

پریش و پاسخ

نوزاد دروفا تنها با صاف‌نمایی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارو، نوسویه می‌شود، بین از مشورت با متخصص مصرف‌ناشود.

دکتر ناصر سیم فروش

متخصص اورولوژی

لطفا درباره عامل اصلی بروز

نارسای کلیه توضیح دهید؟

در گذشته عفونت‌ها شایع‌ترین علت نارسای کلیه بودولی در دنیای امروز بیماری رقتد، مقام اول را دارد. در واقع «دیابت» مهم‌ترین عامل نارسای کلیه است. کسانی که بیماری رقتد یا ز مینه بیماری خانوادگی کلیوی دارند یا بیماری که فشار خون بالا دارند، باید هر شش ماه یک بار به طور مرتب برای بررسی کراتین واوره، آزمایش خون بدهند و در صورت بالا بودن، برای تشخیص دارویی به پزشک مربوط مراجعه کنند. در بیشتر مواقع نارسای کلیه پس از ظهور علامت‌ناویه تشخیص داده می‌شود مثلا بیمار با فشار خون بالا، مشکلات انعقادی، کم خونی، ضعف و بی حالی یا افزایش حجم ادرار به ویژه هنگام خواب به پزشک مراجعه می‌کند که پس از بررسی ها، نارسای کلیه برای بیمار تشخیص داده می‌شود. باید توجه داشت با کنترل فشار خون، کلیه ها سالم می‌مانند و در صورت بالا بودن آن به هر دلیل ممکن، شرایط بروز مشکلات کلیوی فراهم خواهد شد. بیماری رقتد هر جا که رگ باشد، آن را درگیر می‌کند مثلاً رگ های انتهای چشم و ادرگیری کند و انگشتان دست و پا سیاه می‌شود. یکی از نقاطی که رگ زیادی دارد، کلیه است و چون در لوئه های ادراری مواد زاید به صورت ادرار دفع می‌شود و رگ و مویرگ در آن جایزاد است، در بیمار ان دیابتی کلیه ها هدف بیماری دیابت قرار می‌گیرند و در بسیاری از بیمار ان کلیه ها از بین می‌رود.

خواص گیاهان

رازانه خصوصیات استروژنی دارد

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

احتیاط مصرف : مصرف بیش از حد بزهای رازانه سمی است و اسانس آن نباید به مصرف داخلی برسد. استفاده بیش از حد از اسانس رازانه سبب التهاب ریه ها، اختلالات تنفسی و تشنج می‌شود و بیمار ان 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

همیشه در خبرها می‌شنویم که آمار سزارین در ایران مانند آمار مصرف لوازم آرایشی با لاست اما به تازگی کارشناسان درباره افزایش آمار سزارین در کل دنیا هشدار داده‌اند. ناهید افتخاری متخصص زنان و زایمان و عضو کمیته ترویج زایمان طبیعی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، در این باره می‌گوید: ۸۰ درصد زنان باردار می‌توانند به راحتی زایمان طبیعی کنند و از عوارض زایمان به صورت سزارین در امان بمانند اما متأسفانه ایران بالاترین آمار سزارین را در جهان دارد، تقریباً در بیمارستان‌های دولتی آمار سزارین بین ۳۰ تا ۵۰ درصد و در بیمارستان‌های 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.

برزخی

عمل سزارین، تحرک مادر بعد از انجام عمل جراحی کمتر است، به همین دلیل خطر آمبولی بیشتر می‌شود. زنانی که سزارین می‌کنند، به راحتی نمی‌توانند نوزاد را در همان ساعات ابتدایی در آغوش بگیرند یا زمان شیردهی در این نوع زایمان، دیرتر اتفاق می‌افتد.

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 می‌کنند سزارین، بی درد و راحت است؛ در حالی که یک عمل جراحی بزرگ محسوب می‌شود. این آگاهی باید به مادران باردار و خانواده‌های آن‌ها داده شود که زایمان طبیعی بهتر و راحت‌تر 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 می‌شود مادران به طرف سزارین بروند اما در، یک پدیده فیزیولوژیک و خدادادی است. در عمل جراحی سزارین علاوه بر این که خطر بروز عفونت‌ها افزایش می‌یابد، احتمال چسبندگی رحم نیز بیشتر است، ضمن آن که عمل سزارین می‌تواند ریسک خطر بالایی داشته و برای جبین و مادر مشکلز آ 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

آمارهای جهانی

اما گزارش‌ها 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 همه‌گیر شدن رسیده است. هر ساله میلیون‌ها زن سلامت خود و فرزندشان را با انجام جراحی سزارین به خطر می‌اندازند. در سال ۲۰۱۵ میلادی، پزشکان ۲۹/۷ میلیون زایمان سزارین در سراسر جهان انجام داده‌اند که شامل ۲۱ درصد تمامی تولدها می‌شود. گفته شده این رقم در سال ۲۰۰۰، حدود ۱۶ میلیون زایمان بوده است. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد نرخ انجام جراحی سزارین در هر کشوری متفاوت است. حداقل در ۱۵ کشور جهان، بیش از ۴۰ درصد زایمان‌ها به شکل سزارین انجام می‌شود و اغلب زنان دارای وضعیت مالی خوب، در مراکز خصوصی اقدام به این جراحی می‌کنند.

آشپزی من

خورشت قارچ و نخود

بریزید و قارچ‌ها را اضافه کنید و برای ۵ دقیقه هم بزنید.
گوچه‌های 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 – قاشق غذاخوری

پياز خردشده – یک عدد

سیر خردشده – ۲ حبه

نچبیل رنده شده – ۱/۵ قاشق مرباخوری

پودر گشنیز – یک قاشق مرباخوری

نمک و فلفل – به میزان لازم

قارچ تکه شده – ۵۰۰ گرم

گوچه له شده – ۸۰۰ گرم

نخود پخته شده – ۴۰۰ گرم

جعفری خرد شده – ۵ قاشق غذاخوری

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۰۵۰-۳۲۲۹



ایران گردی زیارتگاه چک چک

چک چک، چک چکو یا پیر سبز نام زیارتگاهی در نزدیکی اردگان استان یزد است که همه زرتشتیان در سراسر جهان، آن را مقدس می‌شمارند و برایش اهمیت زیادی قایلند. آنها با تمام وجود، عاشق این زیارتگاه هستند و آن را نماد وحدت و همدگرایی جامعه زرتشتیان می‌دانند. در کنار اهمیت دینی این محل، وجود آب و درختان سرسبز نیز یکی از عواملی است که آن را از سایر زیارتگاه‌های زرتشتی در یزد متمایز می‌سازد. اتاقک‌های بی‌آلایش و ساده این زیارتگاه که برای زایران زرتشتی تدارک دیده شده اند، نیز از جاذبه‌های آن هستند. اتاقک‌هایی که تاریخ سخت قدیمی‌ترین آنها به دوره ناصرالدین شاه قاجار بازمی‌گردد.

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 می‌کشد. زیارتگاه چک چک در ۲۴ تا ۲۸ خردادماه (روز اشتاد تا انارام بر اساس تقویم زرتشتی) یکی از مهم‌ترین آیین‌های زرتشتی را میزبانی می‌کند. زرتشتیان در این ۵ روز در این مکان گرد هم می‌آیند تا هم‌کیشان خود را ببینند و از احوالات و مشکلات آنها جويا شوند. آنها در این روزها سرودهای شاد می‌خوانند و به نیایش و دعا می‌پردازند. در ده‌های شان از فرد یا افرادی یاد می‌کنند که برای حفظ شرافت و پاکدامنی خود در برابر دشمن ایستاده و با کمک اهورایی (خداوندی)، اهورا از دست دشمنان به لایه لای کوه‌ها پناه برده‌اند.

مراسم گوناگون زرتشتیان مانند نیایش همگانی، گهنبار خوانی، سدره پوشی، نذورات، نامزدی و ... نیز در همین زیارتگاه برگزار می‌شود. در کنار نیایش، آنها از فضای زیبا و تماشایی این مکان نیز لذت می‌برند.
زیارتگاه چک چک در ۲۴ تا ۲۸ خردادماه (روز اشتاد تا انارام بر اساس تقویم زرتشتی) یکی از مهم‌ترین آیین‌های زرتشتی را میزبانی می‌کند. زرتشتیان در این ۵ روز در این مکان گرد هم می‌آیند تا هم‌کیشان خود را ببینند و از احوالات و مشکلات آنها جويا شوند. آنها در این روزها سرودهای شاد می‌خوانند و به نیایش و دعا می‌پردازند. در ده‌های شان از فرد یا افرادی یاد می‌کنند که برای حفظ شرافت و پاکدامنی خود در برابر دشمن ایستاده و با کمک اهورایی (خداوندی)، اهورا از دست دشمنان به لایه لای کوه‌ها پناه برده‌اند.

مراسم گوناگون زرتشتیان مانند نیایش همگانی، گهنبار خوانی، سدره پوشی، نذورات، نامزدی و ... نیز در همین زیارتگاه برگزار می‌شود. در کنار نیایش، آنها از فضای زیبا و تماشایی این مکان نیز لذت می‌برند.

پذیرش و جذب انحصاری آگهی های حوزه گردشگری وایرانگردی

بدینوسیله از علاقه مندان به بازاریابی و جذب آگهی در حوزه گردشگری روزنامه خراسان دعوت به همکاری می‌شود

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۲۲۶۸۸۷

بیشتر بدانیم

علل افزایش مصرف دخانیات در زنان

یکی از دلایل افزایش مصرف دخانیات در زنان و جوانان، ترغدهای صنایع دخانی مانند عطر دار کردن تنباکوهاست. به گزارش خبرگزاری سلامت، یزادولی‌زاده 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، مصرف‌کننده 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 زنان، ترغدهایی را به کار می‌برند، 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 می‌شود. در آزمایشی با این هدف که روزانه چقدر پلاستیک می‌خوریم، در بدن شرکت‌کنندگان نمونه‌هایی از میکروپلاستیک‌ها مشاهده شد. به گزارش خبرآنلاین، تاکنون اغلب تحقیقات دنیا در این زمینه روی طبیعت متمرکز شده بود اما مطالعه جدید محققان دانشگاه علوم پزشکی وین نشان می‌دهد انسان‌ها نیز پلاستیک می‌خورند و پلاستیک‌ها در بدن ما جا خوش کرده‌اند. این محققان به سرپرستی دکتر فیلیپ اشوابل می‌گویند: خوردن ماهی یا آب از بطری، دوراه اصلی ورود پلاستیک به بدن ماست و نمی‌توان از خوردن پلاستیک توسط انسان جلوگیری کرد. دکتر اشوابل نیز گفت: نگرانی ما این است که پلاستیک وارد دروه شود و بیماری را گوارشی ایجاد کند. کوچک‌ترین ذرات میکروپلاستیک قادر به ورود به جریان خون و سیستم لنفاوی هستند و حتی ممکن است وارد کبد هم‌شوند. بیش از صدها قطعه میکروپلاستیک و ۹ نمونه متفاوت، در بدن داوطلبانی که در دانشگاه وین آزمایش شده‌اند، دیده شده است. میزان یافت‌شده معادل ۵۰ تا ۵۰۰ میکرومتر بود. این در حالی است که ضخامت موی انسان ۱۷ تا ۱۸۱ میکرومتر است.

کیش
فلاستیکو
۳۶۰۹۹۹۳۴

کشمیش
استانبول گرچستان آنتالیا دبی
پاژسیر ۳۱۸۱۰

تور اروپا
ویزای شینگن تضمینی ایتالیا
ورود VIP به سفارت
۳۱۳۰۰

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
تخصص ماست
@yekta_seir

استانبول گرچستان مالزی دبی
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲
کیش قسم اصفهان شیراز
www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
پشکمان سفی دیکر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

تور لحظه آخری
هتل ۳* تاپ
صبحانه و ناهار
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 چین
- ویزای آذربایجان
- ویزای روسیه
- پیکاپ و ویزا کانادا

روشن سیر | **www.Roshanseir.com** | **۰۵۱۳۱۴۴۱**