



کیست‌های رحم از کجا می آیند؟

اکثر کیست‌های تخمدان به طور طبیعی به عنوان نتیجه چرخه قاعدگی در طول سال‌های باروری خانم ایجاد می‌شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کیست تخمدان بیماری است که از تشکیل یک یا چندین کیست غیرطبیعی در تخمدان سرچشمه می گیرد. این کیست‌ها، ساک‌هایی حاوی مایع هستند که درون تخمدان یا روی آن رشد می کنند. انواع مختلفی از کیست‌های تخمدان وجود دارد که شایع ترین آن کیست‌های فولیکولی است که در یکی از فولیکول‌های تولیدکننده تخمک ایجاد می‌شود. کیست‌های ساده (فولیکولی) با رشد قسمتی از تخمدان و تجمع مایع داخل آن مشخص می‌شوند و اندازه آن‌ها معمولاً بالای ۳ سانتی‌متر است و گاهی حتی به اندازه ۲۵ میلی‌متر می‌رسد.

البته بیشتر این کیست‌ها خود به خود یا با مصرف قرص‌های پیشگیری از بارداری در خلال ۸ تا ۶ هفته از بین می‌روند و اغلب موجب بروز مشکلی نمی‌شوند. کیست‌های تخمدان انواع مختلفی دارند که «کیست عملکردی» از شایع‌ترین کیست‌هاست؛ در زمان تخمک گذاری دیواره فولیکول تخمک پاره نمی‌شود و بعد از گذشت زمان و به‌دلیل عدم تخمک گذاری، مایعی درون فولیکول جمع می‌شود و کیست‌های عملکردی را ایجاد می‌کند.

اختلالات قاعدگی و درد شکم از علائم این بیماری هستند، درد شکم می‌تواند ناشی از بزرگ شدن کیست پاره شدن که با خونریزی همراه است، بیج خوردن پایه تخمدان به دور خودش، باشد.

کیست‌ها می‌تواند خوش خیم یا بدخیم باشند، البته خوش خیم یا بدخیم بودنشان به سن فرد و شرایط کیست بستگی دارد؛ اگر فرد در سن باروری و تولید مثل باشد احتمال خوش خیم بودن کیست زیاد است، ولی اگر فرد در سن یائسگی قرار داشته باشد زمینه برای بدخیم بودن کیست فراهم است.

انواع کیست‌ها و ویژگی آن‌ها

اندازه کیست‌ها، سرعت رشد آنها، قابلیت تحرک پذیری، صاف یا نامنظم بودن سطح آن‌ها از ویژگی‌های کیست‌های مایع یا مایع همراه با نقاط جامد است که با بررسی آن‌ها می‌توان به خوش خیم یا بدخیم بودنشان پی برد. کیست مایع همراه با نقاط جامد با اندازه بزرگتر از ۶ سانتی متر، چسبندگی در لگن، نامنظم بودن سطح از شرایط ایجاد توده‌های بدخیم است.

از سونوگرافی و برای تشخیص دقیق‌تر از سی تی اسکن یا ام آر آی استفاده می‌شود؛ کیست‌های خوش خیم اگر حاد نباشد با قرص‌های تجویز شده به مدت ۲ تا ۳ ماه درمان خواهند شد، اما کیست‌های بدخیم باید مورد ارزیابی بیشتری قرار گیرند.

عواملی که باعث تغییر صدایتان می شوند



گاهی صدای افراد بر اثر بروز چند عامل، از حالت طبیعی خود خارج شده و ناهنجار می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، حسین صالحی رزیدنت بیماری‌های کودکان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان درباره بروز خشونت صدا در برخی از افراد اظهار کرد: برای رسیدن به علت خشونت صدا در کودکان ابتدا باید بررسی کرد که آیا این اختلال در افراد از زمان نوزادی ومادرزادی وجود داشته و یا به مرور زمان ایجاد شده است. برای این اختلال چند فرضیه وجود دارد که به هنگام مراجعه به پزشک مورد بررسی قرار می‌گیرد. او بیان کرد: در برخی از کودکان نیز این اختلال خشونت صدا به صورت مادرزادی دیده می‌شود و از همان بدو تولد تارهای صوتی کودک آسیب دیده است و کودک مشکلات حنجره‌ای دارد. او افزود: در حالت دیگر ممکن است فرد مراجعه کننده بیان کند که بروز این اختلال و خشونت صدا کمتر از یک هفته است که اتفاق افتاده است، در چنین شرایطی ما با بررسی‌های انجام شده به این نتیجه می‌رسیم که این امر به دلیل آلرژی‌های فصلی است و جای نگرانی نیست. او افزود: اما اگر به صورت ناگهانی دچار این عارضه شده‌اید و مدت زمانی که با آن درگیر هستید بیش از یک الی دو هفته است باید فرد حتماً آزمایش‌های لازم را انجام دهد تا به دلیل بروز این اختلال پی ببرد، چرا که ممکن است به دلیل بروز عفونت‌ها و وجود غده‌هایی در گلو و حنجره باشد.

او اظهار کرد: در اکثر مواقع این اختلال در بین نوجوانانی که در سن بلوغ هستند دیده می‌شود که به دلیل بروز و رشد هورمون‌های رشدی تغییراتی در تن صدای فرد دیده و شنیده می‌شود.

او در نهایت گفت: باید به این نکته هم توجه داشت که ممکن است بروز اختلال در تن صدا مربوط به هیچ کدام از این موارد ذکر شده نبوده و بر اثر جراحی‌هایی که فرد در قسمت گلو و حنجره خود انجام داده است، باشد.

گیاهی برای رفع تنفس بد بو

سه روش برای از بین بردن بوی بد دهان با نعنا



بر این می‌توانید آن را در باغچه حیثاتن و یا حتی در گلدان‌هایی در پشت پنجره‌ی خانه‌تان پرورش دهید و از آن استفاده کنید.

روش استفاده:

چهار برگ نعنا تازه را درون قوری کوچکی که حاوی حدود یک فنجان آب است اضافه کنید و بگذارید تا بجوشد.

پس از چند دقیقه که جوشید، آن را خاموش کنید و بگذارید کمی سرد شود.

این جوشانده باید روزی دو تا سه بار و ترجیحاً بعد از غذا مصرف شود. می‌توانید آن را بعد از صبحانه و هر وعده‌ی غذایی دیگر میل کنید. پس از مدتی تأثیر آن را خواهید دید و متوجه می‌شوید که نفستان خوشبو و تازه شده و بوی خوبی گرفته است.

تسکین بوی بد دهان با جوشانده نعنا

اولین راه درمانی برای کاهش بوی بد دهان با نعنا این است که آن را به صورت جوشانده بنوشید. نوشیدن این جوشانده‌ی طبیعی به‌خصوص در زمستان خیلی خوب است چرا که در تابستان ممکن است شما تمایلی به نوشیدن مایعات داغ به دلیل گرمای هوا نداشته باشید. با این حال، شما می‌توانید آن را در تابستان هم میل کنید، بدین صورت که بگذارید این جوشانده سرد شود، بعد آن را بنوشید.

برای تهیه‌ی جوشانده‌ی نعناع بدین منظور بهتر است از نعنا‌ی تازه استفاده شود نه از مخلوط‌هایی از پیش بسته‌بندی‌شده مانند چای‌های کیسه‌ای که درون آب داغ می‌گذارید.

اگر شما نعنا‌ی تازه را از فروشگاه‌های مواد غذایی یا سبزی‌فروشی‌ها بخرید درمان، بسیار موثرتر خواهد بود. علاوه

این یک درمان فوق‌العاده است که می‌توانید همیشه همراهتان داشته باشید و موثرترین درمان فوری در هر زمان است؛ برای مثال اگر با کسی برای صرف قهوه یا خوردن غذا قرار ملاقات دارید، برگ نعنا به شما کمک می‌کند و جلوی بوی بد دهانتان را می‌گیرد. شما می‌توانید آن را همراه خودتان داشته باشید یا در رستوران یا کافی‌شاپ آن را درخواست کنید.

بوی بد دهان را نباید دست‌کم گرفت چون ممکن است یک ظاهر ناخوشایندی از شما بسازد.

آخرین راه درمان با نعنا برای کاهش بوی بد دهان که مناسب فصل گرما هم می‌باشد نوشیدنی نعناست که اگر بخواهید می‌توانید آن را با یخ نیز بنوشید.

مواد لازم:

یک دسته برگ نعنا

۲ عدد کیوی

۲ قاشق چای‌خوری عسل

۱ عدد هلو

آب

روش تهیه:

میوه‌ها را خوب شسته و ریزریز کنید.

نعنا را هم خرد کنید.

همه مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید.

مقدار آب آن بستگی به شما دارد که با چه غلظتی دوست داشته باشید.

همچنین مقدار عسل نیز به ذائقه‌ی شما بستگی دارد.

وقتی که خوب مخلوط شد نوشیدنی ما آماده است.

بهرتر است آن را در صبح و به صورت ناشتا میل کنید ولی در هر زمان دیگری نیز می‌توانید بنوشید. این نوشیدنی اگر به تنهایی مصرف شود تأثیر بیشتری بر بهبودی بوی بد دهان دارد. این ترکیب نه تنها دهانتان را تازه می‌کند بلکه اثر آرام‌بخشی روی معده‌تان می‌گذارد و به شما کمک می‌کند تا سموم را دفع کنید؛ به خاطر داشته باشید که هضم ضعیف یکی از علل اصلی بوی بد دهان است.در نهایت این که‌اگر با وجود بهداشت مناسب دهان و دندانتان باز بوی بد دهان ادامه داشت بهتر است که پیش یک دندان‌پزشک بروید تا از نظر عوامل دیگری مثل پوسیدگی دندان یا مشکلات لثه بررسی شوید. این مشکلات تنها با درمان‌های اختصاصی حل می‌شود.

میوه‌ای که سلامتی شما را بیمه می کند



سیب یافت می‌شوند. سیب سرشار از فیبر است و مصرف یک وعده سیب، ۱۲ درصد از نیاز روزانه‌ی ما را به فیبر تأمین

کند. سیب سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، عناصر مغذی و ترکیبات آلی با ارزش است. ویتامین C، ویتامین K، ویتامین B۶ و ریبوفلاوین از ویتامین‌های موجود در سیب هستند. بتاسیم، مس، منگنز و منیزیم مواد معدنی مفیدی هستند که در

چند غذای ساده برای تقویت و رشد کودکان



استخوان‌های کودکان مفید هستند. **تخم مرغ** تخم مرغ حاوی کسترول، ویتامین D، کالری و پروتئین است. تخم مرغ برای رشد و سلامتی مفید است اما نباید در مصرف این خوراکی زیاده روی کرد. اگر کودک شما علاقه به مصرف تخم مرغ ندارد شما می‌توانید به عنوان جایگزین از تخم بلدرچین استفاده کنید.

هر فرد باید روزانه دریافت کند به ترتیب در کودکان ۱ تا ۳ سال روزانه ۳۰۰۰ میلی گرم در کودکان ۴ تا ۶ سال ۳۸۰۰ میلی گرم، در خردسالان ۹ تا ۱۲ سال روزانه ۴۵۰۰ میلی گرم، همچنین برای نوجوانان ۱۴ سال تا بزرگسالان نیز به ترتیب ۴۷۰۰ میلی گرم الزامی است.او گفت: افرادی که از داروهای کلیوی، انواع آنتی‌بیوتیک‌ها و ملین‌ها استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری هیپوکامی و یا کمبود بتاسیم هستند و از نشانه‌های کمبود این مواد معدنی در بدن افراد می‌توان به گرفتگی عضلات به‌طور مداوم ضعف عضلانی مثلا انواع دردهای عمیق دست و پا، سفت شدن بی دلیل مایچه‌چ، خستگی و کوفتگی دائمی بدن اشاره کرد.

بدن، لرزش دست و پا رویه‌رو می‌شوند، به طوری که اگر بدن عاری از هر گونه املاح و مواد معدنی باشد ساختار و عملکرد آن تا پایان عمر بدون هیچ گونه تغییری سالم باقی خواهد ماند. او افزود: بتاسیم یکی از املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن هر فرد است به طوری که توانایی پتانسیل و حفظ سلول‌های بدن را این ماده معدنی مهم بر عهده دارد، در کنار بتاسیم املاح معدنی دیگری از جمله منیزیم، کلسیم و سدیم یک نوع الکترولیت هستند و کار آن‌ها حفظ تعادل آب و فشار خون در بدن است و علاوه بر استحکام بدن نقش مهمی در هضم پروتئین و گریهیدرات‌ها دارد. نصراللهی در ادامه با بیان این که میزان دریافت املاح بتاسیم در بدن هر یک از اقرا جامعه متفاوت است، یادآور شد: میزان بتاسیمی که بدن

سیب دارای ویتامین و مواد مغذی زیادی است و خوردن یک عدد سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی‌نیاز می‌کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، درخت سیب، درختی برگ‌ریز از خانواده گلسرخیان است که به خاطر میوه شیرین و گوشتی‌اش شناخته شده است. در سراسر دنیا این درخت برای میوه‌اش کشت می‌شود و وسیع‌ترین گونهٔ رشد کرده از سرده مالوس بوده است.

بیش از ۷ هزار و ۵۰۰ رقم سیب شناخته شده وجود دارد و در نتیجه طیف وسیعی از ویژگی‌های دلخواه به دست می‌آید.

سیب سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، عناصر مغذی و ترکیبات آلی با ارزش است. ویتامین C، ویتامین K، ویتامین B۶ و ریبوفلاوین از ویتامین‌های موجود در سیب هستند. بتاسیم، مس، منگنز و منیزیم مواد معدنی مفیدی هستند که در

کودکان انرژی بیشتری را چه از لحاظ جسمانی و چه از لحاظ فکری صرف فعالیت های روزمره می کنند. بنابراین باید این انرژی توسط میان وعده ها و صبحانه سالم تامین شود.

کودک در حال رشد، دارای نیازهای غذایی متنوعی است که باید شناخته و برآورده شود. میوه‌ها و سبزیجات خوراکی متنوع، حاوی چندین ماده مغذی و آنتی اکسیدان‌های قوی هستند. گنجاندن این غذاها در رژیم غذایی کودکان، می‌تواند نیاز روزانه بدن او را برطرف کند.

حلیم

حلیم را می‌توان به عنوان یک وعده غذایی کامل در نظر گرفت به همین خاطر طرفداران زیادی دارد. حلیم را می‌توان در لیست غذاهای پرکالری قرار داد که از میزان قابل توجهی پروتئین، چربی، روی، منیزیم، آهن و کلسیم برخوردار است. اگر کودک شما نمی‌تواند در صبح مقدار زیادی صبحانه مصرف کند، بهترین گزینه برای شما حلیم است. مواد اولیه

کمبود هیپوکالمی چه بلایی بر سر بدن می آورد؟

هیپوکالمی یکی از مواد معدنی مورد نیاز بدن هر فرد است که کمبود آن عوارض جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت. مریم نصراللهی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص عوارض کمبود بتاسیم در بدن افراد بیان کرد: برخی از جوانان به دلیل عدم اهمیت به املاح بدنی خود در میانسالی با برخی ضعف‌ها و مشکلات از جمله ضعف سیستم ایمنی

۵ مشکل گوارشی که می‌تواند

نشانه ابتلا به کرونا باشد



دانشمندان با بررسی بیش از ۲۵ هزار فرد مبتلا به کرونا از وجود ۵ مشکل گوارشی مرتبط با این بیماری خبر دادند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با گذشت بیش از ۸ ماه از شیوع جهانی ویروس کرونا، هنوز هیچ واکسن موثری برای مقابله با آن یافت نشده است.

سازمان جهانی بهداشت با اعلام علائم رایج کووید ۱۹ که شامل تب، سرفه خشک، از دست دادن حس بویایی و چشایی، بثورات پوستی و تعریق می‌شود، از مردم خواسته است پس از مشاهده این موارد خود را قرنطینه کنند.

دولت‌ها می‌کوشند تا زمان یافتن یک راهکار درمانی، شیوع ویروس را در جامعه مدیریت و کنترل کنند. یکی از موثرین راهکارهای مدیریت کرونا شناسایی افراد مبتلا و قرنطینه آنهاست.

از این رو دانشمندان با مطالعه بیماران، هر روز علائم جدیدی از ابتلا به کرونا را مطرح کرده و اقدام به آگاهی‌سازی عمومی درباره آن می‌کنند.

به تازگی محققان چند عامل دیگر که می‌تواند از علائم ابتلا به کرونا باشد را مطرح کرده‌اند. دانشمندان می‌گویند ویروس می‌تواند از راه‌های بی‌شماری باعث اختلال در روند کارکرد بدن شود که مهمترین آن اختلال در کارکرد دستگاه گوارشی است. دستگاه عریض و طویل گوارش انسان از دهان تا انتهای روده بزرگ را تشکیل می‌دهد و خود شامل اندام‌ها و بافت‌های مختلفی است. ویروس کرونا با تحت تأثیر قرار دادن هر کدام از این اندام‌ها و بافت‌ها می‌تواند باعث ایجاد عوارض و علائم در بیماران شود.

محققان می‌گویند غالباً مشکلات گوارشی پیش از سایر علائم و بخصوص پیش از علائم تنفسی خود را نشان می‌دهد. مطالعات بر روی بیش از ۲۵ هزار بیمار مبتلا به کووید ۱۹ در چین و ۱۸ کشور دیگر نشان می‌دهد، مشکلات گوارشی یکی از علائمی بوده است که بیماران پیش از سایر علائم از آن شکایت داشته‌اند.

دانشمندان در تحقیقات خود پی بردند ۲ مشکل گوارشی بسیار شایعی که در بیماران کرونایی دیده می‌شود بی‌اشتهایی و اسهال است. همچنین حالت تهوع و استفراغ از دیگر علائمی است که محققان در بیماران کرونایی مشاهده کردند.

محققان چینی در تحقیقات خود پی بردند برخی از بیماران دارای دردهای شکمی هستند. محققان در مطالعات مختلف در خارج از چین نیز دردهای شکمی را در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ مشاهده کرده بودند.

مطالعات در استان هوبی چین، جایی که برای نخستین بار ویروس کرونا از شهر ووهان این استان به سایر جهان شیوع پیدا کرد، نشان داد همزمانی وقوع ۳ علائم گوارشی شامل حالت تهوع، استفراغ و اسهال در میان بیماران کرونایی بصورت گسترده دیده شده است. مطالعات در کشورهای دیگر نیز نشان می‌دهد، همزمانی وجود ۲ علامت اسهال و دردهای شکمی در این بیماران بیشتر از موارد گزارش شده در چین بوده است.

این مطالعات همچنین نشان داد بیمارانی که علائم گوارشی داشته‌اند، احتمال بیشتری دارد که دچار کرونای شدید شده و در بخش مراقبت‌های ویژه (ICU) بستری شوند. دانشمندان تأکید دارند این مطالعات تأیید می‌کند که مشکلات گوارشی یکی از رایج‌ترین علائم ابتلا به کووید ۱۹ در انسان است.

پیش‌تر دانشمندان انگلیسی نیز در تحقیقات خود ارتباط میان مشکلات گوارشی مانند اسهال و ابتلا به کرونا را تأیید کرده بودند. این دانشمندان توصیه دارند افراد در زمان شیوع ویروس کرونا به مدفوعی که دفع می‌کنند، توجه داشته باشند. اگر حجم مدفوع بسیار بیشتر از حد طبیعی و رفیق‌تر از گذشته است یا فرد با سهولت بسیار بیشتر نسبت به گذشته به توالت رجوع می‌کنید، احتمال دارد این امر علامت پنهان ابتلا به کرونا در فرد باشد.

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید: ابتلا به کووید ۱۹ ممکن است بر هر فرد بصورت متفاوتی اثر بگذارد. بسیاری از مردم ممکن است هیچ علائمی از بیماری را نشان ندهند و بدون بستری شدن در بیمارستان بهبود یابند. علائم غیر رایج هم می‌تواند شامل درد عضلانی، درد گلو، ورم ملتحمه، سر درد و تغییر رنگ انگشتان دست و پا باشد.

با این حال، اگر شما به اسهال یا بیماری‌های گوارشی دچار شده‌اید، این به معنای آن نخواهد بود که حتماً به کرونا مبتلا هستید. مشکلات گوارشی می‌تواند ناشی از بیماری‌های مختلف باشد.

محققان می‌گویند به دلیل تأثیر ویروس کرونا بر فعالیت‌های گوارشی معده و روده، مشکلات مرتبط با گوارش جزو نخستین نشانه‌های پنهانی است که مردم کمتر از دیگر علائم به آن توجه می‌کنند. از این رو، متخصصان انگلیسی از مردم خواسته‌اند به کیفیت اجابت مزاج خود توجه داشته باشند.

شمار مبتلایان به ویروس کرونا در جهان از مرز ۲۵ میلیون نفر گذشته است. از این میان، تاکنون ۸۴۵ هزار نفر به دلیل ابتلا به این ویروس جان خود را از دست داده‌اند. سازمان جهانی بهداشت با مردم می‌خواهد تا زمان کشف واکسن موثر برای مقابله با این ویروس، فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کرده و در اماکن عمومی از ماسک استفاده کنند. برآورد می‌شود نسخه اولیه واکسن کرونا اوایل سال ۲۰۲۱ میلادی به بازار عرضه شود.