

پرسشی و پاسخ

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

دکتر فرشید علیراده

متخصص اورولوژی اطفال

عوارض عدم نزول بیضه را در کودکان توضیح دهید. بهترین سن برای عمل جراحی چیست؟

عدم نزول بیضه یکی از شایع ترین اختلالات تکاملی در نوزادان پسر است. شیوع این اختلال در نوزادان نارس بیشتر است که در بیشتر موارد نزول خود به خود رخ می دهد.

نایاروری : در افرادی که عدم نزول بیضه یک طرفه دارند ، شانس باروری کمی کمتر از افراد سالم است اما با استفاده از روش های درمانی موجود، شانس پدر شدن در این افراد به اندازه افراد سالم است.

اما در مواردی که عدم نزول بیضه دو طرفه وجود دارد، شانس باروری و پدر شدن کمتر از افراد سالم است. هر چه عمل جراحی زودتر انجام شود، شانس پدر شدن در آینده افزایش می یابد.

بدخیمی بیضه : احتمال بدخیمی در بیضه های نزول نکرده بیشتر از بیضه های عادی است، به ویژه اگر عمل پایین آوردن بیضه بعد از سن بلوغ انجام شود. اگر عمل جراحی پیش از ۱۳ سالگی انجام شود، این احتمال کاهش می یابد.

اگر بیضه نزول نکرده تا ۶ ماهگی پایین نیاید، دیگر شانسسی برای نزول خود به خود وجود ندارد. از طرفی پس از یک سالگی و به ویژه ۱۸ ماهگی در صورتی که عمل انجام نشده باشد، بیضه ها دچار آسیب جبران ناپذیر می شود. بنابراین بهترین سن عمل بین ۶ ماهگی تا یک سالگی است.

روش های غیر جراحی (دارویی) نیز برای درمان عدم نزول بیضه

آمپول HCG در برخی موارد می تواند برای بیضه هایی که تا نزدیکی کیسه بیضه پایین آمده باشد کمک کننده باشد اما موفقیت این روش پایین است (۲۰ درصد) و برخی بیضه ها که با تجویز دارو پایین آمده است مجدداً بالا می رود و در نهایت نیاز به عمل جراحی خواهد داشت . از طرف دیگر نتایج برخی مطالعات نشان می دهد که تجویز آمپول های هورمونی می تواند بر عملکرد بیضه در آینده اثر منفی بگذارد. به همین دلیل روش غیر جراحی دیگر توصیه نمی شود.

بیشتر بدانیم

نکات قبل از هم زدن خامه قنادی

یکی از راه هایی که کمک می کند خامه بهتر فرم بگیرد، این است که پره های همزن و ظرفی که می خواهید خامه را در آن فرم دهید، کاملاً سرد و عاری از چربی و کاملاً تمیز باشد. اگر به هر علتی خامه ای که از فریزر خارج کرده اید و زمان زیادی در یخچال گذاشته اید خیلی شل شده به ویژه در تابستان که محیط بیرون گرم است، نیم ساعت جلوتر از هم زدن در فریزر قرار دهید تا کاملاً سرد باشد. اگر ظرف خامه گرم باشد، خامه فرم نمی گیرد.

نکته دیگر خامه که قرار است در آن خامه فرم داده شود، بهتر است شیشه ای، فلزی یا چینی باشد. اگر ظرف پلاستیکی باشد، چربی خامه را جذب می کند و فرم نمی گیرد و چربی در ظرف پلاستیکی خوب پاک نمی شود.

هیچ وقت خامه فرم داده شده را در فریزر قرار ندهید. فقط به مقداری که نیاز دارید خامه را فرم دهید زیرا بعد از فرم دهی به هیچ عنوان برای کاور یا ترین قابل استفاده نیست اگر به هر دلیلی نتوانستید خامه را فرم دهید، خامه تا ۴ تا ۵ روز نگه‌دارد، آن را در ظرف در دار در فریزر قرار دهید تا بعداً با همین خامه انواع دسر یا بستنی تهیه کنید.

خوش تیپ‌ها سرطان پلک نمی گیرند!

سلامت

افراد بسیاری از عینک‌های آفتابی فقط برای خوش تیپی استفاده می‌کنند غافل از این که این وسیله از چشم‌ها در برابر ابتلا به سرطان محافظت می‌کند. کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌ها دریافته‌اند، استفاده از این وسیله می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پلک را در افراد کاهش دهد. تنها در کشور انگلستان هر سال بیش از ۱۳۶۰۰ نفر به سرطان پلک مبتلا می‌شوند. پلک‌ها از جمله اعضای مستعد بدن برای ابتلا به سرطان است، زیرا لایه پوست آن نازک و بدون حفاظ است. علت ابتلا به سرطان پلک، اشعه پووی ناشی از نور خورشید است که می‌تواند به چشم آسیب برساند و سبب آفتاب سوختگی و در بعضی موارد سرطان شود.



توصیه شده است که از کرم‌های ضد آفتاب درنواحی اطراف چشم استفاده نشود، به همین دلیل کارشناسان، استفاده از عینک آفتابی را در تمامی فصل‌های سال توصیه می‌کنند. افزون بر سرطان پلک، چشم‌ها نیز ممکن است سرطانی شوند، از طرفی نور خورشید علاوه بر ایجاد چین و چروک در اطراف پوست حساس چشم، باعث آب مروارید هم می‌شود. سرطان پلک معمولاً از دسته کارسینوم سلول بازال (Basal cell carcinomas)، سرطان غیر بدخیم است و دو مین سرطان شایع پوست پس از ملانوما (سرطان بدخیم پوست)

است.

● علایم سرطان پلک

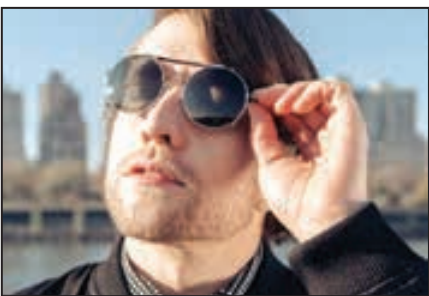
از جمله نشانه‌های سرطان پلک قرمزی، التهاب پلک، ریزش و سفید شدن مژه‌ها به دلیل دگرگونی‌های سلول‌های رنگدانه‌ای پوست تحت تاثیر سرطان است.

یکی دیگر از بیماری‌هایی که در اثر تابش نور خورشید در افراد ایجاد می‌شود، بیماری pterygium است که در پی آن نوعی زائده گوشتی به رنگ صورتی روی لایه ملتحمه چشم ایجاد و سبب التهاب (Inflammation) می‌شود. این رشد

برخی پمادها به ویژه پمادهایی که برای بینی تجویز می‌شود یا ژل‌های ضد کبودی حاوی ترین است. ترین‌ها اگر چه مولکول‌هایی طبیعی است اما می‌تواند از نظر نورولوژیک آسیب‌هایی ایجاد کند و باعث خواب‌آلودگی شود.

نادر تر باعث بروز بیماری‌های مزمن شود. کرم و پمادهای ضد آکنه با پایه پراکسید بنزویل ممکن است باعث واکنش‌های شدید پوستی در پی مواجهه پوست با نور آفتاب شود و سوختگی یا آگزما ایجاد کند.

برخی داروهای مسکن یا ضد حساسیت باید زیر نظر پزشک مصرف شود. برخی ترکیبات نظیر لانولین، پارابن‌ها و ماکروگل و فورمول می‌تواند علایم حساسیت و کرم‌ها به صورت موضعی، ترکیبات فعال آن‌ها وارد جریان خون می‌شود.



سولوی روی چشم سرطان نیست، اما می‌تواند بر قدرت بینایی اثر بگذارد و نیازمند جراحی و درمان است. بیماری آب مروارید نیز می‌تواند به دلیل قرار گرفتن بدون عینک در معرض تابش اشعه آفتاب به ویژه در سالمندان ایجاد شود. کارشناسان به ویژه همزمان با فرا رسیدن فصل‌های گرم سال به افراد توصیه می‌کنند درباره زمانی ۱۰ صبح تا ۱۶ بعد از ظهر حتماً برای محافظت از چشمان خود از عینک آفتابی استفاده کنند.

در زمان مسافرت به مناطق ساحلی و دریا نیز به دلیل افزایش تابش نور خورشید استفاده از کرم‌های ضد آفتاب و عینک آفتابی به همراه کلاه و البسه مناسب برای محافظت از بدن توصیه می‌شود.

● استانداردها

عینک آفتابی استاندارد برای محافظت از چشمان خود انتخاب کنید. شیشه عینک آفتابی باید در صد محافظت کافی در مقابل اشعه‌های مضر خورشید را داشته باشد، همچنین برخی از رنگ‌ها اثر بخشی کمتری در برابر اشعه‌های خورشید دارد و بهترین رنگ همان طیف رنگ تیره یا مشکی است.

عینک آفتابی دارای شیشه کوچک نمی‌تواند از چشم به طور کامل محافظت کند. بنابراین عینک آفتابی انتخاب کنید که قاب دور آن استخوان زیر ابروها را بپوشاند و دسته آن از ضخامت و پهنای کافی برای محافظت از کناره چشم‌ها برخوردار باشد.

در کنار تمامی موارد، مراجعه منظم به پزشک و انجام معاینه دوره‌ای می‌تواند خطر پیشرفت بسیاری از بیماری‌های چشمی را کاهش دهد.

دوشنبه‌ها

تناسب اندام

تمرین «اسکوات» با کمک دیوار

معرفی حرکت: این حرکت الهام گرفته از تمرین اسکوات کلاسیک است با این تفاوت که برای افراد مبتدی راحت‌تر است و از دیوار کمک گرفته می‌شود. این تمرین را می‌توان با کمک توپ یا بدون توپ بزرگ انجام داد. همانند حرکت اسکوات کلاسیک، این تمرین هم عضلات گلوئتوس، چهارسر ران و دو سر ران را تقویت می‌کند.

نحوه انجام: همانند حرکت اسکوات کلاسیک، صاف بایستید و به دیوار تکیه بدهید. سپس پاها را اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و هر پا را یک گام جلوتر ببرید طوری‌که حدود نیم متر از دیوار فاصله داشته باشد. حال به آرامی و خیلی آهسته بنشینید تا جایی که زانو زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. کمی در آن وضعیت بمانید و سپس به آرامی به وضعیت قبلی (ایستاده) بازگردید. این حرکت رانیز سه بار و هر بار ۱۵ شماره انجام دهید.

دوشنبه‌ها

معرفی کتاب

آفرینش سلامتی



«به خود عشق بورزید و سلامت باقی بمانید!» شعار کتاب آفرینش سلامت است که داستانی

عاشقانه درباره دوست داشتن خود برای ایجاد سلامتی، خوشبختی و طول عمر بیشتر است. با مطالعه این کتاب با موضوعاتی از قبیل تأکیدات مثبت، اقدامات و دستورالعمل‌های غذایی آشنا می‌شوید که سبب تندرستی و افزایش نشاط در زندگی شما خواهد شد. همچنین در می‌یابید که در پیچه‌های دلتان به روی مهرورزین به خود و حمایت از خویشان در سفری که پیش رو دارید، گشوده می‌شود.
نویسنده کتاب: «لوئیز ال هی»، «هلیا خادرو» و «هدر دین»
مترجم: «مهدی قراچه داغی»
ناشر: انتشارات نسل نوآندیش

آشپزی هن

دلمه برگ مو



- لپه و برنج را از قبل خیس می‌کنیم. پیازها را نگینی خرد می‌کنیم و در مقداری روغن به همراه زردچوبه تفت می‌دهیم. کمی که سبک و رنگ آن طلایی شد، گوشت را اضافه می‌کنیم و روی حرارت ملایم آن را تفت می‌دهیم. برنج و لپه‌ها را هم جداگانه می‌پزیم. لپه‌هم کامل بپزد ولی له نشود. ● سبزی خرد شده را به گوشت در حال تفت اضافه می‌کنیم و نمک و فلفل می‌زنیم. در نهایت لپه و برنج را هم اضافه می‌کنیم و از روی شعله برمی‌داریم. ● در کف قابلمه چند عدد برگ مو پهن می‌کنیم تا دلمه‌ها نسوزد. ● **مراحل پیچیدن برگ مو**
- برای پیچیدن دلمه‌ها روش‌های مختلفی وجود دارد که مرسوم ترین آن بقچه‌ای و رولی است. اگر برگ‌هایی که از آن استفاده می‌کنید تازه است باید دو سه دقیقه‌ای در آب جوش بجوشد تا نرم شود و موقع پیچیدن نشکند. ● برگ مو را به پشت پهن می‌کنیم و یک قاشق از مواد دلمه را که آماده کردیم روی آن می‌ریزیم. ● دو قسمت پایینی برگ را روی مواد می‌گذاریم. بعد هم از دو سمت کناری برگ را به داخل خم می‌کنیم که کاملاً روی مواد را بگیرد.
- **چاشنی دلمه برگ مو**

برای دلمه از نصف یک عدد عصاره گوشت، نصف لیوان آب، نصف لیوان آبلیمو و کمی شکر و زرشک استفاده می‌کنیم. این مخلوط را روی حرارت می‌گذاریم و به آن کره اضافه می‌کنیم. وقتی همه مواد با هم مخلوط شد و به جوش آمد، آن را روی دلمه‌ها می‌ریزیم. یک پیشداستی هم روی دلمه‌ها می‌گذاریم که موقع طبخ از هم‌و‌انروند. بعد هم در قابلمه‌ها می‌گذاریم تا روی حرارت ملایم بپزد.

- **برگ‌مو** یا برگ انگور تازه – ۵۰ تا ۱۰۰ عدد ● گوشت چرخ کرده – ۳۰۰ گرم ● برنج – نصف پیمانه ● سبزی دلمه خرد شده (گشنیز، جعفری، نعناع و ترخون) – ۴ تا ۵ قاشق ● پیاز متوسط – دو عدد ● لپه – یک سوم پیمانه ● نمک، فلفل و زردچوبه – به میزان لازم
- مواد لازم برای چاشنی دلمه:** ● آب گوشت – یک استکان ● کره – ۲۵ گرم ● سرکه یا آبلیمو – نصف پیمانه ● شکر – یک تا ۲ قاشق غذاخوری ● نمک – به مقدار کم ● زرشک – به صورت دلخواه