دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۷ در میان بگذارید.

شیر خام حامل ژن‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک است

بررسی محققان نشان داده است که که شـــیر غیر پاستوریزه که معمولاً به عنوان شیر خام شـــناخته می‌شود، دارای مقادیر زیادی از ژن‌های مقاوم در برابر آنتی بیوتیک است که در دمای اتاق می‌تواند موجب تولید مثل خیلی ســـریع باکتری‌های خطرناک شود. به گزارش ایسنا، نویسنده اصلی این تحقیق می‌گوید: حجم زیادی از "باکتری‌های مفید" در نمونه‌های شیر خام یافت نشد.

آفتاب | یادداشت

ناهنجاری‌های بیماری زنان چگونه اصلاح می شود؟

● دکتر مهری مهراد
متخصص اورولوژی

شُلیِ عضلاتِ کف‌لگن یکی‌ازعوارض‌زایمان‌های مکرر و افزایش سن، شلی عضلات کف لگن و واژن و همین طور تیره شدن پوست لابیاها، چروک شدن، شلی و افتادگی واژن و عضلات داخـــل واژن و بـــی اختیـــاری ادرار از جمله ناهنجاری و اختلالات دســـتگاه تناسلی زنان می باشد که سبب مشکلات زیادی در زندگی یک خانم می شـــود. از جمله بـــه دلیل قرار گرفتن واژن در مجاورت مجرای ادرار و مقعد، اگر واژن شل و گشاد باشد احتمال آلودگی و انتشار عفونت از یک ارگان به ارگان دیگر در زنان خیلی شایع تر است.تغییر دیگری که در اثر افزایش سن بجز افتادگی و شلی عضلات لگـــن و واژن ایجاد می شـــود، "هیپرتروفی" و بـــزرگ شـــدن و تیره شـــدن لابیـــا های خارجـــی"labia major " و همیـــن طـــور لب های داخلی "labia minor" است.بزرگ شـــدن لابیای ماژور و لابیای مینور (لب های داخلـــی و خارجـــی مهبل) علاوه بـــر ایجاد مشـــکلات ظاهری مثل تیرگی شدید لابیا و کشاله ران که ظاهر بسیار ناخوشایندی دارد، درد و اختلال در هنگام نزدیکی را نیز ســـبب می شـــود و همچنین به دلیل نگه داشـــتن رطوبت زیـــاد در لابیا های بزرگ و چروکیده ،ســـبب ایجاد عفونـــت های تکرار شـــونده میکروبی و قارچی و" E.coli "را در خانم ها سبب می شود.در کسانی که کاهش وزن زیاد مثل رژیم های سخت و طولانی یا جراحی های کاهش وزن مثل اســـلیو و بـــای پس انجام دادند ، تغییر شکل فاحشی در قسمت پرینه ، لابیاها و داخل ران ها و قســـمت تناسلی به وجود خواهد آمد که حتمـــا نیاز به ترمیم و جراحی های Cosmetic دارد لذا جوانسازی یا Rejuvenation ناحیه تناسلی در راستای اصلاح اینگونه مشکلات می باشد. روش بسیار جدید و تکنولوژی بســـیار نو که اولین بار در ایران شروع شده درمان با دستگاه لیزر موناليزا می باشـــد که با این دستگاه می توان تمامی ناهنجاری ها و اختلالات دستگاه تناسلی زنان را به صورت ســـرپایی بدون نیاز به جراحی و بدون نیاز به بیهوشـــی و بستری، بدون درد، تنها در چند جلســـه به صورت سرپایی انجام داد.خدمات ارائه شـــده توســـط دستگاه لیزر مونالیزا شامل سفید سازی (whitening)، که سبب سفید شدن لابیاهای تیره، کشاله های ران و پوســـت تیره می شـــود. جوانســـازی (Rejuvenation)،سبب‌جوانسازی‌لابیاهای شـــل، افتـــاده و چروک می شـــود، خصوصا در کســـانی که کاهش وزن داشتند و چربی از دست دادند ، چروک و شلی پوست کشاله هـــای ران و پرینه و لابیا ها بـــا این روش بر طرف می‌شود . تنگ کردن (Tightining)، تنـــگ کردن واژن برای واژن های شـــل و باز انجام می شـــود و مجددا با تولید الاستین و کلاژن و فیبرو بلاســـت هـــا واژن جوان و به سایز قبل از زایمان ها می رسد. لابیاپلاستی (Labiaplasty)، که با دستگاه لیزر مونالیزا بدون درد و ســـرپایی، لابیا های بزرگ که در اثر افزایش ســـن و تغییرات هورمونی بزرگ و آویزان شده را ، می‌توان با لیزر مونالیزا با روش و مدل هایی که پزشک با بیمار توافق می‌کند را کوچک کرد. در روش درمانی با دستگاه لیزر مونالیزا هیچ گونه زخـــم، برش،بخیه و خون ریزی ایجاد نمی شـــود و در نتیجه بدون درد است.دوره نقاهت بسیار کوتاهی نیز دارد.نیازی به مصرف آنتی بیوتیک نیست.نتایج بلافاصله بعد از جراحی لیزر،مشـــهود می باشد.روشی است که به راحتی انجام می گیرد و مراقبت های خاص قبل و بعد از لیزر نیز برای بیماران لازم نیست وبیماران بلافاصله بعد از جراحی لیزر،به زندگی عادی خود بر می گردند البته قبل از جراحی لیزر،انجام برخی آزمایشات و معاینات مانند آزمایش خون(جهت بررســـی ســـطح گلوکز،تست هایی از قبیل هپاتیت B و C جهت بررســـی بیماری های مقاربتی)و تست پاپ اسمیر ضروری است. لیزر مونالیزا یک روش موثر است که اساس کار آن گرمای حاصل از شکســـتن مولکول CO_2 اســـت. فرکانس این دســـتگاه به صـــورت ویژه برای دستگاه تناسلی طراحی شده به همین دلیل هیـــچ عارضه ای نه از بابت نوع اشـــعه و نه از بابت آسیب به سایر ارگان های مجاور (البته به شرط انجام توسط متخصص اورولوژی) متوجه بیمار نیســـت.این درمان حدود ده دقیقه ای بـــدون درد و بدون عـــوارض جانبی برای در درمان بی اختیاری ادراری و جوان ســـازی و برگرداندن واژن به حالت طبیعی کاربرد دارد.

در روش درمانـــی با دســـتگاه لیزر مونالیزا هیچ گونه زخم، برش،بخیه و خون ریزی ایجاد نمی شـــود و در نتیجه بدون درد است.دوره نقاهت بســـیار کوتاهی نیـــز دارد.نیازی به مصرف آنتی بیوتیک نیست

نوآوری

ردیابی ویروس کرونا با گردنبند بلوتوث

کشورهای مختلف در سراسر جهان امیدوارند تا با استفاده از تلفن های هوشمند شیوع ویروس کرونا را میان جمعیت ردیابی کنند. این درحالی است که برخی از افراد به ویژه سالمندان تلفن همراه ندارند. به گزارش ایرنا،در همین راســـتا دولت سنگاپور با ارایه گردنبندهای بلوتوثی به نـــام TraceTogether (با هم ردیابی کنیم) به افراد سالمند، قابلیت ردیابی شیوع ویروس کرونا را فراهم کرده اســـت. این گردنبندهای بلوتوثی بـــا یکدیگر و همچنین اپلیکیشـــن مخصوص آن ارتباط برقرار می کنند تا مشخص شود کاربران با مبتلایان به کووید-۱۹ در تماس بوده‌اند یا خیر.اولویت استفاده از این گردنبندها با سالمندانی است که خانواده‌ای ندارند یا مشکلات حرکتی دارند. پس از تولید تعداد بیشتری از این گردنبندهای بلوتوثی، این گجت ها میان طیف وسیع تری از سالمندان توزیع می شود.چنانچه مشخص شود کاربری به ویروس کرونا آلوده شده است، با دانلود اطلاعات این دستگاه می توان به طیف افرادی که با او در تماس بوده اند، دســـت یافت.این گردنبندها برای حفظ حریم شخصی به اینترنت وای فای و موبایل متصل نمی شوند و قابلیت‌های‌سامانه‌جی.پی.اس‌راندارند.همچنین در این گردنبندها فقط اطلاعات ۲۵ روز ذخیره می شود.

تازه‌ها

تشخیص سرطان با تصویربرداری ام آر آی هوشمند

مطالعات نشـــان می‌دهد نوعی اسکن MRI هوشـــمند کـــه بـــرای تشـــخیص و درمان بیماری‌های قلبی اســـتفاده می‌شـــود، قادر به تشخیص علائم تهاجمی ســـرطان به ویژه در کودکان است و می‌تواند برای درمان هدفمند ســـرطان مورد اســـتفاده قرار گیرد.به گزارش ایرنـــا، این روش تصویربرداری هوشـــمند T۱ mapping نـــام دارد و عموما بـــرای ارزیابی بیماری‌های قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این روش چگونگی تعامل مولکول‌های آب در ســـطح میکروسکوپی در ســـلول‌ها بررسی می‌شود و می‌تواند آســـیب‌های وارده به بافت عضلات قلب را ارزیابی کند.مطالعات محققان نشـــان می‌دهـــد ایـــن روش می‌تواند بینش عمیقی در مورد زیست‌شناســـی سرطان‌های کودکان و اتخـــاذ روش‌های درمان صحیح در اختیار محققان قرار دهد.محققان این روش را برای تشـــخیص نوعی تومور در کودکان به نام نوروبلاستوما پیشنهاد می‌دهند. نوروبلاستاما یکی از شـــایع‌ترین تومورهای بدخیم کودکان است که بیشتر در ناحیه شکم دیده می‌شود و با علائمی مانند برآمدگی غیرمعمول در ناحیه شکم، تب، اسهال، فشارخون بالا ، ضربان سریع قلب، سرخی پوســـت، گرگرفتگی و تعریق در کودک همراه است.بررســـی مدل‌های حیوانی نشان می‌دهد T۱ mapping می‌تواند تصویر شفافی از خصوصیات میکروسکوپی و فیزیکی تومور به دســـت دهد. از طرفی با اســـتفاده از این روش می‌توان درمان هدفمندی انتخاب و پیشرفت آن را مورد بررسی قرار داد.

توصیه

ماسک ساده از ماسک دریچه‌دار بهتر است

استفاده از ماسک‌های دریچه‌دار ممکن است در ابتدا جذاب و مناسب‌تر به نظر آید اما اینگونه از ماسک‌های نمی‌توانند به اندازه ماسک‌های ساده و بدون دریچه در پیشـــگیری از انتقال و شیوع کروناویروس مفید باشند. به گزارش ایسنابرخی از ماســـک‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که برای استفاده در کارگاه‌های ساختمان سازی مملوء از گرد و غبار و با درجه حرارت بالا مناسب هستند. این ماسک‌ها پیش از آنکه هوای تنفسی وارد ریه شود گرد و غبار را فیلتر کرده و موجب می‌شود هوای بازدم راحت‌تر خارج شده و باعث شود که فرد احساس گرما نکند. شرکت ۳M در آمریکا که ماســـک‌های دریچه‌دار را به منظور استفاده در چنین محیط‌هایی تولید می‌کند در توضیح عملکرد این گونه ماسک‌ها در وبسایت خود آورده است: هوای دم از طریق قسمت پارچه‌ای ماسک فیلتر شده و هوای گرم و مرطوب بازدم از طریق دریچه تعبیه شده در جلوی یا کنار ماسک خارج می‌شود. سیستم این ماســـک برای استفاده در محیط‌های کارگاهی و ساختمان سازی مناسب است اما نمی‌تواند مانع از انتقال کروناویروس به ویژه از سمت فرد آلوده شود چون بازدم شخص بیمار که از مسیر دریچه خارج می‌شود به راحتی می‌تواند اطرافیان فرد را آلوده کند.هر گونه ماسک دارای دریچه که به منظور تسهیل فرآیند بازدم طراحی شـــده اجازه می‌دهد تا ترشحات بزاقی و تنفســـی از ماســـک خارج شـــده و در نتیجه اطرافیان در معرض خطر قرار گیرند.مرکز کنترل و پیشـــگیری از بیماری‌ها در آمریکا استفاده از ماسک‌های پارچه‌ای ساده را به منظور پیشگیری از بیماری کووید-۱۹ به افراد عادی توصیه می‌کند. وجـــود لایه‌های پنبه‌ای مانع از آن می‌شـــود تا ترشحات تنفسی آلوده وارد هوای اطراف شود.

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص گوش ، حلق و بینی بررسی کرد

حنجره چه زمانی سرطانی می‌شود؟

آفتاب یزد- گروه زندگی : سرطان حنجره با توجه به نقش های مختلف حنجره (گفتار، حفاظت تنفســـی، بلع) همیشـــه فرآیندی پیچیده و بحث برانگیز بوده اســـت. دانش گســـترده ای از الگوهای تکثیر تومورها و روش های درمانی گوناگون برای بررســـی و درمان ســـرطان حنجره ضروری می باشد. سرطان حنجره ،بیماری نادری نیســـت و هر ساله هزاران نفر درجهان به علت ابتلا به این بیماری جان خود را از دست می دهند. برای کسانی که از بیماری سرطان حنجـــره نجات پیدا می‌کنند، تاثیـــرات آن روی صدا ، بلع و تنفس می‌تواند شـــدید و دائمی‌باشـــد. با توجه به اهمیت موضوع، آفتاب یزد دراین باره با دکتررضا عرفانیان، متخصص گوش، حلق و بینی وفلوشیپ اختلالات خواب گفت و گو کرده است.

وی دراین باره می‌گوید: اصطلاحا سرطان به مجموعه بیماری‌هایی گفته می‌شـــود که از تکثیر مهارنشـــده ســـلول‌ها پدیـــد می‌آیند. سلول‌های سرطانی از ســـازوکارهای عادی تقسیم و رشد سلول‌ها جدا می‌افتند و به میزان بسیار زیادی تکثیر می‌شوند.

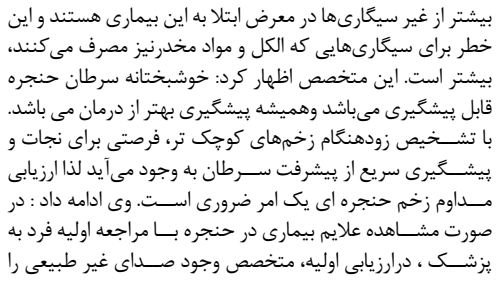
دکترعرفانیـــان خاطرنشـــان کرد: ســـرطان حنجره یکـــی از انواع سرطان‌های سروگردن است. اگرچه ژنتیک در ابتلا به این بیماری موثر اســـت اما بیشـــتر عوامل محیطی در ابتلا افراد به این بیماری دخیل می باشد.

ایـــن متخصص گوش، حلق وبینی با بیان این نکته که " علائم ابتلا به سرطان حنجره برخلاف بسیاری دیگرازسرطان‌ها، به راحتی قابل تشـــخیص هســـتند"، اظهار کرد: برخی از شایع‌ترین علائم ابتلا به سرطان حنجره شامل تغییر صدا، سختی در تنفس ،سختی در بلع و در مراحل شدید نمایان شدن توده‌های گردنی است .

وی عنـــوان کرد : درافراد مبتلا به ســـرطان حنجـــره ، تغییر صدا می‌تواند به علت تغییر ساختار تارهای صوتی ایجاد شود زیرا تارهای صوتی کمی سفت می‌شوند و انعطاف خود را از دست می‌دهند لذا دراین صورت صدا ممکن است گرفته شود و با خشونت همراه گردد بدین خاطر به همه افراد توصیه می‌شود اگر افراد تغییر صدای شان بیش از دو هفته طول کشید حتما به پزشک مراجعه نمایند.

دکترعرفانیان ادامه داد : باید افراد این نکته را در نظر داشته باشند که تغییرات صدا الزاما به معنای وجود سرطان حنجره نیست و این علایم در سایر بیماری‌ها مانند عفونت گلو و حتی سرماخوردگی نیز مشاهده می‌گردد لذا بهتر است افراد با مراجعه زودهنگام به پزشک، از علت ایجاد کننده این علایم مطلع شوند .

این متخصص بیان کرد: احتمال دارد افراد مبتلا به سرطان حنجره هنگام قورت دادن غذا، درناحیه گلو احســـاس درد داشته باشند یا نتوانند غذا را به راحتی قورت دهند زیرا وجود توده سرطانی و تغییر ساختاری و بافتی تارهای صوتی موجب ایجاد مشکلات بلع می‌گردد و احتمال دارد این افراد حتی در قورت دادن آب هم دچار مشـــکل گردند. وی اظهارداشـــت : افراد مبتلا به ســـرطان احتمال دارد که احســـاس کنند که جسمی‌در گلویشان گیر کرده زیرا در واقع توده سلول‌های سرطانی ســـاختار آناتومیکی حنجره را از حالت طبیعی خارج کرده و فرد احساس می‌کند که یک جسم خارجی در گلویش وجود دارد.دکترعرفانیان افزود: طبق تحقیقات انجام شـــده بیماری



مطمئن‌ترین‌راه‌تشخیص‌سرطان‌حنجره،بافت‌برداری (بیوپسی) اســـت. قطعه کوچکی ازبافت منطقه‌ای که غیرطبیعی به نظرمی‌رســـد، بریده می‌شود واین نمونه درآزمایشگاه درزیرمیکروسکوپ قرارگرفته وعلائم سرطان درآن ارزیابی می‌شود

رمز پیشـــگیری از ابتلا به بیماری سرطان حنجره در واقـــع صرفا به عدم مواجهه بـــا عوامل خطر یعنی دخانیات یا تحریکات شـــیمیایی معطوف می‌شود که می‌تواننـــد روی حنجره تاثیـــر بگذارند و دیگر اینکه افراد در صورت مواجهه با هرگونه نشانه‌های احتمالی مانند سختی در بلع سریعا به پزشک مراجعه کنند تا اقدامات لازم انجام شود

ســـرطان حنجره مسری نیست و کسانی که دارای عوامل خطرزای خاص هستند به نسبت دیگران بیشتردر معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. عامل خطرزا هر چیزی اســـت که احتمال ابتلای فرد را به بیماری افزایش می دهد. وی اظهار کرد : فاکتورهای خطر ساز ابتلا افراد به ســـرطان حنجره شـــامل ســـن ، جنس مذکر بودن ، اســـتعمال سیگار و مواد مخدر و الکل اســـت زیرا این بیماری اکثر اوقات در افراد بالای ۵۵ سال اتفاق می‌افتد و مردها بیشتراز زنان در معرض خطر ابتلا به سرطان حنجره هستند وهمچنین سیگاری‌ها بیشتر از غیر سیگاری‌ها در معرض ابتلا به این بیماری هستند و این خطر برای سیگاری‌هایی که الکل و مواد مخدرنیز مصرف می‌کنند، بیشتر است. این متخصص اظهار کرد: خوشبختانه سرطان حنجره قابل پیشگیری می‌باشد وهمیشه پیشگیری بهتر از درمان می باشد. با تشـــخیص زودهنگام زخم‌های کوچک تر، فرصتی برای نجات و پیشـــگیری سریع از پیشرفت ســـرطان به وجود می‌آید لذا ارزیابی مـــداوم زخم حنجره ای یک امر ضروری اســـت. وی ادامه داد : در صورت مشـــاهده علایم بیماری در حنجره بـــا مراجعه اولیه فرد به پزشـــک ، درارزیابی اولیه، متخصص وجود صـــدای غیر طبیعی را در فرد حس می‌کند و اگر عوامل خطرزای دیگری وجود داشـــت، ارزیابی‌های بیشـــتری را انجام خواهد داد. دکترعرفانیان بیان کرد: در صورت مشـــکوک بودن به بیماری سرطان درحنجره ، پزشک برای ارزیابی بیشتر انجام لارینکوسکوپی را به فرد مراجعه کننده ، پیشنهاد می‌کند .در این نوع ارزیابی، یک تیوب نورانی که از داخل بینی به سمت گلو هدایت می‌شود. بیمار در حین این عمل هوشیار اســـت و یک داروی بی حـــس کننده به داخل بینی فرد اســـپری می‌شـــود. این روش کمتر از یک دقیقه زمان می‌برد. همچنین این اطلاعـــات می‌تواند برای زمان درمان ذخیره شـــود. این متخصص گوش، حلق وبینی مطرح کرد: مطمئن‌ترین راه تشـــخیص سرطان حنجره ، بافت برداری (بیوپســـی) اســـت. قطعـــه کوچکی ازبافت منطقه ای که غیرطبیعی به نظرمی‌رسد، بریده می‌شود واین نمونه درآزمایشگاه درزیرمیکروســـکوپ قرارگرفته وعلائم سرطان درآن ارزیابی می‌شود.

وی عنوان کرد : درصورتی که سرطان حنجره درمرحله اولیه باشد ، انجام لیزر حنجره برای درمان مفید است اما در مراحل پیشرفته تر برای درمان این بیماری از مداخله‌های شیمی‌درمانی، پرتودرمانی، عمل جراحی و یا ترکیبی از این سه روش استفاده می‌شود.

دکترعرفانیان اضافه کرد: عمل جراحی نیز می‌تواند برداشتن حنجره واقع در بالای دریچه نای، برداشتن نیمی‌از حنجره، برداشتن حنجره به صورت نیمه کامل تا برداشتن حنجره به صورت کامل را دربرگیرد.

این متخصص گوش، حلق وبینی ابراز کرد : هنگامی‌که ســـرطان حنجره گسترش پیدا کند (متاستاز) به طور مثال سلول‌های سرطانی در غدد لنفاوی اطراف ناحیه گردن پخش می‌شوند، دراین امرتومور جدید از همان نوع ســـلول‌های غیرطبیعـــی تومورالویه در حنجره ایجاد شـــده است. وی بیان کرد : پیگیری سلامت ، بخش مهمی‌از درمان ســـرطان حنجره است زیرا انجام معاینات عمومی‌منظم این اطمینان را به بیمار می‌دهد که تمام تغییرات ممکن تحت‌نظر است و در صورت بروز هرگونه مشکل آنها را سریع تشخیص داده و درمان می‌کنند. پزشک معاینات دقیقی به عمل می‌آورد تا اطمینان حاصل کند که سرطان برنگشته است.

دکترعرفانیان اظهارداشـــت: معاینات عمومی بـــرای افراد مبتلا به بیماری حنجره شـــامل منفذ تنفســـی، گردن و گلو اســـت وهر از گاهی نیز ممکن است که پزشـــک معاینه عمومی‌کامل انجام داده و عکس‌های اشـــعه ایکس بگیرد. این متخصص گوش، حلق وبینی عنـــوان کرد: افرادی که به دلیل ســـرطان حنجره ، حنجره شـــان خارج شـــده ، برای ارتباط برقرار کردن این افراد با دیگران، پزشک راه‌های مختلفی را پیشنهاد می‌کند به طور مثال استفاده از حنجره الکتریکی ،گذاشتن پروتز ارتباط دهنده مری روی تراشه و استفاده از هوای عبورکننده از حلق می‌باشد.وی متذکر شد :رمز پیشگیری از ابتلا به بیماری ســـرطان حنجره در واقع صرفا به عدم مواجهه با عوامل خطر یعنی دخانیات یا تحریکات شیمیایی معطوف می‌شود که می‌توانند روی حنجره تاثیر بگذارند و دیگر اینکه افراد در صورت مواجهه با هرگونه نشانه‌های احتمالی مانند سختی در بلع سریعا به پزشک مراجعه کنند تا اقدامات لازم انجام شود . دکتر عرفانیان در پایان گفت: التهاب ناشـــی از رشد سرطان سر و گردن می تواند به احساس بی حسی یا فلج در عضلات صورت منجر شود؛ این شرایط نیز می تواند با درد همراه باشـــد. اگر درد بـــرای بیش از چند روز ادامه یابد، مراجعه به پزشـــک برای تشخیص دلیل بهترین گزینه محسوب می شود.

کاهش فشار خون با هشت نسخه بی‌نظیر خانگی

افزایش فشـــار خون از بیماری‌هایی اســـت که گاه بسیار خطرناک می‌شـــود و عوارضی همچون نارسایی کلیه، اختلال بینایی، سکته قلبی و ســـکته مغزی را در پی خواهد داشـــت. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ،برای درمان فشـــار خون بـــالا می‌توان از برخی خوراکی‌ها و ســـبزیجات اســـتفاده کرد. در این مطلب به ۸ نسخه بی‌نظیر خانگی برای کاهش فشار خون اشاره کرده‌ایم.

■ سیر

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد افرادی که به مدت ۱۲ هفته به صورت روزانه سیر مصرف کرده‌اند با کاهش ۱۰ درصدی فشار خون رو به رو بوده‌اند. در حقیقت آلیسین موجود در سیر فعالیت پروتئین آنژیوتانسین ۲ که مسئول افزایش فشار خون است را مهار می‌کند. همچنین پلی سولفید موجود در سیر توسط گلبول‌های قرمز خون به گازی بنام ســـولفید هیدروژن تبدیل شـــده و باعث گشاد شدن عروق خونی می‌شود که این مکانیزم عامل کاهش فشار خون است. نتایج تحقیقات نشـــان می‌دهد که سیر باید به صورت خام مصرف شود و سیر پخته شده تاثیری بر کاهش خون نخواهد داشت.

■ روغن زیتون

"پولیفنول" موجود در روغن زیتون برای درمان فشار خون بالا موثر اســـت. در حقیقت این ترکیب مانع مسدود شدن رگ‌های خونی توسط چربی‌ها می‌شوند و با افزایش انعطاف رگ‌ها خون بهتر جریان پیدا می‌کند و فشـــار خون تنظیم می‌شود. همچنین روغن زیتون حاوی ویتامین E اســـت که خواص آنتی اکسیدانی آن خطر فشار خون بالا را محدودتر می‌کند. اگر مبتلا به فشـــار خون بالا هستید روغن زیتون بیشتری مصرف کنید.

■ سبزیجات پهن برگ

براساس تحقیقات پتاســـیم موجود در سبزیجات پهن برگ نظیر اسفناج، کاهو و کلم به کلیه‌ها کمک می‌کند تا سدیم اضافی بدن را دفع کنند که این عمل باعث کاهش فشار خون می‌شود. البته بهتر است ســـبزیجات تازه مصرف کنید چرا که سبزیجات کنسرو شده اغلب سدیم اضافه دارند و مضر خواهند بود.

■ انواع توت

نتایج یک مطالعه نشـــان می‌دهد مصـــرف ترکیبات (فلاونوئیدها) موجود در انواع توت ممکن اســـت باعث درمان فشار خون بالا و در نتیجه کاهش فشار خون شود. انواع توت‌ها نقشی پررنگی در کاهش فشـــار خون دارند. همچنین زغال اخته که یکی از اعضای خانواده توت‌ها محسوب می‌شود سرشـــار از ترکیبات طبیعی فلاونوئیدها است.

■ موز

موزحاوی سدیم پایین و پتاسیم بالایی است. برای داشتن فشارخون مناســـب، مصرف کم نمک (ســـدیم) و مصرف زیاد منابع پتاسیم، کلسیم و منیزیم بســـیار مفید است، به همین دلیل موز یک ماده غذایی مناسب برای درمان فشار خون بالا است؛ زیرا پتاسیم موجود در موز باعث تسریع دفع سدیم از بدن شده و با گشاد شدن رگ‌های خونی فشار خون را کاهش می‌دهد.

■ جو دوسر

توصیه می‌شود افراد برای کاهش فشار خون خود به صورت روزانه از بلغور جو دوســـر استفاده کنند؛ زیرا این ماده غذایی باعث تعادل درعملکرد سیستم قلبی و عروقی فرد شده و فشار خون بالا را درمان می‌کند. برای این منظور یک لیوان آب، مقداری بلغور جو دوسرویک قاشق عسل را بجوشانید و پس از خنک شدن میل کنید. همچنین می‌توانید به ترکیب موجود مقداری هم موز خرد شده اضافه کنید.

■ چغندر

نیترات موجود در چغندر برای درمان فشـــار خون بالا بسیار مفید خواهد بود. برای این منظور نوشیدن روزانه دو لیوان آب چغندر به افراد توصیه می‌شود. به گفته محققان یک ساعت پس از مصرف آب چغندر کاهش تاثیرگذاری در فشـــار خون دیده می‌شود که بعد از سه تا چهار ساعت به میزان حد اکثر رسیده و آثار شگفت انگیز آن بعد از ۲۴ ساعت نیز باقی می‌ماند.

■ شکلات تلخ

به گفته محققان مصرف شکلات تلخ تیره تر می‌تواند به کاهش فشار خـــون کمک کند. فلاونول موجود در دانه‌های کاکائو ماده‌ای به نام "اسید نیتریک" در بدن آزاد کرده و باعث شل شدن رگ‌ها می‌شود که نتیجه آن کاهش فشار خون خواهد بود.تحقیقات نشان می‌دهد در افراد مبتلا به پرفشاری خون مصرف شکلات می‌تواند فشار خون را تا پنج درصد کاهش دهد. اما خوردن شـــکلات برای افرادی که فشار خون طبیعی دارند، اثری نخواهد داشت.

عفونت کلیه ها را جدی بگیرید

رئیس مرکز تحقیقات بیماری های کلیوی و مجاری ادرار دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: مردان باید هرگونه تغییر در ادرار شامل احتباس، تکرر ادرار و وجود خون در ادرار را جدی بگیرند.به گزارش مهر، عباس بصیری با اشاره به اینکه سنگ کلیه به عنوان یکی از مهم ترین عوامل نارسایی کلیه است، اظهار داشت: سنگ‌های کلیوی رسوب مواد معدنی هستند که در یکی از کلیه‌ها یا هر دوی آنها ایجاد می‌شوند.وی ادامه داد: سنگ‌های ریز معمولا در هنگام دفع بســـیار دردناک هســـتند و این درحالی است که سنگ های درشـــت می توانند سراســـر کلیه را درگیر و بدون هیچ نشانه ای با آسیب جدی به کلیه فرد همراه باشند.وی با تاکید بر این موضوع که در تعداد قابل توجهی از بیماران، ســـنگ سازی کلیه ارثی بوده و علت خاصی را برای تشـــکیل آن پیدا نمی کنیم، سابقه بیماری در خانواده و علائم ادراری را یکی از مهم ترین نشانه های بررسی این بیماری ذکر کرد.بصیری افزود: جهت جلوگیری از عود مجدد سنگ باید بیماری زمینه ای را درمان کرد. به بیمار توصیه می شود که روزانه ۲ تا ۳ لیتر مایعات بنوشـــد، چرا که مصرف مایعات زیاد شـــرط اول درمان انواع سنگ ها و جلوگیری از تشکیل آن است. عضو هیات علمی دانشـــگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ادامه گفت: حذف مصرف نمک به طور کلی و به حداقل رساندن مصرف گوشـــت و تمامی پروتئین های حیوانی نیز از جمله توصیه های دیگر برای جلوگیری از عود این بیماری است.وی ادامه داد: سنگ سازی در تعـــداد قابل توجهی از بیماران ارثی بـــوده بنابراین مراجعه به موقع برای بررســـی و درمان لازم سبب جلوگیری از آسیب دائمی به کلیه می شود.بصیری با بیان اینکه بیماری های کلیوی، مجاری ادراری و سنگ کلیه و پروســـتات شایع ترین مشکلات اورولوژی اســـت، گفت: به طور کلی هر کدام از این مشـــکلات ۳۰ درصد بیماریهـــای اورولوژی کلیه را تشـــکیل می دهند.وی با اشـــاره به بیماری تنگی «لگنچه» و تنگی «حالب»، اظهار داشت: این بیماری نوعی بیماری مادرزادی و ژنتیکی اســـت به شـــکلی که فرد مبتلا ســـنگینی اطراف کلیه را امری بسیار عادی تلقی می کند، تنگی لگنچه به مرور زمان باعث متورم شدن کلیه ها می شود وتخریب کلیه مهمترین و بدترین عارضه این بیماری است.این فوق تخصص بیمـــاری های کلیوی با بیان اینکه برخـــی از موارد بیماری تنگی لگنچه با سونوگرافی های پیشرفته در دوران بارداری قابل تشخیص است، افزود: با استفاده از روش ابداعی جدید امکان درمان سریع تر و بـــا کمتریـــن درد عارضه تنگی لگنچه برطرف می شـــود ولازم است کســـانی که دارای ســـابقه ارثی ابتلا به این بیماری هستند بـــه این موضوع توجه کنند.وی ادامـــه داد: عدم درمان افرادی که دچـــار تنگی مجرای ادراری هســـتند، در طولانی مدت موجب از بین رفتن قدرت انقباضی مثانه شـــده و ادرار باقی مانده در مثانه سبب بروز عفونت‌های مکرر و در نهایت آسیب به کلیه‌ها می‌شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی شـــهید بهشتی، توصیه کرد: سوزش ادرار، قطع و وصل شـــدن یا چکه کـــردن ادرار، تب های طولانی، شـــب ادراری های مکرر و دفع مشـــکل ادرار مـــی تواند یکی از علائـــم مهم در عفونت‌های کلیه و مجاری ادراری باشـــد و در هر جنس و ســـنی نیازمند توجه ویژه است.وی با بیان اینکه سرطان پروســـتات جزو شایع‌ترین سرطان‌ها در مردان است، افزود: امروزه ثابت شده سرطان پروستات جنبه ارثی دارد و آقایان باید هرگونه تغییر در ادرار شـــامل احتباس تکرر ادرار و وجود خون در ادرار را جدی بگیرند و حتما به پزشـــک جهـــت معاینه مراجعه کنند.وی در پایان افزود: خانم هایی که به ســـن یائسگی می رسند نیز باید توجه داشته باشـــند در این مرحله به دلیل تغییر در میزان تولید هورمون هایی نظیر استروژن و پرژسترون در ناحیه تناسلی مخاط خشک و چسبنده می شود و ادرار به درستی تخلیه نمی شود همین موضوع می تواند باعث نارسایی و عفونت کلیه در زنان شود.