

جایگاه جراح عمومی مشخص نیست

کردیم- زیر تخصص را به فوق تخصص تبدیل کردیم و این باعث گمراهی مردم و بیماران برای پیگیری و درمان خود است. فاضل افزود: "فوق تخصص" بلاي مملکت است و باید سامان داده تا به جایگاه اصلی خود باز گردانده شود. هر قسمت از جراحی عمومی با عنوان یک فوق تخصص مجزا مطرح شده است. کولورکتال یک قسمت از جراحی عمومی است، معده و روده نیز همینطور، ولی همه بخش های مختلف بدن مدعی جداگانه ای در درمان پیدا کرده است.

رشد علمی، تخصصی و توسعه آموزش پزشکی یکی از ابعاد مهم مورد توجه در سال های اخیر بوده که به طور پیوسته در کنگره های اصلی سالیانه و همایش های مختلف که توسط شاخه های استانی برگزار می شود مورد پیگیری جامعه جراحان قرار گرفته است. وی ادامه داد: متأسفانه یکی از حرکات ضد ارزشی، رشته رشته کردن طبانی که باقیمت است. با ایجاد رشته های فوق تخصص هر قسمت بدن را به یک فوق تخصص جداگانه تبدیل



رئیس جامعه جراحان ایران گفت: جایگاه جراح عمومی مشخص نیست، تفرق در رشته جراحی خوب نیست و باید تلاش شود همه جراحان با اتحاد زیر یک سقف و زیر درخت دانش گرد هم جمع شوند، بی شک نتیجه این همدمی، درمان به موقع، دقیق و موثر بیماران و گبرندگان خدمت است. به گزارش روابط عمومی جامعه جراحان ایران، ایرج فاضل افزود: نزدیک به چهار دهه از پایه گذاری جامعه جراحان ایران می گذرد.

گزارش

بهترین زمانی که باید افراد دفع ادرار کنند

متخصص کلیه و مجاری ادرار با اشاره به بهترین زمان هایی که یک فرد باید برای تخلیه ادرار مراجعه کند، گفت: این انجمن آمادگی دارد تا با همکاری آموزش و پرورش در مدارس، آموزش های صحیح ادرار کردن و جلوگیری از عفونت های ادراری را ارائه دهد. مهی مهران، رئیس انجمن نوروپولوژی اطفال داشت: مشکلات و بی اختیاری ادراری در تمام سنین و جنس ها وجود دارد در کودکان شایع ترین مشکلی که دیده می شود، ششاداری و اغلب علل فامیلی داردوی اضافه کرد: گاهی شب ادراری علامتی از وجود یک بیماری زمینهای خیلی حاد است. موضوع مهمی که پدران و مادران باید به آن توجه کنند این است که اگر کودکی در روز و زمان بیداری دچار بی اختیاری ادرار شود، باید برای آزمایش مراجعه کند که برای فرزندان پسر در سنین ۳.۵ تا چهار سالگی باید توانایی کنترل ادرار و مدفوع خود را داشته باشند و دختران نیز باید در سنین ۳ تا ۳.۵ این توانایی را داشته باشند، چرا که فیزیولوژی مثانه کامل می شود. مهران افزود: اگر والدین مشاهده کنند که فرزندانشان ششاداری داشته و یا روزها در مدرسه نشت ادراری دارند، باید به این نکته توجه کنند که موضوع مهمی پشت این قضیه وجود دارد. وی خاطر نشان کرد: مشکلات و ناهنجاری های مادرزادی و مجاری ادراری بسیاری از اوقات خیلی خفیف است، مانند تنگی حالب، برگشت ادرار از مثانه به کلیه که همگی بیماری های بسیار حاد و تأثیر گذار روی کارکرد کلیه و زندگی فرد است و علامتی مثل نشت ادراری را به دنبال دارد. وی با اشاره به بهترین زمان تخلیه ادرار در کودکان و بزرگسالان، اظهار داشت: کودکان باید هر دو ساعت یکبار و بزرگسالان هر سه ساعت یکبار دفع ادرار داشته باشند و حداقل در طی روز پنج بار از صبح تا شب برای دفع ادرار مراجعه کنند. مهران خاطر نشان کرد: بهترین درمان ششاداری کودکان تا سن هفت سالگی این است که والدین فرزندان خود را شبها یک تا دو بار بیدار کنند تا ادرار خود را تخلیه کرده، چرا که این کار باعث شرطی شدن مغز می شود و در نتیجه کودک می تواند کنترل ادراری داشته باشد. وی با اشاره به فعالیت انجمن نوروپولوژی متذکر شد: در سال ۹۰ با کمک شهرداری منطقه یک و نواحی آن، غربالگری عفونت های ادراری در تمام مدارس دوره ابتدایی و متوسطه اول دخترانه منطقه یک انجام شد. وی اضافه کرد: پس از انجام غربالگری نتایج حاصل شد که از جمله آن این بود که بیشتر دانش آموزان دختر به دلیل عدم وجود دستشویی مناسب در مدرسه و تأکید مادران خود به عدم رفتن به دستشویی در هنگام حضور در مدرسه، ساعت های طولانی از این کار خودداری می کردند، در حالی که باید بدانیم در سنین ۷ تا ۱۲ سالگی فیزیولوژی طبیعی ادرار کردن در مثانه برای دختران شکل می گیرد و در این سنین باید بچه ها دو ساعت یکبار به دستشویی مراجعه کنند، در حالی که در طی این غربالگری متوجه شدیم بیشتر از نیمی از این دانش آموزان حتی یکبار نیز در ساعات حضور در مدرسه به سرویس بهداشتی مراجعه نمی کردند. وی تأکید کرد: انجمن نوروپولوژی این آمادگی را دارد که با تیم پزشکی خود با وزارت آموزش و پرورش و مدارس همکاری کرده و آموزش درست ادرار کردن و جلوگیری از عفونت های ادراری را به دانش آموزان ارائه کند. وی با بیان این مطلب که عفونت های ادراری در سنین پائینگی خیلی شایع است، تأکید کرد: توصیه ما به زنان میانسال، انجام معاینات دوره ای است. وی، عفونت های مکرر ادراری در میانسالان را مورد اشاره قرار داد و گفت: در این عارضه به خاطر شل شدن عضلات کف لگن در اثر حاملگی و یانگی، باعث می شود مثانه از حالت طبیعی خودش خارج شود. مهران افزود: ۳۱ درصد زنان در میانسالان به دلیل کمبود استروژن دچار مشکلات ادراری می شوند. در واقع زنان قبل و بعد از یانگی به دلیل کمبود استروژن دچار مشکلات ادراری زیاد می شوند. وی ادامه داد: بیماران مبتلا به دیابت، ام اس و پارکینسون و افرادی که دیسک کمر و مشکلات ستون فقرات دارند، بیشتر دچار بی اختیاری ادراری هستند. وی با بیان اینکه ۲۵ درصد مردان ایرانی نیز مشکلات ادراری دارند، افزود: به طور متوسط نیمی از مردان بالای ۶۰ سال کشور دچار این مشکلات هستند و حتی بیماری های داریم که پنج سال از بی اختیاری ادرار رنج می برند و باید هر چه سریع تر برای درمان به متخصص اورولوژی مراجعه کنند.

آفتاب

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص جراح پوست و مو بررسی کرد

هر آنچه در باره عمل لیپولیزر باید بدانیم

آفتاب یزد- فاطمه مظفری: امروزه زیبایی و تناسب اندام از جمله خواسته های تمام افراد جامعه است. اغلب آقایان علاقمندند تا بدنی روی فرم و متناسب داشته باشند و همچنین لاغری نیز از جمله مواردی است که بسیار مورد توجه بانوان است؛ اما چربی ها را می توان سدی بزرگ در برابر این خواسته دانست. لیپولیزر یکی از جمله موثرترین روش ها برای کاهش و از بین بردن چربی هاست. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر حمید وحیدی، متخصص و جراح پوست و مو گفت و گو کرده است.

وی در این باره می گوید: روش لیزر لیپولیزر به دلیل تابش لیزر و تحریک کلان سازی و جمع شدگی کلان سبب سفت شدن پوست می شود و همچنین تورم و کبودی بسیار کمتر نسبت به روش لیپوساکشن دارد.

دکتر وحیدی با بیان این نکته که "مستگاه لیزر لیپوساکشن در بدن و صورت، کاربرد بسیار دارد" خاطر نشان کرد: از دیگر نکات مهم در رابطه با کاربرد لیزر بون این دستگاه این است که پس از بیرون کشیدن چربی اضافه پوست را تحریک کرده تا سفت شود و حالت افتادگی و شلی در ناحیه ساکن شده ایجاد نشود، البته ممکن است در شکم های خیلی بزرگ و یا بازوهای خیلی بزرگ نیاز به جراحی اضافه نیز باشد.

این متخصص عنوان کرد: از مزایای روش لیزر لیپولیزر این است که در مقایسه با لیپوساکشن سریع تر و آهسته تر می باشد و درد کمتری دارد. وی بیان کرد: کاربردهای دیگر روش لیپولیزر عبارتند از کاهش چین و چروک های صورت و لیفتینگ صورت، کم کردن عمق اسکار "اکنه" درمان تعریق در نواحی زیر بغل و در آخر دکتر وحیدی ابراز داشت: روش لیزر لیپولیزر، جدیدترین تکنولوژی در کاهش میزان چربی زیر پوست می باشد و به صورت سریایی و به مدت یک جلسه باعث رفع چاقی های موضعی می شود.

این متخصص و جراح پوست و مو در پاسخ به این پرسش که "آیا با استفاده از لیپولیزر می توان وزن کم کرد"، عنوان کرد: خیر، لیپولیزر روشی است جهت کاهش سایز در نواحی مختلف بدن، موسوم به پیوره می شود. به گزارش ایرنا، این تحقیقات بر اساس اطلاعات به دست آمده از مطالعه ای موسوم به "PAROKRANK" انجام گرفته است. در این مطالعه ۸۰۵ شخص

کنگر فرنگی

آرتیشو یا کنگر فرنگی یکی از گیاهان دارویی است که خواص زیادی دارد و منجر به تعادل فشار خون شما با کاهش میزان سدیم بدن می شود. بهترین کار این است که کنگر فرنگی را به همراه روغن زیتون و آب لیمو مصرف کنید تا به پاکسازی کبد، حفظ سلامت کلیه ها و حفظ آنزیم های موجود در غذاها کمک کند.



سیب

سیب یکی از پر خاصیت ترین سبزی ها به شمار می رود. مصرف آن، طبیعی ترین گام برای کاهش فشار خون است. سیب یک غذای دارویی است که باید در همه آشپزخانه ها وجود داشته باشد. سیب به عنوان یک آنتی بیوتیک عمل می کند و حاوی آلیسین است؛ آنزیمی که از سلامت قلب و کلیه ها مراقبت می کند.



پونه کوهی

نه تنها چاشنی افسانه ای است، بلکه می تواند به جای نمک جایگزین شود. یکی از راه های کاهش میزان نمک موجود در غذاها، اضافه کردن یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به همراه پونه کوهی به آنهاست. علاوه بر این، پونه حاوی بتاکارپوفیلین است؛ ماده ای که مانع ایجاد تورم و بهبود گردش خون می شود.



گشنیز

گشنیز یک گیاه پر خاصیت است. گشنیز یک دیورتیک طبیعی بسیار قدرتمند است که شما می توانید آن را به سوپ یا سالاد اضافه کنید. عطر و طعم قوی این سبزی آن را به جایگزین خوبی برای نمک تبدیل کرده است. علاوه بر این، مصرف آن به کاهش فشار خون و کاهش سردردهای میگرنی کمک می کند.



آناناس

این میوه خوشمزه دیورتیک و ضد التهابی است و مصرف آن باعث افزایش گردش خون لنفاوی می شود. این میوه غنی از مس و منگنز است؛ که سدیم بیش از حد را از بدن دفع می کنند. آناناس همچنین حاوی برمالاتین و ویتامین ث است که باعث کاهش پروسه های التهابی در بدن به دلیل التهابات سدیم می شود.



نشش پیشنهاد سالم برای تنظیم سطح سدیم



سدیم تقریباً در تمام غذاهای صنعتی و پیش پخته ای که هر روز وارد برنامه غذایی تان می شوند، وجود دارد. حتی آب میوه ها و نوشیدنی های گازدار خالی از سدیم نیستند. به گزارش آوای سلامت، این در حالی است که مصرف بیش از حد این ماده معدنی نه تنها باعث افزایش فشار خون می شود، بلکه مشکلات استخوانی، گوارشی، قلبی و عروقی و پوستی نیز به همراه دارد. سدیم در متابولیسم سلولی نقش مهمی دارد و مانع انقباض عضلات می شود. علاوه بر این شما بخشی از این ماده معدنی را از طریق دفع و تعریق از دست می دهید. پس سدیم را بیش از حد محدود نکنید. تعدیل میزان سدیم در بدن، نیاز به مصرف شش گزینۀ غذایی دارد:

توت فرنگی

مصرف منظم توت فرنگی های از گانیک منجر به بهبود سلامت کلیه ها، کاهش میزان اسید اوریک، کاهش کلسترول بد و کاهش فشار خون می شود. به یاد داشته باشید که همیشه فرم طبیعی توت فرنگی را مصرف کنید چون مرای توت فرنگی یا آب میوه های بسته بندی آن، حاوی سطح بالای سدیم هستند.



توت فرنگی

مصرف منظم توت فرنگی های از گانیک منجر به بهبود سلامت کلیه ها، کاهش میزان اسید اوریک، کاهش کلسترول بد و کاهش فشار خون می شود. به یاد داشته باشید که همیشه فرم طبیعی توت فرنگی را مصرف کنید چون مرای توت فرنگی یا آب میوه های بسته بندی آن، حاوی سطح بالای سدیم هستند.



توت فرنگی

مصرف منظم توت فرنگی های از گانیک منجر به بهبود سلامت کلیه ها، کاهش میزان اسید اوریک، کاهش کلسترول بد و کاهش فشار خون می شود. به یاد داشته باشید که همیشه فرم طبیعی توت فرنگی را مصرف کنید چون مرای توت فرنگی یا آب میوه های بسته بندی آن، حاوی سطح بالای سدیم هستند.



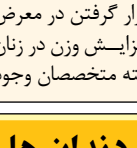
توت فرنگی

مصرف منظم توت فرنگی های از گانیک منجر به بهبود سلامت کلیه ها، کاهش میزان اسید اوریک، کاهش کلسترول بد و کاهش فشار خون می شود. به یاد داشته باشید که همیشه فرم طبیعی توت فرنگی را مصرف کنید چون مرای توت فرنگی یا آب میوه های بسته بندی آن، حاوی سطح بالای سدیم هستند.



توت فرنگی

مصرف منظم توت فرنگی های از گانیک منجر به بهبود سلامت کلیه ها، کاهش میزان اسید اوریک، کاهش کلسترول بد و کاهش فشار خون می شود. به یاد داشته باشید که همیشه فرم طبیعی توت فرنگی را مصرف کنید چون مرای توت فرنگی یا آب میوه های بسته بندی آن، حاوی سطح بالای سدیم هستند.



توت فرنگی

مصرف منظم توت فرنگی های از گانیک منجر به بهبود سلامت کلیه ها، کاهش میزان اسید اوریک، کاهش کلسترول بد و کاهش فشار خون می شود. به یاد داشته باشید که همیشه فرم طبیعی توت فرنگی را مصرف کنید چون مرای توت فرنگی یا آب میوه های بسته بندی آن، حاوی سطح بالای سدیم هستند.

تشخیص ندادن اختلالات گلوکز پنهان

محققان دریافته اند تشخیص ندادن اختلالات گلوکز موجب افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود. محققان دریافته اند تشخیص ندادن اختلالات گلوکز موجب افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود. محققان دریافته اند تشخیص ندادن اختلالات گلوکز موجب افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود. محققان دریافته اند تشخیص ندادن اختلالات گلوکز موجب افزایش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

ارتباط داروهای ضد افسردگی با خطر شکستگی لگن

محققان دریافته اند خطر شکستگی لگن بعد از افتادن به زمین در افراد مسنی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند دو برابر است. به گزارش مهر، مطالعات درمان نشان می دهد عمیقاً از بین بردن جای جوش صورت نیز قابل استفاده است.

ارتباط داروهای ضد افسردگی با خطر شکستگی لگن

محققان دریافته اند خطر شکستگی لگن بعد از افتادن به زمین در افراد مسنی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند دو برابر است. به گزارش مهر، مطالعات درمان نشان می دهد عمیقاً از بین بردن جای جوش صورت نیز قابل استفاده است.

ارتباط داروهای ضد افسردگی با خطر شکستگی لگن

محققان دریافته اند خطر شکستگی لگن بعد از افتادن به زمین در افراد مسنی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند دو برابر است. به گزارش مهر، مطالعات درمان نشان می دهد عمیقاً از بین بردن جای جوش صورت نیز قابل استفاده است.

ارتباط داروهای ضد افسردگی با خطر شکستگی لگن

محققان دریافته اند خطر شکستگی لگن بعد از افتادن به زمین در افراد مسنی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند دو برابر است. به گزارش مهر، مطالعات درمان نشان می دهد عمیقاً از بین بردن جای جوش صورت نیز قابل استفاده است.

درمان سرطان لوزالمعده با داروی سرطان سینه

محققان دریافته اند که داروی سرطان سینه و تخمدان در درمان سرطان لوزالمعده پیشرفته هم موثر است. به گزارش مهر، تشخیص و درمان سرطان لوزالمعده یا پانکراس یکی از دشوارترین نوع سرطان هاست به طوریکه ۸۰ درصد بیماران در مرحله آخر سرطان تشخیص داده می شوند. این تحقیق بر روی ۱۵۴ بیمار مبتلا به سرطان لوزالمعده انجام شد که جهش



هشدار نسبت به درمان های سنتی و سوزنی بیماری ام اس

دراز مدت توانایی کنترل سیر بیماری را دارند؛ یعنی دقیقاً در نقطه مقابل درمان های جایگزین قرار می گیرند که تنها توانایی کاهش علامت بیماری در کوتاه مدت را دارند، ولی نمی توانند سیر بیماری را کنترل کنند. صحرائیان با بیان اینکه قطع درمان اصلی بیماری به هیچ وجه درست نیست، گفت: البته بهتر است دریافت هرگونه درمان جایگزین با مشورت و صلاحیت پزشک متخصص باشد. قطع درمان اصلی باعث مختل شدن روند درمان فرد می شود؛ هرچند

یک عامل افزایش وزن در زنان

چراغ خواب کوچک موجب افزایش وزن در زنان نمی شود اما افرادی که عادت دارند هنگام خواب تلویزیون یا چراغ روشن باشد ۱۷ درصد بیشتر در بررسی های خود مشاهده کردند که خوابیدن با روشنایی با بروز اضافه وزن در زنان مرتبط است و خاموش کردن چراغ ها می تواند احتمال چاق شدن را کاهش دهد. این مطالعه اولین بررسی در نوع خود است که وجود ارتباط بین قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی در شب با افزایش وزن در زنان را تأیید کرده است. به گفته متخصصان وجود



ارتباط ضربه روحی در کودکی و از دست دادن دندان ها

دریافته اند بیش از ۱۳ درصد افراد بزرگسال بالای ۵۰ سال تمام دندان های دائمی شان را از دست داده بودند. بعد از کنترل

