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 ناصر سیم فروش
متخصص اورولوژی

لطفا درباره عامل اصلی بروز نارسایی کلیه توضیح دهید؟

در گذشته عفونت ها شایع ترین علت نارسایی کلیه بود ولی در دنیای امروز بیماری قند، مقام اول را دارد. در واقع «دیابت» مهم ترین عامل نارسایی کلیه است. کسانی که بیماری قند یا زمینه بیماری خانوادگی کلیوی دارند یا بیمارانی که فشار خون بالا دارند، باید هر شش ماه یک بار به طور مرتب برای بررسی کراتین و اوره، آزمایش خون بدهند و در صورت بالا بودن، برای تشخیص دارویی به پزشک مربوط مراجعه کنند. در بیشتر مواقع نارسایی کلیه پس از ظهور علایم ثانویه تشخیص داده می شود مثلا بیمار با فشار خون بالا، مشکلات انعقادی، کم خونی، ضعف و بی حالی یا افزایش حجم ادرار به ویژه هنگام خواب شب به پزشک مراجعه می کند که پس از بررسی ها، نارسایی کلیه برای بیمار تشخیص داده می شود. باید توجه داشت با کنترل فشار خون، کلیه ها سالم می مانند و در صورت بالا بودن آن به هر دلیل ممکن، شرایط بروز مشکلات کلیوی فراهم خواهد شد. بیماری قند هر جا که رگ باشد، آن را درگیر می کند مثلا رگ های انتهایی چشم را درگیر می کند و انگشتان دست و پا سیاه می شود. یکی از نقاطی که رگ زیادی دارد، کلیه است و چون در لوله های ادراری مواد زاید به صورت ادرار دفع می شود و رگ و مویرگ در آن جا زیاد است، در بیماران دیابتی کلیه ها هدف بیماری دیابت قرار می گیرند و در بسیاری از بیماران کلیه ها از بین می رود.

خواص گیاهان

رازیانه خصوصیات استروژنی دارد

تحقیقات ثابت کرده است استروژن ها و فیتواستروژن ها خواص ضد اضطرابی دارند و رازیانه حاوی فیتواستروژن است. همچنین براساس نتایج تحقیقات، عصاره آبی رازیانه سبب کاهش درد حاد و مزمن می شود، ساز و کار احتمالی تأثیر رازیانه ممکن است به علت شباهت ساختاری آنتول موجود در رازیانه با دوپامین باشد که به گیرنده های دوپامین متصل و باعث کاهش درد می شود.

احتیاط مصرف: مصرف بیش از حد بذر های رازیانه سمی است و اسانس آن نباید به مصرف داخلی برسد. استفاده بیش از حد از اسانس رازیانه سبب التهاب ریه ها، اختلالات تنفسی و تشنج می شود و بیماران دیابتی، نیاز به کنترل مداوم قند خون خواهند داشت.

منع مصرف: در دوران خردسالی و بارداری توصیه نمی‌شود.

آمار سزارین در کشورهای غربی ۲۰ درصد و در بیمارستان های خصوصی ایران بالای ۹۰ درصد است

زنگ خطر همه‌گیر شدن سزارین در دنیا

پزشکی

همیشه در خبرها می شنویم که آمار سزارین در ایران مانند آمار مصرف لوازم آرایشی بالاست اما به تازگی کارشناسان درباره افزایش آمار سزارین در کل دنیا هشدار داده اند. ناهید افتخاری متخصص زنان و زایمان و عضو کمیته ترویج زایمان طبیعی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، در این باره می گوید: ۸۰ درصد زنان باردار می توانند به راحتی زایمان طبیعی کنند و از عوارض زایمان به صورت سزارین در امان بمانند اما متاسفانه ایران بالاترین آمار سزارین را در جهان دارد، تقریبا در بیمارستان های دولتی آمار سزارین بین ۳۰ تا ۵۰ درصد و در بیمارستان های خصوصی بالای ۹۰ درصد است در حالی که در کشورهای توسعه یافته و غربی، آمار سزارین حدود ۲۰ درصد و حتی در بعضی از کشورها حدود ۱۰ درصد است.

برآوردها حاکی از آن است که انجام جراحی سزارین تنها در ۱۰ تا ۱۵ درصد مواقع ضروری است

سزارین یک عمل جراحی بزرگ!

وی یکی از دلایل رغبت زنان باردار به انجام زایمان به روش سزارین را ناآگاهی آنان از عوارض آن دانست و گفت: بیشتر مردم فکر می کنند سزارین، بی درد و راحت است؛ در حالی که یک عمل جراحی بزرگ محسوب می شود. این آگاهی باید به مادران باردار و خانواده های آن ها داده شود که زایمان طبیعی بهتر و راحت تر است البته سزارین در مواقع نیاز و بر اساس ضرورت، بهترین راه است.

از درد زایمان نترسید!

ترس از درد زایمان طبیعی یکی از عواملی است که باعث می شود مادران به طرف سزارین بروند اما درد، یک پدیده فیزیولوژیک و خدادادی است. در عمل جراحی سزارین علاوه بر این که خطر بروز عفونت ها افزایش می یابد، احتمال چسبندگی رحم نیز بیشتر است، ضمن آن که عمل سزارین می تواند ریسک خطر بالایی داشته و برای جنین و مادر مشکل زا باشد. طولانی بودن مدت بستری در بیمارستان و افزایش هزینه های خانواده بخشی از عوارض عمل سزارین است. خونریزی در عمل سزارین دو برابر زایمان طبیعی است ضمن آن که در عمل جراحی سزارین، تحرک مادر بعد از انجام عمل جراحی کمتر است، به همین دلیل خطر آمبولی بیشتر می شود. زنانی که سزارین می کنند، به راحتی نمی توانند نوزاد را در همان ساعات ابتدایی در آغوش بگیرند یا زمان شیردهی در این نوع زایمان، دیرتر اتفاق می افتد.

آمار های جهانی

اما گزارش ها حاکی از آن است که آمار زایمان به شیوه سزارین طی دو دهه در سراسر جهان دو برابر شده و در برخی کشورها، به وضعیت همه گیر شدن رسیده است. هر ساله میلیون ها زن سلامت خود و فرزندشان را با انجام جراحی سزارین به خطر می اندازند. در سال ۲۰۱۵ میلادی، پزشکان ۲۹/۷ میلیون زایمان سزارین در سراسر جهان انجام داده اند که شامل ۲۱ درصد تمامی تولدها می شود. گفته شده این رقم در سال ۲۰۰۰، حدود ۱۶ میلیون زایمان بوده است. همچنین تحقیقات نشان می دهد نرخ انجام جراحی سزارین در هر کشوری متفاوت است. حداقل در ۱۵ کشور جهان، بیش از ۴۰ درصد زایمان ها به شکل سزارین انجام می شود و اغلب زنان دارای وضعیت مالی خوب، در مراکز خصوصی اقدام به این جراحی می کنند.

خبر مرتبط

کاهش «باروری» به دلیل مصرف دخانیات

رئیس مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات، با بیان این که میزان مصرف سیگار در زنان یک دهم مصرف مردان است، تصریح کرد: این در حالی است که میزان مصرف قلیان در هر دو جنس تقریبا برابر و این موضوع یک زنگ خطر است. به گزارش ایران اکونومیست، دکتر غلامرضا حیدری درباره میزان مصرف دخانیات در زنان گفت: بنا بر تحقیقاتی که در زمینه مصرف دخانیات در چند سال اخیر در کشور انجام شده، مصرف سیگار در زنان یک تا ۴ درصد است. طبق این مطالعات، حدود ۲۰ درصد زنان، تجربه مصرف قلیان را دارند و حدود ۳۰ درصد آن ها به صورت تفریحی قلیان می کشند. وی با بیان این که احتمال بیماری های ناشی از مصرف دخانیات در زنان و مردان به یک میزان است، افزود: در عین حال، زنان دارای قدرت باروری و تولید مثل هستند. مصرف دخانیات در زنان، موجب کاهش تخمک گذاری و برهم خوردن سیکل باروری آن ها می شود و تولید مثل آن ها را به خطر می اندازد. همچنین مصرف دخانیات در دوران بارداری، هم به مادر و هم به جنین آسیب می رساند. حیدری همچنین درباره اقدامات جدید مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات توضیحاتی داد و گفت: سامانه تلفن گویای هوشمندی برای مشاوره ترک دخانیات (۰۲۱-۲۷۱۲۲۰۵۰) طراحی شده است که به صورت هوشمند، افراد را بررسی می کند و راهنمایی های کاملی را برای ترک دخانیات در اختیار آن ها قرار می دهد. همچنین سامانه‌ای در سایت مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات برای آموزش کنترل دخانیات به پزشکان با تخصص های گوناگون راه اندازی کردیم که هم امتیاز باز آموزی و هم گواهی انجام ترک دخانیات در مراکزشان را از این سایت می توانند دریافت کنند.

بیشتر بدانیم

علل افزایش مصرف دخانیات در زنان

یکی از دلایل افزایش مصرف دخانیات در زنان و جوانان، ترفندهای صنایع دخانی مانند عطردار کردن تنباکو هاست. به گزارش خبرگزاری سلامت، بهزاد ولی‌زاده مسئول دبیرخانه ستاد کنترل و مبارزه با دخانیات وزارت بهداشت با اشاره به آخرین آمار استعمال دخانیات در زنان، گفت: طبق آخرین آمار سال ۹۵، حدود ۰/۸ درصد زنان بالای ۱۸ سال، مصرف کننده روزانه سیگار هستند که در مقایسه با سال ۹۰، این آمار حدود ۰/۱ درصد افزایش یافته است. همچنین میزان مصرف کل دخانیات در مردان ۲۴ درصد و این میزان در زنان بالای ۱۸ سال حدود ۳/۸ درصد (متوسط روزانه ۰/۶ درصد) بوده است. آمارها حاکی از افزایش نسبی مصرف دخانیات در بین زنان است. همچنین مصرف دخانیات در گروه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، در دختران نسبت به پسران افزایش بیشتری داشته است. سازمان جهانی بهداشت نیز در مطالعات خود ثابت کرده است مصرف دخانیات در زنان، عوارض و خطرات بیشتری نسبت به مردان دارد. ولی‌زاده با بیان این که صنایع دخانی برای افزایش مصرف دخانیات در گروه سنی پایین و زنان، ترفندهایی را به کار می برند، گفت: یکی از اقدامات صنایع دخانی برای افزایش شیوع مصرف دخانیات، عطر و طعم دادن به محصولات دخانی است.

کافه سلامت

روزانه چقدر پلاستیک می‌خوریم؟

دانشمندان اتریشی برای اولین بار تایید کردند که بدن انسان با پلاستیک آلوده می شود. در آزمایشی با این هدف که روزانه چقدر پلاستیک می خوریم، در بدن شرکت کنندگان نمونه هایی از میکروپلاستیک ها مشاهده شد. به گزارش خبر آنلاین، تاکنون اغلب تحقیقات دنیا در این زمینه روی طبیعت متمرکز شده بود اما مطالعه جدید محققان دانشگاه علوم پزشکی وین نشان می دهد انسان ها نیز پلاستیک می خورند و پلاستیک ها در بدن ما جا خوش کرده اند. این محققان به سرپرستی دکتر فیلیپ اشوابل می گویند: خوردن ماهی یا آب از بطری، دو راه اصلی ورود پلاستیک به بدن ماست و نمی توان از خوردن پلاستیک توسط انسان جلوگیری کرد. دکتر اشوابل نیز گفت: نگرانی ما این است که پلاستیک وارد روده شود و بیماری گوارشی ایجاد کند. کوچک ترین ذرات میکروپلاستیک قادر به ورود به جریان خون و سیستم لنفاوی هستند و حتی ممکن است وارد کبد هم بشوند. بیش از صدها قطعه میکروپلاستیک و ۹ نمونه متفاوت، در بدن داوطلبانی که در دانشگاه وین آزمایش شده اند، دیده شده است. میزان یافت شده معادل ۵۰ تا ۵۰۰ میکرومتر بود. این در حالی است که ضخامت موی انسان ۱۷ تا ۱۸۱ میکرومتر است.

آشپزی من

خورشت قارچ و نخود

دو قاشق روغن را در یک ماهیتابه بزرگ روی شعله متوسط داغ کنید، سپس پیاز را داخل آن بریزید و تا زمانی که پیاز ها قهوه ای نشده هم بزنید. زنجبیل، سیر، جعفری، نمک و فلفل را هم اضافه کنید و ۳۰ ثانیه هم بزنید. یک قاشق باقی مانده از روغن را هم بریزید و قارچ ها را اضافه کنید و برای ۵ دقیقه هم بزنید. گوجه های له شده را همراه با نخود و گشنیز داخل ماهیتابه بریزید و بگذارید جوش بیاید. پس از به جوش آمدن، شعله را کم کنید و برای ۱۰ دقیقه خورشت را بپزید.

- روغن زیتون – ۳ قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده – یک عدد
- سیر خرد شده – ۲ حبه
- زنجبیل رنده شده – ۱/۵ قاشق مرباخوری
- پودر گشنیز – یک قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل – به میزان لازم
- قارچ تکه شده – ۵۰۰ گرم
- گوجه له شده – ۸۰۰ گرم
- نخود پخته شده – ۴۰۰ گرم
- جعفری خرد شده – ۵ قاشق غذاخوری

ایران گردی زیارتگاه چک چک

چک چک، چک چکو یا پیر سبز نام زیارتگاهی در نزدیکی اردکان استان یزد است که همه زرتشتیان در سراسر جهان، آن را مقدس می شمارند و برایش اهمیت زیادی قایلند. آنها با تمام وجود، عاشق این زیارتگاه هستند و آن را نماد وحدت و همگرایی جامعه زرتشتیان می دانند. در کنار اهمیت دینی این محل، وجود آب و درختان سرسبز نیز یکی از عواملی است که آن را از سایر زیارتگاه های زرتشتی در یزد متمایز می سازد. اتاقک های بی آلایش و ساده این زیارتگاه که برای زایران زرتشتی تدارک دیده شده اند، نیز از جاذبه های آن هستند. اتاقک هایی که تاریخ سخت قدیمی ترین آنها به دوره ناصرالدین شاه قاجار باز می گردد.

هنوز هم کارشناسان مذهبی و تاریخی درباره چگونگی به وجود آمدن این مکان مقدس اتفاق نظر ندارند. گویی این زیارتگاه همچون رازی سر به مهر در قلب یک کوه قرار گرفته و فقط اعجاز خلقت را به رخ رهگذران می کشد.

زیارتگاه چک چک در ۲۴ تا ۲۸ خردادماه (روز اشتاد تا انارام بر اساس تقویم زرتشتی) یکی از مهم ترین آیین های زرتشتی را میزبانی می کند. زرتشتیان در این ۵ روز در این مکان گرد هم می آیند تا هم‌کیشان خود را ببینند و از احوالات و مشکلات آنها جویا شوند. آنها در این روزها سرودهای شاد می خوانند و به نیایش و دعا می پردازند. در دعاهای شان از فرد یا افرادی یاد می کنند که برای حفظ شرافت و پاکدامنی خود در برابر دشمن ایستاده و با کمک اهورایی (خداوندی)، اهورا از دست دشمنان به لابه لای کوه ها پناه برده اند.

مراسم گوناگون زرتشتیان مانند نیایش همگانی، گهنبار خوانی، سدره پوشی ،نذورات، نامزدی و ... نیز در همین زیارتگاه برگزار می شود. در کنار نیایش، آنها از فضای زیبا و تماشایی این مکان نیز لذت می برند و پس از چند روز با دلی سبک و شاد زیارتگاه را ترک می کنند. شکوه این مراسم به حدی است که برخی به آن لقب حج زرتشتیان را داده اند.

در مهر ماه هر سال نیز مراسم باشکوه دیگری برگزار می شود و به مناسبت فرا رسیدن جشن مهرگان صدای شادی در این مکان مقدس می پیچد.

بر اساس شواهد و اسناد تاریخی و مذهبی در زمان سلطنت یزدگرد سوم، آخرین پادشاه ساسانی، اوضاع کشور دچار آشفتگی شد و وی را ناگزیر کرد تا برای حفظ امنیت خود و خانواده اش چاره ای بیندیشد. یزدگرد سوم پس از تامل بسیار و سنجیدن موقعیت و شرایط تصمیم گرفت تا از مدائن به یزد کوچ کند و دستور داد تا شهری مستحکم با حصار و برج و خندق برای محافظت از او و خاندانش بنا شود. آنچه که امروز با نام یزد می شناسیم همان شهر مستحکم بوده که با گذشت زمان به شکل امروزی خود در آمده است و احتمالا آثار برج و حصار به جا مانده در محله یزاران نشانی از همان دوران باشد.

یزدگرد که از پیروان دین زرتشت بود، به همراه همسرش کتایون، فرزندانش و خدمه ای به نام مروارید به شهر یزد وارد شد. وی هفت فرزند داشت: دو پسر به نام های شهربانو، پارس بانو، مهربانو، نیک بانو (حیات بانو) و نازبانو.

یزدگرد به جنگ با مسلمانان پرداخت؛ اما در رسیدن به پیروزی ناکام ماند و به خراسان فرار کرد. در خراسان، مرد آسیابانی او را به قتل رساند و خبر مرگ شاه ساسانی به یزد رسید. خانواده وی برای در امان ماندن از شر دشمنان از یکدیگر جدا شدند و هر یک به گوشه ای از یزد گریختند.

در میان فرزندان، هرمزان و شهربانو که پسر و دختر بزرگ یزدگرد بودند، دستگیر و به عنوان کنیز و غلام به عربستان فرستاده شدند.

پارس بانو و مهربانو به سمت شمال غربی یزد رفتند؛ اما در حدود ارجنان (روستایی از توابع بخش عقدا شهرستان اردکان) با هم خداحافظی کردند. مهربانو به سمت شهر عقدا به راه افتاد و در اثر گرسنگی و رنج راه درگذشت. جسد وی در گوشه باغی در عقدا به خاک سپرده شد که امروزه به مزرعه مهر شهرت دارد. مردم آن منطقه نیز آن را با عنوان محل مهربانو می شناسند و با روشن کردن شمع یادش را زنده نگه می دارند.

روشن اندیشان زرتشتی بر این باورند که این مکان نمی تواند به واسطه ناپدید شدن نیک بانو در آن تقدس داشته باشد چرا که در تاریخ زرتشت افرادی همچون آریوبرزن، رستم فرخزاد، مازیار قارن، بابک خرمدین، آرش کمانگیر و... نقش پررنگ تری داشته اند. از سوی دیگر زیارتگاه های منسوب به فرزندان و همسر یزدگرد در بسیاری از نقاط یزد دیده می شود در حالی که شکست ساسانیان و فرار یزدگرد از تیسفون بوده است و محل آن فاصله زیادی با این استان دارد. پیر واژه ای است که به آخرین گام عرفانی در آیین مهر (آیین پرستش الهه میترا) گفته می شود. زیارتگاه هایی از این دست در شهرهای دیگر نیز وجود دارند، مانند بی بی شهربانو در شهر ری و پیر شالیار در کردستان که همه آنها نیز در دامنه کوه و کنار چشمه آب به وجود آمده اند تا نشانی از زایندگی الهه آناهیتا، ایزد بانوی پاک باشند. آب و درخت دو عنصر شکوهمند این زیارتگاه هستند اما وجود آنها در این کویر خشک کمی دور از ذهن به نظر می رسد. برای برخی زرتشتیان، حضور این دو عنصر به معجزه ای شبیه می ماند که برای سبز نگه داشتن یاد نیک بانو دختر یزد گرد سوم رخ داده است. برخی از پیروان این آیین کهن معتقدند که نیک بانو در حال گریز از دشمنان بوده و در این محل از اهورامزد طلب کمک می کند. دهانه ای در کوه باز می شود و دختر را به درون می کشد اما به هنگام بسته شدن دهانه، قسمتی از چوبدستی وی بیرون می ماند. پس از مدتی از بالای این کوه بی آب و علف قطرات آب مانند اشک چشم یتیمان و ستم دیدگان به زمین می چکد و آن عصا تبدیل به درختی تنومند می شود.

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۵۰

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری وا یرانگردی
بدینوسیله از علاقه مندان به بازاریابی و جذب آگهی در حوزه گردشگری روزنامه خراسان دعوت به همکاری می شود
تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۲۲۶۸۸۷

کیش کلیه تورهای خارجی
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

آنتالیا
هتل ۵ ستاره UALL
۷ روزه ۳/۹۹۵/۰۰۰ تومان
بین خیام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۱
۰۵۱-۳۱۴۰۶
Vipparvaz

قشم کیش
استانبول گرجستان آنتالیا دبی
پاژسیر ۳۱۸۱۰

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
موج آبی ۳۱۳۰۰

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش تخصص ماست
اقساط بدون تاخیر
کانال تلگرام: @yekta_seir

کیش - یزد
تور تهران گردی همه روزه
حفاسیر ۳۸۰۶۹
داخلی ۹۲۱
آنتالیا - تفلیس
پیکاپ ویزا
انگلیس/آمریکا/کانادا
درکمترین زمان

استانبول گرجستان مالزی دبی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تورخارجی
کیش قشم اصفهان شیراز
www.psd180.ir
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

دبی تور لحظه آخری
هتل ۳ تاپ صبحانه و ناهار
۳شب و ۴روز: ۳،۴۰۰،۰۰۰ تومان
آژانس هواپیمایی روشن سیر | ۰۵۱-۳۱۴۴۱
www.TicketR360.com بهترین سایت خرید آنلاین بلیت داخلی

خدمات اخذ ویزا روشن سیر
- اخذ ویزای دبی ویژه اتباع افغان
- ویزای هند
- ویزای تاجیکستان
- ویزای چین
- ویزای آذربایجان
- ویزای روسیه
- پیکاپ و ویزا کانادا
روشن سیر www.Roshanseir.com ۰۵۱۳۱۴۴۱