پیشگیری و سلامت

چرا خون دماغ می‌شویم؟

شاید شما هم خون دماغ شده باشید. این اتفاق گرچه گاه به‌دنبال یک اتفاق ساده مثل ضربه به بینی یا ... روی می‌دهد، اما گاه نیز علل مهم تری دارد که اگر جدی گرفته نشود، ممکن است خطرات جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشند. رئیس انجمن علمی راینولوژی ایران در این رابطه به «ایران» می‌گوید: اختلالات انعقادی خون، فشارخون، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، برخی بیماری‌های کبدی و مصرف داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپرین شایع‌ترین علل سیستماتیک این عارضه هستند. دکتر بیژن نقیب‌زاده می‌افزاید: از میان علل موضعی خون دماغ شدن هم می‌توان به التهاب و خشکی بینی، انحراف تیغه بینی، دستکاری بینی و همچنین وجود توده اشاره کرد. سن، جنسیت و شرایط آب و هوایی محل زندگی نیز در خون دماغ شدن مؤثر است. از این رو باید خون دماغ شدن مکرر را جدی گرفت چراکه ممکن است پیامدهای خطرناکی داشته باشد.

راهکار سلامت

حرص زیاد برای گوشت قرمز، ممنوع!

محققان معتقدند، آگاهی بخشی، بمباران اطلاعاتی و ایجاد آشنایی با علل بروز انواع سرطان‌ها، مهم‌ترین گام در پیشگیری، تشخیص و درمان بموقع آنهاست.

سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان مردان ایرانی و یکی از سه سرطان شایع در میان زنان جامعه ماست. **دکتر احمد مافی** با اشاره به علل بروز این بیماری به «ایران» می‌گوید: متأسفانه هنوز دلیل اصلی بروز سرطان معده شناسایی نشده است اما استعمال دخانیات، مصرف الکل و افزایش سن عواملی هستند که می‌توانند احتمال ابتلا به این بیماری را افزایش دهند. همچنین مطالعات نشان داده، عادات غذایی نادرست مانند مصرف بی‌رویه گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده و نمک‌سود، ترشیجات و غذاهایی که خارج از یخچال نگهداری می‌شوند، در ابتلا به این بیماری مؤثر است.

عضو انجمن رادیوتراپی آنکولوژی ایران با تأکید بر اهمیت تشخیص بموقع در درمان این بیماری می‌افزاید: احساس سیری زودرس و کاهش اشتها، سوء هاضمه و ترش کردن، مشاهده خون در استفراغ، کاهش وزن بی‌دلیل، خستگی و ضعف طولانی مدت و تجمع مایع در شکم از علائم بروز سرطان معده است.



گردونه سلامت



الو دکتر

۸۸۷۵۷۷۵۸



دکتر مهدی خواجوی

فوق تخصص گوش و حلق و بینی و جراح سر و گردن

سرطان غدد بزاقی قابل درمان است؟

مردی ۳۸ ساله هستم مدتی است که کنار گوشم کمی متورم شده، به طوری که فکر می‌کنم توده‌ای کنار لاله گوشم درحال رشد است. پزشک پس از معاینه اولیه احتمال بروز سرطان غدد بزاقی را مطرح کرده و خواسته که تست‌ها و آزمایش‌های لازم را انجام دهم. می‌خواستم بدانم که آیا غدد بزاقی کنار گوش قرار گرفته و آیا تشخیص پزشک درست است و اگر درست است آیا این سرطان در دسته سرطان‌های کشنده قرار دارد؟

به‌طورکلی چند دسته غده بزاقی در بدن هر یک از ما وجود دارد. این غدد عبارتند از: غدد بزاقی بناگوشی، زیر فکی و زیر زبانی، البته تعداد زیادی غده بزاقی کوچک هم داریم که در مخاط دهان، حلق، حنجره و حتی داخل سینوس‌ها قرار گرفته‌اند. همه این غدد می‌توانند تحت شرایطی به تومور تبدیل شوند.

تومورهای بزاقی هم مانند همه تومورهایی که در بدن به وجود می‌آیند، به دو دسته خوش خیم و بدخیم تقسیم می‌شوند.

بیشتر تومورهای بدخیم که از آنها به‌عنوان سرطان یاد می‌شود به شکل یک توده نمایان می‌شوند. نکته مهم و قابل توجه این است که گاهی تومورهای غدد بزاقی قابل رؤیت و لمس هستند و براحتی می‌توان آنها را تشخیص داد اما در برخی مواقع هم امکان رؤیت آنها وجود ندارد چراکه این تومورها داخل سینوس یا داخل حلق و حتی داخل حنجره تشکیل می‌شوند که بیمار نمی‌تواند آنها را ببیند یا از بیرون لمس‌شان کند. چنین تومورهایی معمولاً خود را با علائم دیگری نشان می‌دهند. مثلاً غدد بزاقی داخل حلق که به تومور تبدیل می‌شوند خود را با علائمی مانند اختلال در بلع نشان می‌دهند یا اینکه تن صدای بیمار را تغییر می‌دهند. بی‌توجهی به چنین توموری و رشد زیاد آن می‌تواند به ایجاد مشکلات تنفسی هم منجر شود. در برخی مواقع هم تومور داخل بینی تشکیل می‌شود و خود را به صورت گرفتگی بینی یا اختلال در بویایی نشان می‌دهد. در حقیقت می‌توان گفت علائم تومورهای بزاقی براساس جایی که قرار گرفته متفاوت است.

در مورد مشکل شما باید بگویم که ممکن است به تومور غدد بناگوشی مبتلا شده باشید که این مورد با انجام آزمایش‌های تخصصی قابل تأیید یا رد کردن است، اما به طور کلی در میان غدد بزاقی بزرگ، غدد بناگوشی شایع‌ترین غددی هستند که دچار بدخیمی و سرطان می‌شوند. این تومورها در صورت و در قسمت جلو یا پایین لاله گوش نمایان می‌شوند. برعکس تومور غدد کوچک بزاقی که بیشترشان بدخیم هستند، بیشتر تومورهای غدد بناگوشی خوش خیم و براحتی قابل لمس و تشخیص از سوی فرد مبتلا هستند. جدی گرفتن تورم این غدد، تشخیص بموقع و شروع درمان در زمان مناسب باعث می‌شود که حتی اگر بدخیم هم باشند به طور کامل درمان شوند.

در مورد شیوه درمان هم باید اضافه کنم، در درمان این تومورها با جراحی، معمولاً تومور به همراه بافت سالم اطرافش خارج می‌شود تا از رشد مجدد تومور جلوگیری شود.

یک فلوشیپ پزشکی جنسی از سلامت و ناسلامتی جنسی و آثار و تبعات آن در خانواده می گوید

جای خالی آموزش صحیح سلامت جنسی

مهارت سلامت

مهسا قوی قلب

برخورداری از «سلامت جنسی» یکی از حقوق اصلی انسان‌ها شمرده می‌شود و بواسطه اهمیتی که دارد، از چند دهه پیش، در بسیاری از کشورها و حتی کشورهای در حال توسعه، کم و بیش فعالیت‌هایی در این حوزه آغاز شده است. فاصله بلوغ زیست شناختی یعنی زمانی که نیازهای جنسی در انسان ظهور می‌کند تا ازدواج، بازه زمانی مهمی است که نمی‌توان نسبت به آن بی‌توجه بود. این فاصله در کشور ما حدود ۱۰ تا ۱۵ سال است و تابوی آموزش در خصوص سلامت جنسی (و نه آموزش جنسی) در خانواده‌ها و مدارس سبب می‌شود تا آگاهی نوجوانان و جوانان به تجارب دست و پا شکسته و شنیده‌ها از سوی این و آن و معمولاً نیز اطلاعاتی نادرست و ناقص محدود شود. در نهایت همین ناآگاهی می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری از جمله احتمال بروز ناهنجاری‌ها، بیماری‌ها و مشکلات روانی و بیماری‌های مقاربتی را به دنبال داشته باشد. در برخی موارد حتی کوتاهی در آگاهی‌رسانی در امر سلامت جنسی تبعاتی دارد که می‌تواند حتی پس از ازدواج نیز سلامت پدر و مادر و نوزاد را به مخاطره بیندازد.

■ **شروع زندگی جنسی سال‌ها قبل از ازدواج**

دکتر سیدعلی آذین در گفت‌وگو با «ایران» با اشاره به اینکه تا چندی پیش بیشتر سلامت باروری و میزان مرگ و میر مادران و نوزادان مورد توجه قرار می‌گرفت، می‌گوید: خوشبختانه در چند دهه اخیر با ارتقای شاخص‌های سلامت مادر و کودک در کشور، بحث سلامت جنسی هم محلی از اعراب یافته و اهمیت بیشتری به آن داده می‌شود. البته حقوق جنسی و باروری منحصر به زوجین نمی‌شود و از دوران کودکی تا سالمندی را شامل می‌شود؛ آن چه زیاد به آن توجه نمی‌شود، این است که زیست جنسی و ملاحظات مربوط به آن از زمان ازدواج شروع نمی‌شود.

به گفته این کامش شناس (سکسولوژیست) «نامناسب بودن دانش و مهارت در خصوص سلامت جنسی می‌تواند اثرات منفی در روابط زناشویی داشته باشد. به‌عنوان مثال باورهای غلطی در ذهن برخی زوجین وجود دارد مبنی بر اینکه رابطه جنسی زیاد باعث ضعف بدنی می‌شود یا اینکه طرفین زمان و مکان خاصی برای برقراری رابطه متصور هستند. علاوه بر این‌ها متأسفانه برخی از مردان نمی‌دانند که مکالمه سازنده و تأثیر محبت و عاطفه در برقراری تعامل جنسی بین دو طرف از اهمیت فوق‌العاده‌ای در بالا بردن کیفیت رابطه زناشویی برخوردار است؛ رعایت همین موارد به ظاهر ابتدایی و بسیار ساده می‌تواند از بروز کج خلقی‌ها و اختلافات زناشویی تا اندازه زیادی جلوگیری کند.»

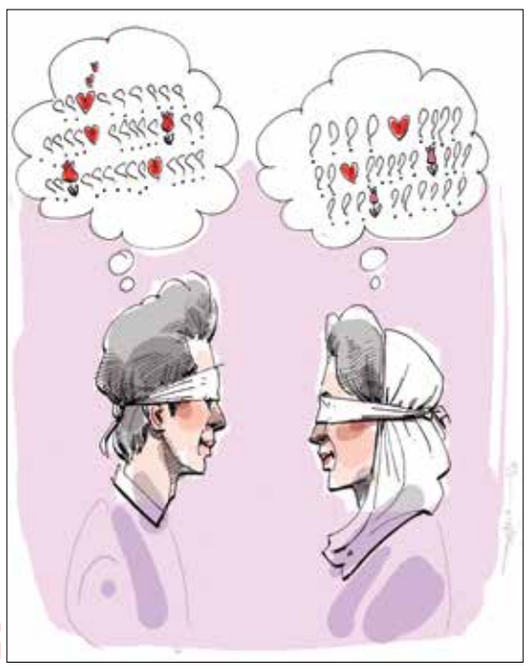
تجاربی که پیش از ازدواج کسب می‌شود می‌تواند در زندگی بعد از ازدواج بسیار تأثیرگذار باشد. دکتر آذین در این رابطه می‌گوید: «تجاربی که قبل از ازدواج کسب می‌شوند سبب می‌شوند توقعات و نگرش‌های افراد نسبت به تعاملات جنسی و حتی روابط عاطفی تحت تأثیر قرار گیرد. کما اینکه ناآگاهی در این حوزه می‌تواند احتمال بروز بیماری‌هایی چون بیماری‌های مقاربتی، هپاتیت و HIV را افزایش دهد. همچنین ابتلا به تبخال‌ها و زگیل‌های تناسلی نیز می‌تواند آینده ازدواج و بحث سلامت دوران بارداری و درنهایت سلامت نوزاد را تهدید کند.»

زن و شوهرهای امروزی دیگر فقط به زندگی مشترک زیر یک سقف فکر نمی‌کنند، بلکه کیفیت روابط زناشویی هم برای آنها اهمیت پیدا می‌کند. همسران این روزها در حیطه روابط جنسی توقعاتی دارند که با نسل‌های گذشته قابل مقایسه نیست. او معتقد است: «تقاضا و توقعات افراد از شریک جنسی خود در برخی مواقع تا حدی بالا است که غیر قابل قبول و غیرعقلانی به نظر می‌رسد ولی با وجود این بازهم شاهد هستیم که در انتخاب همسر آن چنان که باید و شاید دقت کافی وجود ندارد. به علاوه عواملی مانند مشکلات جنسی، ادامه تحصیل، شرایط نامناسب کاری و مشکلات اقتصادی، عزم زوجین برای فرزندآوری را نیز دستخوش تغییر کرده و بنیان خانواده‌ها را نیز تهدید می‌کند. در بسیاری موارد به دلیل وجود مشکلات جنسی، اختلافات شدیدی به وجود می‌آید که در نهایت منجر به جدایی می‌شود.»



این فلوشیپ پزشکی جنسی در ادامه می‌افزاید: «با ارتقای فناوری و توسعه وسایل ارتباط جمعی در کنار نارضایتی از روابط زناشویی و محروم ماندن طرفین از حقوق جنسی خود، افراد ممکن است به سمت روابط فرا زناشویی کشیده شوند؛ روابطی که این روزها با پیدایش فضاهای مجازی ابعاد جدیدی پیدا کرده است. به این ترتیب شاید نپرداختن به بسیاری از ملزومات در حوزه سلامت جنسی که در گذشته اهمیت کمتری داشته امروزه قابل قبول نیست.»

دکتر آذین دومداخله را در بهبود سلامت جنسی مؤثر و کار آمد می‌داند، «آموزش صحیح و به موقع» و دیگری «ارائه خدمات پیشگیری و درمان در حوزه سلامت جنسی». به گفته او، «علاوه بر برآوردن نیازهای تربیتی در تمامی مقاطع سنی، قبل از ازدواج و در ورود به زندگی مشترک باید مهارت‌ها و نگرش‌های فرد با استفاده از آموزش‌های مناسب اصلاح شود. در زمینه مداخله دوم هم باید امکان شناسایی و هدایت افراد دارای مشکلات جنسی از سوی ارائه دهندگان خدمات اولیه سلامت به سمت مراکز تخصصی (که خود باید ایجاد شوند) فراهم شود.»



طرح: هانی انصاری / ایران

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۲۶۰۸

آسان

	۲		۷		۴		۱	
	۹	۶				۷	۴	
۷			۱		۲			۹
		۱				۸		
۳	۷						۶	۴
		۲				۹		
۶			۲		۷			۸
	۱	۹				۲	۳	
	۴		۸		۹		۵	

۱	۵	۶	۷	۳	۹	۸	۴	۲
۸	۳	۲	۶	۴	۵	۷	۱	۹
۷	۹	۴	۸	۱	۲	۳	۵	۶
۳	۸	۷	۱	۵	۶	۲	۹	۴
۴	۶	۱	۷	۲	۹	۵	۸	۳
۵	۲	۹	۳	۸	۴	۱	۶	۷
۶	۷	۵	۲	۶	۱	۴	۳	۸
۲	۴	۸	۵	۷	۳	۶	۱	۹
۹	۱	۳	۴	۹	۸	۷	۲	۵

متوسط

۲					۹			
					۱		۴	۵
۱			۷	۸			۳	۹
۸			۱			۴		
		۲				۸		
		۶			۵			۱
۳	۵			۹	۷			۶
۷	۲		۶					
			۵					۷

۸	۲	۳	۷	۴	۵	۱	۶	۹
۴	۶	۵	۳	۱	۹	۷	۲	۸
۹	۷	۱	۸	۶	۲	۴	۵	۳
۱	۸	۶	۵	۲	۷	۹	۳	۴
۳	۹	۷	۴	۸	۶	۲	۱	۵
۲	۵	۴	۹	۳	۱	۶	۸	۷
۶	۳	۹	۲	۷	۸	۵	۴	۱
۵	۴	۲	۱	۹	۳	۸	۷	۶
۷	۱	۸	۶	۵	۴	۳	۹	۲

سخت

۵					۴	۶		
۹					۶		۷	
	۶	۳				۹		
		۷			۸			۱
				۴				
۱			۳			۲		
		۹				۸	۳	
	۸		۹					۷
		۶	۸					۴

۴	۶	۱	۸	۲	۷	۹	۵	۳
۸	۹	۵	۳	۱	۶	۴	۷	۲
۲	۳	۷	۵	۹	۴	۶	۱	۸
۹	۷	۲	۶	۸	۳	۵	۴	۱
۶	۵	۸	۱	۴	۹	۲	۳	۷
۱	۴	۳	۷	۵	۲	۸	۶	۹
۵	۱	۶	۲	۷	۸	۳	۹	۴
۷	۸	۴	۹	۳	۵	۱	۲	۶
۳	۲	۹	۴	۶	۱	۷	۸	۵



عکس: مهر

ضربان

دو قلم ماده غذایی داریم که خانوار ایرانی نمی‌تواند از آنها چشم بپوشد و لزوماً باید در انباری یا گوشه آشپزخانه از هر کدام دست کم یک گونی کوچک داشته باشد: «پیاز» و «سیب زمینی». پیاز از جمله اصلی‌ترین طعم دهنده‌های غذاست که کم خاصیت ندارد. این گیاه پرمنفعت سرشار از کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، آهن، فسفر و ویتامین C و همچنین ویتامین‌های گروه B است. اما یکی از مهم‌ترین خواص پیاز که این روزها بیشتر به کار ما می‌آید مقابله با گرما و پیشگیری از گرمازدگی است. هیستامین یکی از محرک‌هایی است که باعث عرق سوز شدن بدن در گرما می‌شود از این رو پیاز بخصوص پیاز قرمز که سرشار از کورستین است می‌تواند با خاصیت ضد هیستامینی به یار همیشگی شما در روزهای گرم تبدیل شود. مصرف روزانه پیاز در فصل تابستان در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی هم نقش قابل توجهی دارد به همین دلیل توصیه می‌شود تنها به خاطر بوی نامطبوع، آن را از سفره غذایی خود حذف نکنید.