

آنچه از سنگ لوزه باید بدانید



دکتر مهتاب
ربانی اناری

متخصص
گوش و حلق و بینی

سنگ لوزه اصطلاحاً به ذرات سفت سفیدرنگی گفته می‌شود که در خلل و فرج لوزه‌های کامی تجمع می‌یابند. لوزه‌های کامی دو عدد هستند و در عقب حفره دهان درون چین‌هایی قرار گرفته‌اند.

بینی و راه گوارشی- تنفسی جزئی از سیستم دفاعی بدن در برابر میکروب‌های ورودی هستند اما گاه خود آنها به‌علت بزرگ شدن یا عفونت مکرر درد‌سرساز می‌شوند. یکی دیگر از بیماری‌های لوزه در اثر تشکیل ذرات معروف به سنگ رخ می‌دهد. این ذرات در واقع بقایای سلول‌های مرده، میکروب‌ها و ترشحات غدد مخاطی هستند که در حفرات عمیق سطح لوزه‌ها به‌دام می‌افتند و به‌تدریج ممکن است متراکم و فشرده شوند که به آنها تونسیلوپلیت یا سنگ‌لوزه می‌گویند.

سنگ لوزه در بسیاری از موارد می‌تواند بدون علامت باشد و فرد فقط با نگاه‌کردن به لوزه‌ها متوجه وجود آن شود و در برخی موارد باعث بوی بد دهان، احساس جسم خارجی در حلق یا گلو درد می‌شوند.



نکته بسیار مهم آن است که در صورت بروز هر یک از این علائم خصوصاً بوی بد دهان ابتدا باید سایر علل مانند خلط و ترشح پشت‌حلقی، عفونت دندان‌ها و لثه‌ها یا برگشت اسیدمعده شناسایی و درمان شوند. به‌عبارتی اولین قدم در بیماری با بوی بد دهان و سنگ لوزه عمل جراحی لوزه‌ها نیست.

از نظر درمانی در سنگ لوزه ابتدا درمان‌های ساده و غیرجراحی به‌مدت چند ماه امتحان می‌شود.

برای مثال از فرد خواسته می‌شود به‌صورت روزانه با فشار ملایم و با کمک ابزاری شبیه سواب حفره‌های لوزه را خالی و در صورت وجود سنگ، بدون زخمی‌کردن آن را خارج کند. غرغره مکرر سرم شست‌وشو هربار پس از غذا و مسواک منظم در کاهش باز میکروبی دهان موثر است. درنهایت موارد کمی وجود دارد که نیاز به برداشت لوزه‌ها یا از بین‌بردن چین و شکن آنها باشد.



رژیم غذایی ناسالم از عوامل ابتلا به کبد چرب است

استاد دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی با تاکید بر اصلاح سبک زندگی گفت: رژیم غذایی ناسالم یکی از عوامل ابتلا به کبد چرب است. دکتر آریتا حکمت‌دوست، کبد چرب غیرالکلی را بیماری‌ای عنوان کرد که بر اثر تجمع چربی در سلول‌های کبدی به‌وجود می‌آید و اختلالات متابولیسم، چاقی و چربی و قند

بالا احتمال بروز آن را افزایش می‌دهد. وی افزود: ۷۰ درصد مبتلایان به کبد چرب دچار اضافه‌وزن، چاقی و سابقه قند و چربی خون بالا هستند.

وی با اشاره به نقش رژیم غذایی در بروز کبد چرب گفت: رژیم غذایی ناسالم به‌خصوص مصرف زیاد چربی‌های اشباع و قندهای ساده و همچنین کاهش



عفونت ادراری در کمین مردان

عفونت‌های ادراری در مردان ممکن است بی‌علامت باشد اما باید درمان شود

عده‌ای تصور می‌کنند فقط زنان هستند که ممکن است در معرض ابتلا به عفونت مجاری ادراری قرار گیرند، غافل از این‌که عفونت ادراری زن و مرد نمی‌شناسد و هر فردی را ممکن است مبتلا کند اما زنان بیشتر در معرض خطر قرار دارند. این عفونت ممکن است کلیه‌ها، حالب‌ها، مثانه و مجاری ادراری را درگیر کند. اما بیشتر عفونت‌ها، مجاری ادراری تحتانی شامل مثانه و مجاری ادراری را مبتلا می‌کنند. عفونت‌هایی که محدود به مثانه می‌شوند، گاهی دردناک و آزاردهنده هستند. با وجود این، اگر این عفونت‌ها به کلیه‌ها گسترش یابند می‌توانند عوارض خطرناکی به همراه داشته باشند. عفونت‌های مجاری ادراری معمولاً عفونت‌های کوتاه‌مدت این مجاری هستند که اغلب به‌دلیل وجود باکتری‌ها در مسیر مجاری ادراری، پروستات، مثانه یا کلیه‌ها ایجاد می‌شود.



ندا ازطهری

دانش

کلیه‌ها گسترش یابند می‌توانند عوارض خطرناکی به همراه داشته باشند. عفونت‌های مجاری ادراری معمولاً عفونت‌های کوتاه‌مدت این مجاری هستند که اغلب به‌دلیل وجود باکتری‌ها در مسیر مجاری ادراری، پروستات، مثانه یا کلیه‌ها ایجاد می‌شود.

معمولاً عفونت ادراری در زنان بیشتر از مردان اتفاق می‌افتد و اصلی‌ترین دلیل آن، کوتاه‌تر بودن مجاری ادراری

شده و باکتری‌ها سریع‌تر به سیستم ادراری می‌رسند و باعث آلوده کردن آن محیط می‌شوند. اما در مردان، به‌دلیل وجود مجاری ادراری بلندتر، نسبت به عفونت‌های ادراری ایمنی بالاتری دارند. اما این ایمنی به این معنا نیست که مردان هرگز به عفونت‌های ادراری مبتلا نمی‌شوند. طبق آمار، حدود ۱۲ درصد مردان در طول عمر خود عفونت‌های مجاری ادراری را تجربه می‌کنند. ابتلای مردان به عفونت مجاری ادراری به معنای کوتاه‌تر بودن مجاری ادراری یا آلت تناسلی در آنها نیست، بلکه در مردان معمولاً یک عامل بیماری‌زای مشخص باعث بروز عفونت در طول مجاری ادراری می‌شود.

شده و باکتری‌ها سریع‌تر به سیستم ادراری می‌رسند و باعث آلوده کردن آن محیط می‌شوند. اما در مردان، به‌دلیل وجود مجاری ادراری بلندتر، نسبت به عفونت‌های ادراری ایمنی بالاتری دارند. اما این ایمنی به این معنا نیست که مردان هرگز به عفونت‌های ادراری مبتلا نمی‌شوند. طبق آمار، حدود ۱۲ درصد مردان در طول عمر خود عفونت‌های مجاری ادراری را تجربه می‌کنند. ابتلای مردان به عفونت مجاری ادراری به معنای کوتاه‌تر بودن مجاری ادراری یا آلت تناسلی در آنها نیست، بلکه در مردان معمولاً یک عامل بیماری‌زای مشخص باعث بروز عفونت در طول مجاری ادراری می‌شود.

شده و باکتری‌ها سریع‌تر به سیستم ادراری می‌رسند و باعث آلوده کردن آن محیط می‌شوند. اما در مردان، به‌دلیل وجود مجاری ادراری بلندتر، نسبت به عفونت‌های ادراری ایمنی بالاتری دارند. اما این ایمنی به این معنا نیست که مردان هرگز به عفونت‌های ادراری مبتلا نمی‌شوند. طبق آمار، حدود ۱۲ درصد مردان در طول عمر خود عفونت‌های مجاری ادراری را تجربه می‌کنند. ابتلای مردان به عفونت مجاری ادراری به معنای کوتاه‌تر بودن مجاری ادراری یا آلت تناسلی در آنها نیست، بلکه در مردان معمولاً یک عامل بیماری‌زای مشخص باعث بروز عفونت در طول مجاری ادراری می‌شود.

شده و باکتری‌ها سریع‌تر به سیستم ادراری می‌رسند و باعث آلوده کردن آن محیط می‌شوند. اما در مردان، به‌دلیل وجود مجاری ادراری بلندتر، نسبت به عفونت‌های ادراری ایمنی بالاتری دارند. اما این ایمنی به این معنا نیست که مردان هرگز به عفونت‌های ادراری مبتلا نمی‌شوند. طبق آمار، حدود ۱۲ درصد مردان در طول عمر خود عفونت‌های مجاری ادراری را تجربه می‌کنند. ابتلای مردان به عفونت مجاری ادراری به معنای کوتاه‌تر بودن مجاری ادراری یا آلت تناسلی در آنها نیست، بلکه در مردان معمولاً یک عامل بیماری‌زای مشخص باعث بروز عفونت در طول مجاری ادراری می‌شود.

شده و باکتری‌ها سریع‌تر به سیستم ادراری می‌رسند و باعث آلوده کردن آن محیط می‌شوند. اما در مردان، به‌دلیل وجود مجاری ادراری بلندتر، نسبت به عفونت‌های ادراری ایمنی بالاتری دارند. اما این ایمنی به این معنا نیست که مردان هرگز به عفونت‌های ادراری مبتلا نمی‌شوند. طبق آمار، حدود ۱۲ درصد مردان در طول عمر خود عفونت‌های مجاری ادراری را تجربه می‌کنند. ابتلای مردان به عفونت مجاری ادراری به معنای کوتاه‌تر بودن مجاری ادراری یا آلت تناسلی در آنها نیست، بلکه در مردان معمولاً یک عامل بیماری‌زای مشخص باعث بروز عفونت در طول مجاری ادراری می‌شود.

شده و باکتری‌ها سریع‌تر به سیستم ادراری می‌رسند و باعث آلوده کردن آن محیط می‌شوند. اما در مردان، به‌دلیل وجود مجاری ادراری بلندتر، نسبت به عفونت‌های ادراری ایمنی بالاتری دارند. اما این ایمنی به این معنا نیست که مردان هرگز به عفونت‌های ادراری مبتلا نمی‌شوند. طبق آمار، حدود ۱۲ درصد مردان در طول عمر خود عفونت‌های مجاری ادراری را تجربه می‌کنند. ابتلای مردان به عفونت مجاری ادراری به معنای کوتاه‌تر بودن مجاری ادراری یا آلت تناسلی در آنها نیست، بلکه در مردان معمولاً یک عامل بیماری‌زای مشخص باعث بروز عفونت در طول مجاری ادراری می‌شود.

شده و باکتری‌ها سریع‌تر به سیستم ادراری می‌رسند و باعث آلوده کردن آن محیط می‌شوند. اما در مردان، به‌دلیل وجود مجاری ادراری بلندتر، نسبت به عفونت‌های ادراری ایمنی بالاتری دارند. اما این ایمنی به این معنا نیست که مردان هرگز به عفونت‌های ادراری مبتلا نمی‌شوند. طبق آمار، حدود ۱۲ درصد مردان در طول عمر خود عفونت‌های مجاری ادراری را تجربه می‌کنند. ابتلای مردان به عفونت مجاری ادراری به معنای کوتاه‌تر بودن مجاری ادراری یا آلت تناسلی در آنها نیست، بلکه در مردان معمولاً یک عامل بیماری‌زای مشخص باعث بروز عفونت در طول مجاری ادراری می‌شود.

شده و باکتری‌ها سریع‌تر به سیستم ادراری می‌رسند و باعث آلوده کردن آن محیط می‌شوند. اما در مردان، به‌دلیل وجود مجاری ادراری بلندتر، نسبت به عفونت‌های ادراری ایمنی بالاتری دارند. اما این ایمنی به این معنا نیست که مردان هرگز به عفونت‌های ادراری مبتلا نمی‌شوند. طبق آمار، حدود ۱۲ درصد مردان در طول عمر خود عفونت‌های مجاری ادراری را تجربه می‌کنند. ابتلای مردان به عفونت مجاری ادراری به معنای کوتاه‌تر بودن مجاری ادراری یا آلت تناسلی در آنها نیست، بلکه در مردان معمولاً یک عامل بیماری‌زای مشخص باعث بروز عفونت در طول مجاری ادراری می‌شود.

فعالیت بدنی و کم‌تحركی ازجمله عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری کبد چرب است. حکمت‌دوست به این بیماران توصیه کرد: افراد مبتلا به کبد چرب باید از خوردن حجم زیادی از مواد غذایی در یک وعده پرهیز کنند و در هر وعده کالری کمی دریافت کنند. / مهر

پیشگیری را دریابید

از آنجا که غیر از باکتری‌ها، بیماری‌های زمینه‌ای هم می‌توانند مردان را مستعد ابتلا به عفونت‌های مجاری ادراری کنند، بهتر است ابتدا مطمئن شوند که مشکل جسمی ندارند در غیر این صورت باید نسبت به اصلاح درمان مشکل زمینه‌ای اقدام کنند. از جمله مشکلات زمینه‌ای که ممکن است باعث بروز عفونت ادراری شوند، بزرگ‌شدن پروستات، سنگ‌های کلیوی یا انسداد کلیه‌ها هستند. رعایت بهداشت تا حد زیادی به جلوگیری از عفونت‌ها کمک می‌کند. مردانی که در کودکی ختنه نشده‌اند بیشتر در معرض عفونت‌های ادراری قرار دارند و از این جهت رعایت بهداشت در آنها از اهمیت بالاتری برخوردار است. مصرف زغال اخته یا مکمل‌های این ماده غذایی به کاهش ابتلا به عفونت‌های ادراری کمک می‌کند. مصرف آب و مایعات به اندازه کافی در طول روز و نگه نداشتن ادرار مانع از بروز عفونت‌ها می‌شوند. علاوه بر این، داشتن سبک زندگی سالم و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی به جلوگیری از ابتلا به عفونت‌های ادراری هم کمک می‌کند.

قابل انتقال از طریق جنسی است. از دیگر دلایل عفونت‌های ادراری در مردان می‌توان به انجام عمل جراحی در سیستم ادراری اشاره کرد که به‌تازگی انجام شده است.

قابل انتقال از طریق جنسی است. از دیگر دلایل عفونت‌های ادراری در مردان می‌توان به انجام عمل جراحی در سیستم ادراری اشاره کرد که به‌تازگی انجام شده است.

قابل انتقال از طریق جنسی است. از دیگر دلایل عفونت‌های ادراری در مردان می‌توان به انجام عمل جراحی در سیستم ادراری اشاره کرد که به‌تازگی انجام شده است.

قابل انتقال از طریق جنسی است. از دیگر دلایل عفونت‌های ادراری در مردان می‌توان به انجام عمل جراحی در سیستم ادراری اشاره کرد که به‌تازگی انجام شده است.

قابل انتقال از طریق جنسی است. از دیگر دلایل عفونت‌های ادراری در مردان می‌توان به انجام عمل جراحی در سیستم ادراری اشاره کرد که به‌تازگی انجام شده است.

قابل انتقال از طریق جنسی است. از دیگر دلایل عفونت‌های ادراری در مردان می‌توان به انجام عمل جراحی در سیستم ادراری اشاره کرد که به‌تازگی انجام شده است.

قابل انتقال از طریق جنسی است. از دیگر دلایل عفونت‌های ادراری در مردان می‌توان به انجام عمل جراحی در سیستم ادراری اشاره کرد که به‌تازگی انجام شده است.

واقعیت‌هایی که از روغن نارگیل باید بدانید



فاخره بهبهانی

سلامت

بهترین میان‌وعده برای بچه‌هایی است که زیاد غذا نمی‌خورند. انرژی خوبی برای بدن و مغز تامین می‌کند و برای افراد در دوره امتحانات یا دارای مشاغل مغزی مناسب است.

خواص درمانی روغن نارگیل

روغن نارگیل خاصیت رطوبت‌دهی بالایی دارد و به‌همین دلیل در ترکیب اغلب کرم‌ها به‌کار می‌رود. کسانی که پوست خشک دارند به‌خصوص پس از استحمام در حمام و قبل از خروج، بدن‌شان را با روغن نارگیل، روغن مالی کنند. سرعت جذب موضعی این روغن بالا و احساس چربی و چسبندگی روی پوست ایجاد نمی‌کند و برای اعطاف، شادابی و خوش‌رنگی پوست‌های خشک و قرمز و پوسته‌پوسته‌شده و دارای چین‌وچروک مفید و برای تقویت و حفظ رطوبت مو بسیار موثر و به‌رفع ریزش مو کمک می‌کند.

روغن اصل نارگیل در دمای اتاق، جامد و سفید و در گرما، کمی رقیق و نیمه‌جامد می‌شود. از دیگر