

پروستی و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصنف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

دکتر علی شمس

متخصص اورولوژی و پیوند کلیه

لطفا درباره سنگ های کلیه در زنان باردار توضیح دهید. آیا درمان دارد؟

بروز سنگ کلیه در زنان باردار ممکن است باعث ۴۰ درصد زایمان های پیش رس شود. جالب است بدانید زنان در ۶۰ تا ۹۰ درصد موارد در سه ماهه دوم و سوم مراجعه می کنند و به ندرت در سه ماهه اول .سونوگرافی اولین گام در تشخیص سنگ است اما نمی تواند بین اتساع ناشی از حاملگی با انسداد حالب تمایز قائل شود. روش ام. آر.ا.وورگرافی بی خطر ترین روش در زنان باردار است. در این روش دستگاه ادراری بدون اشعه یونیزان وماده حاجب بررسی می شود. دقت این روش بالااست اما در همه جا در دسترس نیست و از طرفی هزینه آن هم بالااست . برای درمان سنگ ها در دوران بارداری روش محافظه کارانه یعنی نوشیدن مایعات ، مسکن ، آنتی بیوتیک و... به کار می رود اما در ۲۰ تا ۳۰ درصد موارد دستکاری مورد نیاز است .

در موارد نیاز به جراحی باز خطر زایمان زودرس وجود دارد. درروش درمان محافظه کارانه دوسوم سنگ ها دفع می شود، جراحی را باید در مواردی که سپتیمی ناشی از عفونت ادراری، نارسایی کلیه یا نارسایی در مان وجود داشته باشد، در نظر گرفت . برای درمان زنان باردار مواردی مانند دسترسی به روش های رادیولوژی و اورولوژی اندازه سنگ وزمان حاملگی بررسی می شود.

تغذیه

مصرف روزانه شیر مانع از ابتلای کودکان چاق به دیابت می شود

نتیجه مطالعه محققان آمریکایی نشان می دهد که مصرف حدود ۵۰۰ سی سی شیر در روز از ابتلای کودکان چاق به دیابت و اختلالات متابولیک پیشگیری می کند.

به گزارش دیلی میل، مطالعه محققان دانشگاه تگزاس آمریکا نشان می دهد، شیر گاو حاوی مواد مغذی است که موجب کاهش میزان انسولین در فاصله میان وعده های غذایی می شود؛ انسولین هورمونی است که میزان گلوکز خون را کنترل می کند. این موضوع خطر ابتلا به سندروم متابولیک (گروهی از اختلال ها که شامل فشارخون بالا، قند خون و چربی بالا، چربی شکمی بیش از حد و کم بودن کلسترول خوب می شود) را کاهش می دهد. بروز این مشکلات جسمی می تواند به دیابت، بیماری قلبی و سکنه مغزی منجر شود. این مطالعه نشان داد، کودکانی که کمتر از ۲۳۰ سی سی شیر در روز مصرف می کردند میزان انسولین ناشتای آن ها بیشتر از کودکانی بود که دست کم حدود ۵۰۰ سی سی شیر مصرف می کردند. انسولین ناشتا به میزان انسولین میان وعده های غذایی گفته می شود. این مطالعه که در کنگره اروپایی در زمینه چاقی در وین ارائه شد، نشان داد که میزان انسولین ناشتا در میان کودکانی که دست کم حدود ۵۰۰ سی سی شیر در روز مصرف می کردند، حدود ۵۰ درصد کمتر بود.

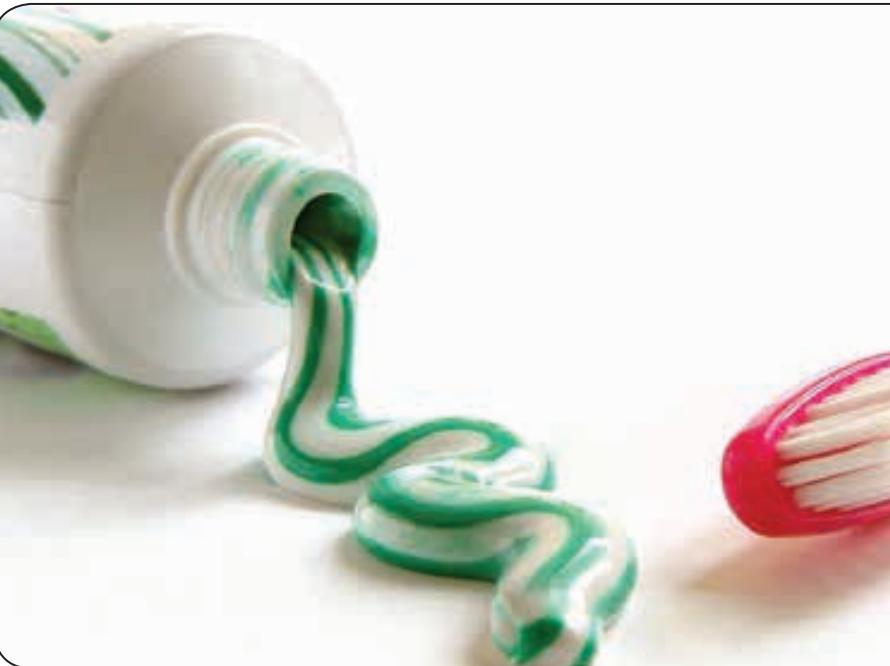


اغواگری تبلیغات و فرمول پایه خمیر دندان ها



دکتر محمد حسن نیک خو | دندان پزشک

هر روز شاهد تبلیغات گسترده درباره محصولات بهداشتی هستیم. محصولات می مانند شامپو، خمیر دندان، مواد شوینده، صابون، اسپری و... برای مثال همه ما بآیدن دندان هایی که فوق العاده سفید است و هیچ اثری از خرابی روی آن ها دیده نمی شود، به شیوه ای اغوامی شویم که در اولین فرصت به دنبال خرید مارک خاصی از خمیر دندان هستیم اما نکته ای که باید به آن توجه کرد این است که فرمول پایه تمام خمیر دندان ها یکی است و تنها در بخشی از مواد تشکیل دهنده متفاوت اند. در ادامه یک دندان پزشک ما را با مواد تشکیل دهنده خمیر دندان ها بیشتر آشنا می کند.



فلوراید:

فلوراید ماده فعال در خمیر دندان است که باعث کاهش پوسیدگی در دندان ها در دراز مدت می شود . خمیر دندان هایی قدرت ضد پوسیدگی بالایی دارد که فلوراید بیشتری داشته باشد. از فلوتورید سدیم،فلوتورید قلع و... در خمیر دندان ها استفاده می شود.

مواد طعم دهنده:

برای خوشبو کردن خمیر دندان ها، از طعم دهنده های نعناع، دارچین، پونه و... استفاده می شود.

مواد نرم کننده و حفظ کننده رطوبت:

این مواد باعث مرطوب نگه داشتن خمیر دندان ها و مانع از خشک شدن آن ها می شود؛ موادی مانند گلیسرین

کافه سلامت

خطر بازگشت بیماری گواتر به کشور با مصرف «نمک دریا»

بازگشت بیماری گواتر در کشور خواهد شد، افزود: نمک های غیر استاندارد توسط افراد سودجو به صورت زیرپله ای، زیرزمینی و قاچاقی تهیه و با تبلیغات گمراه کننده و هزینه ای گران تر عرضه می شود. بیان این که عرضه نمک های تقلبی بدون ید با عنوان 'نمک دریا' موجب

بازگشت بیماری گواتر در کشور خواهد شد، افزود: نمک های غیر استاندارد توسط افراد سودجو به صورت زیرپله ای، زیرزمینی و قاچاقی تهیه و با تبلیغات گمراه کننده و هزینه ای گران تر عرضه می شود. بیان این که عرضه نمک های تقلبی بدون ید با عنوان 'نمک دریا' موجب

مکان های غیر مجاز، این نمک ها در عطاری ها نیز به فروش می رسد و مردم نیز با این تصور که نمک های دریا خاصیت درمانی دارد، آن ها را مصرف می کنند؛ در حالی که نمک های دریا مصرف خوراکی ندارد. وی با اشاره به این که کمبود ید در دوران بارداری موجب ابتلای کودک به عقب ماندگی ذهنی و جسمی می شود، افزود: کمبود ید در مادر باردار موجب کاهش بهره هوشی کودک می شود.

کمبود ید همچنین باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود و به دلیل کاهش مقاومت بدن، احتمال ابتلا به بیماری و مرگ و میر کودکان افزایش می یابد.

آشپزی من

سوپ سیب زمینی و گوشت (غذای بیمار)



- گوشت را ریز خرد می کنیم و طبق سلیقه آب پز یا سرخ می کنیم. پیاز های نگینی شده را داخل ماهی تابه می ریزیم و تفت می دهیم تا طلایی شود و سپس فلفل دلمه ای رنگی خرد شده را به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم.
- سیب زمینی ها را به مواد اضافه می کنیم و بعد از کمی تفت دادن یک قاشق آرد سفید را هم به مواد ماهی تابه اضافه می کنیم. در مرحله بعد گوشت های آب پز شده را به همراه دو لیوان آب گوشت و ذرت های پخته و سبزی های معطر به مواد اضافه می کنیم و اجازه می دهیم تا حدود ۲۰ دقیقه طبخ شود. بعد از این که مواد سوپ نیم پز شد، خامه را با کمی از آب سوپ در یک ظرف به خوبی هم می زنیم تا صاف شود و به همراه پیازچه های خرد شده به مواد اضافه می کنیم.

- گوشت خرد شده- ۴۰۰ گرم • پیازچه ساتوری شده- ۳ عدد • سیب زمینی شیرین خرد شده- ۲ عدد متوسط
- آرد سفید- ۲ قاشق غذاخوری • خامه- ۲ قاشق غذاخوری • فلفل دلمه ای رنگی خرد شده- یک عدد کوچک
- روغن- برای سرخ کردن • نمک و فلفل- به میزان لازم

سرطان هرچه زودتر تشخیص داده شود، برنامه های درمانی و جلوگیری از انتشار آن موفقیت آمیزتر خواهد بود. طبق نتایج حاصل شده، این آپتا حسرگر، تشخیص سریع نشانگر مرتبط با سرطان تخمدان را با دقت و حساسیت بالا در مراحل اولیه ابتلا امکان پذیر می سازد.

سرم خون، یک آپتا حسرگر بسیار حساس و انعطاف پذیر مبتنی بر ترانزپستور اثر میدان طراحی و بررسی شده است که حساسیت آپتا حسرگر در حدی باشد که بتوان غلظت آنتی ژن تولید شده در نمونه های سرطانی را در مقادیر بسیار کم و در محدوده خطی وسیع اندازه گیری کرد زیرا

تخمندان را در مراحل ابتدایی و تنها از طریق بررسی نمونه خون افراد تشخیص دهد. در این کار تحقیقاتی تلاش شده است برای آشکار سازی بدون نیاز به برچسب و اندازه گیری آنتی ژن اختصاصی سرطان تخمدان ۱۲۵ (CA۱۲۵)، در برابر سایر آنتی ژن های مشابه موجود در محیط

محققان ایرانی موفق شدند یک زیست حسگر طراحی کنند که سرطان تخمدان را در مراحل ابتدایی و تنها از طریق بررسی نمونه خون افراد تشخیص می دهد. به گزارش فارس، محققان ایرانی موفق به ساخت یک زیست حسگر شده اند که می تواند بروز سرطان

طراحی زیست حسگر برای تشخیص سرطان تخمدان