

پرسش و پاسخ

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

دکتر عباس بصیری

رئیس انجمن اورولوژی ایران

نخستین نشانه ابتلا به سرطان مثانه در مردان چیست؟

سرطان مثانه چهارمین سرطان شایع در مردان و نهمین سرطان شایع در زنان است که تهاجمی به شمار می‌رود و پیشرفت آن بسیار سریع است.

در این زمینه باید همیشه مشاهده خون در ادرار را جدی گرفت.

سرطان پروستات و همچنین مثانه از شایع‌ترین سرطان‌های دستگاه ادراری است. سرطان پروستات نسبت به سرطان مثانه سیر کندتری دارد و خیلی خطرناک نیست البته در برخی مواقع پیشرفت این سرطان لجام‌گسیخته می‌شود. سرطان مثانه از سرطان پروستات مهلک‌تر است و بیمار را به شدت مورد آسیب قرار می‌دهد.

سرطان مثانه چهارمین سرطان شایع در مردان و نهمین سرطان شایع در زنان است که تهاجمی به شمار می‌رود و پیشرفت آن بسیار سریع است و درمان‌های پیچیده و پرهزینه‌ای را به همراه دارد. در سرطان مثانه اولین علامت ادرار خونی است که ممکن است با هیچ علامت دیگری همراه نباشد. متأسفانه برخی از مردم با مشاهده یکبار خون در ادرار آن را جدی نمی‌گیرند. باید توجه کرد که حتی یک بار دیدن خون در ادرار بسیار حائز اهمیت است و باید دلیل آن توسط پزشک متخصص بررسی شود. نکته حائز اهمیت در مورد زنان این است که ۳۰ درصد از زنانی که ازدواج کرده و زایمان‌های متعدد داشته‌اند، به درجاتی از بی‌اختیاری ادراری مبتلا می‌شوند که این مشکل امروزه به‌طور کامل قابل درمان است.

تازه‌ها

رژیم غذایی پر نمک باکتری خوب معده را از بین می‌برد

محققان آلمانی متوجه شدند که مصرف زیاد نمک برای برخی از باکتری‌های خوب کشنده است و می‌تواند به فشار خون بالا و بیماری‌هایی که بر سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارد، بینجامد. به گزارش مدیکال نیوز تودی، محققان هم اکنون می‌دانند که فشار خون بالا و رژیم غذایی پر نمک با هم ارتباط دارد.

رژیم پر نمک و بیماری‌های خودایمن

رژیم‌های غذایی پر نمک همچنین می‌تواند موجب تسریع پیشرفت بیماری‌های خود ایمن مانند ام‌اس شود.

محققان در مطالعات خود دریافتند زمانی که موش‌ها رژیم غذایی پر نمکی مصرف می‌کنند، یک نوع باکتری روده به نام Lactobacillus در آن‌ها از بین می‌رود. این رژیم غذایی پر نمک همچنین موجب افزایش فشار خون موش‌ها و بروز فعالیت التهاب ناشی از سلول‌های ایمنی به نام سلول‌های TH۱۷ cells شود.

Lactobacillus یک نوع باکتری روده‌است که در برخی خوراکی‌های غنی شده مانند ماست و پنیر یافت می‌شود. این باکتری به عنوان باکتری خوب در نظر گرفته می‌شود زیرا تصویری می‌شود که از ابتلا به برخی بیماری‌های پیشگیری می‌کند.

در این موش‌ها همچنین علایمی از ابتلا به یک مشکل عصبی مشابه با ام‌اس، به نام آنسفالومیلیت (التهاب مخ و نخاع) آشکار شد.

محققان متوجه شدند که علائم آنسفالومیلیت و شمارش سلول‌های TH۱۷ با درمان پروبیوتیکی Lactobacillus کاهش می‌یابد؛ این درمان فشار خون موش‌ها را نیز تثبیت می‌کرد.

ویتامین‌هایی برای گردش بهتر خون

تغذیه

برای گردش بهینه و موثر خون در بدن، نیازمند مواد مغذی مناسب هستیم که برخی ویتامین‌ها را هم شامل می‌شود. برای گردش مناسب خون در بدن هم باید قلب به‌عنوان تلمبه خون کار خودش را به‌خوبی انجام دهد و هم این‌که رگ‌ها گرفتگی نداشته باشند. از طرفی وضعیت خون نیز باید در بهترین حالت قرار داشته باشد. از جمله ویتامین‌ها و موادی که به گردش بهتر خون کمک می‌کند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• ویتامین B۳

ویتامین B۳ یا نیاسین یکی از اعضای خانواده ویتامین B است که از گردش خون سالم حمایت می‌کند.

• مواد غذایی حاوی نیاسین:

چغندر، ماهی، بادام زمینی ودانه‌های آفتابگردان و بسیاری از نان‌ها غلات صبحانه با نیاسین غنی می‌شود. در شرایطی که برخی افراد ممکن است برای پیشگیری از آنرواسکلروز مکمل‌های نیاسین مصرف کنند، میزان بیش از اندازه این ماده می‌تواند آثار نامطلوبی به همراه داشته باشد. بر همین اساس، مشورت با پزشک درباره دوز مناسب اهمیت دارد.

• ویتامین F

ویتامین F گردش خون را به واسطه باز کردن رگ‌های خونی که امکان جریان بدون مانع خون را فراهم می‌کند، بهبود می‌بخشد. ویتامین F در تولید گلیول‌های قرمز و پیشگیری از لخته شدن خون نیز نقش دارد.

• مواد غذایی حاوی ویتامین E:

سبزی‌های برگ‌دار سبز، مغزهای خوراکی، دانه‌های خوراکی‌و روغن‌های گیاهی از منابع این ویتامین محسوب می‌شود.

غلزات صبحانه، آب میوه‌ها و مارگارین نیز به‌طور معمول با ویتامین E غنی می‌شود.

• ویتامین C

ویتامین C به نام اسید اسکوربیک نیز شناخته می‌شود در پیشگیری از ایجاد پلاک و آنرواسکلروز که می‌تواند در

برای گردش بهینه و موثر خون در بدن، نیازمند مواد مغذی مناسب هستیم که برخی ویتامین‌ها را هم شامل می‌شود. برای گردش مناسب خون در بدن هم باید قلب به‌عنوان تلمبه خون کار خودش را به‌خوبی انجام دهد و هم این‌که رگ‌ها گرفتگی نداشته باشد. از طرفی وضعیت خون نیز باید در بهترین حالت قرار داشته باشد. از جمله ویتامین‌ها و موادی که به گردش بهتر خون کمک می‌کند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

گردش خون اختلال ایجاد کند، نقش دارد. این ویتامین به حفظ انعطاف پذیری رگ‌ها نیز کمک می‌کند.

• مواد غذایی حاوی ویتامین C:

توت فرنگی، پرتقال، هندوانه، کیوی، گریپ فروت، طالبی، انبه و گوجه فرنگی و سبزی‌هایی مانند بروکلی، سبزی‌های برگ‌دار، جوانه بروکسل و کدو مسمای زمستانی برخی از بهترین منابع غذایی ویتامین C است.

• ویتامین K

ویتامین K برای لخته شدن خون حیاتی است. کمبود این ویتامین می‌تواند به خون‌ریزی بیش از حد بینجامد، که ممکن است از بینی یا لته آغاز شود. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که افزایش مصرف ویتامین K می‌تواند خطر خون‌ریزی ناشی از بیماری کبدی، سندروم‌های مرتبط با بد جذبی یا استفاده طولانی مدت از آنتی بیوتیک‌ها را کاهش دهد.

• مواد غذایی حاوی ویتامین K:

اسفناج، چای سبز، کاهوی برگ تیره، کلم، برگ شلغم و مارچوبه از منابع ویتامین K محسوب می‌شود.

• ویتامین B۶

ویتامین B۶ گردش خون را به واسطه توانایی مبارزه با رادیکال‌هایی که موجب سخت شدن رگ‌های خونی می‌شود، بهبود می‌بخشد.

• بهترین منابع این ویتامین:

ماهی تن، گوشت سینه بوقلمون، گوشت سینه مرغ، سیر و برگ خردل.

• روش‌های دیگر برای بهبود گردش خون

اتخاذ یک رژیم غذایی سالم و متعادل که میوه‌ها و سبزی‌های فراوان را شامل می‌شود نیز در این زمینه موثر است. افزودن مواد غذایی که با التهاب و تولید سموم مقابله می‌کند، ایده خوبی است. از جمله این مواد غذایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

• پیاز و سیر

پیاز و سیر از رگ‌های خونی در برابر ایجاد پلاک محافظت می‌کند. همچنین، این مواد آنتی بیوتیک‌های طبیعی و تصفیه‌کننده خون است که به تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت‌ها کمک می‌کند.

• شکلات تلخ

فلاونوئیدهای موجود در این محصول گردش خون را بهبود می‌بخشد و به کاهش میزان کلسترول و تنظیم فشار خون کمک می‌کند. همچنین، شکلات تلخ تولید سروتونین و فنیل اتیل آمین را کاهش می‌دهد که در کاهش تنش نقش دارد.

• مرکبات

مرکبات سرشار از ویتامین C است که گردش خون را بهبود می‌بخشد. همچنین، خانواده مرکبات ویژگی‌های آنتی اکسیدانی دارد و به حذف سموم کمک می‌کند.

• روغن زیتون

زیتون ویژگی‌های آنتی اکسیدانی دارد و سرشار از ویتامین‌های E، K، و D است که به بهبود گردش خون کمک می‌کند.

• مغزها و دانه‌های خوراکی

مصرف منظم مغزها و دانه‌های خوراکی به بهبود سلامت پوست و مو کمک می‌کند. این مواد غذایی حاوی ویتامین B۳، نیاسین و اسیدهای چرب امگا-۳ است، که از شمارد برابر اختلالات گردش خون محافظت می‌کند و سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

چهارشنبه‌ها

دانستنی‌ها

کدام گروه خونی بیشتر دچار اسهال می‌شود؟

دانشمندان در یک تحقیق کشف کردند افرادی که گروه خونی A دارند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به اسهال خونی و باکتری «ای کولای» هستند. در تحقیقات جدید دانشمندان ارتباط ابتلا به اسهال به واسطه «ای کولای» با گروه خونی تا حدودی ثابت شد و براساس آن می‌توان پیش‌بینی کرد که کدام گروه خونی بیشتر مستعد ابتلا به اسهال است.

• معرفی بیماری ای کولای:

باکتری E.coli که در افرادی با گروه خونی A وجود دارد، به اسهال شدید منجر می‌شود. بیماری‌ای که باعث ای کولای می‌شود، در پروتئینی به نام «گلو» است که روی مولکول‌های شکر وجود دارد و بر گروه خونی A تأثیر دارد. در صورتی که برای گروه‌های خونی O و B این گونه نیست. دانشمندان به این نکته اشاره کرده‌اند که گروه خونی با شدت عفونت‌ای کولی ارتباط دارد اما تا به حال ارتباط روشنی یافت نشده‌است.

• در زمان بیماری باکتری ای کولای:

در دانشگاه «جانز هاپکینز»، ۱۰۶ نفر از داوطلبان سالم را به اسهال شدید مبتلا کردند. طی پنج روز، ۸۱ درصد از داوطلبان با گروه خونی A یا AB اسهال شدیدتری را در مقایسه با گروه خونی O و B تجربه کردند. (همه داوطلبان آنتی بیوتیک برای درمان باکتری دریافت کردند). این مطالعه نشان می‌دهد یک واکنس باهدف پروتئین باکتریایی، که در بسیاری از ای کولی‌ها یافت می‌شود، می‌تواند موثر باشد. این یافته می‌تواند نه تنها به مسافران بلکه به کودکان کشور‌های در حال توسعه کمک کند، جایی که عفونت‌های مکرر به سوء تغذیه منجر می‌شود. E.coli تنها میکروبی نیست که می‌تواند اسهال ایجاد کند، با این حال شستن دست‌ها و رعایت بهداشت، بهترین دفاع در برابر میکروب‌هاست. منبع: **نمناک**

چهارشنبه‌ها

دهان و دندان

چرا دندان روکش می‌شود؟

دندان‌هایی که دیواره‌هایشان شکسته یا مقدار زیادی از ساختار آن‌ها به دلیل پوسیدگی از بین رفته است، همچنین دندان‌هایی که به دلیل عصب کشی یا نازک شدن جداره، احتمال شکستن آن‌ها وجود دارد، با روکش‌هایی به شکل دندان ترمیم و بازسازی می‌شود. تغذیه نامناسب و رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، می‌تواند دندان‌ها را دچار تخریب بر اثر پوسیدگی کند. وارد آمدن ضربه هم ممکن است دندان را دچار شکستگی کند. اگر حجم عمده‌ای از دندان دچار چنین تخریبی شود، ساختار باقی‌مانده دندان نیازمند حمایت می‌شود. پروتزهای ثابت که به آن روکش دنداننی هم می‌گوئیم، علاوه بر تأمین استحکام برای ساختار از دست رفته دندان، زیبایی یک دندان سالم را نیز تأمین می‌کند، زیرا می‌تواند دندان‌های دچار شکستگی‌های مادرزادی، دندان‌هایی که اندازه‌های کوچک‌تر یا نامتناسب با دندان‌های دیگر دارند و نیز بدرنگی‌های دندان‌ها را هم اصلاح کند، اما از دیدگاه درمانی، دندان‌هایی که دیواره آن شکسته، مقدار زیادی از ساختار آن‌ها به دلیل پوسیدگی از بین رفته یا به دلیل عصب کشی یا نازک شدن جداره، احتمال شکستن آن‌ها زیاد است، با روکش‌هایی به شکل دندان ترمیم و بازسازی می‌شود. روکش‌ها ممکن است از فلزاتی مانند طلا یا آلایژ، نوعی چینی به نام پرسلن یا ترکیبی از این دو ساخته شود.

ارائه کنند.

محققان با مطالعه اطلاعات ژنتیکی LHPP دریافتند این پروتئین از پیشرفت تومور پیشگیری و عملکرد کبد را حفظ می‌کند. همچنین آن‌ها دریافتند میزان LHPP در تومور بیماران مبتلا به سرطان کبد به‌شدت کاهش می‌یابد.

بستنی چیز کیک



- بستنی را در کاسه بزرگی بریزید و آن را در اتاق قرار دهید تا نرم شود.
- تمشک‌ها را بایک چنگال له کنید.
- بیسکویت‌ها را در غذا ساز بریزید و آن‌ها را خرد کنید تا پودر شود.
- کره را آب کنید و بگذارید کمی سرد شود؛ سپس به مخلوط بیسکویت اضافه کنید و با غذا ساز یا دست خوب آن‌ها را با هم مخلوط کنید.
- با استفاده از همزن برقی پنیر خامه‌ای و شکر را با هم مخلوط کنید تا صاف و یکدخت شود.
- سپس خامه فرم گرفته را اضافه کنید و کمی هم بزنید.
- مخلوط پنیر خامه‌ای را با بستنی ترکیب کنید.
- کمی از مخلوط بیسکویت را انگه دارید و باقی مانده را با بستنی و پنیر خامه‌ای کامل مخلوط کنید.
- سپس پوره تمشک را به آن‌ها اضافه کنید.
- مخلوط را به یک ظرف منتقل کنید. روی این مخلوط را با باقی مانده بیسکویت بپوشانید.
- سپس روی ظرف را با فویل یا سلفون کامل بپوشانید و آن را حداقل به مدت شش ساعت یا یک شب در فریزر قرار دهید.

• بستنی وانیلی - نیم لیتر • تمشک یا شاتوت - ۲۵۰ گرم • بیسکویت ساده - ۱۲۰ گرم • کره - ۶۰ گرم • پنیر خامه‌ای - ۵۰۰ گرم • شکر - یک سوم پیمانه • خامه فرم گرفته - یک دوم پیمانه (۱۲۰ گرم)

پروتئینی که از تکثیر سلول‌های سرطانی کبد پیشگیری می‌کند

محققان معتقدند تشخیص پروتئین ضدسرطان LHPP به عنوان یک نشانگر زمانی که کبد به‌شدت آسیب دیده است، را دهد که گزینه‌های درمانی بهتری را

سرطان کبد موسوم به کارسینوم

هپاتوسلولار، معمولاً در مراحل پایانی و زمانی که کبد به‌شدت آسیب دیده است، تشخیص داده می‌شود.

محققان دانشگاه باسل سوئیس دریافتند

پروتئین ضدسرطان به نام LHPP

می‌تواند یک نشانگر برای تشخیص سرطان کبد باشد.