

## سخن بزرگان

### بیرون ز تو نیست هر چه در عالم هست در خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی

مولانا

## سلامت



شکم ایجاد می‌کند و با رفتن در داخل شکم حالب باز شده و سنگ خارج می‌شود. این روش چندان مرسوم نیست و در مواردی که سنگ حالب را نتوان با تی یو آل درمان کرد، از این روش استفاده می‌کنند.

**عمل باز:** دو دهه قبل تقریباً تمام موارد سنگ حالب که دفع نمی‌شدند به‌صورت عمل باز خارج می‌شدند. امروزه خیلی بندرت از این روش استفاده می‌شود، ولی در بعضی از موارد به‌ناچار باید از این روش استفاده کرد.

آن توری کار گذاشته شده است استفاده می‌شود. توسط مکانیسمی این تور که مثل چتر است قابل باز و بسته شدن است. این عمل نیز زیر بیهوشی انجام می‌شود. در این روش باید بسکت به داخل حالب و پشت سنگ رانده شود سپس توری باز شود و به آرامی بسکت به خارج کشیده شود که لازم سنگ در داخل این‌طوری یفتند و خارج شود. از این روش امروزه کمتر استفاده می‌شود.

**راندن سنگ به داخل کلیه و انجام سنگ‌شکنی برون اندامی:** گاهی بیمار دارای یک سنگ درشت مثلا ۱۵ میلی‌متری در یک‌سوم فوقانی حالب است، در این موارد می‌توان با وسایلی در اتاق عمل، سنگ را به طرف عقب به داخل کلیه راند و سپس آن را با سنگ‌شکنی برون اندامی شکست.

سنگ حالب از اورژانس‌های پزشکی است. سنگ باید در داخل کلیه درمان شود تا تبدیل به سنگ حالب نشود. اگر سنگ حالب انسداد کامل ایجاد کند ظرف ۸ هفته کلیه از بین می‌رود. در بیماری که دارای سنگ حالب است حتماً باید تکلیف سنگ روشن شود و بیمار نمی‌تواند با آن به زندگی روزمره ادامه دهد.

اگر سنگی غیرقابل دفع است باید با مداخله آن را خارج ساخت. روش عمده جراحی سنگ حالب تی یو آل، TUL است که نیازمند وسایل بخصوص، گذراندن دوره آموزش مربوطه و تبحر و تجربه دارد.

بیمار دارد. اگر قبلاً بر روی حالب عمل جراحی صورت گرفته و یا اینکه حالب دارای تنگی باشد، ممکن است سنگ با هراندازه دفع نشود، آن را بررسی‌ها مشخص می‌کنند.

اگر اندازه سنگ بیش از ۷-۶ میلی‌متر باشد احتمال دفع آن اندک است. سنگ بالای ۱۰ میلی‌متر امکان دفع ندارد و انسداد کامل ایجاد می‌کند. ولی موارد بسیار نادری هم هستند که بیمار سنگ بالای ۱۰ میلی‌متر را هم دفع کرده است.

اگر پس از بررسی مشخص شود که سنگ حالب غیرقابل دفع است، منتظرشدن بی‌فایده بوده و سبب آسیب به کلیه خواهد شد. در یک همچون مواردی باید مداخله کرد. شش روش برای درمان سنگ‌های حالب غیرقابل دفع وجود دارند:

**سنگ‌شکنی برون اندامی:** آن در سنگ‌های یک‌سوم فوقانی حالب بیشتر کاربرد دارد ولی معمولاً احتمال موفقیت این روش در درمان سنگ حالب حدود ۵۰ درصد است و باز پزشک است که تشخیص می‌دهد که آیا سنگ‌شکنی برون اندامی صورت گیرد یا نه؟

**سنگ‌شکنی درون اندامی:** این روش یک عمل جراحی محسوب می‌شود و بیمار باید در بیمارستان بستری شده و زیر بیهوشی آن انجام شود. در این روش توسط وسایل بسیار ظریف از طریق مجرای ادرار وارد مثانه شده و از مثانه از طریق سوراخ حالب مربوطه وارد حالب شده و سنگ توسط سنگ‌شکن‌های بخصوصی شکسته و قطعات آن خارج می‌شود. این روش امروزه روش اصلی برای درمان سنگ‌های حالب است. آن در سنگ‌های یک‌سوم تحتانی حالب تا ۹۰ درصد موفقیت دارد. هرقدر سنگ در حالب بالاتر قرار گیرد میزان موفقیت این روش کمتر می‌شود. این روش سنگ‌شکن را در اصطلاح پزشکی تی یو آل، TUL می‌گویند که مخفف کلمات Transureteral Lithotripsy است. انجام عمل تی یو آل نیاز به گذراندن دوره‌های آموزشی مخصوص و تبحر مخصوص دارد و تمام جراحان کلیه و مجاری ادراری این روش را انجام نمی‌دهند.

**لاپاراسکوپی:** در این روش دو یا چند سوراخ در جدار

و غیره. بنده یک بیماری داشتم که در فصل زمستان با سنگ کلیه ۵ میلی‌متری که چند سال بود داشت با ماشین خود به مسافرت می‌رود، ساعت ۲ نصف شب درحالی‌که رانندگی می‌کرد و برف شدید می‌بارید، سنگ از کلیه خارج می‌شود، به‌ناچار متوقف و از شدت درد نمی‌تواند به رانندگی ادامه دهد. او تعریف می‌کرد که در عرض نیم ساعت ماشین وی زیر برف مخفی می‌شود و نجات وی از این حادثه بیشتر شبیه به معجزه بوده است. بدین دلیل خلبانان هواپیما اگر هر نوع سنگ ادراری داشته باشند تا درمان کامل آن حق پرواز ندارند.

**حال اگر فردی دچار سنگ حالب شد چکار باید کرد؟** اولین اقدام تشخیص دقیق سنگ حالب است، هر درد شدید و هر درد پهلویی سنگ حالب نیست. باید اندازه، محل سنگ و آناتومی کلیه و حالب مشخص شود تا نوع درمان تعیین گردد. بهترین روش انجام عکس رنگی از سیستم ادراری است که در اصطلاح پزشکی به آن IVP گفته می‌شود.

سنگ حالب همان سنگ کلیه است که از کلیه خارج می‌شود و به علت درد شدید بیمار را به اورژانس می‌کشاند. سنگ حالب را بسته به محل آن (یک‌سوم فوقانی، یک‌سوم میانی و یک‌سوم تحتانی) به سه نوع فوقانی، میانی و تحتانی تقسیم می‌کنند. اگر سنگ از کلیه خارج شود و در چند سانتی‌متر اول حالب باشد با سنگ‌شکن برون اندامی تا ۷۰-۶۰ درصد موارد می‌توان سنگ را شکست. متأسفانه اولین کاری که در اورژانس‌ها انجام می‌دهند، برای این بیماران قبل از تشخیص قطعی سرم تزریق می‌کنند، این سرم دو مشکل ایجاد می‌کند اول اینکه به علت افزایش حجم ادرار سنگ را به طرف پائین می‌راند و شانس سنگ‌شکنی را از بین می‌برد و دوم اینکه به علت حرکت دادن سنگ درد بیمار را شدیدتر می‌کند.

اگر اندازه سنگ حالب کمتر از ۶ میلی‌متر باشد و حالب دارای تنگی نباشد، به‌احتمال ۸۰-۷۰ درصد با دارودرمانی دفع می‌شود، اینکه در چه مدت‌زمانی سنگ دفع خواهد شد، نمی‌توان مشخص کرد. آن بستگی به آناتومی حالب، محل ابتدایی سنگ، اندازه سنگ، داروهای تجویز شده و فعالیت

## سنگ حالب و روش‌های درمانی آن

### دکتر محمدرضا صفری نژاد

سنگ حالب جزو سنگ‌های ادراری محسوب می‌شود ولی تفاوت عمده با سنگ‌های سایر قسمت‌های سیستم ادراری دارد و اگر به‌درستی با آن برخورد نشود ممکن است منجر به از بین رفتن کلیه گردد.

سیستم ادراری در انسان از ۴ قسمت اصلی تشکیل شده است که از بالا به پائین عبارتند از کلیه، حالب، مثانه و مجرای ادرار. هر یک از قسمت‌های فوق می‌توانند متبلا به سنگ ادراری شوند. اصطلاح سنگ ادراری یک اصطلاح کلی است و نشان‌دهنده وجود سنگ در یک قسمت از ۴ قسمت فوق است که به‌اشتباه اکثر مردم وجود سنگ در هر یک از قسمت‌های فوق را سنگ کلیه می‌نامند. ولی اصطلاح درست همان است که وجود سنگ‌گیر حسب محل آن بیان شود: مثل سنگ کلیه، سنگ حالب، سنگ مثانه و سنگ مجرای ادرار. در این مقاله در مورد سنگ حالب صحبت خواهد شد.

سنگ حالب متفاوت از سنگ‌های سایر قسمت‌های سیستم ادراری است و دارای اهمیت زیادی است، عمده تفاوت‌ها به‌قرار زیر هستند:

۱. درد بسیار شدید ایجاد می‌کند که یکی از شدیدترین دردها در علم پزشکی است. این درد همراه باحالت تهوع و استفراغ است، علت آن این است که عصب‌گیری حالب با عصب‌گیری دستگاه گوارش مشترک است.
۲. سبب ایجاد انسداد ادراری می‌شود.
۳. اگر انسداد ادراری کامل باشد کلیه همان طرف ظرف ۸ هفته از بین می‌رود مثل‌اینکه با عمل جراحی کلیه برداشته شده است.
۴. برخلاف سنگ کلیه نیاز به اقدام عاجل برای برطرف کردن دارد.
۵. اگر سنگ حالب دوطرفه باشد و هر دو انسداد کامل

عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران معتقد است وکیوم شکمی (نگه‌داشتن شکم به سمت داخل) حرکت ورزشی مناسبی برای کوچک کردن شکم و تقویت عضلات درونی و جلوگیری از افتادگی دیواره شکم است.

به گزارش جام جم آنلاین، حسین سعادت مهر در گفتگو با ایسنا اظهار کرد: افزایش وزن و چاقی مشکلی است که این روزها خیلی افراد را درگیر کرده تا جایی که فرد به خاطر اضافه‌وزن به بیماری‌های مختلفی دچار می‌شود و یا نمی‌تواند بسیاری از کارهایی که دوست دارد را به خاطر اضافه‌وزنش انجام دهد. یکی از نواحی که چربی زیادی در آن تجمع پیدا می‌کند شکم است که شکل ظاهری زشتی برای فرد ایجاد می‌کند و باعث مشکلاتی مثل لوردوز کمری و کمردرد می‌شود. وی گفت: فردی که ورزش زیاد است و چاقی شکمی دارد پس از مدتی به علت برآمدگی بیش‌ازحد شکم، دچار لوردوز کمری (گودی کمر) می‌شود و دیواره شکم‌ش و افتاده خواهد شد. خیلی افراد بهانه می‌آورند که چون وقت ندارند نمی‌توانند ورزش کنند، درحالی‌که

کامل چند بار در طول روز کافی است و نیازی به تکرار بالا به‌ویژه در اوایل کار نیست.

وی درباره فواید این تمرین افزود: انجام وکیوم شکمی سبب تقویت عضلات عمقی شکم، جلوگیری از افتادگی دیواره شکم، پیشگیری از لوردوز کمری، بهبود وضعیت آناتومیک است. در بعد روانی نیز چون در طول روز در حال انجام آن هستیم و توجه به کوچک شدن شکم داریم میل به خوردن غذاهای مضر در ما کمتر خواهد شد.

سعادت مهر تصریح کرد: وکیوم شکمی را بدون نیاز به وسایل ورزشی، بدون هزینه و در هر شرایط و مکانی می‌توان انجام داد. این تمرین هیچ‌گونه خطر و آسیبی به بدن نمی‌رساند. البته اجرای این حرکت برای بانوان باردار و افراد دارای فشارخون ممنوع است.

عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران در پایان خاطرنشان کرد: برای گرفتن نتیجه بهتر در کنار انجام این تمرین باید برنامه غذایی استاندارد داشته باشید تا بتوانید حداکثر نتیجه را بگیرید.

## روش آسان برای آب‌کردن شکم

به داخل بکشید کمی مکت و دیواره رها کنید این حرکت را می‌توانید چندین بار در طول روز انجام دهید. همچنین شب‌ها قبل خواب نیز ۳ مرتبه و هر دفعه ۱۰ بار شکم را به داخل بکشید و گودی کمرتان را به زمین بچسبانید در حین انجام این حرکت بهتر است زانوها خم و کف پا روی زمین باشد، انجام این تمرین ضمن تقویت عضلات شکم در رفع گودی کمر نیز مؤثر است. صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب نیز دیواره این کار را تکرار کنید.

سعادت مهر خاطرنشان کرد: اجرای وکیوم کامل شکم در طول روز می‌تواند تأثیر تمرین را بیشتر کند به این صورت که شکم را به سمت داخل بکشید و نفس‌تان را تا جایی که می‌توانید خارج کنید و تا حد امکان صبر کنید و سپس شکم را رها و نفس بکشید، اجرای حرکت وکیوم

روش‌هایی وجود دارد که با انجام آن روش‌ها می‌توانید در هر زمان و مکانی عضلات درونی شکم خود را تقویت و از افتادگی دیواره شکم جلوگیری کنید.

عضو انجمن پزشکان ورزشی ایران اضافه کرد: وکیوم شکمی (نگه‌داشتن شکم به سمت داخل) حرکت ورزشی است که در حین انجام آن باید عضلات داخلی شکم را منقبض کنید البته در حین انجام حرکت وکیوم شکمی نیز ماهیچه عرضی شکم منقبض می‌شود. برای انجام حرکت وکیوم شکم می‌توانید حالت‌های مختلفی را به‌صورت ایستاده، نشسته، خوابیده و چهارپدمست‌ویا انجام داد.

وی گفت: برای انجام وکیوم شکمی همیشه سعی کنید در هر حالتی که هستید شکم را به سمت داخل نگه دارید. برخی اوقات ۱۰ مرتبه شکم را

## دلیل دور شدن اعضای خانواده از یکدیگر و راهکارهای نزدیک شدن آنها به هم چیست؟



با شرایطی که در جامعه امروزه به وجود آمده به سستی پیش می‌رویم که هر کس تنهایی خود را با یک تلفن همراه پر می‌کند و از جمع‌های خانوادگی دور می‌شود. رابطه خانواده‌ها با توسعه شبکه‌های مجازی و علل گوناگون کمتر می‌شود.

رابطه خانواده‌ها با توسعه شبکه‌های مجازی و علل گوناگون دیگر روزه‌روز کم‌تر می‌شود و فاصله بین اعضای خانواده بیشتر، این مسئله هر روز پررنگ‌تر و برای جامعه خطرناک‌تر می‌شود چراکه خانواده یکی ارکان مهم جامعه است.

خانواده نخستین مکانی است که اشخاص از آنجا زندگی خود را آغاز می‌کنند و شالوده شخصیت‌شان شکل می‌گیرد و همه ما می‌دانیم که خانواده تأثیر شگرفی در تقدیر و آینده ما دارد.

اعضای خانواده به علل مختلفی از هم دورتر شده‌اند و وقت اندکی را با هم می‌گذرانند به‌طوری‌که روزه‌روز زمانی که اعضای خانواده در طول روز با هم سپری می‌کنند کم و کم‌تر می‌شود.

**ویژگی‌های موردنیاز جمع خانوادگی**  
نخست اینکه در فضای که اعضای خانواده با هم نشست‌اند باید امنیت تک‌تک اشخاص حفظ شود و اعضای خانواده نباید حس کنند امنیت روانی آن‌ها مورد تهدید قرار می‌گیرد.

دوم اینکه محور تعاملات بین اشخاص خانواده، باید احترام باشد و اینکه اعضا باید برای شخصیت یکدیگر حریم قائل باشند و وارد حریم شخصی یکدیگر نشوند یا با پرخاشگری و توهین به یکدیگر بی‌احترامی نکنند.

حتی اگر قرار است یکدیگر را نقد کنند این نقد باید همراه با احترام باشد. سوم ارزش قائل شدن برای یکدیگر است. اشخاص خانواده باید یکدیگر را ارزشمند بدانند و برای شنیدن و همراهی با یکدیگر، وقت بگذارند و در زمانی که به حرف‌های هم گوش می‌دهند واکنش نشان ندهند تا فرد حس ارزشمندی را دریافت کند.

چهارم اینکه زمانی تعامل در خانواده سازنده است که اشخاص از تهدید، مسخره و تحقیر یکدیگر خودداری کنند. پنجمین شرط این است که اعضای خانواده بتوانند پیام دوست داشتن را در فضای نشست‌ها منتقل کنند. وقتی یک نشست در خانواده سازنده است که اشخاص حس کنند حتی اگر نقدی هم است آن نقد از روی دوست داشتن است؛ به‌عنوان‌مثال هنگامی که خانواده درگیر نگاه کردن یک فیلم هستند امکان دارد یکی از اشخاص خانواده به دیگری بگوید این چه فیلمی

است که نگاه می‌کنی؟! یعنی نشان بدهد چیزی را که تو دوست داری من دوست ندارم و این سبب خنده‌دار شدن روابط بین آن‌ها می‌شود و فضای صمیمی و محبت‌آمیز خانواده را از بین می‌برد. با رعایت کردن این شرایط در نشست‌های درون خانواده یک تعامل سازنده شکل می‌گیرد که بر رشد و ارتقای اعضای خانواده و ایجاد حس امنیت، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس در اشخاص منجر می‌شود. برای این که بتوانیم رابطه اعضای خانواده را بهتر کنیم در آغاز باید بدانیم که چه دلایلی سبب این مسئله شده است تا بتوانیم با توجه به آن اقدامات لازم و مؤثر را انجام دهیم.

مهمترین علتی که می‌توان گفت سبب دور شدن بیشتر اعضای خانواده از همدیگر شده است، عدم توانایی برای ایجاد و برقراری یک روابط مؤثر است مثلاً اشخاص نمی‌دانند چه طور به همدیگر فعالانه گوش کنند و چگونه همدلی داشته باشند. علت دیگر بی‌شرفی تکنولوژی و افزایش جذابیت‌های شبکه‌های اجتماعی است این موردهای سبب شده اشخاص وقت خیلی زیادی را در طول روز صرف استفاده از آنها

مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی با تحریک الگوی رویارویی سازگارانه، مانع از بروز اثرات استرس‌زا می‌شود و درنتیجه اشخاص خوش‌بین استراحت آرامش بخشی دارند.

**چطور خواب خوب داشته باشیم**  
روان‌پزشکان نکته‌هایی را برای افزایش کیفیت خواب توصیه می‌کنند:

- هر شب در وقت معینی به رختخواب بروید و هر روز حتی در تعطیلات در وقت معینی از خواب بیدار شوید.
- تنها اوقات خواب را در بستر بگذرانید. به دلیل آن‌که سپری کردن زمان طولانی در بستر، خواب را منقطع می‌کند.
- از اتاق‌خواب تنها برای خوابیدن استفاده کنید نه جروجست یا کارهایی مثل تماشا تلویزیون.
- استفاده کافئین (چای، قهوه و کولا)، نیکوتین، الکل و محرک‌ها را مخصوصاً پیش از خواب متوقف کنید.

**مثبت اندیشی و خوش‌بینی**

- از چرت زدن روزانه بپرهیزید.
- فعالیت فیزیکی به بهبود خواب کمک می‌کند که بهترین زمان آن شش ساعت قبل از خواب است.
- حمام با آب گرم و به مدت ۲۰ دقیقه پیش از خواب را امتحان کنید.
- هر روز در ساعت معینی غذا صرف کنید و پیش از خواب، غذای سنگینی میل نکنید.
- اتاق‌خواب باید آرام و تاریک باشد. همچنین بهتر است محل خواب خنک باشد.
- اگر به خواب نمی‌روید سعی بیشتری نکنید، بجای آن اتاق‌خواب را ترک کنید و بکار دیگری بپردازید.
- قبل از خواب، تلویزیون تماشا نکنید و به نمایشگر رایانه هم خیره نشوید، ولی مطالعه کتاب و روزنامه توصیه می‌شود.

## آیا خوش‌بینی تأثیری بر روی کیفیت خواب دارد؟

فاکتورهای زیادی مثل انجام تمرین‌های ورزشی مرتب، کاهش استفاده از الکل و استفاده از تختخواب و تشک مطلوب، بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد. رابطه چشمگیر بین خوش‌بینی و خصایص گوناگون خواب وجود دارد.



بسیاری از ما خواب کافی نداریم. صبح زود از خواب بیدار می‌شویم تا کودکان را برای مدرسه رفتن آماده کنیم یا پیش از آغاز کار، برای ورزش وقت بگذاریم. غروب هم باید به تعهدات پایان و قتمان برسیم، به‌عنوان‌مثال رسیدگی به وظیفه‌های کاری یا ارائه گزارش‌های روزانه، بدین ترتیب دیروقت به رختخواب می‌رویم و زمانی که سرانجام سرخود را روی بالش می‌گذاریم، آن‌قدر فکرم‌ان درگیر کارهای روز بعد است که نمی‌توانیم یک خواب خوب داشته باشیم!

اختلالاتی مربوط به خواب، یکی از نگرانی‌های مهم سلامت عمومی اشخاص است؛ این اختلالات می‌توانند منجر به پیدایش مشکلات سلامت زیادی مثل چاقی مفرط و فشارخون بالا شود که بسیار خطرناک است. درواقع فاکتورهای زیادی مثل انجام تمرین‌های ورزشی مرتب، کاهش استفاده از الکل و استفاده از تختخواب و تشک مطلوب، بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد.