گزارش

نکاتی درباره ناباروری

فاطمه تنهای کلاته
دکترای تخصصی بیولوژی تولید مثل

یکی از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر باروری بانوان است و می‌تواند بر کیفیت تخمک، سلامت جنین و حتی احتمال سقط تأثیر بگذارد. به گفته وی، هرچه زوج‌ها زودتر برای ارزیابی و درمان مراجعه کنند، شانس موفقیت درمان بیشتر خواهد بود. حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد موارد ناباروری به عوامل زنانه، ۳۰ تا ۳۵ درصد به عوامل مردانه و حدود ۳۰ درصد نیز به عوامل مشترک یا ناشناخته مربوط می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌کنیم زوجین برای بررسی دقیق به مراکز تخصصی ناباروری مراجعه کنند. همه افرادی که برای بارداری مراجعه می‌کنند، لزوماً نیاز به IVF ندارند. ابتدا با توجه به نتایج بررسی‌های پاراکلینیک و شرایط فرد، نوع درمان مشخص می‌شود و بسته به مشکل زوجین ممکن است از روش‌هایی مانند IUI، IVF یا ICSI استفاده شود. تعویق در درمان، میزان موفقیت را کاهش می‌دهد. ناباروری امروز یک بیماری قابل شناسایی است و در بسیاری از موارد نیز قابل درمان است. بنابراین زوجین باید با صبوری و اعتماد به تیم درمان، مراحل تشخیص و درمان را دنبال کنند. یکی از مهم‌ترین علل، اختلال در تخمک‌گذاری است که معمولاً با نامنظم بودن دوره‌های قاعدگی خود را نشان می‌دهد. این مشکل می‌تواند هم قبل از ازدواج و هم بعد از ازدواج وجود داشته باشد و درمان دارویی برای آن در نظر گرفته می‌شود. همچنین کاهش ذخیره تخمدان، یائسگی زودرس، اندومتریوز، عفونت‌های لگنی و برخی مشکلات دیگر نیز از عوامل مهم ناباروری در زنان هستند. ناباروری دلایل و ریزفاکتورهای متعددی دارد و یکی از آنها سابقه خانوادگی است. در برخی موارد ممکن است زمینه‌های ژنتیکی در بروز این مشکل نقش داشته باشند. طبق قانون جوانی جمعیت، در مراکز دولتی تنها ۱۰ درصد هزینه درمان بر عهده بیمار است و سایر مراحل تحت پوشش بیمه قرار دارد؛ بنابراین هزینه درمان برای زوجین در مراکز دولتی بسیار قابل تحمل خواهد بود. درباره تفاوت IVF و ICSI باید گفت هر دو از تکنیک‌های پیشرفته کمک باروری هستند و در آزمایشگاه جنین‌شناسی انجام می‌شوند. در IVF، تخمک و اسپرم در محیط کشت کنار هم قرار می‌گیرند و لقاح به‌صورت طبیعی در شرایط کنترل‌شده و داخل انکوباتور انجام می‌شود. اما در ICSI یا میکرواینجکشن، اسپرم به‌صورت مستقیم به سیتوپلاسم تخمک تزریق می‌شود و این روش بیشتر در مواردی به‌کار می‌رود که کیفیت اسپرم پایین باشد.

برخی ورزش‌ها به بهبود کودکان اوتیسم کمک می‌کند

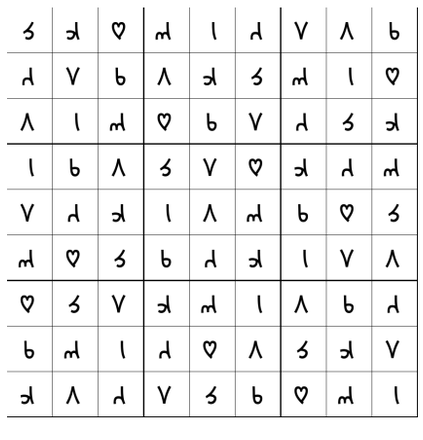
محققان می‌گویند ورزش‌های سازمان‌یافته می‌توانند به بهبود مهارت‌های حرکتی در کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم کمک کنند. به گزارش مدیسن نت، اگرچه تأخیرهای حرکتی بخشی از معیارهای اصلی تشخیصی نیستند، اما تخمین زده می‌شود که ۵۰ تا ۸۸ درصد از کودکان مبتلا به اوتیسم با چالش‌هایی در تعادل، هماهنگی دست و چشم، کنترل حرکات ظریف و مهارت دستی مواجه هستند. این مشکلات می‌توانند بر فعالیت‌های روزمره تأثیر بگذارند، مشارکت اجتماعی و تعاملات با همسالان و مراقبان را محدود کنند و اضطراب را در طول بازی افزایش دهند. در مطالعه‌ای جدید، محققان داده‌های ۱۱ آزمایش بالینی را که مداخلات سازمان‌یافته مبتنی بر ورزش را برای کودکان ۴ تا ۱۳ ساله با تشخیص رسمی اوتیسم ارزیابی می‌کردند، بررسی کردند.

مغز مردان زودتر پیر می‌شود یا مغز زنان؟

پژوهش‌های جدید علوم اعصاب نشان می‌دهند روند پیر شدن مغز در زنان و مردان کاملا یکسان نیست. با این حال، برخلاف تصور رایج، دانشمندان می‌گویند نمی‌توان به طور کلی ادعا کرد که مغز مردان زودتر از زنان پیر می‌شود؛ زیرا الگوی تغییرات در بخش‌های مختلف مغز متفاوت است و عوامل متعددی در این روند نقش دارند. دانشمندان سال‌هاست در تلاش هستند تا بفهمند مغز زنان و مردان با افزایش سن چگونه تغییر می‌کند. اکنون نتایج مطالعات گسترده که با استفاده از هزاران تصویربرداری MRI انجام شده، نشان می‌دهد روند پیری مغز به جنسیت وابسته است، اما این تفاوت‌ها پیچیده‌تر از آن هستند که بتوان یک جنس را پیرتر از دیگری دانست. بررسی‌های جدید نشان داده‌اند که برخی نواحی مغز مردان، به ویژه بخش‌هایی از قشر مخ و تعدادی از ساختارهای عمقی مغز، ممکن است با افزایش سن کاهش حجم بیشتری را تجربه کنند.

جدول سودوکو

۱		۵			۸			۴
	۴			۵		۱		۹
	۹		۱		۴	۸		
	۸							
	۵		۳				۲	۸
	۲		۵		۶			۱
	۶	۲	۸				۱	۷
۵		۳			۷			۲
	۷	۸			۳	۵		۶



جدول کلمات متقاطع

آرمان ملی

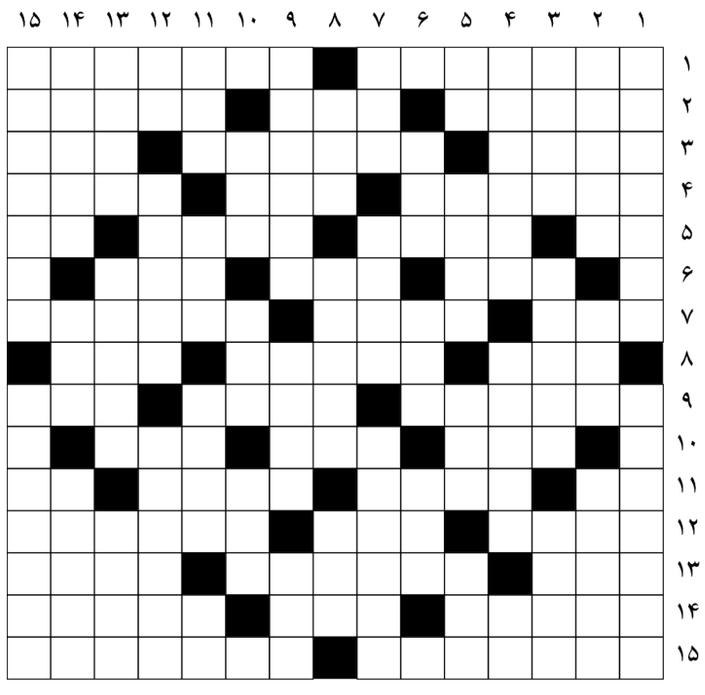
شماره ۲۳۱۲

افقی

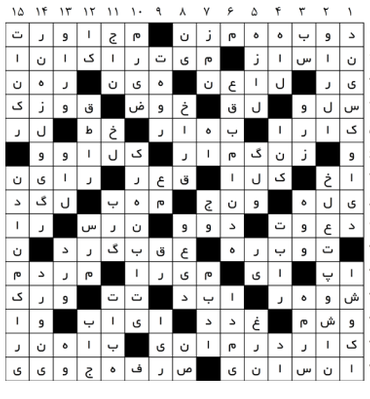
۱- توقف گاه ستوران - آلبومی از مرحوم ناصر عبدالهی ۲- از مصالح ساختمانی - حرف استثنا - بازیگر زن به انگلیسی ۳- فیلمی به کارگردانی ولفگانگ پترسن - آلبومی از حسین علیزاده - انعکاس صدا ۴- معماری درون گرایی - بیابان بی آب و علف - از پرندگان جنگلی ۵- از اسماء بنات نعش - منظومه ای از نیما یوشیج - بخشی از سامانه ترابری - از سازهای بادی ۶- از کویرهای ایران - سخن شیوا - کلاه جنگی ۷- خودروی ایرانی - یار ادبی عذرا - یکی از شهرهای کشور پرتغال ۸- واحد اختلاف پتانسیل - نام قدیم اهواز - باد شمال ۹- از استان های ترکیه - جمع اسیر - از پرندگان کوچک ۱۰- بنده - سند و مدرک انگلیسی - پرنده ای از نوع مرغابی ۱۱- بله روسی - خواب شیرین - فیلمی از آلفرد هیچکاک - بانگ چوپان ۱۲- حرف مجهول - از اقوام ایرانی - اسب سرکش ۱۳- روستایی در بریتانیا - آلاچیق - فرماندار ۱۴- فهماندن - جوش ریز پوست - فیلمی با بازی جمشید هاشم پور ۱۵- اثری از سعید نفیسی - مخترع زبان اسپرانتو

عمودی

۱- بازستاندن - فیلمی به کارگردانی بهنوش صادقی ۲- پایتخت کشور لبنان - یکی از هفت دستگاه موسیقی ایرانی - فدراسیون جهانی تنیس ۳- اثری از استفان تسوایک - نان پاره گدایی - موج آب ۴- کشوری در قاره اقیانوسیه - برد - از خواهران برونته ۵- آقای اسپانیولی - پایتخت کشور اکوادور - خراج - شکوفه برآوردن ۶- مجلس مهمانی - مادر آذری - واحد اندازه گیری ۷- نحیف - بیهوشی - از استان های افغانستان ۸- چشم چپ - بیماری ژنتیکی - شهری در امارات ۹- از جزایر اندونزی - از پهلوانان شاهنامه - پول خارجی ۱۰- نوعی ماهی - بدبوی پرخاصیت - فرزند پسر عرب ۱۱- نی میان تهی - برهنه - جنگ و مبارزه - آوای درشت ۱۲- راندن مزاحم - ایالتی در آمریکا - از استان های ارمنستان ۱۳- شهری در استان مازندران - پنیرک نانوایی - خربزه نارس ۱۴- روستای ابهر - از رودهای مرزی ایران - نوعی آش محلی سنندج ۱۵- آلبومی از مرحوم محمدرضا شجریان - شهری در روسیه



حل جدول ۲۳۱۱



دانستنی‌ها

در گرمای تابستان چای بخوریم یا نه؟

با شروع روزهای داغ تابستان، این پرسش بار دیگر مطرح می‌شود که آیا نوشیدن چای در هوای گرم به خنک شدن بدن کمک می‌کند یا برعکس، باعث افزایش گرما و کم‌آبی می‌شود؟ برخلاف تصور رایج، پاسخ این سؤال تنها به دمای چای بستگی ندارد و به عواملی مانند میزان تعریق، نوع چای و وضعیت سلامت فرد نیز مرتبط است. بسیاری از افراد در روزهای گرم تابستان همچنان عادت دارند صبح یا عصر یک فنجان چای داغ بنوشند، در حالی که برخی دیگر معتقدند این کار دمای بدن را افزایش می‌دهد و بهتر است در گرما از نوشیدنی‌های سرد استفاده شود. اما مطالعات علمی و نظر متخصصان تغذیه نشان می‌دهد واقعیت کمی پیچیده‌تر از این باورهاست.

نوشیدن چای داغ در گرما

تحقیقات نشان داده است نوشیدن یک نوشیدنی گرم مانند چای می‌تواند در شرایط خاص باعث افزایش تعریق شود. اگر فرد در محیطی باشد که عرق به‌راحتی از سطح پوست تبخیر شود، این تبخیر به دفع گرمای بدن کمک می‌کند و حتی ممکن است احساس خنکی بیشتری ایجاد شود. به همین دلیل است که در بسیاری از کشورهای گرمسیر مانند ایران، هند و کشورهای حاشیه خلیج فارس، نوشیدن چای داغ همچنان بخشی از فرهنگ روزمره محسوب می‌شود. اما این موضوع یک شرط مهم دارد؛ اگر هوا بسیار مرطوب باشد یا فرد در محیط بسته‌ای قرار داشته باشد که عرق به‌خوبی تبخیر نشود، نوشیدن چای داغ لزوماً به خنک شدن بدن کمک نمی‌کند و ممکن است احساس گرمای بیشتری ایجاد کند.

آیا چای باعث کم‌آبی بدن می‌شود؟

یکی از باورهای رایج این است که چای به دلیل داشتن کافئین، بدن را کم‌آب می‌کند. متخصصان می‌گویند این تصور درباره مصرف معمول چای چندان درست نیست. اگرچه کافئین در دوزهای بالا اثر ادرارآور دارد، اما مقدار کافئین موجود در چند فنجان چای معمولی آن قدر زیاد نیست که باعث کم‌آبی قابل توجه بدن شود. در واقع بخش عمده چای از آب تشکیل شده و می‌تواند بخشی از نیاز روزانه بدن به مایعات را تأمین کند. البته افرادی که در گرمای شدید فعالیت بدنی سنگین دارند یا به دلیل تعریق زیاد آب و املاح فراوانی از دست می‌دهند، نباید تنها به چای اکتفا کنند و باید آب کافی و در صورت نیاز نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت مصرف کنند.

احتیاط در مصرف چای

متخصصان توصیه می‌کنند افراد مبتلا به فشار خون کنترل نشده، برخی بیماران قلبی، افرادی که به کافئین حساسیت دارند یا کسانی که دچار کم‌خوابی هستند، در مصرف چای به‌ویژه در ساعات پایانی روز زیاده‌روی نکنند. همچنین نوشیدن چای بسیار غلیظ همراه غذا می‌تواند جذب آهن را کاهش دهد؛ به همین دلیل بهتر است چای دست‌کم یک تا دو ساعت پس از وعده غذایی نوشیده شود، به‌ویژه در افرادی که کم‌خونی فقر آهن دارند.

بهترین روش

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند: در طول روز، آب را به‌عنوان نوشیدنی اصلی مصرف کنید. چای را با غلظت متعادل بنوشید و از مصرف مقادیر زیاد آن خودداری کنید. اگر مدت طولانی زیر نور آفتاب بوده‌اید، ابتدا آب بنوشید و سپس در صورت تمایل چای مصرف کنید.

از افزودن مقدار زیاد شکر به چای پرهیز کنید، زیرا نوشیدنی‌های بسیار شیرین می‌توانند احساس تشنگی را بیشتر کنند.

در نهایت، شواهد علمی نشان می‌دهد نوشیدن چای در تابستان نه‌تنها ذاتاً مضر نیست، بلکه اگر به اندازه و در کنار مصرف کافی آب انجام شود، برای بیشتر افراد مشکلی ایجاد نمی‌کند. آنچه اهمیت دارد، حفظ تعادل در دریافت مایعات و توجه به شرایط محیطی و وضعیت سلامت هر فرد است.

نکته

خوراکی‌هایی برای افراد لاغر

بسیاری از افراد با وجود میل به افزایش وزن، با چالش سوخت‌وساز بالا یا اشتهای کم دست‌وپنجه نرم می‌کنند و با وجود خوردن مقادیر زیاد غذا، تغییر چندانی در وزن خود نمی‌بینند. بسیاری از افراد با وجود میل به افزایش وزن، با چالش سوخت‌وساز بالا یا اشتهای کم دست‌وپنجه نرم می‌کنند و با وجود خوردن مقادیر زیاد غذا، تغییر چندانی در وزن خود نمی‌بینند. اما راز موفقیت در چاقی، صرفاً زیاد خوردن نیست بلکه انتخاب هوشمندانه مواد غذایی پرکالری اما مغذی و ترکیب آن با ورزش‌های مقاومتی است تا وزن اضافه شده، به جای چربی‌های مضر، به توده‌های عضلانی و بدن خوش‌فرم تبدیل شود.

کربوهیدرات بخورید

همشهری آنلاین نوشت: برای اینکه بدن شما از ذخایر خود استفاده نکند و به جای آن، وزن بگیرد، نیاز به سوخت مداوم دارید. کربوهیدرات‌ها اصلی‌ترین منبع انرژی هستند: غلات و نشاسته‌ها: استفاده از پاستا، ماکارونی، اسپاگتی و سیب‌زمینی، منبع فوق‌العاده‌ای برای تأمین کالری مورد نیاز است. غلات سبوس‌دار: بیسکویت‌های غلات و نان‌های سبوس‌دار، علاوه بر انرژی، فیبر لازم برای سلامت گوارش را نیز فراهم می‌کنند. کالری در شیرینی‌های طبیعی: میوه‌هایی مانند انبه و موز، به دلیل قند طبیعی و کالری بالا، گزینه‌هایی بی‌نظیر برای میان‌وعده‌ها هستند.

پروتئین‌های باکیفیت

اگر هدف شما از چاقی، داشتن بدنی خوش‌فرم و عضلانی است، نباید از پروتئین غافل شوید. پروتئین، بلوک‌های سازنده عضلات شماست: گوشت و مرغ: مصرف گوشت قرمز (به‌ویژه بخش‌های بدون چربی برای سلامت قلب) و ۴ تکه مرغ در وعده‌های اصلی، به ساخت توده‌های ماهیچه‌ای کمک شایانی می‌کند. تخم‌مرغ و لبنیات: تخم‌مرغ کامل و شیر پرچرب، ترکیبی از پروتئین و چربی سالم هستند که جذب آنها برای بدن بسیار آسان است. ماهی‌های چرب: ماهی‌هایی مانند قزل‌آلا، علاوه بر پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳ را فراهم می‌کنند که برای سلامت عمومی بدن ضروری است.