کلینیک اورولوژی

تشخیص تنگی مجرای ادرار با سیستوسکوپی



دکتر سلمان اسلامی

جراح کلیه و مجاری ادراری

تنگی مجرای ادراری، یکی از بیماری‌های مزمن و عودکننده در آقایان است که گاهی با وجود پیشرفته‌ترین درمان‌ها، عود می‌کند. از علائم این بیماری می‌توانیم موارد زیر را ذکر کنیم: سختی و اختلال در ادرار کردن، کاهش فشار تخلیه ادرار و تخلیه قطره قطره، نیاز به زورزدن برای خروج ادرار، عدم تخلیه کامل ادرار، تکرر ادرار روزانه و شبانه، حس سوزش در مجرا حین ادرار و درد در ناحیه تناسلی.

در اکثر موارد، عامل زمینه‌ای باعث آسیب به قسمتی از مخاط مجاری ادراری شده و متعاقبا در محل آسیب، تنگی ایجاد می‌شود. از این عوامل زمینه‌ای آسیب مجرا می‌توان به این موارد اشاره کرد: سابقه سوندازی، سابقه تصادف و ضربه به ناحیه تناسلی و شکستگی لگن و سابقه عفونت‌های تناسلی مثل سوزاک.

همچنین تنگی‌های مادرزادی می‌توانند در کودکان ایجاد علامت کند. از طرف دیگر، در برخی موارد نیز عاملی برای آسیب مجرا پیدا نمی‌شود، ولی در بررسی‌ها فرد تنگی دارد که علت این موارد هنوز ناشناخته است.

در صورت شک به وجود این اختلال، می‌توانیم با انجام سیستوسکوپی انعطاف پذیر (فلکسیبل)، به راحتی تنگی را تشخیص دهیم و نسبت به رفع آن اقدام کنیم.

در این روش تشخیصی، در مطب از طریق وسیله مخصوص که نور و دوربین دارد، تحت بی‌حسی و بدون درد، وارد مجرای ادراری شده و طول مجرای ادراری را به‌صورت کامل دیده و اگر تنگی مشهود باشد، زیر دید مستقیم تنگی را رفع می‌کنیم، مجرای پروستات را کامل می‌بینیم و وجود التهاب در آن را بررسی می‌کنیم، سپس وارد مثانه می‌شویم و اختلالات مثانه مثل سنگ، عفونت و حتی تومور را تشخیص می‌دهیم. حتی می‌توان سنگ‌های کوچک مثانه را با سیستوسکوپ خارج کرد. با توجه به سهولت انجام این روش و انجام آن در مدت زمان کوتاه و همچنین بدون درد بودن آن، سیستوسکوپی به یکی از روش‌های طلایی برای تشخیص اختلالات مجرای ادراری و مثانه تبدیل شده است.

همچنین یک کاربرد دیگر این دستگاه، بررسی مجرای پروستات در آقایان میانسال و مسن برای تصمیم جراحی باز یا بسته است.

در صورتی که طول مجرای پروستات خیلی زیاد باشد یا حجم پروستات زیر دید مستقیم خیلی بالا باشد، توصیه به انجام جراحی باز پروستات می‌شود و در غیر این صورت، می‌توان بعد از تشخیص با سیستوسکوپ، پروستات را با جراحی بسته و بدون برش پوستی تراشید و انسداد ادراری را رفع کرد.

افت قند خون در روزه‌داران با سردرد همراه است

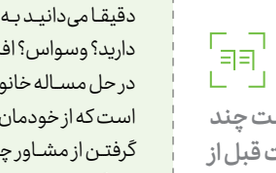


یك متخصص تغذیه گفت: افرادی که بدنشان تحمل دریافت قند بالا را ندارد یا به عبارتی ذخایر انرژی در بدنشان بسیار کم و وزن پایینی دارند، ممکن است با روزه‌داری قندشان افت کند و دچار سردرد شوند. این افراد به‌طور کلی و به‌خصوص در ایام شیوع کرونا باید بسیار مراقب باشند که برنامه غذایی‌شان دچار آسیب جدی نشود. دکتر کوروش جعفریان اظهار کرد: سردردهایی که گاهی روزه‌داران دچار آن می‌شوند می‌تواند دلایل دیگری نیز داشته باشد. یکی از شایع‌ترین علت‌ها «کافئین» است. بسیاری از افراد در طول روز چای و قهوه بسیار مصرف می‌کنند و چون در ماه رمضان از مصرف کافئین محروم هستند در نتیجه دچار سردرد می‌شوند. عمدتا این افراد در چهار تا پنج روز اول ماه رمضان سردرد دارند و بعد از مدتی سردرد از بین می‌رود زیرا بدنشان به سطح پایین کافئین عادت می‌کند. گروه دیگری که به سردرد دچار می‌شوند، مبتلایان به میگرن هستند. / ایسنا

پیش از مشاوره و در حین مشورت با مشاور
به دقت این ۱۰ قدم را بردارید و به پیش بروید

قبل و بعد از نشست





درست چند ساعت قبل از این‌که تصمیم نهایی را گرفته و به مشاور تلفن کنید و از او وقت مشاوره آنلاین حضوری بگیرید، از خودتان بپرسید من آن‌قدر توان دارم که «همه چیز» را به مشاور بگویم؟

مهتاب خسروشاهی

سلامت

به بن‌بست می‌رسیم؛ وقتی که دیگر فکر ما به جایی قد نمی‌دهد. این‌قدر از اتفاقات یا موضوعی کلافه می‌شویم که باید از کسی کمک بگیریم. اما چه‌کسی صلاحیت این کار را دارد؟ مادر؟ پدر؟ دوست؟ مشاور؟ قطعا یکی از افرادی که می‌توانید از او مشورت درستی دریافت کنیم «مشاور» است. روانپزشك یا روانشناسی که می‌تواند راهکارهای خوبی را ارائه کند. حالا در شرایط رکود کسب‌وکارها یا بالاگرفتن اختلافات خانوادگی ناشی از قرنطینه طولانی بسیاری از ما در خانه، شاید تعداد کسانی که نیاز به مشورت دارند، بیشتر هم شده باشد. وسواس، استرس و اضطراب ناشی از وجود این بیماری به مسائل گوناگون ما ممکن است بیشتر دامن زده باشد. به این تعداد خانواده‌های آسیب‌دیده از این بیماری و کادر درمانی را هم اضافه کنیم. پیش از این مشاوره‌ها به شکل حضوری انجام می‌شد. اما حالا مشاوره‌ها به شکل برخط (آنلاین) برگزار می‌شود. رعایت نکته‌هایی که به آن اشاره می‌کنیم، چه در حالت مراجعه حضوری یا مشاوره زنده اینترنتی، ضروری است. اما زمانی جلسات مشاوره نتیجه بهتری می‌دهد که بدانیم از مشاوره چه می‌خواهیم.

قدم اول؛ دلیل من چیست؟

دقیقا می‌دانید به چه دلیل به مشاور نیاز دارید؟ وسواس؟ افسردگی؟ استرس؟ ناتوانی در حل مساله خانوادگی و...؟ اولین قدم این است که از خودمان بپرسیم دقیقا دلیل کمك گرفتن از مشاور چیست؟ گاهی البته درگیر سرگردانی یا اضطراب و استرس کلی هستیم و در این شرایط بلاتکلیفی، نمی‌توانیم علت مراجعه را درست تشخیص دهیم اما درحالت کلی بهتر است «دلیل» نیاز مشاور را بدانیم. به دو دلیل:

- انتخاب مشاور درست: برای مثال اگر مشکل شما «زناشویی» است باید سراغ مشاوری بروید که کار زوج‌درمانی انجام داده و تخصص او در این حوزه است.

- صرف زمان و هزینه مناسب: اگر دلیل درستی برای مشاوره ندارید، وقت خود و مشاور و البته که هزینه خودتان را تلف می‌کنید.

قدم دوم؛ یادداشت کنیم

اگر دلیل یا دلایل اصلی نیاز به مشاور را متوجه شویم که چه بهتر، همان چند دلیل را یادداشت کنید و براساس همان‌ها با مشاور صحبت کنید. برای مثال درباره ترس، اضطراب، نگرانی، غم و... خودتان بگویید. اما اگر دلایل یا دلیل دقیق را نمی‌دانید، درباره حالت‌های خودتان بنویسید. برای مثال؛ «نزدیك به غروب، مضطرب هستم»؛ «شب که می‌خوابم، فکرها به سرم هجوم می‌آورند»، «وقتی با فرد تازه‌ای قرار است آشنا شوم، مضطرب هستم» و... بیان درست این موقعیت‌ها به مشاور کمك می‌کند تا مشکل شما را آسان‌تر پیدا کند.

قدم سوم؛ روش کمك را بگویید

من چرا نگران مصرف دارو هستم؟ اغلب ما از خوردن داروی تجویزشده توسط روانپزشك هراس داریم؛ خجالت می‌کشیم یا آن را دلیلی بر دیوانگی تصور می‌کنیم! بعضی نیز تصور می‌کنند داروهای روانپزشکی، وابستگی آورده و باید تا پایان عمر از آن استفاده کنند. اگر شما هم چنین تفکری دارید، به مشاور بگویید. اگر نیاز به مصرف دارو داشته باشید (که در بسیاری موارد، مصرف همزمان دارو و مشاوره پیشنهاد می‌شود) روانپزشك با شما صحبت خواهد کرد تا دیدگاه شما تصحیح شود. پس همه نگرانی‌ها را با مشاور درمیان بگذارید.

قدم چهارم؛ من روراست هستم؟

خیلی مهم است که با خودمان و بعد با مشاور، روراست باشیم. حتما همه ما در مقاطعی از زندگی، در لحظاتی به خودمان دروغ گفته‌ایم. این دروغ یا از ترس بوده، یا از کمبود اعتماد به نفس یا هزار علت دیگر. اما این بار با خودمان و مشاور روراست باشیم. دقیقا بدانیم به چه دلیل کمك گرفته‌ایم و اگر برطبق نظر مشاور کاری را انجام ندادیم، حتما جلسه بعد آن را با مشاور در میان بگذاریم. اگر دوز دارویی را کامل نخوردیم، اگر دارویی را نخوردیم؛ اگر کاری را که باید انجام می‌دادیم یا نمی‌دادیم ولی خلاف آن عمل کرده‌ایم، حتما به مشاور بگوییم. هرچقدر روراست باشیم؛ همان‌قدر نتیجه بهتری خواهیم گرفت.

قدم پنجم؛ من توانا هستم؟

درست چند ساعت قبل از این‌که تصمیم نهایی را گرفته و به مشاور تلفن کرده و از او وقت مشاوره آنلاین حضوری بگیرید، از خودتان بپرسید من آن‌قدر توان دارم که «همه چیز» را به مشاور بگویم؟ از هرچه انجام داده‌ام؛ از هرچه طرف مقابل انجام داده؛ از هرچه انجام نداده‌ام. این‌قدر توان دارم که تمام ماجرا را بدون کم و کاست به مشاور بگویم و از او کمك بخواهم؟ اگر ته دل‌تان جواب شما مثبت نیست یا تردید دارید، به مشاور تلفن نکنید. گفتن نیمی از حقیقت یا گفتن مسائل به‌شکلی که شما دوست دارید، دردی را دوا نخواهد کرد.

قدم ششم؛ او سوپرمن نیست!

تصور شما از روانپزشك یا روانشناس یا کلا درمانگر چیست؟ عقیده دارید او باید معجزه کند و شما خوب شوید؟ یا عقیده دارید بخشی از درمان، مربوط به او و بخشی دیگر مربوط به خود شماست؟ اگر عقیده دارید درمانگر، سوپرمن است، اصلا با او تماس نگیرید! درمانگر فقط می‌تواند راه را به شما نشان دهد؛ این راه یا با مصرف منظم دارو تا مدت مشخص است یا با صحبت کردن و ارائه راهکار.

اگر شما دارو را مصرف نکرده یا به توصیه‌های رفتاری او عمل نکنید، قطعا درمان نخواهید شد! درست مثل وقتی که گلودرد دارید و دکتر برای شما دارو تجویز می‌کند. اگر دارو را نخورده یا خوراکی‌های مضر بخورید، قطعا خوب نمی‌شوید یا روند درمان شما به تعویق افتاده یا بیماری‌ای دیگر به بیماری شما اضافه خواهد شد! پس، درمانگر معجزه نمی‌کند؛ شما هم باید بخواهید.

قدم هفتم؛ اعتماد به او

اگر قرار باشد بعد از پایان تماس تصویری با مشاور یا مشاوره حضوری، تلفن را بردارید یا در نزدیك‌ترین کافی شاپ- بعد از رفتن کرونا- با دوست، خواهر، مادر و... قرار بگذارید و در گفت‌وگو با هم حرف‌های مشاور را بی‌پایه و اساس بخوانید و به کار خودتان ادامه دهید، بهتر است پول‌تان را دور نریزید. بعد از شروع مشاوره، شما باید راهکارهای درست را فقط از مشاور شنیده و نظر هیچ‌کس دیگری روی شما تاثیر نداشته باشد.

قدم هشتم؛ قطع کنید

با هر فردی که باعث می‌شود با حرکت‌ها یا حرف‌هایش سنگ جلوی پای شما بیندازد، قطع ارتباط کنید. شما به لحاظ مالی، روانی و زمانی هزینه می‌کنید تا بهبود یافته و به زندگی عادی بازگردید. بنابراین نگذارید هیچ کس به هیچ دلیلی، روند درمان و بهبود شما را مختل کند.

قدم نهم؛ احوال‌تان را رصد کنید

مهم است که در پایان یك هفته یا هر زمانی که به نظر خودتان بهتر است، تغییرات رفتاری خودتان را بنویسید. سپس درباره بهتر یا بدتر شدن شرایط با مشاور صحبت کنید. به این ترتیب ارزیابی درستی از روند درمان و تغییرات خود خواهید داشت.

قدم دهم؛ تغییر ندهید

از این شاخه به آن شاخه نپرید. اگر روند درمان شما به‌خوبی پیش می‌رود، با تغییر درمانگر (به دلیل معرفی آدم معروف‌تر، هزینه کمتر، مسافت نزدیك‌تر، تعریف دیگران از درمانگری دیگر و...) مسیر خود را متوقف نکنید. حداقل زمان برای ارزیابی کیفیت کار درمانگر به شرط همکاری کامل شما با او چهار جلسه است. بعد از آن، اگر نتیجه خوبی حاصل نشد، می‌توانید درمانگر را عوض کنید.

حل سودوکو ۳۵۵۶

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

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

۳	۱	۹	۵	۶	۲	۸	۴	۷
۸	۲	۵	۳	۷	۴	۱	۶	۹
۴	۷	۶	۱	۹	۸	۳	۵	۲
۶	۸	۲	۷	۴	۹	۵	۳	۱
۵	۳	۴	۲	۸	۱	۷	۹	۶
۱	۹	۷	۶	۵	۳	۲	۸	۴
۲	۵	۱	۴	۳	۶	۹	۷	۸
۹	۶	۳	۸	۲	۷	۴	۱	۵
۷	۴	۸	۹	۱	۵	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 ۳۵۵۷

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

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

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

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

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

جام خوراک

شگردهای نگهداری بهتر هندوانه



دکتر مریم قادری قهفرخی

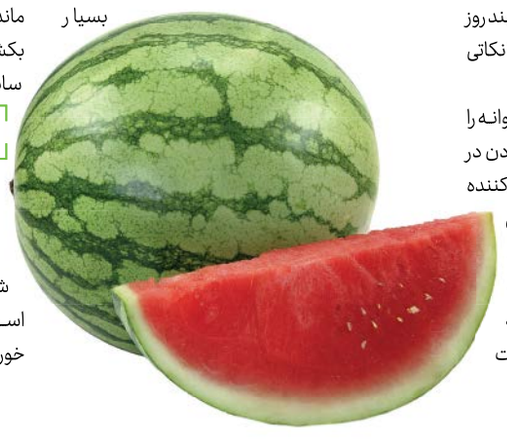
متخصص صنایع غذایی

هندوانه از محبوب‌ترین میوه‌های این فصل است. این میوه به‌خصوص در ماه رمضان می‌تواند بخش زیادی از آب مورد نیاز بدن شما را تامین کند و خوردن آن به‌ویژه در وعده سحری و برای جلوگیری از تشنگی در طول روز توصیه می‌شود. همچنین این میوه دارای مقادیر قابل توجهی ویتامین C بوده و کالری نسبتا پایینی دارد و به دلیل وجود رنگدانه لیکوپن و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی برای سلامتی بسیار مفید است. به دلیل بزرگ بودن این میوه، ما گاهی آن را در یك وعده مصرف نکرده و بخشی از آن را برای چند روز در یخچال نگهداری می‌کنیم. در ادامه شما را با نکاتی راجع به نگهداری هندوانه آشنا می‌کنیم.

۱ در شرایط شیوع ویروس کرونا، هندوانه را حتما پس از خرید و قبل از قرار دادن در یخچال، با آب گرم و چند قطره مایع ضدعفونی‌کننده میوه و سبزیجات یا در صورت دسترسی نداشتن با مقدار بسیار کمی از مایع ظرفشویی بشویید. استفاده از مایع ظرفشویی برای سایر میوه‌جات این فصل به‌خصوص توت‌فرنگی توصیه نمی‌شود، اما به دلیل ضخیم بودن پوست هندوانه، طالبی یا ملون و جذب نشدن مایع ظرفشویی در این میوه‌ها بلا مانع است.

۲ هندوانه برش‌نخورده حدود هفت تا ده روز در دمای محیط و حدود دو تا سه هفته در دمای یخچال قابل نگهداری است. در واقع زمان نگهداری آن بستگی به درجه رسیدگی و چگونگی نگهداری آن دارد. از قراردادن هندوانه در محیط گرم خودداری کنید زیرا بافت آن حالت فیبری و نامطلوبی پیدا می‌کند. نگهداری هندوانه در یخچال توصیه می‌شود.

۳ هندوانه پس از برش خوردن حداکثر تا یك روز در دمای محیط و سه تا پنج روز در دمای یخچال قابل نگهداری است. البته اگر آن را به برش‌های بسیار کوچك‌تری تقسیم می‌کنید، مدت زمان نگهداری آن کوتاه‌تر خواهد بود.



۴ برای نگهداری هندوانه در یخچال دورترین نقطه به فریزر را انتخاب کنید زیرا هندوانه به دلیل دارا بودن آب زیاد، ممکن است منجمد شود و در اثر انجماد بافت آن دچار تغییراتی می‌شود که خیلی برای مصرف خوشایند نیست.

۵ برش‌های کوچك هندوانه حتما باید در ظرف دردار و مناسبی نگهداری شود. زیرا هندوانه آب زیادی دارد و مقدار زیادی از آب آن بلافاصله پس از برش شروع به خروج می‌کند و این روند همچنان در مدت نگهداری برش‌ها ادامه می‌یابد. اگر برش کوچکی از هندوانه را برداشتید و قسمت زیادی از آن هنوز باقی مانده بود، حتما یك لایه پلاستیك نازك روی سطح آن بکشید تا هم از خشك‌شدن سطحی آن و هم از جذب سایر بوهای یخچال جلوگیری شود.

۶ بدرنگ شدن و تیره شدن رنگ از علائم فساد هندوانه و به‌خصوص هندوانه برش‌خورده است. هندوانه‌های برش خورده‌ای که علائم کپك‌زدگی در آن دیده می‌شود را سریعا دور بریزید. هندوانه را در خارج از محدوده زمانی ذکر شده در بخش‌های قبلی نگهداری نکنید زیرا ممکن است بدون نشانه خاصی فاسد شده باشد و شما با خوردن آن بیمار شوید.