

#### پرسشی و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا لقت مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر علی شمس

متخصص طب سنتی

مردی ۲۸ ساله ام، برای بچه دار شدن به پزشک مراجعه کردم و پزشک ازمایش اسپرموگرام برایم نوشت، در نتیجه آزمایش آمده بود که در بررسی میکروسکوپی نمونه سمانتریفیوژ شده، هیچ اسپرمی مشاهده نشد. قبلا از استروئید استفاده می کردم برای تولید اسپرم سالم چه باید کرد؟

اسپرم تحت تأثیر فعالیت غده هیپوفیز مغز بر بیضه سالم ساخته می شود، حجم بیضه باید طبیعی و مسیر خروج بیضه نباید مسدود باشد. نداشتن لوله منی بر، استفاده از استروئیدها مانند تستوسترون عفونت بیضه و راه های منی برو بیماری هایی نظیر واریکوسل و... سبب اختلال در اسپرم سازی می شود. بررسی هورمونی، معاینه بیضه و در صورت ضرورت نمونه برداری از بیضه با میکروسکوپ در مرکز آیوی اف توصیه می شود.

#### بیشتر بدانیم

عفونت ریه، استاد شهرام ناظری را

راهی بیمارستان کرد

## آشنایی با یکی از شایع ترین عفونت های بدن



استاد شهرام ناظری به دلیل عفونت ریه در بیمارستان بستری شد. برادر وی در باره بیماری اومی گوید: خوشبختانه اکنون وضعیت جسمی برادرم بهتر شده و در جه تب او کاهش یافته است. به گفته وی، هنوز مشکل عفونت ریوی وجود دارد و پزشکان در تلاش اند هر چه زودتر این مشکل را برطرف کنند. به همین بهانه در ادامه به ارائه توضیحاتی در باره این بیماری می پردازیم تا خوانندگان محترم صفحه سلامت

بیشتر از گذشته، با این بیماری آشنا شوند:

یکی از خطرناک ترین عفونت هادر بدن، در ریه رخ می دهد که می تواند به عاملی خطرناک تبدیل شود. به همین دلیل باید راه های مراقبت از ریه و جلوگیری از بروز این نوع عفونت ها را بشناسید. براساس آمارهای جهانی، عفونت های ریوی یکی از شایع ترین بیماری های در دنیاست که همه ساله باعث مرگ میلیون ها نفر در سراسر دنیا می شود. بروز عفونت های ریوی عوامل فراوانی دارد که از جمله علل ابتلای افراد به آن، می توان استعمال دخانیات، ورود عوامل عفونی به بدن و نیز عوامل ژنتیکی را نام برد.

عفونت های ریوی انواع مختلفی دارند:

● **آسم:** به التهاب مسیرهای هوایی گفته می شود که در پی آن، فرد دچار تنگی نفس، خس خس سینه و ناتوانی در تنفس می شود. این بیماری می تواند در اثر آلرژی یا عفونت به وجود آید و لازم است فرد بیمار حتماً تحت نظارت پزشک متخصص قرار گیرد.

● **بیماری انسدادی مزمن ریوی (COPD):**

نوعی بیماری ریوی است که در اثر ناتوانی در بازدم رخ می دهد و در اثر آن، فرد دچار اشکال در تنفس و بیماری های مربوط می شود.

● **برونشیت مزمن:** این بیماری هم جزو بیماری های انسدادی مزمن دسته بندی می شود که در اثر آن، فرد دچار سرفه مزمن و به سختی در مان می شود.

● **آمفیزم:** به نوعی بیماری گفته می شود که در اثر آن، بیمار دچار ناتوانی در بازدم می شود. این بیماری معمولاً در اثر آسیب ریه به وجود می آید.

● **برونشیت حاد:** نوعی عفونت است که راه های هوایی بدن را مسدود می کند و معمولاً از طریق ورود ویروس، به بدن ایجاد می شود.

● **پنومونی:** به عفونت کیسه های هوایی گفته می شود که معمولاً در اثر ورود باکتری به بدن رخ می دهد و منجر به سرفه های شدید و خشک در فرد می شود.

● **ادم ریوی:** به انباشته شدن مایع عروق خونی اطراف در کیسه های هوایی گفته می شود که می تواند مانع از عملکرد صحیح ریه در دم و بازدم هوا شود.

● **سرطان ریه:** این بیماری اشکال مختلفی دارد و می تواند در هر قسمتی از ریه رخ دهد؛ اما بیشتر اوقات در نزدیکی کیسه های هوایی بروز می کند.

## برنامه واکسیناسیون کودکان در کشورهای مختلف



سلامت	مریم سادات کاظمی   مترجم
<p>«واکسن» ها را باید یکی از مهم ترین عوامل بهداشت و سلامت در زندگی بشر دانست اما مدتی است در فضای مجازی منتقدان درباره عوارض بعضی واکسن ها به بیان ایرادهایی می پردازند از جمله این که بعضی از واکسن ها عوارضی مانند اوتیسم به همراه دارد و در بسیاری از کشورهای اروپایی، دیگر واکسیناسیون عمومی انجام نمی شود؛ در حالی که در بعضی از کشور ها نوزاد از بدو تولد باید واکسیناسیون شود و نام نویسی وی، بدون داشتن پرونده واکسیناسیون در مدرسه امکان ندارد. فارغ از بحث های مختلفی که در خصوص عوارض واکسن ها مطرح است، کشور های مختلف دنیا نگرش های متفاوتی به این مقوله دارند که به برخی از آن ها اشاره می کنیم:</p>	

در این کشور محسوب می شود اما الزام قانونی برای خانواده ها وجود ندارد البته برای دختران، واکسن پاپیلوما ی انسانی نیز جزو برنامه ملی قرار دارد. به همین دلیل در این کشور، ضرورت و الزام قانونی برای واکسیناسیون وجود ندارد زیرا بیش از ۹۶ درصد والدین به واکسیناسیون فرزندانشان اقدام می کنند و این آمار، ده ها سال است که همچنان ثابت است.

#### اسپانیا

هیچ واکسنی در این کشور اجباری نیست و تزریق واکسن های فلج اطفال، دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، آنفلوآنزای B، سرخک، سرخچه، اوریون، هپاتیت B، مننژو کوک C، آبله مرغان، پنومونی و پاپیلوما به طور رایگان اجرا می شود. البته در برخی مناطق، برای تزریق واکسن هپاتیت A وجه دریافت می شود.

#### ایالات متحده آمریکا

مجموعه ای از واکسن ها مانند سرخک، سرخچه، اوریون، دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، آبله مرغان، هپاتیت A و B، پنومونی و پاپیلوما برای کودکان از بدو تولد تا شش سالگی تعیین شده است که تزریق سالانه واکسن آنفلوآنز اینزپس از شش ماهگی توصیه می شود. هیچ قانون فدرالی در این کشور، واکسیناسیون را اجباری نمی داند اما در ۵۰ ایالت، تزریق برخی واکسن ها مانند سرخک برای کودکان در زمان ورود به مهد کودک ضروری است.

#### آلمان

برنامه واکسیناسیون کودکان در این کشور اجباری نیست و دولت در این باره بیشتر بر اقدامات توجیهی تأکید دارد. از سال ۲۰۱۵، قانونی مبنی بر جریمه والدینی که مانع واکسیناسیون فرزندشان شده بودند، اجرا شد که آن ها را موظف به پرداخت ۲۵۰۰ یورو می کرد. این قانون به خصوص پس از اپیدمی بیماری جدی تر شده و دستور وزیر بهداشت، از ثبت نام کودکان بدون پرونده واکسیناسیون در مهد کودک، مدرسه و مراکز نگهداری کودکان مانع می شد.

#### سوئد

۹ واکسن فلج اطفال، دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، آنفلوآنزای B، سرخچه، سرخک، اوریون و پنومونی جزو برنامه های ملی واکسیناسیون

#### پرتغال

برنامه واکسیناسیون ملی در این کشور، شامل ۱۳ واکسن می شد که تزریق دو واکسن دیفتری و کزاز اجباری بود. تا این که گزارش فوت نوجوانی ۱۷ ساله به دلیل بیماری سرخک، مسئولان بهداشت این کشور را بر آن داشت تا همه واکسن ها از سال ۲۰۱۷ به صورت اجباری تزریق شود.

#### ایتالیا

دولت این کشور، نگاه جدی و اجباری به واکسیناسیون کودکان دارد و بدون پرونده تأیید ۱۲ واکسن، ثبت نام کودکان در مهد کودک و مدرسه ممکن نیست و والدین مجبور به پرداخت جریمه های سنگین خواهند بود. این واکسن ها شامل فلج اطفال، دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هپاتیت B، آنفلوآنزای B، مننژیت B و سرخک، سرخچه، اوریون و آبله مرغان است.

#### ژاپن

از سال های ۱۹۹۰ به بعد، مطالب متعددی مبنی بر ارتباط تزریق واکسن سرخک، سرخچه و اوریون با بروز بیماری اوتیسم مطرح شد. اگر چه این مسئله توسط برخی محققان تأیید شد اما بررسی های دیگر در کشورهای مختلف، حاکی از تأیید نشدن این ارتباط بود. با این حال کشور ژاپن از سال ۱۹۹۳، این واکسن را از برنامه واکسیناسیون ملی حذف و افزایش آمار مننژیت، کاهش عملکرد برخی اندام های بدن و فوت کودکان را ناشی از تزریق این واکسن اعلام کرد. در فاصله سال های ۱۰۸۹ تا ۱۹۹۰، بررسی ها در خصوص این واکسن نشان داد که از هر ۹۰۰ کودک، یک نفر دچار عوارض واکسن خواهد شد که این آمار بسیار بیشتر از حد انتظار مطرح شد.

مسئولان بهداشت و سلامت این کشور امیدوار بودند با تهیه گونه دیگری از واکسن، بتوانند این عوارض را کاهش دهند اما آزمایش مایع مغزی - نخاعی نشان داد ترکیبات واکسن از هر ۱۲۵ کودک به سیستم عصبی یکی از آن ها وارد می شود و البته احتمال این مسئله، در دیگران نیز وجود دارد. تا این که واکسن سرخک، سرخچه و اوریون از سال ۱۹۹۳ از برنامه واکسیناسیون ملی حذف شد همچنین مسئولان بهداشت این کشور اعلام کردند تزریق این واکسن، احتمال ابتلای بیشتر به اوریون را در پی دارد.

#### خبر مرتبط

#### ورود ۲ واکسن جدید به برنامه واکسیناسیون ملی

رئیس اداره بیولوژیک سازمان غذا و دارو با اشاره به این که مهم ترین مسئله در باره ورود واکسن های جدید به طرح واکسیناسیون ملی، تأمین منابع مالی است، گفت: در صورت تخصیص منابع مالی مناسب به وزارت بهداشت، دو واکسن «پنومو کوک» و «روتا ویروس» وارد طرح واکسیناسیون کشوری می شود. به گزارش ایسنا، علی واشقانی افزود: آخرین تغییر در برنامه واکسیناسیون کشور، تبدیل واکسن سه ظرفیتی (دیفتری، کزاز و سیاه سرفه) به پنج ظرفیتی (دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، هپاتیت ب و هموفیلوس آنفلوآنزای تیپ ب) بود که در اواخر سال ۹۴ انجام شد و از آن پس تغییر خاصی در طرح واکسیناسیون کشور رخ نداده است.

#### کشنه ها

#### ترفند ها

### آشپز بهتری باشیم

برای درست کردن سس مایونز، تخم مرغ را نیم ساعت قبل از شروع کار از یخچال بیرون آورید تا کمی گرم شود. اگر مقداری نان سفید اضافه آمده و مصرف نمی شود، می توانید آن ها را در فریاستر برشته کنید و به سوپ بیفزایید. در انتها، سوپ را در مخلوط کن بریزید و بعد سرو کنید. یک قاشق غذاخوری نمک را در آب سرد بریزید و بعد تخم مرغ ها را در آن قرار دهید تا از ترک برداشتن تخم مرغ هنگام پخت جلوگیری کند. برنج خرد شده را می توانید در سوپ، آش و دلمه استفاده کنید زیرا بهتر لعاب می اندازد و غذا یا دسر شمارا خوشمزه تر می کند. اگر چند برگ کاهو اضافه آمده و به اندازه ای نیست که بتوان با آن سالاد درست کرد، می توانید آن را خرد کنید و به کوکوی سبزی بیفزایید یا برای ته دیگ مانند نان در کف قابلمه قرار دهید، بسیار خوشمزه خواهد شد. اگر هنگام گذاشتن هویج در یخچال، سر آن را ببرید، مدت بیشتری تازه می ماند و پلاسید نمی شود. اگر می خواهید مغز گردو سالم خارج شود، آن را یک شبانه روز در آب نمک خیس کنید و سپس بشکنید. برای از بین بردن بوی ماهی از ظرف ها، کافی است از آب سرد استفاده کنید و کمی پودر خردل داخل ظرف بریزید. برای از بین بردن بوی ماهی از دست ها، آن ها را با سرکه مالش دهید و با آب سرد بشویید. سرکه نیز بوی بد ماهی ظروف را از بین می برد. اگر کمی سرکه داخل ظرفی بجوشانید، بوی ماهی را خنثی می کند.

#### تغذیه

### رژیم غذایی معکوس چیست؟

در رژیم غذایی معکوس، با مصرف غذای بیشتر، کالری بیشتری به بدن می رسد و از این طریق، سوخت و ساز بدن افزایش می یابد. این رژیم غذایی با دیگر رژیم هایی که بر مبنای کاهش مصرف غذا است، کاملاً متفاوت است. در این رژیم غذایی در واقع خوردن غذا بیشتر و فعالیت کمتر می شود. آن چه ما باید از رژیم غذایی معکوس بدانیم این است که با داشتن چنین رژیمی، چه اتفاقی در تطابق متابولیکی بدن ما رخ می دهد. در این رژیم غذایی، شما متابولیسم بدن خود را با افزودن کالری به رژیم غذایی تان افزایش می دهید، در صورتی که کم کردن فعالیت های ورزشی تنفسی (کاردیو) با کاهش کالری و افزایش انجام تردمیل همراه خواهد بود. با این توصیف، باید گفت اگر شما در نظر دارید میزان متابولیسم بدن خود را بدون ذخیره حتی یک کیلو گرم چربی افزایش دهید باید صورت باشید. برای تنظیم متابولیسم بدن، باید تغییرات آهسته و آگاهانه داشته باشید نه این که در یک شب و به صورت ناگهانی فعالیت های خود را قطع و خوردن را آغاز کنید.

#### آشپزیه ن

### کنتل سبزیجات با سس زنجبیل



- نمک و فلفل وزردچوبه - مقدار لازم
- **مواد لازم سس زنجبیل**
- نعناع تازه خرد شده - نصف لیوان
- گشنیز تازه خرد شده - نصف لیوان
- زنجبیل تازه - یک تکه کوچک
- سیر - ۲ حبه
- روغن زیتون - یک قاشق چای خوری
- شکر - یک قاشق چای خوری
- آب لیمو و نمک - مقداری

آغشته شود. ● ته یک ماهیتابه نجسپ را کمی چرب کنید و روی حرارت قرار دهید تا داغ شود سپس کنتل ها را داخل ماهیتابه بچینید، پس از این که یک طرف کنتل طلایی شد، بر گردانید تا طرف دیگر آن نیز طلایی شود. ● برای تهیه سس زنجبیل تمام مواد را داخل مخلوط کن بریزید و مقدار بسیار کمی آب اضافه کنید و هم بزنید تا سس یکدستی به دست آید. ● سپس این سس خوشمزه را به همراه کنتل سبزیجات سرو کنید.

● سبب زمینی ها را بریزید و بکوبید تا نرم شود سپس پودر سیر، پیاز خرد شده، خرده نان، زیره سیاه، زردچوبه و نمک و فلفل را اضافه و خوب مخلوط کنید.

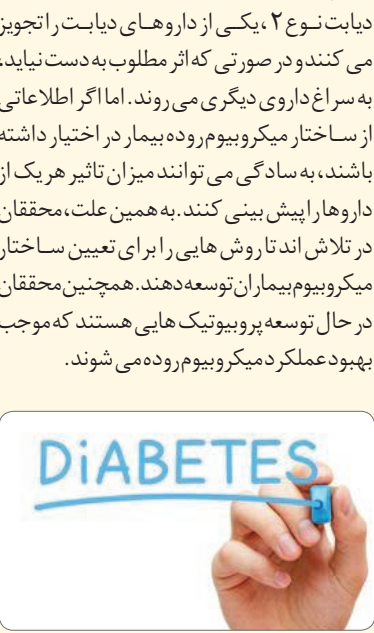
● پس از این که تمام مواد مخلوط شد، هویج رنده شده و گشنیز خرد شده را ۲ قاشق غذاخوری گشنیز خرد شده، آرد سوخاری و کنجد را مخلوط کنید، سپس تکه هایی از مایه کنتل را بردارید و گرد شکل دهید و داخل مخلوط آرد و کنجد بزنید تا تمام سطح کنتل به مواد

#### سلامت

### اثر گذاری باکتری های روده بر کارکرد داروهای دیابت



شود و بر منبع غذایی میکروبیوم سیستم گوارش تأثیر می گذارد، داروی آکاربوز است که موجب تأخیر در جذب روده ای و هضم برخی کربوهیدرات ها می شود. هم اکنون پزشکان پس از تشخیص دیابت نوع ۲، یکی از داروهای دیابت را تجویز می کنند و در صورتی که اثر مطلوب به دست نیاید، به سراغ داروی دیگری می روند. اما اگر اطلاعاتی از ساختار میکروبیوم روده بیمار در اختیار داشته باشند، به سادگی می توانند میزان تأثیر هر یک از دارو ها را پیش بینی کنند. به همین علت، محققان در تلاش اند تا روش هایی را برای تعیین ساختار میکروبیوم بیمار ان توسعه دهند. همچنین محققان در حال توسعه پروبیوتیک هایی هستند که موجب بهبود عملکرد میکروبیوم روده می شوند.



محققان آمریکایی دریافتند باکتری های موجود در دستگاه گوارش، بر نحوه تعامل بدن با داروهای دیابت اثر گذار است. به گزارش ایرنا، در این تحقیقات که با بررسی اطلاعات بیش از ۱۰۰ تحقیق منتشر شده در خصوص میکروبیوم روده انجام شد، مشخص شد باکتری های موجود در سیستم گوارش انسان، قادرند داروهای دیابت را خنثی کنند یا اثر آن ها را بهبود بخشند. بر اساس این تحقیقات، ممکن است دو شخص دیابتی داروی یکسانی را مصرف کنند؛ اما قند خون آن



ها به طور یکسان تنظیم نشود. همچنین ممکن است دارویی که به صورت وریدی تزریق می شود، آثار مطلوب را به جا گذارد اما مصرف همان دارو به صورت خوراکی فاقد اثر مطلوب باشد. هورمون انسولین یکی از این نوع داروهاست. این در حالی است که داروی متفورمین به صورت خوراکی اثر مطلوبی دارد و مصرف آن به صورت وریدی بدون اثر است. این دارو به دلیل تعامل موثر با میکروبیوم سیستم گوارش، به خوبی شناخته شده است. داروی دیگری که برای دیابت تجویز می