## گوناگون

### کاهش زمان گفت‌وگوی اعضای خانواده به ۲۰ دقیقه

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده از کاهش زمان گفتگوی اعضای خانواده انتقاد کرد و گفت مدت زمان گفتگوی اعضای خانواده از دو ساعت طی ۲۰ سال گذشته به ۲۰ دقیقه رسیده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا معصومه ابتکار در همایش روز ملی ازدواج با تاکید بر اینکه انتخاب خوب، ازدواج ساده را رقم می زند، افزود: باید برای انتخاب‌های خوب جوانان و افزایش عزت نفس آنان تلاش کنیم و از قشار و اجبار بپرهیزیم چرا که در این صورت نتیجه‌ای جز ناکرایی ندارد.

وی با بیان اینکه ازدواج امری است که سلامت آحاد جامعه را تضمین می کند ادامه داد: بر همین اساس باید بنای درستی را در این زمینه در جامعه با دانش روز، تجربیات جامعه خود و با نگاهی به عبرت‌هایی که تجربه جهانی در این زمینه داشته است، پایه گذاری کنیم. باید برای انتخاب های خوب جوانان، افزایش عزت نفس آنان و کرامتی که خداوند به همه انسان‌ها عطا کرده و هیچ کس حق ندارد از انسان ها بگیرد، تلاش کنیم.

معاون رئیس جمهور با اشاره به اینکه باید سعی کنیم جامعه را برای انتخاب‌های خوب به دور از قشار و اجبار آماده کنیم، ادامه داد: این امر نتیجه‌ای جز ناکرایی ندارد.

### ثبت یک طلاق به ازای هر ۳ ازدواج

معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان از کاهش آمار ازدواج در کشور انتقاد کرد و گفت: سال گذشته ۵۵۰ هزار ازدواج در کشور اتفاق افتاده که این آمار نسبت به سال گذشته کاهش یافته و این موضوع پیام خوبی برای کشور ندارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا محمد مهدی تندگویان در در مراسم روز ملی ازدواج با بیان اینکه براساس آمارهای سال گذشته به ازای هر ۳ ازدواج یک طلاق اتفاق افتاده است گفت: این آمار مناسبی برای کشوری که روزی طلاق در آن جایی نداشت نیست.

تندگویان در ادامه بابیان اینکه با توجه به شرایط فعلی دنیا توسعه و مسائل نوپدید نیاز داریم تا مشاوره بیش از ازدواج برای جوانان اجباری شود اظهار کرد از ابتدای اسفند ۷۰ مرکز جدید مشاوره تخصصی ازدواج و خانواده مجوز داده شده است و از قانونگذاران می خواهیم تا موضوع مشاوره‌های پیش از ازدواج را اجباری کنند.

●تاثیر مشاوره‌های اجباری ازدواج در کاهش طلاق و افزایش ازدواج

معاون امور جوانان با بیان اینکه موضوع دفاتر مشاوره ازدواج و خانواده با کمک وزیر ورزش و جوانان، دستور ایشان و کمک دولت پیگیری شده است تصریح کرد: در حال حاضر حدود ۴۰۰ مرکز مشاوره ازدواج و خانواده به شکل قدال در سراسر کشور به شکل تخصصی به مشاوره ازدواج می پردازند. آمارها نشان می‌دهد در استانهایی که مشاوره‌های پیش از ازدواج با کمک نهادهای داخلی استان به شکل اجباری انجام شده است تا ۲۵ درصد شاهد افزایش ازدواج و پیشگیری از طلاق بوده ایم.

تندگویان با بیان اینکه حتی در استان‌هایی که شاهد رواج طلاق بوده‌ایم، مشاوره‌ها کمک کننده بوده‌اند، تصریح کرد: مشاوره‌های اجرایی به شکل گیری زندگی سالم کمک می کنند و باید به طور جدی پیگیری شوند. اسفال نظام روان شناسی در حوزه صدور مجوزها در کنار معاونت جوانان قرار داشت که باید از این موضوع تقدیر کرد.

وی در ادامه از قانونگذاران خواست تا موضوع خدمات مشاوره و روان شناسی را تحت پوشش بیمه قرار دهند تا به این ترتیب هم دفاتر مشاوره رونق بگیرند و مراجعین با رغبت بیشتری به مراکز مراجعه کنند.

### زمان طلایی غربالگری چشم کودکان

رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران گفت: خانواده‌ها توجه داشته باشند که کودکان را حداقل یک مرتبه تا سن ۳ سالگی و یک مرتبه در سن ۳ تا ۶ سالگی برای معاینه چشم نزد اپتومتریست یا چشم پزشک ببرند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فارس، علی میرزاجانی رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران در نشست خبری اظهار کرد: بیست و دومین کنگره سراسری اپتومتری ایران در تاریخ بیست سوم الی بیست و پنجم مرداد در محل سالن همایش‌های رازی با حضور اپتومتریست‌ها برگزار می‌شود.

وی با بیان اینکه هدف برگزاری کنگره افزایش سطح علمی اپتومتریست‌ها در راستای افزایش کیفیت خدمات است، گفت: بینایی در سن کودکی حائز اهمیت است. خانواده‌ها توجه داشته باشند که کودکان را حداقل یک مرتبه تا سن ۳ سالگی و یک مرتبه در سن ۳ الی ۶ سالگی برای معاینه چشم نزد اپتومتریست یا چشم پزشک ببرند.

میرزاجانی تصریح کرد: خانه‌های بهداشت و مراکز غربالگری بهزیستی برای غربالگری بینایی کودکان ۳ تا ۶ سال اقدام می کنند. اگر والدینی به اپتومتریست یا چشم‌پزشک مراجعه نکردند باید به این مراکز که هزینه‌های کمتری دارند مراجعه کنند.

رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران گفت: استاندارد سنجش تابلوی دید است و اگر کودکی به تابلوی دید پاسخ ندهد از دوربین برای بررسی چشم استفاده می‌شود. این دوربین‌ها از تابلوی دید دقیق‌تر نیست اگر کودکی به تابلوی دید پاسخ نمی دهد یا با پزشک همکاری نمی کند و بهتر است برای کسب اطمینان به وسیله اپتومتریست معاینه و ارزیابی شود.

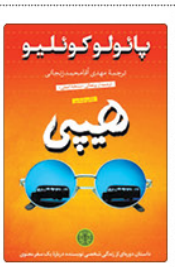
وی تأکید کرد: کودکان زیر ۳ سال نباید با دوربین غربالگری شوند. اگر والدینی نسبت به بینایی فرزندش مشکوک است لازم است توسط اپتومتریست یا چشم‌پزشک معاینه شود.

میرزاجانی افزود: اگر برای کودکی تجویز عینک صورت گرفت باید طبق دستور استفاده شود. چون ممکن است در طول زمان آسیب‌هایی غیرقابل جبران به چشم کودک وارد شود.

وی گفت: افراد بالای ۴۰ سال در خطر بالا بودن فشار چشم یا مقوله آب سیاه یا گلوکوم هستند. در معاینات باید فشار چشم آن‌ها ارزیابی شود به دلیل اینکه گلوکوم یا آب سیاه به عنوان نزد مخفی بینایی شناخته می‌شود و می‌تواند به حدود ۵۰ درصد میدان بینایی چشم را آسیب تحت تاثیر قرار دهد. افراد مسن لازم است از سنجش فشار چشم اطمینان حاصل کنند و در صورت بالا بودن فشار چشم به متخصص چشم مراجعه کنند.

وی افزود: گلوکوم دومین علت نابینایی در کشورهای در حال توسعه است و باید برای پیشگیری از این بیماری تشخیص زودهنگام صورت گیرد. این بیماری معمولا در سن بالای ۴۰ سال رخ می‌دهد.

## یک جرعه کتاب




**هیپی: داستان دوره‌ای از زندگی شخصی نویسنده درباره‌ی یک سفر معنوی**
**نویسنده: پائولو کوئیلو**
**مترجم: مهدی آقامحمد، زنجانی**
**بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه**

**پیام آشنا:** «هیپی» کتابی از نویسنده توانای برزیلی، پائولو کوئلیو است که مستقیما از نسخه اصلی به فارسی برگردانده شده است.

پائولو کوئلیو بعد از این که به خاطر آرزوهای پدرو مادرش دیگر به نویسنده شدن فکر نکرد و به مدرسه حقوق رفت، نتوانست دوام بیاورد؛ درنتیجه یک سال بعد مدرسه را رها کرد و مدتی مثل یک هیپی زندگی کرد. هیپی‌ها عده‌ای از جوانان آمریکایی بودند که در دهه ۱۹۶۰ میلادی در پی یک جنبش اجتماعی به وجود آمدند.

آنها دسته‌جمعی زندگی می‌کردند، مرام اشتراکی داشتند، معتقد به عشق آزاد بودند، به مادیات علاقه‌ای نداشتند و می‌گفتند جامعه طبقاتی باید از بین برود و دوباره ساخته شود. سبک زندگی، هنر و لباس هیپی‌ها تاثیرات زیادی بر جوامع گوناگون گذاشت.

پائولو در آن دوره هیپی‌گری خود به مسافرت می‌رفت، مواد مصرف می‌کرد و ترانه می‌سرود.

«هیپی» داستان همین دوران از زندگی کوئلیو است. داستان زندگی و تجربه شخصی او که از آن با نام سفر معنوی یاد می‌کند:

«پائولو از اولین سفر طولانی خود در مسیر هیپی که در آن زمان مرد بود، برمی‌گشت. او همراه با دوست‌دخترش ــ که یازده سال از او بزرگ‌تر بود، و متولد و بزرگ‌شده در رژیم کمونیستی یوگسلاوی بود، سفر می‌کرد.

دختری از یک خانواده نجیب‌زاده که همه‌چیز را ازدست‌داده بودند اما او را طوری تربیت کرده و آموزش داده بودند که به چهار زبان صحبت می‌کرد. آن دختر به برزیل فرار کرده و با یک میلیونر ازدواج‌کرده بود. اما بعد از همان شوهر به این دلیل جدا شد که به او که فقط ۳۳ سال داشت گفته بود «پیرزن»

## تازه‌های سلامت

# زمان طلایی درمان سکته مغزی حاد زیر ۴.۵ساعت است

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر مراجعه سریع افراد مشکوک به سکته مغزی به مراکز درمانی متخصص، گفت: زمان طلایی تجات بیماران سکته مغزی ایسکیمک زیر ۴ ساعت و تیم است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، علی امیتی، از انجام ماتور سکته مغزی حاد (کد۷۲۴) در مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی شهدای تجریش خبر داد و افزود: این عملیات درمانی از زمان ورود بیمار به اورژانس بیمارستان تا زمان تزریق دارو ۱۷ دقیقه به طول انجامید که از تظر زمانی از استانداردهای جهانی (۴۵ دقیقه) بسیار مطلوبتر است.

وی با اشاره به زمان طلایی در درمان سکته مغزی حاد تاکید کرد: زمان طلایی برای تزریق r-tPA و کاهش عوارض در بیماران مبتلا به سکته مغزی ایسکیمک زیر ۴.۵ ساعت است و پس از این زمان تزریق دارو هیچ تاثیری در کاهش عوارض تاشی از سکته مغزی ندارد.

به گفته امیتی، اورژانس تهران هنگام مواجهه با بیمار مشکوک به سکته مغزی، کد۷۲۴ را به بیمارستان مربوطه (محل انتقال بیمار) اعلام می کند، سپس بیمار به مرکز مذکور منتقل شده و سیر درمان وی آغاز می شود.

این تورولوژیست بیمارستان شهدای تجریش عدم مراجعه به مراکز درمانی در زمان طلایی برای آغاز تزریق r-tPA را مراجعه به مراکز تاپجا و تیرمتخصص درمان سکته مغزی را از اشکالات عمده در روند درمان بیماران مبتلا به سکته مغزی برشمرد و به هموطنان توصیه کرد: به محض مشاهده علایمی تظیر کج شدن عضلات صورت، ضعف حرکت بازو و اختلال تکلم در افراد خانواده خود سریعا با اورژانس تهران تماس گرفته و وضعیت بیمار را اطلاع دهند تا بیمار سریعا به مراکز متخصص درمان سکته مغزی انتقال داده شود.

وی تاکید کرد: با توجه به اینکه تزریق آمپول r-tPA و پروسه درمان این بیماران فعلا در بیمارستان ها و مراکز درمانی دانشگاهی و دولتی انجام می پذیرد، افراد در صورت مشاهده علایم مذکور باید سریعا به این مراکز منتقل شوند. با اقدامات درمانی لازم در زمان طلایی برای کاهش واضح عوارض سکته مغزی تظیر فلج یکطرفه بدن و اختلال تکلم شدید صورت پذیرد.

امیتی خاطرنشان کرد: در حوزه تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی سه بیمارستان شهدای تجریش، لقمان حکیم و امام حسین(ع) به عنوان بیمارستانهای متخصب درمان سکته مغزی به ارایه خدمت رسانی به بیماران و اجرای پروتکل درمان بیماران مبتلا به سکته مغزی مشغول هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، با اشاره به دومین ماتوری که در بیمارستان شهدای تجریش با همکاری پرسنل و کادر درمان اجرا شد، گفت: در این عملیات، درمان بیمار تمادین مشکوک به سکته مغزی حاد پس از انتقال به بیمارستان و انجام اقدامات تشخیصی و اعلام کد ۷۲۴ سریعا آغاز شد و پروسه درمان از زمان ورود بیمار به بیمارستان تا شروع تزریق ۱۷ دقیقه بطول انجامید که در مقایسه با استانداردهای جهانی بسیار مطلوب است.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

# راهکارهایی برای کاهش مقدار غذا

**شاید شما هم یکی از افرادی هستید که می دانید که باید کمتر غذا بخورید ولی همواره می پرسید چگونه می توان کمتر غذا خورد؟ همانطور که برای هر مقوله‌ای یکسری نکات و راهکارها وجود دارد که انجام کارها را آسان تر می کند و در مبحث رژیم غذایی و لاغر شدن نیز راهکارهایی وجود دارند که رعایت آنها روند کاهش وزن را تسهیل می نماید. درواقع بخشی از یک رژیم غذایی لاغری پیروی از توصیه هایی است که غذا خوردنی کمتر بدون داشتن احساس گرسنگی را تسهیل می نمایند. در اینجا ما تعدادی از توصیه های مفید و اثربخش را به شرح زیر گردآوری کرده ایم که می توانید از آنها بهره مند شوید.**

**غذاها را در حجم کم و در دفعات بیشتر میل نمایید:**

به جای مصرف وعده های غذایی حجیم و مفصل، غذای مصرفی تان را به وعده های غذایی کوچک در طی روز تقسیم نمایید. تقسیم کردن غذای دریافتی روزانه به سه وعده غذایی اصلی و دو- سه میان وعده سبک در طی روز راهگار خوبی است. با این روش در عین حال که احساس گرسنگی نمی کنید به طور کلی کمتر هم می خورید.

بلافاصله قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید: بسیاری افراد علیرغم اینکه در آخر شب نیازی به مصرف غذا ندارند و گرسنه نیستند و می توانند بدون خوردن خوراکی به رختخواب بروند درست قبل از خوابیدن به خوردن می پردازند. برای مثال می توانید با خودتان قرار بگذارید که از ساعت ۹:۳۰ به بعد چیزی نخورید. و یا در آخر شب از خوردن وعده‌های غذایی سنگین بپرهیزید و به جای آن از میوه جات استفاده نمایید.

**دندان هایتان را زود مسواک بزنید:**

معمولا مسواک زدن و تمیزکردن دندان ها باعث می شود که آدم از کشیف کردن سریع آنها توسط خوراکی ها خودداری کند. برای مثال اگر شبها زودتر دندانهایتان را مسواک بزنید دیگر کمتر احتمال دارد که مجددا آنها را با خوردن خوراکی کثیف کنید.

**قبل از صرف وعده غذایی اصلی ، قدری سالاد و سبزیجات میل نمایید:**

یکی از مشکلات اساسی افراد چاق حجم بالای وعده های غذایی است لذا توصیه آنست که با مصرف قدری سالاد و سبزیجات قبل از غذا تلاش کنید که زودتر سیر شوید و کمتر غذا بخورید.

**غذای مصرفی خود را یادداشت نمایید:**

شما می بایست حساب غذاهایی که در طی روزمی خورید را داشته باشید ، چرا که کم نیستند افراد چاقی که فکر می کنند غذای زیادی مصرف نمی کنند ولی وقتی برای مدتی میزان غذای خود را در طی روز یادداشت می نمایند پی می برند که چه حجمی از غذا را بدون توجه دریافت کرده اند. نوشتن غذاهای مصرفی موجب می شود که حواستان جمع باشد که در بقیه روز و یا روزهای بعد چقدر غذا می خورید و به نوعی از پرخوری جلوگیری می نماید.

**وقتی به رستوران می روید غذای اضافه را با خود به منزل بیاورید:**

اگر در رستوران غذا می خورید احتمالش زیاد است که بیش از حد لازم غذا بخورید لذا می بایست یا غذای اضافه را با خود به منزل بیاورید و یا غذای خود را با شخص دیگر (مثلا دوست یا همسر یا قرزندان) شریک شوید.

**در هنگام خرید اقلام غذایی، محتوای کالری آنها را در نظر بگیرید:**

وقتی برای خرید به فروشگاه می روید مقداری وقت صرف مطالعه برچسب های غذایی کنید و از محتوای مواد مغذی و میزان کالری خوراکی ها آگاه گردید. بدین شیوه عادات غذایی شما نیز اصلاح خواهد شد و ممکن است متعجب شوید از اینکه مشاهده کنید کالری انواع خوراکی ها تا چه حد متفاوت اند.

**به آرامی غذا بخورید:**

وقتی که به سرعت غذا بخورید بدن شما قبل از اینکه فرصت کافی برای درک احساس سیری را داشته باشد غذای زیادی را دریافت می نماید. به عبارت دیگر شما با تند غذا خوردن این اجازه را به مغزتان نمی دهید که احساس سیری داشته باشد و به عبارت دیگر وقتی دست از غذا می کشید که سیری مکانیکی از طریق بر شدن معده برای شما ایجاد شده باشد.

**آب و مایعات بیشتری را در طی روز بنوشید:**

روزانه ۶-۸ لیوان آب و مایعات مصرف نمایید . اگر چه ممکن است این توصیه به نظرتان یک توصیه نسبتا عمومی باشد اما تجربه نشان داده است که این کاربه روند لاغری کمک زیادی خواهد کرد.

**خودتان را با خوردن آدامس فریب دهید:**

برخی موقع ما از روی عادت و یا قلط برای اینکه دوست داریم طعمی را در دهانمان احساس کنیم و یا چیزی را بجویم به سراغ خوراکی های می رویم. در این موقع می توانید برای کسب احساس رضایت از آدامس های بدون شکر استفاده نمایید.

میزان مصرف چیپس، نان، بیسکویت های نمکی و میان وعده های شور را کاهش دهید مصرف مقادیر زیاد از غذاهای نشاسته‌ای و یا شور تمایل به خوردن و آشامیدن شخص دیگر را مشکل می نماید.

**در جلوی تلویزیون غذا نخورید:**

در هنگامی که جلوی تلویزیون غذا بخورید تمرکز و توجه شما به غذا خوردن کاهش می یابد و و چون حواستان متوجه تماشای تلویزیون است ممکن است ناخواسته غذای زیادی را مصرف نمایید. بنابراین همیشه پشت میز غذا بنشینید و تنها به غذایی که می خورید توجه داشته باشید.

**پیاده روی و فعالیت بدنی را در الگوی زندگی روزانه خود بگنجانید:**

سعی کنید هر روز حداقل نیم ساعت پیاده روی داشته باشید و اگرهر روز نمی توانید پس حداقل چهار بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید.

**از خوردن صبحانه غفلت نکنید:**

افرادی که صبحانه می خورند موفقیت بیشتری را در کنترل وزن خود دارند. خوردن صبحانه قند خون را تثبیت کرده و به کنترل اشتها کمک می نماید. اگر شما صبحانه را در ساعات اولیه صبح داشته باشید از پرخوری عصر و شب جلوگیری می نمایید.

**خواب کافی داشته باشید:**

بسیاری افراد ممکن است از روی گرسنگی غذا نخورند بلکه از روی خستگی به سمت غذا روی آورند و در واقع بخواهند که با غذا خوردن خستگی خود را رفع کنند در حالی که خستگی ها را باید با استراحت کافی برطرف نمود. می بایست ۷ الی ۸ ساعت خواب شبانه را به طور کامل داشته باشید.

آدرس کانال تلگرام: @narin_clinic
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

## روزنه

# خال گوشتی و راه‌های از بین بردن آن

**خال های گوشتی زائده‌ای بر روی پوست هستند که اغلب کوچک، قهوه‌ای رنگ و بدون درد می‌باشند. این خال‌ها در نواحی مختلف پوست ظاهر می‌شوند. در اصطلاح علمی به زائده های گوشتی آکروکوردون گفته می‌شود و در زنان و مردان به یک میزان شایع است.**

**به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتوته، زائده‌های گوشتی یا خال های گوشتی به دلیل تجمع رگ‌های خونی و کلاژن در بخش‌های ضخیم‌تر پوست ایجاد می‌شوند.**

**عوامل شایع خال‌های گوشتی عبارتند از:**

-علل ژنتیکی
-اشعه ماورای بنفش یا UV
-افزایش سن
-بارداری
-بیماری‌هایی همچون دیابت

• خال های گوشتی معمولا بی ضررند، اما به ندرت می توانند سرطانی باشند و مشکلاتی را ایجاد کنند. بنابر این بهتر است در صورت مشاهده هر گونه تغییر از جمله تغییر رنگ، تغییر سایز، تکثیر، درد و... به پزشک مراجعه کنید.

**روش های از بین بردن و برداشتن خال‌های گوشتی**

ازبین بردن خال‌های گوشتی اگر سرطانی نبوده و مشکلی ایجاد نکنند ضروری ندارد مگر به قصد زیبایی. برای از بین بردن خال‌ها گوشتی روش‌های متفاوتی وجود دارد از جمله: برش، کرایوتراپی، شیوه‌های خانگی و یا استفاده از کرم‌های مخصوص استفاده از سیر برای از بین بردن زائده‌های گوشتی چند عدد سیر را که کنید تا یک خمیر به دست آید سپس آن را روی زائده های گوشتی خود اعمال کنید و یا یک بلند آن را بپوشانید و اجازه دهید که تمام طول شب باقی بماند صبح روز بعد با آب گرم شستشو دهید. این درمان را حداقل سه بار در روز، به مدت ۲ الی ۴ هفته ادامه دهید.

**برداشتن خال گوشتی با نخ دندان**

در زمان‌های گذشته که روش‌های نوین برداشتن خال مطرح نشده بود از روش نوین بستن برای حذف خال‌های گوشتی استفاده می‌شد این روش، علمی و درست نیست و خونریزی و درد زیادی هم دارد. ضمن اینکه کندن خال با استفاده از نخ و خونریزی‌های متعاقب آن باعث افزایش خطر التهاب و عفونت در محل ضایعه می‌شود. این درمان را چندین روز تازمانی که زائده های گوشتی از بین بروند، ادامه دهید.

**سرکه سیب می‌تواند در از بین بردن زواائد گوشتی موثر باشد**

تکه ای پنبه را درون سرکه سیب بخیسانید و مستقیما بر روی زائده گوشتی اعمال کنید. اجازه دهید سه الی چهار ساعت بماند و سپس با آب گرم شستشو دهید. این درمان را حداقل سه بار در روز، به مدت ۲ الی ۴ هفته ادامه دهید.

**زائده‌های گوشتی مقعدی و راه‌های درمان آن**

به زائده‌های گوشتی که در اطراف مقعد ظاهر شوند، زائده‌های گوشتی مقعدی گفته می‌شود. زائده‌های گوشتی مقعدی در دناک نیستند، ولی ممکن است با کمی احساس خارش همراه باشند. زواائد گوشتی در اطراف مقعد را تنها با کمک پزشک متخصص می‌توانند درمان کرد. این زواائد گوشتی با هموروئید (بواسیر) ارتباط ندارند و کاملا از آن متفاوت‌اند. از بین بردن زواائد گوشتی مقعدی با استفاده از درمان‌های خانگی طبیعی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود زیرا تاحیه‌ی اطراف مقعد دارای گردش خون بالا و مستعد عفونت است. بنابراین برای از بین بردن زائده‌های گوشتی مقعدی به پزشک مراجعه کنید

## تازه‌های سلامت

# مردان ۴۰ سال به بالا آزمایش «پروستات» بدهند

متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار با بیان اینکه مشکلات ادراری و مثانه به شکل تکرر ادرار، شب ادراری، بی‌اختیاری و عفونت‌های ادراری نشان داده می‌شود، گفت: باید مردان ۴۰ سال به بالا آزمایش «پروستات» بدهند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فارس، مهری مهراد- متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار، درباره «مشکلات ادرای در مردان و زنان»، اظهار کرد: مشکلات ادرای و مثانه به شکل تکرر ادرار، شب ادرای، بی‌اختیاری و عفونت‌های ادرای نشان داده می‌شود. وی ادامه داد: بی‌اختیاری ادرای در تمام سنین و جنسیت دیده می‌شود. در کودکان به شکل شب ادرای، پرادرای و تکرر ادرار دیده شده و این مشکل در مردان و زنان نیز وجود دارد. این متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار افزود: در خانم‌ها بی‌اختیاری ادرار شایع‌تر است؛ دلیل آن نیز به خاطر مجاورت مثانه در کنار رحم بوده و باعث می‌شود در زنان بارداری، زمان زایمان و دوران یائسگی برای خانم‌ها این مشکل اتفاق بیفتد؛ چرا که مثانه در مجاورت رحم بوده و این باعث می‌شود مثانه را تحت تاثیر قرار دهد. مهراد با بیان اینکه در مردان مشکلات ادراری ارتباط زیادی با پروستات دارد، یادآور شد: این مشکلات در آقایان بیشتر در سن پروستات شایع بوده و همه مردان پروستات دارند و از سن ۳۵ سالگی به بعد دچار بزرگی پروستات می‌شوند؛ ضمن اینکه در سن ۵۵ تا ۶۵ سالگی پروستات علامتدار می‌شود؛ به شکلی که ادرار کامل دفع نشده، قطع و وصل شده و به صورت قطره قطره خارج می‌شود. متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرار با اشاره به نشانه‌های دیگر مشکلات اداری پروستات در مردان، خاطرنشان کرد: از جمله مشکلات دیگری که در این حالت بوجود می‌آید، این است که شروع ادرار با تاخیر صورت می‌گیرد و فرد شبها چند بار برای رفتن به دستشویی بیدار می‌شود که اینها علامت بزرگی پروستات است. مهراد ابراز داشت: بعد از جراحی پروستات یکی از عوارض این جراحی در آقایان این است که فرد دچار بی‌اختیاری ادرار می‌شود و ایجاد مشکل می‌کند؛ به همین دلیل توجه و بررسی این موضوع بسیار قابل اهمیت است. وی در پاسخ به این پرسش که «چه عواملی باعث بزرگ شدن غده پروستات در مردان می‌شود؟»، بیان کرد: وقتی پروستات بزرگ می‌شود، انسداد ادراری ایجاد می‌کند؛ ضمن اینکه پروستات با افزایش سن بزرگ شده و این برای همه مردان اتفاق می‌افتد. مهراد با اشاره به انواع بیماری‌های پروستات ابزار داشت: پروستات چند نوع بیماری دارد؛ یکی بزرگی خوش‌خیم پروستات است و نوع دوم سرطان پروستاتیک بوده که از شایع‌ترین سرطان‌های مربوط به آقایان در دنیا است اما می‌توان با یک آزمایش آن را غربالگری کنیم. این متخصص جراحی کلیه و مجاری ادرای تاکید کرد: باید همه مردان از سن ۴۰ سال به بالا هر ۶ ماه یکبار آزمایش چکاپ پروستات انجام دهند؛ ضمن اینکه یکی دیگر از مشکلات پروستات التهاب‌ها و عفونت‌های پروستات است؛ به شکلی که فرد دچار سوزش ادرار شده و این بیماری مزمنی است و ممکن است باید بیمار سه ماه آنتی‌بیوتیک مصرف کند و در این حالت دچار تکرر ادرار، سوزش و قطع و وصل شدن ادرار می‌شود. مهراد در پاسخ به این پرسش که «چه مواد غذایی در ایجاد پروستات مؤثر و چه مواد غذایی در جلوگیری از آن تأثیر دارند؟»، گفت: هرچه زندگی سالم‌تر، غذاهای کم کالری و کم چرب‌تر خورده شود، امکان ایجاد مشکلات پروستات را کم می‌کند؛ چرا که مصرف غذاهای چرب و شور از جمله عوامل سرطان پروستات است.

**باجامعه همراه باشید**

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمانِ خانه هایتان است.**

**امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.**

**نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**