

مهدی نصیبی، متخصص سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی، در پاسخ به این سوال که آیا حفظ سلامت دهان برای تمام زندگی ممکن است، اظهار کرد: دهان مانند دیگر اندام‌های بدن می‌تواند برای تمام طول زندگی سالم بماند. بیماری‌های دهان در واقع یا محصول بی‌سوادی در باره سلامت است یا در پی غفلت از نیازهای زندگی سالم اتفاق می‌افتد. بعد از سرماخوردگی، شایع‌ترین بیماری پوسیدگی دندان است.

تاثیر دیابت بر فلج شدن مثانه



بیماران دیابتی ومثانه نوروزنیک

دکتر مهری مهراد فوق تخصص مثانه در گفت و گو با ایرنا بیان کرد: ۴۱ درصد بیماران دیابتی بالای ۴۵ سال دچار درجاتی از مثانه نوروزنیک هستندو این آمار نشان دهنده شیوع بیماری در کشور است که باید به آن توجه جدی کرد.

وی با اشاره به این که در این حالت اعصاب مثانه به طور صحیح، کار خود را انجام نمی دهد، اظهار کرد: بیمار مبتلا به دیابت احساسی از پر بودن مثانه یا حتی مقدار باقی مانده ادرار در مثانه ندارد.

عوارض بیماری

وی تخلیه نشدن کامل مثانه، ایجاد عفونت و بروز مشکل در کلیه ها را از جمله عوارض این بیماری بیان کرد و گفت: به دلیل باقی ماندن بخشی از ادرار در مثانه، کلیه ممکن است دچار آسیب جدی شودو حتی ممکن است فرد به دیالیز نیاز پیدا کند.

وی افزود: در برخی مواقع بی اختیاری ادرار به دلیل مشکل پروستات یا بیماری های زنانه نیست و فرد به دلیل ابتلا به فلج مثانه به این مشکل دچار می شود.

در برخی مواقع، بیمار با شکایت از ابتلا به عفونت یا بی اختیاری ادراری به پزشک مراجعه می کند که در

مثانه نوروزنیک یا فلج شدن مثانه یکی از بیماری هایی است که موجب اختلال در دفع ادرار می شود. در این بیماری اختلال در سیستم عصبی مرکزی یا محیطی به اختلال در کنترل ادرار می انجامد.

سیستم عصبی خود کار در بدن، مثانه ومجاری ادراری را هم عصب دهی می کند و این اعصاب در احساس پر شدن مثانه، احساس نیاز به دفع ادرار و کمک به تخلیه ادرار نقش اصلی دار.

بیماری دیابت می تواند روی سیستم عصبی خود کار تاثیر بگذار د و کار این سیستم را مختل کند.

معاینه مشخص می شودوی به بیماری مثانه نوروزنیک مبتلاست.

بی توجهی به عوارض دیابت بر مثانه

وی اظهار کرد: خوشبختانه در سال های اخیر توجه خوبی به برخی از عوارض دیابت از جمله مشکلات قلبی و عروقی و چشمی شده اما از عوارض دیابت بر مثانه غفلت شده است و توجه جدی به این موضوع نمی شود.

مهراد با اشاره به این که مشکلات مثانه بر اثر عوارض دیابت در جامعه ما شایع است، گفت: پزشکان هم توجه جدی به عوارض دیابت بر مثانه نمی کنند و این موضوع می تواند مشکلاتی را برای بیماران دیابتی به وجود آورد.

اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود، با درمان های مناسب می توان جلوی پیشرفت آن را گرفت.

رئیس انجمن نوروپورولوژی ایران به عوارض متعدد بیماری دیابت اشاره کرد و گفت: دیابتی ها علاوه بر ابتلا به بیماری های کلیوی، قلبی و عروقی و چشمی، در معرض ابتلا به فلج مثانه (مثانه نوروزنیک) هستند.

وی به بیماران مبتلا به دیابت توصیه کرد که از مایش های منظم از مثانه را انجام دهند تا دچار عوارض این بیماری نشوند.

می نوشیدند، نسبت به افرادی که چای سیاه مصرف می کردند، چربی بیشتری سوزاندند.

مصرف روزانه ماست

زنانی که روزانه سه وعده ماست کم چرب استفاده می کنند، تا ۶۰ درصد بیشتر از دیگران سوخت و ساز بدنشان افزایش می یابد؛ رژیم غذایی غنی از کلسیم، آنزیم های چربی ساز را کاهش و آنزیم های چربی سوز را افزایش می دهد؛ بنابراین، خوردن روزانه سه وعده لبنیات کم چرب مانند شیر، ماست و پنیرهایی مانند گودا و چدار توصیه می شود.

سرعت در فعالیت ها

گام های بلند برداشتن یا پیاده روی با سرعت (بین راه رفتن و آهسته دویدن) می تواند تناسب اندام شما را حفظ و قلب تان را سالم نگه دارد؛ زیرا کلید اصلی، در انجام تمریناتی است که سرعت ضربان

بدن را برای سوزاندن چربی ها فعال کنید.

مصرف پروتئین های مفید

افزودن مقدار کمی پروتئین با کیفیت بالا و چربی کم مانند مرغ، ماهی و سفیده تخم مرغ در برنامه غذایی، سبب سوزاندن سریع تر چربی ها در بدن می شود؛ زیرا پروتئین، به انرژی بیشتری برای هضم شدن نیاز دارد و در نتیجه سوخت و ساز بدن افزایش پیدا می کند و باعث می شود شما لاغر شوید؛ البته پروتئین برای از دست ندادن بافت عضلانی ضروری است.

نوشیدن چای سبز

به گزارش برنا، با نوشیدن چای سبز نه تنها با برخی بیماری ها مبارزه می کنید، بلکه چربی های بدن خود را سریع تر می سوزانید؛ طی یک مطالعه مشخص شد کسانی که سه ماه، روزانه چای سبز

اگر می خواهید روند سوخت و ساز بدنتان سرعت بگیرد و سریع تر از دیگران لاغر شوید، باید سرعت سوزاندن چربی های بدن خود را افزایش دهید. با بالا رفتن سن، سوخت و ساز بدن به طور طبیعی کاهش پیدا می کند. محققان می گویند در ۴۰ سالگی، بدن شما ۱۰۰ تا ۳۰۰ کیلو کالری کمتر از زمانی که ۳۰ سال داشتید می سوزاند؛ با این حال شما می توانید با رعایت برخی نکات این چربی ها را سریع تر بسوزانید و وزن ایده آلی داشته باشید.

تامین سوخت بدن در صبح

افرادی که به صورت منظم، هر روز صبحانه می خورند لاغرتر از دیگران هستند؛ سوخت و ساز بدن به طور طبیعی در شب کاهش می یابد، اما می توانید با خوردن صبحانه، دوباره سوخت و ساز

پزشکی

بیماری مرموز نوزادان نارس

انترو کولیت نکروزان نوعی التهاب روده کوچک است که بیشتر در نوزادان نارس دیده می شود. به گزارش برنا، نسترن خسروی فوق تخصص نوزادان و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار کرد: انترو کولیت نکروزان نوعی التهاب روده کوچک است که بیشتر در

بین نوزادان نارس شیوع دارد.

یکی از علل ایجاد انترو کولیت نکروزان در نوزادان نارس تغذیه آن ها با شیر خشک است. ما باید از تولد نوزادان نارس پیشگیری کنیم و این امر وقتی محقق می شود که از سزارین های غیر ضروری جلوگیری شود.

التهاب جدار روده، روده ها را متورم و ضعیف و از طرفی هوادر جدار روده ها ایجاد می کند که این امر پارگی روده ها را به همراه دارد؛ بنابراین ممکن است نوزادان نارسی که دچار این عارضه هستند به عمل جراحی نیاز پیدا کنند. گاهی اوقات مقداری از طول روده در عمل جراحی برداشته می شود که در نتیجه این نوزادان دچار سندروم کوتاهی روده می شوند.

نوزادانی که مبتلا به انترو کولیت نکروزان هستند، مشکلات بسیار زیادی از نظر رشد و تکامل عقلی و مغزی پیدا می کنند و تکامل عصبی این نوزادان دچار مشکل می شود، بنابراین ما باید از تولد نوزادان نارس تا حد ممکن جلوگیری و از شیر مادر برای تغذیه این نوزادان استفاده کنیم.

سلامت

کلوچه شکلاتی

آشپزی من

مواد لازم

آرد - دو و نیم پیمانه
شکر - سه قاشق غذاخوری
تخم مرغ - دو عدد
خامه - نصف پیمانه
بیکنگ پودر - یک قاشق چای خوری
نمک - یک چهارم قاشق چای خوری
کره رنده شده و کاملاً یخ - نصف پیمانه
شکلات چیپسی - نصف پیمانه
وانیل - یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

آرد و شکر و نمک و بیکنگ پودر را باهم مخلوط می کنیم. بعد کره را اضافه و با نوک انگشتان باهم مخلوط می کنیم تا مثل خرده نان شود.

خامه و تخم مرغ و وانیل را باهم مخلوط می کنیم تا تخم مرغ از حالت لختگی در بیاید. بعد به آن آرد اضافه و با قاشق خوب مخلوط می کنیم و در آخر هم شکلات چیپسی را اضافه می کنیم.

کمی سطح کار را آردپاشی و خمیر را باز می کنیم. خمیر را با چاقو مثل پیتزا برش می زنیم و روی آن را با مخلوط خامه و کمی شکر برس می کشیم و داخل کاغذ روغنی در سینی فر می چینیم و داخل فر ۱۹۰ درجه که از قبل گرم شده، حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می گذاریم.



پرسش و پاسخ سلمان اسلامی جراح کلیه و مجاری ادراری - فارس

س: آیا واریکوسل با معاینه و لمس قابل تشخیص است؟ امروزه چه روش های درمانی برای آن وجود دارد؟

ج: حدود ۱۰ درصد از کل مردان واریکوسل دارند که با مراجعه زود هنگام به پزشک پیشگیری از مشکلات احتمالی آن امکان پذیر است.

واریکوسل ممکن است باعث درد، آتروفی بیضه (کوچک شدن) یا ناباروری مردان شود که در این حالت برخی از مردان مبتلا به واریکوسل هنگام ایستادن یا نشستن برای مدت طولانی یا هنگام ورزش دچار بیضه درد می شوند.

درد ممکن است به صورت درد مبهم یا احساس سنگینی باشد و این ناراحتی اغلب با دراز کشیدن بر طرف می شود.

بیشتر مبتلایان به واریکوسل، در طول معاینه معمول توسط پزشک متوجه ابتلا به این عارضه می شوند. هنگامی که علایم رخ می دهد، رگ های بزرگ شده در کیسه بیضه اغلب قابل لمس یا مشاهده است و بیضه ممکن است در سمت واریکوسل کوچک تر باشد.

در میان زوج های نابارور، میزان واریکوسل به ۴۰ درصد افزایش می یابد. همچنین بالاترین میزان وقوع این مشکل در مردان ۱۵ تا ۳۵ ساله است. رگ های مسدود شده و متورم در اطراف بیضه ها با افزایش درجه حرارت در کیسه بیضه و کاهش تولید اسپرم سبب ناباروری می شود. همچنین کاهش تعداد و تحرک اسپرم و افزایش تعداد اسپرم های ناقص با واریکوسل مرتبط است.

وجود یک برجستگی در یکی از بیضه ها یا تورم در کیسه بیضه از علایم واریکوسل است. همچنین ممکن است رگ های کرم مانندی به صورت بسیار متورم یا پیچ خورده در کیسه بیضه مشاهده شود. تشخیص واریکوسل از طریق معاینه فیزیکی یا تشخیصی نسبتاً ساده است.

ترمیم واریکوسل بهترین فرصت را برای بهبود فراهم می کند. در گذشته، عمل جراحی تنها گزینه درمان واریکوسل بود اما امروزه مردان بین جراحی و روش با حداقل تهاجم آمبولیزاسیون واریکوسل حق انتخاب دارند.

اگر واریکوسل در مان نشود، دردی که در مراحل ابتدایی بیماری خفیف است، بدتر می شود.

درد معمولاً در صبح کمتر است، اما به تدریج بدتر و هنگام عصر غیر قابل تحمل می شود. این درد موجب ناراحتی و اختلال در زندگی روزمره می شود. بیمار مداوم از وجود درد آگاه است و این موضوع می تواند گاهی اوقات بسیار استرس زا باشد.

واریکوسل طولانی مدت به کاهش میزان هورمون های جنسی تستوسترون در بیماران می انجامد که در پی آن میزان آندروژن در بدن کاهش می یابد.

این مشکل به کاهش میل جنسی و ناتوانی جنسی بیمار نیز منجر می شود.

دانستنی هایی برای زیبایی بیشتر

دانستنی ها

برخی عادت های ساده روزمره تاثیر بدی روی زیبایی شما می گذارد، اگر این عادت ها را ترک کنید، زیبایی شما چند برابر می شود. در ادامه به بعضی از آن ها اشاره می کنیم:

*** مالیدن مچ ها به هم بعد از عطر زدن:** بهترین شیوه عطر زدن این است که عطر را از ۱۵ سانتی متری به مچ یا رنج یا گردن اسپری کنید. بعد از آن نباید به هیچ عنوان به این نقاط دست زد.

*** جمع کردن چشم در نور آفتاب:** جمع کردن چشم در زیر نور آفتاب می تواند سبب ایجاد چروک هایی اطراف چشم و پیشانی شود. بهترین کار این است که در طول سال چه زمستان چه تابستان از عینک های آفتابی استاندارد استفاده کنید که می تواند تا ۹۹ درصد جلوی ورود اشعه های uvb و uva به چشم را بگیرد.

*** سوهان کشیدن به ناخن در حرکت رفت و برگشت:** حرکت رفت و برگشت هنگام سوهان کشیدن سبب جدا شدن لایه های گوناگون ناخن می شود و در نهایت ناخن ها را اسست و شکننده می کند.

*** برداشتن بیش از اندازه ابروها:** برداشتن بیش از اندازه ابروها نازک کردن آن ها صورت را پیرتر نشان می دهد.

*** نشستن بر سر و پدهای آرایشی:** پدها و برس های آرایشی از جمله وسایل شخصی هر فرد محسوب می شود و این حال در طول زمان پوست مرده، روغن و رنگ روی آن می نشیند و اکسید می شود و حتی با کتری ها می توانند روی آن تجمع پیدا کنند.

روش هایی برای پیشگیری

از خون ریزی و ورم لثه ها

دهان و دندان

- حداقل دو مرتبه در روز مسواک بز نید: روش صحیح مسواک زدن، حائز اهمیت است. برای کسب اطمینان، از دندان پزشک بخواهید روش صحیح را به شما آموزش دهد.

- کشیدن نخ دندان در هر روز: یکی از بهترین روش ها برای پیشگیری از مشکلات لثه، کشیدن نخ دندان است.

- داشتن رژیم غذایی مناسب: اتخاذ رژیم متعادل حاوی مقدار کافی ویتامین C و کلسیم در پیشگیری از بروز بیماری های دهان و دندان لازم است.

- به اندازه کافی آب بنوشید: نوشیدن آب به ویژه بعد از صرف غذا، به شست و شوی دهان و دندان کمک موثری می کند.

- لثه های خود را در تماس با مواد محرک مثل تنباکو، شوینده های دهانی یا الکل قرار ندهید.

- احتیاط در مصرف نوشیدنی ها یا غذاهای فوق العاده سرد یا گرم: افراد مبتلا به بیماری لثه، هنگام مصرف نوشیدنی یا غذای گرم یا سرد احساس ناراحتی بیشتری می کنند.

- اگر احساس می کنید که لثه های شما به خمیر دندان حساس است، از مارک دیگری استفاده کنید.