایش تحرک و درمان یبوست گرفته تا درمان‌های خوراکی و در مرحله بعدی، انجام جراحی‌های باز و بسته پروستات که براساس شدت علائم فرد و پاسخ به درمان، روش مناسب از سوی پزشک انتخاب می‌شود.

چگونه از آلودگی چشم‌ها به ویروس کرونا جلوگیری کنیم؟

پژوهشگران موسسه ملی تحقیقات سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران پیشنهاد می‌کنند در صورت تماس چشم‌ها با دست‌های آلوده، باید آن را با قطره اشک مصنوعی، سرم نمکی (محلول نرمال سالین)، شامپوبچه رقیق‌شده یا شامپوهای مخصوص شست‌وشوی چشم به‌خوبی شست‌وشو داد.

استفاده از تجهیزات ایمنی مانند عینک و محافظ صورت برای پرسنل مراکز بهداشتی-درمانی توصیه شده است، تا مانع انتقال ویروس از طریق چشم‌ها شوند. در مورد افراد عادی هم مهم‌ترین روش پیشگیری، پرهیز از تماس و خاراندن چشم‌ها با دست‌های آلوده ذکر شده است. به عقیده چشم‌پزشکان، درصورتی که واقعا دست آلوده به ویروس کرونا با چشم تماس داشته باشد، مثل این است که دست آلوده با مخاط بینی تماس داشته است و راهی نیست که بتوان جلوی تکثیر یا اتصال ویروس به سلول‌ها را گرفت. بنابراین، افراد تا حدامکان باید مراقب تماس دست‌های آلوده با چشمان خود باشند./ ایسنا

برای رنگ و نقاشی منزل در فصل گرما باید به چه نکته‌های بهداشتی‌ای دقت کرد؟

به سلامت رنگ عوض کنیم!

تابستان فصل تعمیرات و بازسازی خانه است. معمولا در گرم‌ترین روزهای سال، کسب‌وکار نقاش‌های خانگی و خرید و فروش انواع رنگ و تینر سکه می‌شود. بعضی خانواده‌ها هم ترجیح می‌دهند خودشان آستین بالا بزنند و مشغول نقاشی پذیرایی و اتاق خواب و انباری با قلم‌مو و انواع رنگ‌ها شوند. البته نقاشی خانه دیگر کاری فصلی هم نیست و حالا به مدد رنگ‌هایی که بویی ندارند و زود هم خشک می‌شوند، می‌توان مراسم رنگ و نقاشی را هروقتی از سال انجام داد، اما درباره این رنگ‌ها و عوارضی که بر سلامت ما دارند باید به مواردی دقت کرد؛ به‌ویژه اگر قرار است اتاق‌های خواب هم رنگ‌آمیزی شوند.

مهتاب خسروشاهی
سلامت

نخستین مساله درباره رنگ و نقاشی منزل حلال‌ها هستند. محلول‌هایی که معمولا بوی تند و فراری دارند و می‌توانند فضای خانه و به‌دنبال آن ریه‌ها و دستگاه تنفسی اهل منزل را آزار دهد. بوی این حلال‌ها، علاوه براین‌که همراه با رنگ، روی دیوارها و سقف و داخل کابینت‌ها می‌ماند، بلکه روی سطوح دیگر مانند مبل و فرش هم ساکن شده و از خانه بیرون نمی‌رود. معمولا برای رنگ‌آمیزی منزل از دو نوع رنگ استفاده می‌شود؛ لاتکس و آلکید. لاتکس یا رنگ‌های با پایه آبی به رنگ‌هایی می‌گویند که حلال آنها آب است؛ اما ممکن است از حلال‌های دیگر هم بتوان برای رقیق و آماده کردن آنها استفاده کرد. آلکیدها یا رنگ‌هایی با پایه روغنی، حلالی غیر از آب دارند که معمولا می‌توان از حلال‌های ارگانیک هم برای رقیق و آماده‌کردن رنگ استفاده کرد.

در صورتی که به هر شکل با رنگ در ارتباط هستید، باید نکته‌های ایمنی را رعایت کنید تا بوی رنگ روی دستگاه تنفسی و درنهایت سلامتی شما تاثیر منفی نگذارد

رنگ‌های بودار

همه انواع رنگ‌ها دارای درصدی VOCs یا ترکیب‌های آلی فرار هستند. این ترکیب‌های شیمیایی در دمای اتاق، فشار بخار بالایی دارند. به همین دلیل بعد از رنگ‌آمیزی حتی، برای مدتی بوی رنگ از خانه و گاهی وسایل به مشام می‌رسد. این ترکیب‌های آلی فرار معمولا دارای ترکیب‌هایی مانند تولوئن، زایلن، استون، فرمالدئید و بنزوئن هستند. به این ترتیب تماس کوتاه با بوی این ترکیب‌ها هم می‌تواند سلامتی را به خطر بیندازد. درصورتی که به هر شکل با رنگ در ارتباط هستید، باید نکته‌های ایمنی را رعایت کنید تا بوی رنگ، روی دستگاه تنفسی و درنهایت سلامت شما تاثیر منفی نگذارد. تماس با ترکیب‌های آلی می‌تواند عوارضی مانند سوزش چشم‌ها، بینی و گلو، سردرد، تهوع، سرگیجه و گیجی شبیه به حالت خواب‌آلودگی، اختلال در تنفس و بی‌اشتهایی را به‌همراه داشته باشد. ممکن است حساسیت، آسم و تنگی نفس در مجاورت با رنگ‌ها نیز دیده شود. بنابراین به همه این نشانه‌ها حساس باشید.

اگر در گروه پرخطر هستید...

برای رنگ‌آمیزی منزل، حتی یک اتاق، باید به نکته‌های ایمنی پیش از کار توجه کرد. بعضی افراد به دلیل شرایطی که دارند، در گروه پرخطر قرار داشته و هر نوع آسیب می‌تواند جبران‌ناپذیر باشد. به موارد خاص و خطرناک دقت کنید:

اگر در سه ماهه اول بارداری هستید: اگر کسی از اطرافیان شما یا خود شما باردار بوده و در سه ماهه نخست بارداری است، باید از رنگ‌آمیزی منزل خودداری کنید. مگر این‌که در تمام طول مدت رنگ‌آمیزی، فرد موردنظر حتی برای یک لحظه در منزل حضور نداشته باشد. بعد از رنگ‌آمیزی هم باید حداقل ده روز بعد از آن به خانه بازگردد.

اگر آسم دارید: افراد مبتلا به آسم در گروه پرخطر بعدی قرار دارند. این افراد باید در تمام طول دوره رنگ‌آمیزی منزل از خانه به دور باشند. بوی رنگ، شوخی‌بردار نیست! حتی اگر از انواع بدون بو استفاده کنید به این دلیل که هیچ رنگی کاملا بدون بو و عارضه نیست.

اگر بیماری خاصی دارید: اگر خود شما یا اطرافیان شما مبتلا به بیماری خاصی است، باید در تمام طول دوره رنگ‌آمیزی خانه، از منزل به دور باشد.

اگر هر مشکل تنفسی و قلبی دارید: علاوه بر آسم، ممکن است دچار حساسیت، تنگی نفس، مشکلات قلبی-عروقی و... باشید. در این صورت باید از فضای رنگ و رنگ‌آمیزی دور باشید.

توصیه‌های رنگ‌آمیزی

بعضی موارد، موارد عمومی برای رنگ‌آمیزی است. بنابراین همیشه باید پیش از رنگ‌آمیزی به این موارد کاملا دقت کنید:

رنگ مناسب بخرید: رنگی که انتخاب می‌کنید، حتما باید رنگ ویژه نقاشی فضای داخلی منزل، دفتر کار و... باشد. درواقع ساختار شیمیایی آن باید برای رنگ‌آمیزی فضای داخلی باشد. این رنگ‌ها مقدار ترکیب‌های آلی فرار بسیار کمتری داشته و معمولا پایه آبی دارند.

با دقت بخوانید: برچسب اطلاعات روی قوطی رنگ را بخوانید. این کار کمک می‌کند تا کمتر در معرض مواد شیمیایی قرار گرفته و به سلامت شما آسیب وارد نشود.

هواکش‌ها را روشن کنید: در تمام طول مدتی که خانه را رنگ می‌کنید، باید پنجره‌ها را باز بگذارید. علاوه براین باید از هواکش استفاده کنید؛ به‌ویژه در مکان‌های عموما کوچکی مانند حمام، سرویس بهداشتی، اتاق خواب و...

از محافظ استفاده کنید: برای رنگ‌آمیزی علاوه بر پوشیدن لباس مخصوص رنگ‌آمیزی باید از کلاه، دستکش و ماسک استفاده کنید. این وسایل ایمنی، ویژه کار با همه انواع رنگ‌هاست؛ حتی آنهایی که به ظاهر بوی تندی ندارند.

هوای تازه بگیرید: حتما بعد از هر یک ساعت رنگ‌آمیزی، از فضای خانه خارج شوید. به ایوان، حیاط یا حتی کوچه بروید و برای مدت ده دقیقه نفس بکشید تا کاملا از فضای رنگ و بوی آن دور باشید.

پنجره‌ها را باز بگذارید: علاوه براین‌که در طول رنگ‌آمیزی باید پنجره‌ها را باز بگذارید، باید بعد از رنگ‌آمیزی هم پنجره‌ها برای چند روز، حتی بعد از خشک شدن رنگ، باز باشند تا بو کاملا از خانه برود.

شیر بخورید: این نوشیدنی فقط برای آلودگی هوا نیست. در طول رنگ‌آمیزی سعی کنید روزانه دو نوبت شیر بنوشید.

ویتامین C فراموش نشود: با نوشیدن آبمیوه طبیعی یا میوه‌ها و سبزی‌های حاوی ویتامین C، مانند توت‌فرنگی، گیلاس، گوجه‌سبز، گوجه‌فرنگی، پرتقال، نارنگی، نارنج، لیموترش و... از مسمومیت احتمالی جلوگیری کنید.

اگر سرب داشته باشد

سرب، همان ترکیب خطرناکی که در بنزین وجود دارد، می‌تواند در رنگ‌ها هم وجود داشته باشد. از آنجا که سرب یک ترکیب شیمیایی خطرناک و مسموم‌کننده است، بنابراین باید روی قوطی رنگ را بخوانیم و انواع بدون سرب را خریداری کنیم. وجود سرب در هوایی که نفس می‌کشیم می‌تواند عوارضی مانند مشکلات تنفسی، قلبی. عروقی، پرخاشگری، یبوست، اختلال خواب، فشار خون بالا، تهوع، اختلال حافظه، کم‌خونی و... را به دنبال داشته باشد. بنابراین نسبت به وجود سرب در رنگ، بسیار حساس باشید.

رعایت نکات ایمنی مهم

ممکن است باوجود رعایت همه نکته‌های ایمنی، باز هم به‌طور ناگهانی با رنگ تماس پیدا کنید. به این موارد دقت کنید:

پوست: اگر رنگ با پوست تماس پیدا کرد، با کمک صابون مایع و آبگرم، ناحیه موردنظر را بشویید.

چشم: به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، سر را به شکلی که چشم زیر شیر آب قرار بگیرید، شست‌وشو دهید. پلک بزنید و بگذارید آب از داخل چشم و روی آن رد شود. به آرامی چشم را خشک کنید و به مدت ۱۵ دقیقه چشم‌ها را ببندید. اگر مشکلی پیش نیامد، نیاز به مراجعه به پزشک نیست. درغیراین صورت حتما به متخصص مراجعه کنید.

هر نوع تغییر غیرعادی: درصورت بروز هر نوع تغییر غیرعادی در بدن، اعم از پوست تا تنفس و... حتما به متخصص مراجعه کرده و از خوددرمانی پرهیز کنید.

حل سودوکو ۳۶۰۲

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

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

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

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

سودوکو ۳۶۰۳

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

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

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

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

جام خوراک

۴ فرمول حفظ سلامت و بهداشت مواد غذایی در سفر

دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

شرایط کنونی کشور و شیوع بیماری کرونا موجب شده پزشکان توصیه کنند از سفرهای غیرضروری به‌ویژه به مناطق قرمز از نظر شیوع کووید - ۱۹ پرهیز کنیم. با این حال اگر به هر دلیلی راهی سفر شدید فراموش نکنید همیشه در حین سفر ممکن است بیماری‌های با منشأ غذایی به‌خصوص اسهال، ما را تا مقصد یا گاها در تمامی طول سفر همراهی کند. در این میان نکات ساده‌ای وجود دارد که اگر آنها رعایت کنید خطر ابتلا به بیماری را در حین سفر به‌طور قابل توجهی کاهش می‌دهید.

۱.مراقب بیماری شایع در سفر باشید: شایع‌ترین بیماری که ممکن است در حین سفر پیش آید اسهال مسافران است که مربوط به اختلال در عملکرد دستگاه گوارش در اثر خوردن غذا یا آب آلوده است. مهم‌ترین نشانه‌های این بیماری عبارتند از مدفوع شل و آبکی، درد و کرامپ شکمی، اسهال، استفراغ و تب. این نوع اسهال معمولا ظرف چند روز بهبود می‌یابد، اما ممکن است به کمک پزشک برای درمان آن نیاز داشته باشید.

۲.بهداشت فردی را رعایت کنید: بهترین راه برای جلوگیری از ابتلا به بیماری در طول سفر، رعایت بهداشت فردی است. پس از رفتن به دستشویی و به‌خصوص استفاده از سرویس‌های بهداشتی عمومی و بین راهی، قبل از خوردن و آماده‌سازی غذا حتما دست‌هایتان را به دقت با آب و صابون بشویید. سعی کنید در زمان غذاخوردن از دست‌ها و انگشت‌های خود برای قرار دادن غذا در دهان استفاده نکنید و این کار را با قاشق و چنگال تمیز انجام دهید. همیشه در زمان سفر یک ضدعفونی‌کننده الکلی دست همراه داشته باشید تا در صورتی که به آب تمیز و بهداشتی دسترسی نداشتید، بتوانید از آن استفاده می‌کنید. به‌خصوص اگر کودکان را در سفر به همراه خود دارید، بیشتر بایستی مراقبت بهداشت شخصی آنها باشید.

۳.از آب نوشیدنی سالم استفاده کنید: آب بهترین نوشیدنی برای حفظ حالت هیدراته بدن در حین مسافرت است. بهترین راه تأمین آب بدن خرید آب‌های بسته‌بندی مثل آب معدنی، آب آشامیدنی، آب گازدار و... است. حتی برای مسواک‌زدن و تمیزکردن دهان نیز باید از منابع مطمئن آب استفاده کنید. متاسفانه در بسیاری از پارک‌ها یا تفرجگاه‌ها آب آشامیدنی لوله‌کشی مطمئن در دسترس نیست و باید همیشه آب کافی همراه داشته باشید. در صورتی که مجبور به استفاده از آب‌های لوله‌کشی غیرمطمئن شدید، حتما قبل از استفاده آن را بجوشانید. از یخ‌هایی که نمی‌دانید از چه منبع آبی تهیه شده‌اند، به‌هیچ‌وجه استفاده نکنید.

۴.غذا و نوشیدنی مناسب انتخاب کنید: در این زمینه نیز باید چند نکته را در نظر بگیرید. غذا را هنگام سفر یا تفریح حتما پس از گرم‌کردن مصرف کنید. از مصرف غذای پخته‌ای که چند ساعت بیرون از یخچال بوده بپرهیزید. گاهی ممکن است اضافه غذا را پس از پیک‌نیک به منزل آورده یا در حین سفر آن را بدون گرم‌کردن در وعده بعدی استفاده کنید. زمانی که غذا در دمای محیط یا به حالت گرم نگهداری می‌شود، برخی از باکتری‌ها در آن رشد کرده و آن را به یک وعده غذایی نامناسب تبدیل می‌کند. اگر ناچار به استفاده از این غذا هستید حتما آن را قبل از مصرف گرم کنید. در مورد نوشیدنی‌ها نیز همین نکته را رعایت کنید و از مصرف چای یا قهوه که دمای آنها تا حد دمای محیط پایین آمده است پرهیز کنید. غذاهای خشک و بسته‌بندی‌شده مثل چیپس، نان یا کنسروها می‌توانند گزینه‌های مناسبی برای سفر باشند، اما حتما چک کنید بسته‌بندی آنها صدمه ندیده باشد. سعی کنید از مصرف غذاهای تازه مثل برش‌های میوه یا سبزی پرهیز کنید به شرطی که مطمئن باشید کاملا با آب سالم شسته شده و در ظرف تمیز نگهداری شده‌اند. سعی کنید برش‌های میوه را فقط برای یک وعده تهیه کنید و اگر قصد خوردن میوه در حین سفر دارید آنها را کاملا بشویید، خشک کنید و در ظرف تمیز به صورت برش نخورده نگهداری کنید. از مصرف غذاهایی مثل سالاد، گوشت یا ماهی که کاملا پخته نشده‌اند، پرهیز کنید. در حین سفر بسیاری از ما دوست داریم غذاهای خیابانی شهر مقصد را امتحان کنیم. ترجیحا غذاهایی را انتخاب کنید که در دمای بالا و در مقابل خودتان طبخ می‌شوند؛ مثل غذاهای گریل شده، نه غذاهایی که از قبل تهیه و در شرایط غیربهداشتی نگهداری شده‌اند. توجه داشته باشید خانم‌های باردار نباید به‌هیچ‌وجه از لبنیات غیرپاستوریزه در حین سفر استفاده کنند.