

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

انگور بخورید تا سرطان ریه نگیرید



دیابت، بیشترین مشکل را در این زمینه دارند، چراکه بیش از ۸۰ درصد از این افراد پس از گذشت ۱۵ تا ۲۰ سال درمان نمی‌شوند و به درجه‌هایی از ناتوانی جنسی دچار می‌شوند. حالا زرگر به «شهروند» می‌گوید که ابتلا به دیابت و حتی فشار خون، احتمال ناتوانی جنسی را بالا می‌برد و این افراد را مستعد این مشکل می‌کند.

**عمده علت ناتوانی زنان، مسائل روحی است** به گفته زرگر، بیشتر مراجعه‌کننده‌ها، مردان بالای ۴۰ سال هستند که اوج مشکلاتشان در ۶۰ و ۷۰ سالگی خودش را نشان می‌دهد: «زنان هم دچار ناتوانی‌های جنسی می‌شوند، اما علت مشکلاتشان، مسائل روحی و روانی است تا جسمی. اما در ارتباط با مردان مشکل اغلب جسمی است.» با اینکه اورولوژیست‌های زیادی برای درمان این‌ن بیماری‌ها فعالیت می‌کنند، اما هنوز خیلی‌ها هستند که به سمت راه‌های غیررسمی درمان می‌روند: «مردانی که دنبال درمان ناتوانی جنسی هستند، معمولاً دلشان نمی‌خواهد کسی بداند چه مشکلی دارند، دلیل آن هم یک نوع شرم و حیاست، درحالی‌که برای درمان این نوع بیماری‌ها در مرحله نخست می‌توانند به پزشک عمومی مراجعه کنند.»

مراجعه‌کنندگان، از این داروها استفاده کرده و نتیجه‌ای نگرفته‌اند: «واقعاً باید مسئولان در این زمینه نظارت‌هایشان را بیشتر کنند، چراکه استفاده از این داروها در برخی موارد می‌تواند آسیب‌زا باشد.»

داروهای درمان ناتوانی جنسی تبلیغ زیادی می‌شوند، هر چند بارها هم نسبت به استفاده از این داروها هشدار داده شده است. حالا سوال اینجاست که آیا میزان ناتوانی جنسی در میان ایرانیان آن‌قدر بالاست که این همه برای تقویتش تبلیغ می‌شود؟ پاسخ نایب‌رئیس انجمن اورولوژی به این سوال منفی است. او می‌گوید که آمار ناتوانی جنسی در ایران مانند همه جای دنیاست، اما اینکه در کشورهای دیگر هم به اندازه ایران برای این مشکل تبلیغ می‌شود، اطلاعاتی ندارد: «مسأله این است که فروشنده‌های این محصولات در ایران زیاد هستند.»

پیش از این آمار ابتلای مردان ایرانی به ناتوانی جنسی از سوی همین مسئول، ۲ میلیون نفر اعلام شده بود، با این توضیح که بیش از ۵۰ درصد از اختلالات جنسی زمینه جسمی دارند و بیماری‌های اعصاب و روان تنها حدود ۴۰ درصد در این زمینه تاثیر می‌گذارند. زرگر این را هم گفته بود که بیماران مبتلا به

نایب‌رئیس انجمن اورولوژی در گفت‌وگو با «شهروند» می‌گوید: برای درمان ناتوانی جنسی، در مان‌های کلاسیک خوراکی وجود دارد که کاملاً هم علمی است. داروهایی که عمدتاً از راه‌های غیررسمی تبلیغ می‌شوند، موثر نیستند، درحالی‌که برای آنهایی که مشکل دارند، راه‌های بهتری وجود دارد. افرادی که بتوانند به پزشک مراجعه کنند، نسخه بگیرند و با مشورت دارو مصرف کنند» براساس اعلام این اورولوژیست، درمان‌های زیادی برای ناتوانی‌های جنسی مردان وجود دارد، اما مسأله‌ای که وجود دارد این است که بیشترین مشکل مردان، عروقی است و نمی‌توان این مشکل را با داروهایی که تلفنی و ماهوارهای تجویز می‌شود، درمان کرد. مسأله‌ای که از سوی این اورولوژیست مطرح می‌شود، اعتیادآلودن برخی از این داروهاست: «خیلی از این داروها در عطاری‌ها فروخته می‌شوند که در ترکیبات آن ممکن است

مواد مخدر وجود داشته باشد.» اثر بخشی این داروها هم مسأله دیگری است، چراکه به گفته این اورولوژیست، بسیاری از

مهر| محققان در یافتند مولکول موجود در پوست و دانه انگور موسوم به «رزوراترول» می‌تواند با سرطان ریه مقابله کند. محققان دانشگاه ژنو سوییس در تحقیقات اخیر خود توانستند با استفاده از «رزوراترول» از سرطان ریه ناشی از سیگار که در موش‌ها ایجاد کرده بودند، پیشگیری کنند. «موریل کیوندت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما مشاهده کردیم در موش‌های درمان شده حجم تومور تا ۵۰ درصد کاهش یافت. آنها در مقایسه با موش‌های درمان نشده تعداد تومورهای کمتر و با اندازه کوچک‌تری داشتند.» تیم تحقیق به مدت ۲۶ هفته بر روی چهار گروه از موش‌ها آزمایش‌هایشان را انجام دادند. گروه اول به عنوان گروه کنترل، نه ماده سرطان‌زا دریافت کردند و نه تحت درمان با رزوراترول قرار گرفتند؛ گروه دوم تنها ماده سرطان‌زا دریافت کرده بود؛ گروه سوم هم ماده سرطان‌زا دریافت کرده و هم تحت درمان بوده و گروه چهارم فقط تحت درمان قرار گرفته بود. در مقایسه با دو گروهی که در معرض ماده سرطان‌زا قرار نگرفته بودند، ۱۳ درصد از موش‌های درمان شده مبتلا به سرطان نشدند.

«شهروند» از پشت پرده پیام‌های تبلیغاتی که مخاطبانش مردان هستند، گزارش می‌دهد

# تبلیغات خطرناک برای بیماران شرمگین

نایب‌رئیس انجمن اورولوژی در گفت‌وگو با «شهروند»: بیشترین مشکل مردان، عروقی است و نمی‌توان این مشکل را با این داروها که تلفنی و ماهوارهای تجویز می‌شود، درمان کرد

آمار ناتوانی جنسی در ایران مانند همه جای دنیاست

فروشنده داروهای تقویتی مردان در گفت‌وگو با «شهروند»: روزی نزدیک به ۱۰۰ بسته می‌فروشیم

شهروند | پیام‌ها بر ایمان آشناست، هفته‌ای یکی دوبار به خط تلفن همراهمان فرستاده می‌شود: «ویژه آقایان» یا «تقویتی آقایان»، گاهی هم «معجزه جنسی دنیا». با یک شماره تلفن که به آن اصرار شده. همین ایلون هیچ توضیحی. تلفن‌ها را فروشنده‌ها پاسخ می‌دهند، همان‌ها که کارشان فروش داروست؛ داروهایی برای تقویت‌قوای جنسی مردان. پیام تبلیغاتی «محصولات ویژه آقایان» حاالمدت‌هاست که پای ثابت موج شدید و طولانی تبلیغات تلفن همراه شده؛ پیام‌هایی که به امید تماس تلفنی مشتریان و فروش داروها، فرستاده می‌شوند. نه حل مشکل مردم: «روزی نزدیک به ۱۰۰ بسته فروش داریم.» این را یکی از فروشندگان محصولات تقویت توانایی جنسی می‌گوید که شماره‌اش در یکی از تبلیغ‌های موبایلی آمده: «ما این قرص‌ها را به نسبت سن، قد و نوع نیاز افراد می‌فروشیم.» اومی‌گوید: بیشتر مصرف‌کننده‌هایش سن بالایی دارند. مردان بالای ۶۰ و ۷۰ سال مخاطبان‌شان هستند: «داروهایی که ما می‌فروشیم، گیاهی است و تولید کانادا. برای افزایش میل جنسی استفاده می‌شود و دوز آن با توجه به شرایط فرد تجویز می‌شود.» داروی گیاهی که تبلیغش را می‌کند، ۶۰ قرص است که در یک بسته قرار می‌گیرد و ظاهراً باید بعد از غذا و قبل از ارتباط، مصرف شود. حتی این دارو را بهتر از داروی شیمیایی می‌داند، چرا؟ چون به گفته خودش، داروهای شیمیایی، فشار خون را بالا می‌برند: «داروها خیلی با کیفیت است، مشتری‌هایمان راضی هستند.» این فروشنده می‌گوید: مصرف‌این دارو، دوماده است و در تمام این مدت هم خودش مشاور مشتری است و با او در ارتباط است، حتی می‌گوید که مبتلایان به دیابت و کسانی که عمل قلب باز انجام داده‌اند هم، از دارو مصرف کرده‌اند و مشکلی برایشان پیش نیامده. هر بسته دارو را ۲۲۰ هزار تومان

## تخم مرغ بخوریم یا نخوریم؟

خوردن آن پر هیز کرد. با توجه به نظرات ضد و نقیض در این باره سایت «فوکوس آنالین» آلمان سراغ دو متخصص قلب رفته و نظر آنها را جویا شده است.

هلموت گوهلکه، عضو ارشد بنیاد قلب آلمان در مورد پذیرفتن توصیه گروه تحقیقاتی یادشده آمریکایی در آلمان هشدار داده و گفته است، مهمتر از مصرف تخم‌مرغ این است که چه غذایی با آن خورده می‌شود.

**توصیه اول: مهم این است که تخم‌مرغ را با چه غذایی می‌خوریم** در حالی که معمولاً یک صبحانه آمریکایی از تخم‌مرغ و چربی حیوانی تشکیل شده یک صبحانه آلمانی اغلب حاوی تخم‌مرغ و سبزیجات است و این تفاوت بزرگی است. یعنی در آمریکا همراه با تخم‌مرغ چربی اشباع‌شده و ناسالم خورده می‌شود. برعکس در یک تغذیه مدیترانه‌ای که سرشار از میوه، سبزیجات و چربی‌های اشباع‌نشده‌ای مثلاً روغن زیتون است کمتر باید نگران افزایش کلسترول بدن بود، همچنین طبق مطالعات علمی، خوردن ۴۰۰ گرم میوه و سبزی در روز خود به کاهش خطر گرفتگی رگ‌ها کمک می‌کند. بنابراین به گفته گوهلکه به جای این که نگران تک‌تک اجزای یک وعده غذایی باشیم بهتر است به مجموع موادی که با هم می‌خوریم توجه کنیم.

**توصیه دوم: بهتر است از نیکوتین صرف نظر کنید تا تخم‌مرغ**

به علاوه، تغذیه تنها یک عامل در تعیین سطح کلسترول بدن است. عامل مؤثر دیگر ژنتیک است. اولریش لافس، پزشک ارشد بخش بیماری‌های داخلی در بیمارستان وابسته به دانشگاه زارلند می‌گوید، همین عامل است

که میزان گیرنده‌های کلسترول LDL در کبد که در تعیین سطح کلسترول خون نقش ایفا می‌کنند را مشخص می‌کند. بنا بر عوامل ژنتیکی، یک نفر می‌تواند از گیرنده کمتر و نفر دیگر از گیرنده بیشتری برخوردار باشد.

• مهمتر از مصرف تخم‌مرغ

این نکته اهمیت دارد که تخم مرغ با چه غذایی میل شود

او می‌گوید، عوامل دیگری نیز در بدن وجود دارند که در تعیین سطح کلسترول نقش ایفا می‌کنند. برای نمونه، ما باید برای جلوگیری از ابتلا به امراض قلبی در درجه اول از نیکوتین صرف‌نظر کرده و به اندازه کافی تحرک بدنی داشته باشیم. تغذیه سالم به روش مدیترانه‌ای در این مقوله در درجه سوم قرار می‌گیرد. اولریش لافس می‌گوید که نسخه‌ای کلی در این زمینه نمی‌توان ارائه داد اما می‌توان مثال آورد: مردی به مدت ۲۵ سال هر روز ۲۵ تخم‌مرغ می‌خورد. سطح کلسترول او در ۸۵ سالگی نه تنها طبیعی بود بلکه او هیچ گونه بیماری عروقی نیز نداشت.

• توصیه کارشناسان: چهار تخم‌مرغ در هفته

به گزارش دویچه‌ولسه، هلموت گوهلکه، عضو ارشد بنیاد قلب آلمان می‌گوید، مطابق بررسی‌ها در اروپایی‌هایی که هر هفته چهار تخم‌مرغ می‌خورند هیچ گونه افزایش بیماری‌های قلبی مشاهده نشد و به همین دلیل می‌توان خوردن چهار تخم‌مرغ در هفته را توصیه کرد. اما این الگو تنها متوسط مصرف را تعیین می‌کند. یعنی اگر کسی در برخی مواقع تخم‌مرغ بیشتر یا کمتری خورد باز هم جای نگرانی وجود ندارد. به طور کلی به بیماران دیابتی یا قلبی توصیه می‌شود که کمتر تخم‌مرغ بخورند.

**شهروند |** طبق تحقیقات بین‌المللی، خوردن تخم‌مرغ برای سلامتی خطری ندارد، اما یک تیم پزشکی آمریکایی خوردن تخم‌مرغ را مضر خوانده و اکنون سوال این است که خوردن چند عدد تخم‌مرغ در روز بی‌ضرر است؟

به گزارش ایسنا، به گفته موسسه کل مواد غذایی و کشاورزی آلمان هر آلمانی در سال به طور متوسط ۲۳۱ تخم‌مرغ مصرف می‌کند. تخم‌مرغ نه تنها خوشمزه است بلکه از پروتئین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی سرشار است. حتی عده‌ای سعی می‌کنند روزانه یک تخم مرغ بخورند، اما تخم‌مرغ علاوه بر این حاوی کلسترول است و انباشت این چربی در خون می‌تواند خطر ابتلا به سکته و بیماری‌های قلبی – عروقی را افزایش دهد. در مورد خوردن تخم‌مرغ نظریه‌های مختلفی ارائه شده است.

**نظریه اول: روزی یک تخم‌مرغ بخورید**

عده‌ای می‌گویند، خوردن یک تخم‌مرغ در روز خطر سکته‌های مغزی را کاهش می‌دهد. آنها تخم‌مرغ را در فهرست مواد غذایی سالم دسته‌بندی کرده و خوردن آن را توصیه می‌کنند. دانشمندان آمریکایی از مؤسسه اپیدستات در میشیگان و خدمات مشاوره‌ای DLW در یوتا از این دسته‌اند و می‌گویند، مصرف تخم‌مرغ نه تنها خطر ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر یا سکته مغزی را بالا نمی‌برد بلکه خوردن یک تخم‌مرغ در روز خطر سکته مغزی را کاهش می‌دهد. به طور کلی به بیماران دیابتی یا قلبی توصیه می‌شود که کمتر تخم‌مرغ بخورند. کارشناسان آمریکایی این نتیجه‌گیری را بعد از ارزیابی ۷ بررسی مطالعاتی در سال ۲۰۱۶ آرایه دادند. سه سال پیش از آن هم کارشناسان تغذیه در چین به نتیجه‌ای مشابه رسیده و گفته بودند، خوردن یک تخم‌مرغ در روز خطر ابتلا به امراض قلبی را افزایش نمی‌دهد.

**نظریه دوم: تخم‌مرغ را نباید در برنامه غذایی گنجانده**

تعجب‌آور این است که درست در آمریکا، جایی که خوردن تخم‌مرغ توصیه شده گروهی از پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که تخم‌مرغ را باید از برنامه غذایی حذف کرد. متخصصانی از ۱۲ مؤسسه، ۲۵ بررسی مطالعاتی را تحلیل کرده و توصیه‌هایی جدید در زمینه تغذیه سالم داده‌اند. آنها در سال ۲۰۱۷ بعد از یک جمع‌بندی توصیه کردند که چون تخم‌مرغ حاوی کلسترول است تا جایی که ممکن است باید از

### بوتاکس را فراموش کنید

**شهروند |** اگر به دنبال راه‌حلی برای رفع چین‌وچروک‌هایتان هستید، بهتر است بوتاکس را فراموش کنید. شما می‌توانید خیلی راحت و تنها با چند تغییر کوچک در رفتار روزانه‌تان از شر چین‌وچروک‌ها راحت شوید.

✓ **از لایه‌بردارهای طبیعی استفاده کنید**

یکی از این لایه‌بردارها شیر جوشیده است. جوشیدن شیر موجب می‌شود که اسید لاکتیک موجود در آن آزاد شود سپس می‌توانید شیر را به صورت‌تان بمالید و به‌راحتی از پوست‌تان لایه‌برداری کنید.

✓ **شب‌ها به پشت بخوابید**

صورت را بر روی بالش گذاشتن به مرور می‌تواند خطوطی بر روی پوست صورت ایجاد کند؛ بنابراین سعی کنید به پشت بخوابید.

✓ **برای نوشیدن مایعات از نی استفاده نکنید**

شکلی که ماهیچه‌های صورت به هنگام نوشیدن از نی می‌گیرند، می‌تواند باعث ایجاد چین‌وچروک شود. سیگار کشیدن هم دقیقاً همین تأثیر را دارد.

✓ **عینک آفتابی استفاده کنید**

عینک آفتابی از اثر اشعه مضر آفتاب بر روی پوست دور چشمتان جلوگیری می‌کند.

✓ **کرم‌های ضد آفتاب را از یاد نبرید**

استفاده از کرم‌های ضد آفتاب توصیه‌ای همیشه‌ای است و همه دیگر مزایای آن را می‌دانند.