بیماری ها

۶ دلیل احتمالی لوپوس

لوپوس یک بیماری خودایمنی است به این معنی که سیستم ایمنی بدن فرد به بافت ها و سلول های سالم حمله می کند. تقریبا ۷۰ درصد از تمام موارد لوپوس به عنوان لوپوس سیستمیک دسته بندی می شود که یک اندام یا بافت اصلی مانند قلب، ریه ها، کلیه ها یا مغز را تحت تاثیر قرار می دهد. بسیاری از افراد مبتلا به لوپوس، درد مزمن ناشی از این بیماری را یکی از آزاردهنده ترین موارد مرتبط با آن عنوان کرده اند.

پژوهشگران مواردی مانند ژنتیک، هورمون ها و تغییرات زیست محیطی را با ابتلا به لوپوس پیوند داده اند اما بیان این که کدام عامل بزرگ ترین نقش را ایفا می کند، دشوار است. در ادامه با برخی از دلایل احتمالی لوپوس بیشتر آشنا می شویم.

ژنتیک

خطر ابتلای یک فرد به لوپوس در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده وی به این بیماری تا ۲۰ برابر بیشتر است.

نژاد

لوپوس به طور نامتناسب بر گروه های نژادی خاص تاثیر می گذارد. در واقع، این بیماری بین زنان رنگین پوست، دو تا سه برابر بیشتر شایع است.

هورمون ها

به طور کلی، احتمال بیشتری دارد زنان نسبت به مردان به بیماری لوپوس مبتلا شوند. یکی از دلایل عمده این شرایط می تواند هورمون هایی مانند استروژن و پرولاکتین باشد که سطح آن ها در بدن زنان بیشتر است.

نور فرابنفش

نور فرابنفش می تواند به سلول های بدن هر فردی آسیب برساند اما افراد مبتلا به لوپوس حساسیت به مراتب بیشتری به آن دارند.

قرار گرفتن در معرض سموم

می دانیم که سیلیکای موجود در برخی پودرهای تمیز کننده و دود سیگار می تواند خطر ابتلا به لوپوس را افزایش دهد اما پژوهشگران درباره چرایی آن مطمئن نیستند.

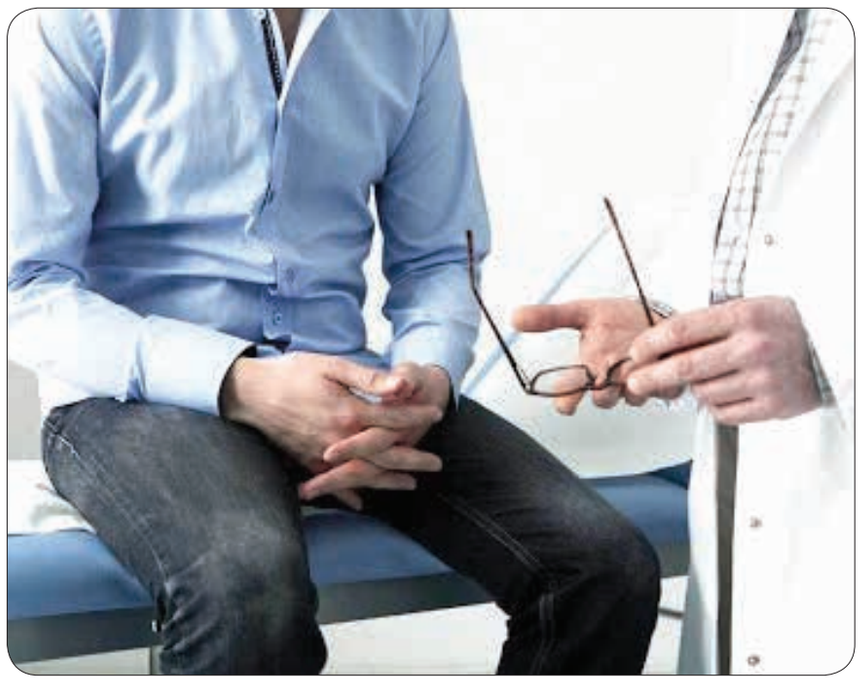
استرس

استرس یکی از عواملی است که تقریبا هر بیمار مبتلا به لوپوس اعتقاد دارد بر این بیماری تاثیر می گذارد.

به گفته این بیماران، استرس عاطفی، به عنوان مثال، مرگ یکی از عزیزان یا طلاق گرفتن و همچنین استرس جسمی مانند یک عمل جراحی یا آسیب دیگر ممکن است محرکی برای بروز علایم لوپوس باشد.

پروستاتیت، انواع و درمان هایش

درمان التهاب پروستات معمولا با آنتی بیوتیک و برای چند هفته ادامه خواهد داشت



پزشکی

دکتر هوشنگ قوامی | متخصص اورولوژی

پروستاتیت حاد، یک بیماری اورژانس اورولوژی از نظر تشخیص و درمان است. این بیماری باید از دیگر شکل های پروستاتیت، نظیر پروستاتیت میکروبی مزمن و سندروم مزمن درد لگنی CPPS تمایز داده شود. پروستات با انقباض خود، مقدار زیادی یعنی حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد به ترشحات اضافه می کند. در حقیقت ۲۰ تا ۳۰ درصد حجم منی مربوط به ترشحات پروستات است. میکروبی که باعث عفونت حاد پروستات می شود، شبیه میکروبی است که باعث عفونت سیستم دستگاه ادراری می شود. جالب است بدانید هر میکروبی که باعث عفونت ادراری شود، می تواند باعث پروسستاتیت حاد هم شود و اما ادامه مطلب درباره التهاب پروستات:

میکروب های شایع در ایجاد این بیماری، اشرشیا کلی و پروتئوس است.

۳ نمونه پروستاتیت

*پروستاتیت حاد (عفونت حاد پروستات)
*پروستاتیت عفونی مزمن (عفونت ادراری عود شونده یا عفونت مزمن پروستات)
*پروستاتیت غیر میکروبی مزمن یا سندروم درد لگنی مزمن (درد یا ناراحتی در ناحیه لگن حداقل از سه ماه قبل همراه با علایم ادراری و اختلال جنسی)

درمان التهاب پروستات

در صورت تشخیص به موقع، این بیماری به راحتی درمان می شود. درمان پروستاتیت معمولا با مصرف آنتی بیوتیک برای چند هفته شروع می شود.

اگر بهتر شدید، باید دارو را ۲ تا ۳ ماه مصرف کنید. اگر هنگام مصرف آنتی بیوتیک بهتر نشدید، باید آزمایش های بیشتری انجام شود.

داروی درمان پروستاتیت چیست؟

قدم اول، مصرف آنتی بیوتیک هاست. اگر علایم بهبود نیافت، درمان با این داروها معمولا متوقف می شود. یکی از راهکار های شناخته شده، استفاده از سفکسین برای درمان پروستاتیت است.

درمان خانگی التهاب پروستات

✓ پس از شروع درمان دارویی، ادامه درمان پروستاتیت به صورت خانگی دنبال می شود. در این شرایط برای کاهش نشانه های درد و تسریع بهبودی، موارد زیر به بیمار پیشنهاد می شود:

✓ فیزیوتراپی، ورزش یا ماساژ درمانی، ممکن است به برخی مردان کمک کند. مشاوره، بیوفیدبک ، روشی برای بهبود عملکرد بدن یا تکنیک های آرام سازی ممکن است به کاهش استرس و جلوگیری از درد کمک کند.

✓ بعضی از عصاره های گیاهی و عصاره گرده زنبور عسل، ممکن است کمک کننده باشد.

مدت درمان

بیشتر مردان سریع بهبود می یابند. معمولا درمان ۴ تا ۶ هفته طول می کشد. در این دوره مصرف داروها باید ادامه پیدا کند. آنتی بیوتیک ها برای ۶ تا ۱۲ هفته تجویز می شوند. در صورت بروز عفونت، ممکن است درمان آنتی بیوتیکی طولانی مدت نیاز باشد در حالی که جراحی برداشتن پروستات (پروستاتکتومی) برای عفونت های مکرر به ندرت استفاده می شود و به عنوان آخرین درمان مطرح است.

مادران

آیا نوع زایمان تاثیری بر روابط مادر و نوزاد دارد؟

زایمان موجب برانگیخته شدن قدرتمند احساسات و هیجانات می شود به گونه ای که ممکن است در بعضی از زنان علایم روانی ناشی از یک زایمان سخت را ایجاد کند.

دوره پس از زایمان، گاهی به حدی پرتنش است که موجب به وجود آمدن مشکلاتی برای سلامت روان مادر و تخریب رابطه مادر و کودک می شود. به عبارتی زایمان سخت و حوادث تروماي آن، ممکن است بر زندگی و روابط مادر و کودک تأثیر بگذارد. زایمان سخت و استرس ناشی از آن می تواند بر عملکرد آینده مادر و تطابق وی در دوران پس از زایمان تأثیر منفی بگذارد.

استرس، واکنشی انطباقی متأثر از ویژگی های شخصی یا فرایندهای روان شناختی است که در نتیجه هر فعالیت خارجی، شرایط ویژه یا حادثه ای، فعال می شود و بازتاب های فیزیکی یا روانی خاصی را بر فرد تحمیل می کند.

آسیب دیدگی ناشی از زایمان می تواند موجب استرس یا به اصطلاح «تنیدگی» شود و این تنیدگی در ایفای نقش والدینی ضعف و سستی به وجود می آورد. همچنین تنیدگی ناشی از زایمان دشوار، می تواند بر سازگاری مادر با مسئولیت والدی و ارتباط مادر و نوزاد اثری جدی و نامطلوب بگذارد.

بر اساس نتایج تحقیقی، میزان استرس کل، استرس کودک و استرس مادر در زایمان آسان، کمتر از زایمان دشوار و زودرس است.

بیشتر بدانیم

تغذیه سالم، شاه کلید پیشگیری از کرونا

رعایت اصول تغذیه سالم می تواند تا ۵۵ درصد از بار بیماری ها را در آینده کاهش دهد. این در حالی است که حدود ۲۴ تا ۲۸ درصد از بیماران بستری در بیمارستان های ایران دچار سوء تغذیه هستند که متاسفانه این موضوع باعث طولانی شدن مدت زمان بستری بیمار می شود و درمان را با اخلال جدی مواجه می کند. جلال الدین میرزای رزاز رئیس انستیتوی تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور در این باره گفت: نقش محوری تغذیه در کاهش بار بیماری ها و جلوگیری از بیماری های غیر واگیر مانند دیابت، اضافه وزن، سندروم متابولیک، بیماری های قلب و عروق، سرطان و... به اثبات رسیده است. وی راهکارهای پیشگیری از ابتلا به کرونا را افزایش و تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن از طریق تغذیه سالم و اصلاح سبک زندگی می داند.

پیشنهاد یک محلول ضد عفونی کننده خانگی

اگر می خواهید یک ضدعفونی کننده و جرم برنده همه کاره برای این روزها داشته باشید، می توانید یک بطری آبپاش را برای این کار در نظر بگیرید. نصف آن را آب بریزید. نصف دیگر آن را نصف سرکه و نصف الکل بریزید. این ترکیب به جز چوب برای همه وسایل خانه، سطوح آشپزخانه، فرگاز، شیشه ها، سرامیک، کاغذ دیواری های قابل شست و شو، دیوارها و سایر لوازم خانه به راحتی می تواند استفاده شود بدون آن که نگران خراب شدن وسایل باشید. در عین حال خانه ای عاری از میکرب و گرد و غبار خواهید داشت.

دانستنی ها

بانوان

برطرف کردن افتادگی پوست پس از زایمان

یکی از دغدغه های خانم ها بعد از زایمان رفع افتادگی و سفت شدن شکم است. در این مطلب، قصد داریم راه هایی ساده برای رفع این مشکل بزرگ ارائه کنیم.

گلاب

ترکیبی از یک فنجان گلاب، یک قاشق چای خوری آب لیمو و پنج قطره روغن بادام، تمامی نیازهای پوست شکم را برطرف و ماساژ روزانه شکم با این ترکیب، پوست شکم را سفت و محکم می کند.

ماسک مولتانی میتی (خاک رس قهوه ای) بگذارید

مولتانی میتی که به نام خاک رس قهوه ای نیز شناخته می شود، به عنوان ماسکی برای سفت کردن پوست اطراف شکم نیز کاربرد دارد. مولتانی میتی، جریان خون را بهبود و انعطاف پذیری پوست را افزایش می دهد. یک تا دو قاشق غذاخوری پودر مولتانی میتی را در یک کاسه بریزید و کمی آب یا گلاب به آن اضافه کنید تا خمیری نرم درست شود. می توانید کمی عسل هم در آن بریزید. خمیر به دست آمده را به شکم تان بزنید و اجازه دهید خشک شود. سپس با آب ولرم آبکشی کنید. این کار را یک یا دو بار در هفته انجام دهید.

از شکم بند استفاده کنید و اسپا بروید

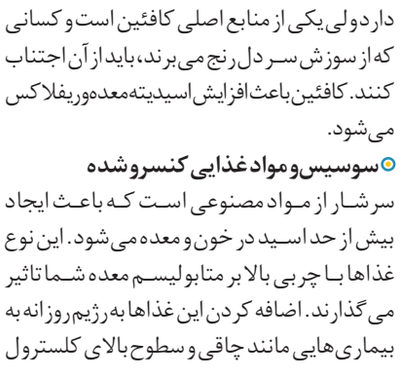
استفاده از شکم بندهای طبی یکی از روش های موثر برای جلوگیری از افتادن پوست شکم و سفت شدن آن بعد از زایمان است. این کار را باید چند روز بعد از زایمان و به توصیه پزشک انجام دهید. یک روش دیگر رفتن به اسپاست (نوعی حمام با استفاده از آب و مواد معدنی). در اسپا از جلبک دریایی، نمک دریا و خاک رس برای بهبود وضعیت پوست بدن و نیز سفت شدن پوست استفاده می شود.

از روغن های گیاهی موثر استفاده کنید

برخی از روغن های گیاهی نقش موثری در بهبود افتادگی پوست و جمع شدن آن بعد از زایمان دارند.

این موضوع به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی این روغن هاست. برای مثال روغن بادام شیرین تا حدود زیادی در از بین بردن استرچ مارک یا همان خطوط سفید و ترک های ناشی از افزایش و کاهش وزن موثر است.

روغن بادام شیرین، روغن بادام و روغن نارگیل را روی خطوط استرچ مارک و تمام پوست شکم بمالید تا پوست سفتی قبل را دوباره به دست بیاورد.



آشپزی من

پرسش و پاسخ

نکات طلایی برای استفاده از زردچوبه

هدف از مصرف ادویه طعم دار کردن غذا و کاهش مصرف نمک است. زردچوبه و فلفل جزو پرمصرف ترین ادویه هاست که در ادامه به دو سوال درباره مصرف آن اشاره می کنیم:

بهترین نسبت برای ترکیب زردچوبه با فلفل سیاه چیست؟

بهترین نسبت برای ترکیب زردچوبه با فلفل سیاه نسبت ۴ به یک است. یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه تازه را با یک چهارم قاشق چای خوری پودر فلفل سیاه تازه ترکیب کنید.

چه زمان ادویه زردچوبه را به غذا اضافه کنیم؟

نوع ادویه و زمان اضافه کردن آن به غذا، هنر و مهارت یک آشپز است.

اضافه کردن ادویه مناسب به یک غذا باعث می شود که غذای تهیه شده کیفیت خوبی پیدا کند.

نکته ای که باید هنگام استفاده از چاشنی ها به آن توجه داشته باشید، زمان استفاده از آن است.

یکی از چاشنی ها و ادویه های پرمصرف در تهیه غذاها، زردچوبه است که حاوی مقادیر بالایی کورکومین (نوعی آنتی اکسیدان طبیعی) است که در برابر نور، حرارت و اکسیداسیون بسیار حساس است و به همین دلیل اگر در ابتدای پخت به غذا اضافه شود و مدت زمان حرارت هم بالا باشد، مسلما احتمال از بین رفتن این ترکیب بیش از زمانی خواهد بود که در مرحله آخر طبخ افزوده شود.

سلامت

پیشگیری از سوزش معده

سوزش سردل ناشی از عملکرد نامناسب مری است. گاهی اوقات علایم سوزش سردل آن قدر زیاد است که بیشتر افراد آن را با حمله قلبی اشتباه می گیرند. یکی دیگر از علل اصلی ابتلا به این عارضه، انتخاب غذای نامناسب است. برخی از غذاها باعث به هم خوردن تعادل ph بدن و افزایش اسیدیته معده می شود. از جمله این خوراکی ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

یادآوری این نکته مهم است که نباید این خوراکی ها را از رژیم غذایی حذف بلکه به میزان متعادل باید آن را مصرف کرد.

گوشت قرمز

مصرف بیش از حد گوشت قرمز سطح التهاب بدن را افزایش می دهد. گوشت قرمز باعث افزایش اسید معده می شود و مشکلاتی برای هضم ایجاد می کند.

گوجه فرنگی

اگر از بیماری بازگشت اسید به مری رنج می برید، بهتر است از گوجه فرنگی و محصولات آن پرهیز کنید. گوجه سرشار از اسید سیتریک، مالیک اسید و آسکوربیک اسید است که می تواند معده و مری را اذیت کند. این اسید می تواند سبب احساس سوزش ناخوشایندی در سینه شود.

مرکبات

مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت می تواند علایم ریفلاکس و سوزش معده یا سردل را تشدید کند.

شکلات

شکلات حاوی کافئین و محرک های دیگری مانند تئوبرومین است که باعث ریفلاکس یا سوزش معده می شود. تئوبرومین نوعی متیل گزانتین است که مانع

تنگ شدن ماهیچه اسفنکتر تحتانی می شود و به این ترتیب به شکل مستقیم احتمال ریفلاکس را افزایش می دهد. شکلات چربی زیادی دارد، یعنی هضم آن طولانی تر است و می تواند محرک سوزش معده باشد.

قهوه

کسانی که برای بازیابی قدرت و انرژی روزانه، چیزی جز نوشیدن قهوه را انتخاب نمی کنند، یک مشکل اساسی دارند. قهوه اگر چه خاصیت آنتی اکسیدانی دارد ولی یکی از منابع اصلی کافئین است و کسانی که از سوزش سردل رنج می برند، باید از آن اجتناب کنند. کافئین باعث افزایش اسیدیته معده و ریفلاکس می شود.

سوسیس و مواد غذایی کنسرو شده

سرشار از مواد مصنوعی است که باعث ایجاد بیش از حد اسید در خون و معده می شود. این نوع غذاها با چربی بالا بر متابولیسم معده شما تاثیر می گذارند. اضافه کردن این غذاها به رژیم روزانه به بیماری هایی مانند چاقی و سطوح بالای کلسترول و چربی منجر می شود.