

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌بایینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر فرشاد نامداری

فوق تخصص پیوند کلیه

● برای درمان بزرگی پروستات پیشنهاد استفاده از لیزر را داده‌اند. لطفاً درباره مزایای این روش به من توضیح دهید.

امروزه لیزر جای خود را به عنوان یک روش درمانی در حوزه درمان بیماری‌های مختلف باز کرده است. لیزر یک شعاع تابش تک‌نور است که از مواد مختلف با عملکردهای نوین علمی تهیه و در رشته اورولوژی نیز برای درمان بیماری‌های مختلفی استفاده می‌شود که مزایا و معایبی دارد. متخصصان با بهره‌گیری از جدیدترین روش‌روز دنیا از لیزر در درمان بیماری‌هایی چون بزرگی پروستات، سرطان پروستات، برداشتن پروستات، تخریب سنگ‌ها، برطرف کردن تنگی‌ها و سوزاندن تومورهای مثانه استفاده می‌کنند. امروزه چند روش لیزری برای درمان بزرگی غده پروستات استفاده می‌شود. در لیزر درمانی از یک پرتوی لیزر برای برداشتن بخشی از پروستات که موجب انسداد مجرای ادرار شده است استفاده می‌شود. با این‌که چندین روش لیزری مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما به‌طور کلی همگی موجب خشکاندن (تخریب لیزری) یا تبخیر (تبخیر لیزری) بافت لیزر می‌شود. با بهبود بافت خشک‌شده، این بافت منقبض و بخش مرده جدا می‌شود و در نتیجه انسداد کاهش می‌یابد. این فرایند ممکن است چند روز به‌طول بینجامد.

● نکات دیگری درباره لیزر درمانی

برخی ممکن است لیزر درمانی را به دلیل نیاز به ماندن کوتاه‌تر در بیمارستان، مدت زمان کمتر استفاده از کاتتر یا سوند ادراری و عوارض جانبی کمتر انتخاب کنند. اما در هنگام ادرار پس از جراحی با لیزر برای مدت بیشتری مانند گار است. درمان‌های لیزری جدیدتر از دیگر روش‌های درمانی برای بزرگی خوش‌خیم پروستات است، بنابراین شواهد زیادی از نتایج طولانی‌مدت آن‌ها در دسترس نیست. مردانی که لیزر درمانی را برای درمان بزرگی پروستات خود انجام می‌دهند به احتمال زیاد نیاز به یک درمان اضافه در مقایسه با افرادی که روش‌های درمانی قدیمی‌تری مانند تراشیدن پروستات از راه مجرای ادرار را انجام داده‌اند، خواهند داشت. امروزه در سرطان پروستات همچنان کل پروستات برداشته می‌شود یا تحت تابش قرار می‌گیرد بنابراین موفقیت این درمان محافظت‌کننده از بافت در واقع خبر خوشی است. هم‌اکنون مردان مبتلا به سرطان پروستات موضعی کم‌خطر تحت مراقبت فعال قرار می‌گیرند که به معنی نظارت بر بیماری اما انجام نشدن درمان است مگر این‌که شدیدتر شود.

بارداری خارج از رحم

حاملگی خارج از رحم یکی از عوامل مهم در فوت مادران باردار طی ۳ ماه اول بارداری است



یکی از عوامل مرگ و میر مادران در طول بارداری حاملگی خارج از رحم و در سه ماه اول بارداری است. به‌طور معمول ۹۸ درصد از حاملگی‌های خارج از رحم درون لوله‌های رحم اتفاق می‌افتد. جایگزینی ممکن است در نقاط دیگری مانند تخمدان، گردنه رحم و حفره شکمی نیز رخ دهد.

بانوان

مؤثر است.

● عوامل بروز حاملگی خارج از رحم

عوامل متعددی وجود دارد که می‌تواند خطر ابتلا به حاملگی خارج از رحم را افزایش دهد. گاهی حاملگی خارج از رحم در فردی که هیچ‌یک از این‌علائم را ندارد نیز بروز می‌کند. بیماری‌های مربوط به عفونت‌های لگنی، عفونت البته عواملی مانند آندومتریت، فیبروم چسبندگی‌های لگنی و استفاده از «آی یودی» نیز در حاملگی خارج از رحم

در د در ناحیه شانه، گردن و مقعد، ضعف و سرگیجه و در صورت پاره شدن لوله‌های رحمی خون‌ریزی شدید داخلی که به بیهوشی منجر خواهد شد از نشانه‌های حاملگی خارج از رحم است.

● در مان حاملگی خارج از رحم

در مان حاملگی خارج از رحم، ختم بارداری است. ختم بارداری توسط داروهای خاص یا به روش جراحی انجام می‌شود. بهترین روش جراحی برای حاملگی خارج از رحم لاپاراسکوپي است. در این روش بدون شکاف دادن و تنها با ایجاد سوراخ‌هایی در جدار رحم، محل خون‌ریزی هموستاز و خون داخل شکم شست‌و شو داده می‌شود.

می‌دهد. به‌طور معمول، جداره داخلی لوله‌های رحم توسط برآمدگی‌های مومانندی به نام «سیلیا» پوشیده شده است. سیلیا به تخمک‌ها کمک می‌کند که به آرامی از تخمدان به سمت رحم حرکت کند. اگر سیلیا به علت عفونت آسیب ببیند، انتقال تخمک‌ها مختل می‌شود و تخم لقاح یافته موفق نمی‌شود به رحم برسد و در نتیجه حاملگی خارج از رحم رخ می‌دهد.

● علائم حاملگی خارج از رحم

در در ناحیه شکم، قطع قاعدگی، حالت تهوع و استفراغ، دردهای تیز در ناحیه پایین شکم، فشارخون پایین، احساس درد در یکی از دو طرف شکم، احساس

پزشکی

توجه به علائم سکنه مغزی، راه نجات جان بیمار

هفدهم آبان ماه خبر سکنه نماینده مجلس آلمان روی خروجی سایت‌های خبری قرار گرفت. تکلم نامفهوم و لرزش دست‌علائمی بود که دیگران را به واکنش واداشت. علائمی که هنگام سکنه مغزی به‌سرآه همه می‌آید و اگر اطرافیان متوجه آن شوند می‌توانند کمک کنند. این موضوع وقتی اهمیت بیشتری می‌یابد که بدانیم سن سکنه مغزی کاهش یافته و ممکن است هنگامی که از عرض خیابان عبور می‌کنیم جوانی در کنارمان به زمین بیفتد و سکنه کند. چنان‌چه مشاور معاون درمان وزارت بهداشت تاکید کرد؛

است، اما در ایران به شکل ملموسی پایین آمده است که دلیل آن هم سبک‌زندگی اعم از تغذیه ناسالم، مصرف چربی و نمک، فست‌فود و تحرک بدنی نا کافی است. ● اصلی‌ترین علائم سکنه مغزی نامتقارن شدن صورت ضعف یک طرفه در دست یا پا اشکال در تکلم و... افراد با مشاذه این‌علائم باید در کمتر از چهار ساعت بیمار را به مرکز درمانی برسانند. بهترین مسیر رساندن بیمار به بیمارستان نیز از طریق اورژانس است.

اگر در کمتر از چهار ساعت بتوانیم بیمار سکنه مغزی از نوع بدون خون‌ریزی دهنده را به بیمارستان برسانیم، حتماً می‌توانیم اقدامات خیلی خوبی برای انجام دهیم. مردم زمانی که علائم سکنه مغزی را دیدند، فکر نکنند یک عارضه محدود و زودگذر است؛ بلکه باید به سرعت به اورژانس مراجعه کنند تا در آن‌جا مطمئن شوند

سلامت

زایمان راحت با راهکارهای طب سنتی

از نظر طب سنتی بهترین انتخاب، زایمان طبیعی محسوب می‌شود. زنان باردار در صورت نداشتن بیماری خطرناک می‌توانند از گیاهانی استفاده کنند که به کمک آن‌ها زایمان راحتی داشته باشند، البته این نوع گیاهان را باید در هفته‌های آخر بارداری یا چند روز مانده به وضع حمل مصرف کنند.

مادر باردار می‌تواند عسل و سیاهدانه نیمکوب شده را با کره یا روغن حیوانی مخلوط کند و به ناحیه زیر شکم، کمر و اطراف آن بمالد تا وضع حمل راحتی داشته باشد و از نشستن روی مکان‌های خیلی گرم و سرد پرهیز کند. اگر این شرایط رعایت نشود حتماً زایمان سختی خواهد داشت. اگر در زایمان از سمت چپ باشد احتمال سخت بودن زیاد خواهد بود ولی اگر در سمت جلو و شکم احساس شود، زایمان راحتی‌تری خواهد داشت.

مصرف دمنوش‌هایی مانند رازیانه، گل ختمی همراه با گل‌گاوزبان و توت، عسل، خرما، زرده تخم مرغ عسلی روغن بادام شیرین همراه با عسل به صورت ناشتا در هنگام صبح بسیار مفید است. زنان باردار هر روز حمام کردن، ورزش و نرمش مخصوص را فراموش نکنند. در هفته آخر بارداری بهتر است از سوپ سبزیجات استفاده شود تا مادران باردار دچار پیوست نشوند. با توجه به وضعیت گوارشی دوتا سه لیوان در روز شیر گااو مقدار خیلی کم زنجبیل میل همچنین از دمنوش شنبلیله هنگام درد استفاده کنند.



بیشتر بدانیم

فاطمه قاسمی

مترجم

بانوان

روش‌های خانگی برای وز نشدن موها

موی‌وز ناشی از مراقبت نامناسب است البته نه به این معنا که با خرید محصولات گران‌قیمت یا مراجعه مکرر به سالن‌های زیبایی پول زیادی بپردازید. با چند توصیه ساده و چند روش خانگی، به بهبود موهای وزوزی خود اقدام کنید.

● چند نکته به منظور پیشگیری از وز شدن موها
✓ از آن‌جا که دلیل اصلی موی‌وز، خشکی موهاست، آن‌ها را در حالی که خشک هستند برس یا شانه نکنید چون باعث شکستگی و تشدید وزی مومی‌شود.

✓ توصیه می‌شود بعد از هر شست‌و شو، رطوبت موها به آرامی با حوله خشک گرفته شود و با کمک انگشتان مرطوب دست و کمی نرم‌کننده پس از حمام، موها را صاف کنید و اجازه دهید به حالت طبیعی خشک شود.

✓ برس و شانه با اندازه‌ای مناسب، با کیفیت و متناسب با حجم و جنس موهای تان برای صاف کردن استفاده کنید.

✓ اگر برای خشک کردن موها ناچارید از سشوار استفاده کنید حتماً از سری پخش‌کننده حرارت سشوار استفاده شود تا از متمرکز شدن حرارت روی یک نقطه از سر پیشگیری شود. برای وز نشدن موها، فقط ریشه را با حرارت کنترل شده سشوار، خشک کنید. این کار باعث می‌شود تا رطوبت ساقه و نوک موها حفظ شود.

✓ در انتخاب محصولات بهداشتی و مراقبت مو محتاط باشید. این‌که چه نوع و چه مقدار لوسیون و نرم‌کننده استفاده شود به جنس موها و حتی فصل وابستگی دارد. انتخاب درست این محصولات بهتر است با نظر متخصص پوست و مو انجام شود.

معرفی چند ماسک خانگی و ساده برای بهبود موهای وز و خشک
● آووکادو

این میوه سرشار از مواد مغذی طبیعی است و روغن و پروتئین‌های آن، آب‌رسان و تقویت‌کننده مناسبی برای موهای وز است. نصف یک آووکادو را رنده و با چند قطره روغن تنعاع آن را مخلوط کنید. موها را شامپو کنید، بعد از رطوبت‌گیری، ماسک را ۱۵ دقیقه روی موها ماساژ دهید و سپس بشویید.

● روغن نارگیل

تأثیر معجزه‌آسای این روغن بر کسی پوشیده نیست! این روغن بسیار سنگین و برای نفوذ به اعماق مو بسیار مناسب است، اما در استفاده بیش از حد آن کمی احتیاط کنید به‌خصوص اگر موهای نازک و سبکی دارید. یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل را تا نزدیک به ریشه موماساژ دهید. در صورتی که روغن جامد است، قبل از استفاده، آن را کمی در مایکروویو گرم کنید. اگر موهای تان خیلی خشک و وز است، این ماسک را تا صبح روز بعد نگه دارید و بعد موها پتان را شست‌و شو دهید. این درمان شبانه به خشکی پوست سر در زمستان و رفع شوره خفیف کمک می‌کند.

● ترکیب موز و روغن زیتون

یک موز را با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط و پوره کنید. سپس مو پوست سر را با آن ماساژ دهید. بعد از ۳۰ دقیقه موی سر تان را کامل بشامپو بشویید.

● ترکیب کدو تنبل و عسل

کدو تنبل سرشار از ویتامین‌های A و C، بتاکاروتن پتاسیم و روی است. یک تا دو قاشق غذاخوری عسل را به یک فنجان پوره کدو تنبل اضافه کنید و موهای تان را با آن ماساژ دهید و برای ۱۵ دقیقه زیر کلاه دوش قرار دهید و بعد بشویید.

● آب شکر

حدود یک قاشق چای‌خوری شکر در کف دست بریزید و با مقدار آب مخلوط کنید و روی موهای وز خشک خود بکشید. با این روش شمار در واقع یک اسپری موی خانگی در دست کرده‌اید که با چند بار استفاده، تأثیر مثبت آن را خواهید دید.

● سرکه سیب

شست‌وشوی موی سر با سرکه سیب باعث صافی و درخشندگی موی شما می‌شود. یک قاشق غذاخوری سرکه را با یک دوم لیوان آب مخلوط و روی موهای از قبل مرطوب شده خود اسپری کنید. اگر بوی سرکه آزاردهنده است می‌توانید چند قطره روغن معطر به آن بیفزایید. مورا شانه کنید و اجازه دهید ۵ دقیقه روی سر بماند و سپس بشویید. اسیدیته سرکه، کوتیکول‌های سطح خارجی مورا رفع می‌کند و منجر به صافی موی می‌شود.

منبع: helloglow, matrix

غذای اصلی



ریحان پلوبا کوفته ریزه

- برنج - ۲ پیمانه
- گوشت چرخ‌شده - ۱۵۰ گرم
- ریحان درشت خرد شده - یک دوم پیمانه
- سیر در صورت تمایل - ۲ حبه
- پیاز - ۲ عدد
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه - به میزان لازم

دمکش را روی آن بگذارید. ● می‌توانید به جای کوفته ریزه از همان ابتدا گوشت چرخ‌شده را با پیاز داغ و سیر تفت دهید و ریحان را به آن اضافه کنید. ● این پلورا با گوشت خورشتی و مرغ هم می‌توانید درست کنید.

خواص

● ریحان فواید زیادی برای بدن دارد. طبیعت ریحان کمی گرم و خشک است. ریحان غنی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین K، C، A، تیامین، نیاسین، فولات، منیزیم، منگنز، آهن، فسفر، پتاسیم و کلسیم است.

● گوشت چرخ‌شده را با یک عدد پیاز، نمک، فلفل زردچوبه و در صورت دلخواه ریحان ریز شده یا خشک مخلوط کنید و روز دهید و کوفته ریزه درست کنید. ● یک پیاز متوسط را لگنی خرد کنید و در روغن تفت دهید و کوفته ریزه‌ها را به آن اضافه و با سعله متوسط سرخ کنید. ● یک تا دو حبه سیر رنده شده را به همراه فلفل سیاه و زردچوبه و ریحانی که درشت خرد کرده‌اید، به پیاز داغ و کوفته ریزه‌ها اضافه کنید و بعد برنج شسته شده را بیفزایید. ● آب و نمک آن را اندازه کنید و بعد از کم شدن آب،