

اطلاعاتی در رابطه با :



واژکتومی چیست و تاثیر آن در جلوگیری از بارداری چگونه است ؟

واژکتومی یا بستن لوله های منی بر در مردان یک عمل جراحی سرپایی است که به عنوان روشی ساده ، مطمئن ، سریع و بی خطر برای پیشگیری از بارداری به کار می رود.

غدد جنسی در مردان دو کار انجام می دهد: یکی ساختن هورمون مردانه ، که به خون می ریزد و تمامی صفات و خصوصیات مردانه که به آن وابسته است و دیگری ساختن اسپرم یا سلول جنسی مذکر که در واقع کاری جز تشکیل نطفه ندارد .

این سلول های جنسی از طریق دو لوله از هر غده جنسی بالا رفته و نهایتا به مایع منی منتقل می شوند . بستن این لوله ها از انتقال و خروج سلولهای جنسی و در نتیجه تشکیل نطفه جلوگیری می کند و این همان واژکتومی است که ارتباطی با ساخته شدن هورمون و ریختن آن به داخل خون، که موجب بروز صفات ثانویه جنسی مثل رویش ریش، قیافه، خصوصیات و احساسات مردانه ندارد .

نکات مهم:

انجام عمل واژکتومی بدون تیغ جراحی یا NSV هیچگونه تاثیر منفی بر تمایلات و قوای جنسی ،صفات ثانویه جنسی مردانه ،چاقی و لاغری ندارد .

– در ایجاد سرطان پروستات و غدد جنسی بی تاثیر است .
– در ایجاد بیماری های قلبی – عروقی بی تاثیر است .
– در صورت انجام مشاوره صحیح ، پس از واژکتومی بدون تیغ جراحی هیچ نوع واکنش منفی دیده نمی شود.

عوارض جانبی :

به ندرت پس از عمل ،مختصری درد توام با کبودی در محل دیده می شود که گذراست .

دستور پس از عمل :

–استفاده از کمپرس یخ به مدت ۲۴ ساعت
–استراحت نسبی به مدت ۴۸ ساعت
–خودداری از فعالیت سنگین تا حداقل ۴۸ ساعت پس از عمل
–عدم مقاربت سه تا چهار هفته پس از عمل
–عدم دستکاری محل زخم که در حال بهبودی است

آب و ۲۰ نکته

بیست نکته برای حصول اطمینان از نوشیدن هشت لیوان آب در هر روز
گاهی نوشیدن ۲۰ لیوان آب در هر روز برایمان به چالشی واقعی تبدیل می شود. در اینجا بیست نکته در اختیارتان قرار می دهیم که رسیدن شما به آن هدف متعالی رستنی را آسان تر کند! بسیاری از متخصصین زیبایی می گویند نوشیدن آب مورد نیاز بدن، ارزان ترین و سریع ترین راه خوش تیپ تر شدن است ! این گفته باید انگیزه کافی برایمان جهت نوشیدن آب ایجاد نماید !

۱. با یکی از همکارانتان شرط ببندید که کدام یک از شما در یک روز کاری می تواند آب بیشتری بنوشد .
۲. در هر مقطعی از روز که تغییر فعالیت می دهید یک لیوان بزرگ آب خنک نوش جان کنید : در شروع روز درست پس از برخاستن از خواب ، درست پیش از ترک منزل برای رفتن به محل کار، وقتی در اداره پشت میز کارتان نشستید و...
۳. کار را برای خودتان ساده کنید ، همیشه یک شیشه پلاستیکی پر از آب پاکیزه و خنک روی میزتان داشته باشید و در طول روز همیشه به سراغ آن بروید .
۴. وقتی آبمیوه می خورید(آب سیب،آب انگور،آب پرتقال) نصف لیوانانتان را با آب خالص پر کنید .
۵. وقتی خیلی هوس خوردن غذاهای آت و آشغال کردید ،بلافاصله پس از صرف آن یک لیوان آب بنوشید !
۶. در ساعات اداری را سر هر ساعت یک لیوان آب بنوشید . با پایان ساعت اداری شما آب موندنیاز روزانه بدنتان را تامین کرده اید .
۷. به جای چای یا قهوه یک لیوان آب گرم با یک قاشق عسل حل شده در آن نوش جان کنید .
۸. مادام که سرکار هستید یک لیوان بزرگ پر از یخ در دسترس داشته باشید و همواره آن را از آب خوری اداره پر کنید .کلمه کلیدی نوشیدن با نی است – چون در آن صورت هر بار مقدار بیشتری آب می نوشید و در مجموع بهتر آب بدنتان را تامین می کنید .
۹.تکه های کوچک لیموترش،پرتقال و دیگر مرکبات را در فریزر منجمد کنید و از آن ها به جای تکه های یخ استفاده کنید . آب خنک شده یا آن ها نشاط آورتر است و ضمناً قدری میوه مصرف کرده اید .
۱۰. پس از هر بار به توالث رفتن برای تنظیم بهتر سیستم گوارشیتان یک لیوان آب بنوشید .

۱۱. هرگز از نوشیدنی های گازدار پیش از نوشیدن سه یا چهار لیوان آب خالص گوارا استفاده نکنید .
خواهید دید دیگر یا میل به صرف نوشیدنی گازدار نخواهید داشت و یا به نوشیدن نصف قوطی از مصرف بقیه آن صرف نظر خواهید کرد .
۱۲. دوبرابر میزان مصرف چربی ها آب بنوشید . من هنگام خوردن غذایی که ۱۰ گرم چربی دارد ۲۰اونس آب می نوشم.
۱۳. با هر وعده غذا دو لیوان پرآب بنوشید ،یکی قبل و دیگری بعد از

بافتنی های

"واژکتومی"

(بستن لوله در مردان)

[اکرم احمدی زاده کارشناس تنظیم خانواده

مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس]

– به تعویق افتادن قاعدگی و شک به وجود حاملگی در همسر.
تفاوت واژکتومی بدون تیغ جراحی یا NSV با روش متداول واژکتومی چیست؟

در روش متداول برای دسترسی به لوله های منی بر، توسط تیغ جراحی شکافی در دو طرف پوست غدد جنسی ایجاد کرده و پس از بستن لوله ها این شکاف ها را با بخیه می بندد . اما در روش واژکتومی بدون استفاده از تیغ جراحی ، از طریق سوراخ بسیار کوچک بر پوست غدد جنسی ایجاد شده ،لوله های منی بر را بیرون آورده ،می بندند و به این ترتیب دیگر نیازی به زدن بخیه در پایان عمل وجود ندارد .

فایده واژکتومی چیست؟

نیازی به برش جراحی و بخیه نیست ،بنابراین عوارض به حداقل می رسد . بهیودی پس از عمل سریع تر بوده ،درد و ناراحتی پس از عمل و در حین عمل به حداقل می رسد .

چه کسانی می توانند داوطلب واژکتومی باشند؟

–افرادی که تمایلی به داشتن فرزند بیشتر ندارند.
– افرادی که همسرشان مبتلا به بیماری است که حاملگی برابرش خطرناک می باشد و یا ممکن است بیماری به فرزند بعدی منتقل شود.
–کسانی که خود با همسرشان مایل یا قادر به استفاده از سایر وسایل پیشگیری از بارداری نیستند.

– مردانی که مایل نیستند همسرشان به خاطر بستن لوله ها محتمل عمل جراحی در بیمارستان شوند.

آیا تاثیر پیشگیری از بارداری واژکتومی بلافاصله پس از عمل آغاز می شود؟

خیر، پس از واژکتومی هنوز تعدادی اسپرم در لوله ها وجود دارد که طی ۲۰ انزال خارج خواهد شد و با منفی شدن آزمایش اسپرم درجه لذت جنسی به دلیل رفع اضطراب ناشی از تولد فرزند ناخواسته بیشتر خواهد شد .

آیا واژکتومی باعث ایجاد بیماری هم می شود؟

خیر، مطالعات انجام شده بر روی تعداد زیادی از مردان واژکتومی شده نشان می دهد که احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی و یا سرطان نشده و خود باعث بروز بیماری خاصی نمی شود.

مدت زمان عمل جراحی واژکتومی چقدر است ؟

مدت عمل بستگی به پزشک دارد که شما را عمل می کند، تنها دردی که احساس می شود ،درد سوزن سرنگی است که برای بی حس کردن محل عمل به کاری رود و به دنبال آن در طول عمل هیچ دردی احساس نخواهد شد .

آیا واژکتومی از سربایت بیماری مقاریتی جلوگیری می کند؟

خیر، چنانچه شما یا همسرتان مبتلا به بیماری یا بیماری هایی هستند که از راه جنسی منتقل می شود ، برای پیشگیری از ابتلا به این نوع بیماری ها باید از کاندوم استفاده ه کنید ، زیرا واژکتومی در اینجا نقش نخواهد شد .

آیا پس از عمل جراحی واژکتومی می توان به کارهای روزمره

غذا ، همچنین پیش از هر خوراکی وسط روز، با عصر یک لیوان آب بنوشید

تا میل به پرخوری بین وعده های اصلی غذا پیدا نکنید .

۱۴. همیشه یک بطری قابل پرکردن مجدد همراه داشته باشید و در اوقات بیکاری ،در صف بانک ،هنگامی که در اتوبوس یا مترو هستید و غیره آب بنوشید .

۱۵. یک لیوان زیبایی لب طلایی تهیه کنید و از شیر آب آن را پر کنید و با لذت بنوشید .

۱۶. بلافاصله پس از آرایش کردن دو لیوان آب بنوشید .

۱۷. یک شیشه دو لیتری آب با خود به اداره ببرید و سعی کنید پیش از پایان کار آن را تمام کنید . اگر نتوانستید این کار را بکنید در ترافیک در راه منزل آن را تا ته بنوشید . این درست مثل شرکت در یک مسابقه است.

۱۸. همیشه در هنگام تماشای تلویزیون ، شستشوی رخت ها ،شام وختن و غیره یک بطری بزرگ آب در دسترس داشته باشید .
۱۹. با برنامه محافظت از پوست خود نوشیدن دو لیوان آب را بیفزائید. لیوان آب را بنوشید ،پوست را تمیز کنید ،آن را مرطوب نمائید و ... بعد دوباره آب بنوشید .

۲۰. آبتان را از یک پیمانه مدرج شیشه ای پرکس بنوشید . این راه خوبی است برای اندازه گیری میزان آب مصرفیتان در روز.

منبع : Dotts Weight Loss Zone

برابر با ۲ربیع الثانی ۱۴۲۹

چهارشنبه ۲۱ فروردین ماه ۱۳۸۷

فواید دم کرده شنبلیله

برای رفع گرفتگی عضلات



خواص دارویی:

کاهش قند خون،التهابات عصبی و پوستی ، رفع گرفتگی عضلات،مقوی قلب ،گواتر، ضدفشار خون، خستگی و کوفتگی بوده و بذر آن به صورت کوبیده با نبات برای مغز بسیار مهم است . (منبع فسفر) دم کرده آن برای گرفتگی عضلات مفید می باشد .

زمان کاشت:

اواسط پائیز و نیاز به زمستان گذرانی دارد .

روش کاشت :

از آنجایی که بذر شنبلیله مشکل جوانه زنی دارد و دیر سبزی می شود باید ۲۴ ساعت قبل آن را خیساند و بعدا به فواصل ۵ الی ۵/۲ سانتی متر در عمق مناسب کاشت و آن را با ماسه و یا خاک برگ می پوشانیم . به هنگام برداشت محصول باید توجه داشته باشیم که کمی بالاتر از سطح خاک بچینیم و جوانه رویشی قطع نشود.

●●●

اگر غلظت خونتان بالا ست

تره نخورید



خواص دارویی:
خونساز است به همین دلیل افرادی که غلظت خون بالا دارند نباید از تره استفاده کنند.
برای دستگاه گوارش مفید است ولی برای مینای دندان مضر است و مینای دندان را از بین می برد ،بخور یا دم کرده آن برای بیماریهای تنفسی و آسم بسیار مفید است .

زمان کاشت :

با توجه به شرایط آب و هوایی منطقه متفاوت است و بهترین زمان مناسب آن آبان و یا بعد از ۱۵ اسفند یا ۱۵ فروردین است.

روش کاشت :
به هنگام کاشت ،بذر را با ماسه به نسبت یک به یک مخلوط کرده و درخاک سبک در عمق ۵-/۱ سانتی متر کاشته و روی آن را با ماسه یا خاکبرگ می پوشانیم . به هنگام چیدن تره نیز باید توجه داشته باشید که کمی بالاتر از سطح خاک بچینیم و جوانه رویشی قطع نشود .

..... **نکات خانه داری**

شد.

تازه کننده هوا

■ چرا پول خود را برای خرید اسپری های تازه کننده و بوگیر هوا خرج کنید؟
بیابید خوندان در منزل آن را تهیه کنید.
چهار پیمانه آب را با چهار قاشق جابجوری جوش شیرین مخلوط کرده و در یک اسپری آب بریزید و در هوا اسپری کنید. این محلول بوی هوا را از بین می برد.
مخلوط یک قاشق جابجوری جوش شیرین، یک قاشق غذاخوری سرکه و دو پیمانه آب هم برای از بین بردن بو و تازه کردن هوای اتاق توصیه می شود.

مرغ را با پوست بپزید



■ آن قدر که ما آدم های بی رحم پوست مرغ ها را کنذیم و روی اجاق پختیمشان، بعد هم گفتیم آفتولا نژای مرغی، حالا آنها هم می خواهند انتقامشان را بگیرند.
محققان به تازگی کشف کرده اند خوردن مرغی که پوست آن قبل از طبخ کنده شده، بیش از ۵ بار در هفته، باعث بالا رفتن احتمال سرطان مثانه می شود.

خبرگزاری رویترز در گزارش خود از مطالعه این محققان آورده است چنین افرادی ۵۲ درصد بیش از بقیه در خطر ابتلا به این سرطان هستند. این گروه برای درک بهتر رابطه بین این دو موضوع، ۴۷ هزار و ۴۲۲ مرد و ۸۸ هزار و ۴۷۱ زن را برای ۲۲ سال پیگیری کردند. در این مدت، ۸۰۸ نفر به سرطان مثانه مبتلا شدند.

وقتی روش پخت مرغ از هزار دو گروه سالم و بیمار سؤال شد، نتیجه در راستای انتقام مرغی بود: آنهایی که مرغ پوست کنده را می پختند، بیشتر از بقیه که هیچگاه مرغ پوست کنده نخورده بودند به این سرطان مبتلا شده بودند.
توضیح این پژوهشگران برای این نتیجه که در شماره نامبر ۲۰۰۶ مجله آمریکایی تغذیه بالینی چاپ شده آن است که مرغ پخته شده با پوست، مقدار کمتری و آمین های هتروسایکلیک دارد. این آمین ها ترکیبات سرطان زایی هستند که در زمان طبخ گوشت در درجه حرارت های بالا ایجاد می شوند. البته این محققان به این نکته اشاره نکرده اند که پوست مرغ حاوی کلسترول بالااست و افرادی که در معرض خطر بیماری های قلبی هستند، باید از آن پرهیز کنند

مصرف آبزیان از انواع سبکته های قلبی و مغزی جلوگیری

می کند

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان