یادداشت

نکاتی درباره ناباروری

دکتر محمودرضا مرادی
متخصص اورولوژی

ناباروری یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عصر حاضر با سهم تقریباً برابر در مردان و زنان است، این بیماری علاوه بر ابعاد پزشکی، پیامدهای جبران‌ناپذیری نظیر طلاق، سردی روابط خانوادگی و آسیب‌های روحی و روانی به همراه دارد و متأسفانه بسیاری از زوج‌ها به‌دلیل حجب حیا، باورهای غلط و مراجعه دیرهنگام، فرصت طلایی درمان را از دست می‌دهند، در حالی که با تغییر سبک زندگی، درمان‌های دارویی، جراحی و روش‌های پیشرفته کمک‌باروری، اکثر موارد ناباروری قابل درمان است. ناباروری نه‌تنها یک مشکل پزشکی، بلکه یک معضل اجتماعی، روحی و روانی برای خانواده‌ها محسوب می‌شود. ناباروری یک بیماری است و نباید به‌عنوان نقص یا کمبود تلقی شود، متأسفانه بسیاری از مردان به غلط تصور می‌کنند که علت ناباروری همیشه زنانه است، در حالی که آمارهای علمی نشان می‌دهد سهم مردان و زنان در ناباروری تقریباً برابر (۵۰-۵۰) است و هر دو زوج باید به‌طور همزمان و کامل بررسی شوند. عوامل متعددی در ایجاد ناباروری نقش دارند که مهم‌ترین آنها عبارتند از سبک زندگی ناسالم؛ چاقی، استعمال دخانیات، مصرف مواد مخدر و تغذیه نامناسب از جمله عواملی هستند که تأثیر مستقیم بر کیفیت اسپرم در مردان و تخمک‌گذاری در زنان دارند. خودِ نداشتن استرس یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در درمان ناباروری است، چراکه استرس هم بر اسپرماتوژنز (تولید اسپرم) در مردان و هم بر تخمک‌گذاری در زنان تأثیر منفی می‌گذارد. عوامل ساختاری و آناتومیک نیز می‌توانند در ناباروری نقش داشته باشند. در مردان، شایع‌ترین علت ناباروری واریکوسل است که با جراحی قابل درمان بوده و می‌تواند بین ۵۰ تا ۷۰ درصد شانس باروری را افزایش دهد. در زنان نیز عواملی مانند تنگی یا انسداد عروق رحمی، میوم‌ها، اندومتریوز و اختلالات هورمونی از علل شایع ناباروری هستند. عوامل ژنتیکی و هورمونی نیز از دیگر علل ناباروری محسوب می‌شوند و اختلالات کروموزومی، مشکلات تیروئید، کم‌کاری یا پرکاری تخمدان‌ها و سایر ناهنجاری‌های هورمونی می‌توانند در بروز ناباروری نقش داشته باشند. درمان ناباروری باید به صورت مرحله‌ای و متناسب با علت بیماری انجام شود و از روش‌هی ساده‌تر آغاز شده و در صورت نیاز به روش‌های پیشرفته‌تر برسد.

بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها

اگرچه داشتن رژیم غذایی متنوع و متعادل، بهترین راه تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است، اما در برخی شرایط از جمله دوران بارداری، شیردهی یا وجود کمبودهای تغذیه‌ای، مصرف مکمل‌ها با نظر پزشک می‌تواند ضروری باشد. نخستین نکته در مصرف مکمل‌ها این است که فرد واقعاً به آن ماده مغذی نیاز داشته باشد. بنابراین مصرف خودسرانه و بدون بررسی شرایط جسمانی یا آزمایش‌های لازم توصیه نمی‌شود.

1 آهن

بیشترین جذب آهن در معده خالی اتفاق می‌افتد. آهن نباید همزمان با لبنیات، چای، قهوه، کلسیم و زینک مصرف شود. ویتامین C می‌تواند به جذب بهتر آهن کمک کند.

2 منیزیم

با توجه به نقش آن در عملکرد عضلات و آرامش، بسیاری از مکمل‌های منیزیم شب‌ها مصرف می‌شوند؛ با این حال، زمان دقیق مصرف به نوع مکمل و شرایط فرد بستگی دارد.

3 کلسیم

نحوه مصرف به مقدار مورد نیاز و نوع مکمل بستگی دارد. در صورت مصرف دوزهای بالا، تقسیم دوز می‌تواند توصیه شود. کلسیم نیز باید با فاصله از آهن مصرف شود.

4 زینک

مصرف زینک باید با توجه به نوع فرآورده و شرایط فرد انجام شود و بهتر است همزمان با مکمل‌های آهن و کلسیم مصرف نشود

5 ویتامین C و گروه B

این ویتامین‌ها محلول در آب هستند و معمولاً در طول روز مصرف می‌شوند. ویتامین C در برخی افراد ممکن است موجب ناراحتی معده شود و بهتر است همراه غذا مصرف شود.

6 ویتامین‌های A, D, E و K

این گروه محلول در چربی هستند و جذب آنها در کنار یک وعده غذایی حاوی چربی مناسب، بهتر انجام می‌شود.

7 امگا ۳

مصرف این مکمل همراه غذا می‌تواند جذب آن را بهبود دهد و بهتر است زمان مصرف آن متناسب با رژیم غذایی و شرایط فرد انتخاب شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری است

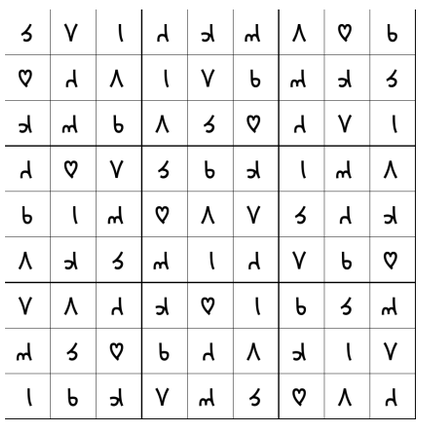
مدیرکل دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، با تأکید بر اهمیت پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان، گفت: حدود چهار مورد از هر ۱۰ سرطان قابل پیشگیری است. جعفر جندقی، در «گردهمایی پویش ملی هیچ‌کس تنها نیست؛ با هم علیه سرطان» با شعار محوری «از پیشگیری تا درمان و تسکین» که در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، با اشاره به وضعیت بروز سرطان در کشور، اظهار کرد: بررسی آمارهای ثبت‌شده نشان می‌دهد روند بروز سرطان در سال‌های اخیر در هر دو جنس قابل توجه بوده است و برخی استان‌ها بالاترین میزان بروز استانداردشده سنی کل سرطان‌ها را داشته‌اند. وی افزود: در میان مردان، استان‌های اصفهان، یزد، خراسان شمالی و ارومیه در زمره مناطق با میزان بالاتر بروز سرطان قرار دارند و در زنان نیز استان‌های البرز، خراسان شمالی، اصفهان، یزد و فارس از جمله استان‌هایی هستند که میزان بروز بالاتری را نشان می‌دهند.

سرخک یکی از مسری‌ترین بیماری‌ها

سرخک را می‌توان در زمره مسری‌ترین بیماری‌ها دانست که با واکسیناسیون به موقع، قابل پیشگیری است. برخی افراد سرخک را فقط یک بثورات کوچک و تب می‌دانند که طی چند روز برطرف می‌شود. اما سرخک می‌تواند عوارض جدی برای سلامت به خصوص برای کودکان زیر پنج سال ایجاد کند. سرخک بسیار مسری است؛ اگر یک نفر به آن مبتلا باشد، در صورت عدم محافظت، از هر ۱۰ نفر نزدیک به فرد آلوده، ۹ نفر به آن مبتلا می‌شوند. بهترین روش محافظت در برابر سرخک، واکسن سرخک، اوریون و سرخجه (MMR) است که محافظت طولانی مدت در برابر همه گونه‌های سرخک ایجاد می‌کند. سرخک بسیار مسری است. وقتی فرد آلوده سرفه یا عطسه می‌کند، ویروس از طریق هوا پخش می‌شود. حتی ممکن است با قرار گرفتن در اتاقی که فرد مبتلا به سرخک در آن بوده است، به سرخک مبتلا شوید. این اتفاق می‌تواند تا ۲ ساعت پس از ترک آن فرد از اتاق هم رخ دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

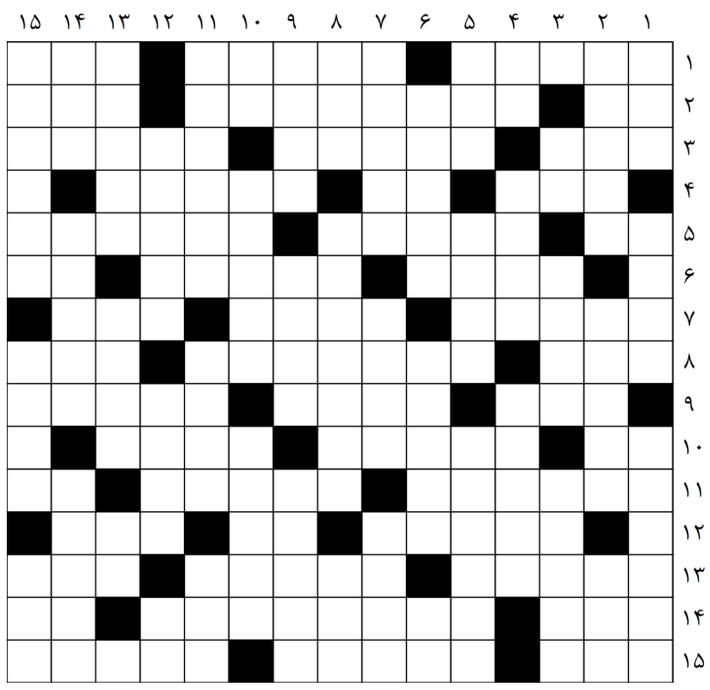
آرمان ملی — شماره ۲۳۷۶

افقی

۱- اندرز و پند- میانجیگری- فراخی ۲- میان و وسط- از گل‌های زینتی- درد و الم ۳- استخوان پاشنه پا- از پرندگان- کناره ۴- از پرندگان شکاری- تصدیق روسی- ساختن ۵- ابر نزدیک به زمین- بیگانگان- از عوامل بیماری زا ۶- حلقه فلزی کنار زین اسب- آژیر- طرف و جهت ۷- نزدیکان- قرض و وام- گماشتن ۸- مایه بازی و سرگرمی- فیلمی از امیرخان- نپخته ۹- صد سال- گیاهی دارویی- رشته کوهی در فرانسه ۱۰- شکوه و عظمت- به رهن گرفته شده- چیدنی از درخت ۱۱- پایتخت باهاما- محرم اسرار- کله ۱۲- سبزی کبابی- خربزه هندی- خجسته و مبارک ۱۳- نظر کردن به چیزی- جمع مجمع- حیوان شیرده ۱۴- از گل های زیبا- کارگاه نقاشی- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن کریم ۱۵- غیرشفاف- پسر خسرو انوشیروان- پایدار

عمودی

۱- آلوی کوهی- فلز فرنگی- متعصب در دین ۲- آذرخش- بازگشت به عقب- قوم باستانی ایران ۳- رایحه- شهری در استان کرمان- کل و همه ۴- از حروف مقطعه قرآن کریم- شکرگزار و سپاسگزار- تئاتر ۵- از جامه بانوان- ستمکار- از خطوط اسلامی ۶- ورطه- خط فرضی زمین- سوغات اصفهان ۷- نام کوچک ون گوگ نقاش هلندی- چاکر و غلام- مظهر ۸- ابزاری برای تولید صدا- کرکره- نفقه ۹- صبر زرد- شعله آتش- تباهی‌ها ۱۰- پیمودن- ریسمان ها- لطف ۱۱- پادشاه و سلطان- پایتخت ساموآ- دندان فیل ۱۲- پخش صوتی قابل حمل- نوعی مسلسل دستی- توان ۱۳- علم ژنتیک- سنگ بزرگ و سخت- مخفف مگابایت ۱۴- آداب و رسوم- نوار ابریشمی- شاعر غزنوی ۱۵- شهری در آذربایجان شرقی- بزرگتر- مروارید



حل جدول ۲۳۷۵

دانستنی‌ها

پیشگیری از سرماخوردگی و کرونا

با نزدیک شدن به فصل سرما شیوع بیماری‌های ویروسی و تنفسی مانند آنفلوآنزا و کووید ۱۹ سرعت می‌گیرد و افزایش می‌یابد؛ یکی از عمده‌ترین راه‌های انتشار عفونت‌های تنفسی نظیر کووید-۱۹، آنفلوانزای فصلی و ویروس‌های سرماخوردگی، ریزقطرات معلق در هواست. هنگام عطسه، سرفه و حتی صحبت‌کردن، هزاران ذره باردار به میکروب در محیط پیرامون پراکنده شده و با استنشاق دیگران یا تماس با سطوح آلوده، زنجیره انتقال بیماری را شعله‌ور می‌سازند. رعایت رفتارهای بهداشتی به ظاهر ساده، می‌تواند این چرخه سرایت را در سریع‌ترین زمان متوقف کند.

هنگام سرفه و عطسه چه کنیم

هرگز از کف دست برای پوشاندن دهان و بینی استفاده نکنید؛ زیرا دست‌ها سریعاً سطوح مشترک (دستگیره‌ها، نرده‌ها و وسایل عمومی) را آلوده می‌کنند. بهترین روش، پوشاندن کامل مجاری تنفسی با دستمال کاغذی یک‌بارمصرف یا خمیدگی آرنج است.

امحای دستمال‌های آلوده

دستمال‌های آلوده را در محیط رها نکنید؛ بلافاصله آنها را درون سطل‌های زباله دردار بیاندازید تا عامل بیماری‌زا به محیط پیرامون منتقل نشود.

شست‌وشوی ۲۰ ثانیه‌ای دست‌ها

پس از هر بار عطسه، سرفه، پاک‌کردن بینی یا دست زدن به ترشحات تنفسی، دست‌های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید یا در صورت عدم دسترسی، از محلول‌های ضدعفونی‌کننده بر پایه الکل استفاده کنید.

استفاده صحیح از ماسک

در صورت بروز کوچک‌ترین علائم بیماری مانند تب، سرفه، گلودرد یا آبریزش، استفاده مستمر از ماسک استاندارد و خودداری از حضور در اماکن شلوغ و متراکم الزامی است تا مانع ابتلای دیگران شوید.

برقراری تهویه مناسب

راکد ماندن هوا در اتاق‌ها، کلاس‌های درس، دفاتر کاری و وسایل نقلیه عمومی بار ویروسی را تشدید می‌کند. باز گذاشتن منظم پنجره‌ها و ایجاد جریان طبیعی هوا، ریسک انتقال بیماری‌های تنفسی را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهد.

نکته

چرا بعد از ۸ ساعت خواب خسته‌ایم؟

توجیهی که برای خستگی پس از بیدار شدن از خواب به ذهن می‌رسد، اغلب ساده است: به خواب بیشتری نیاز دارم. اما گاهی اوقات، خواب ممکن است تنها قطعه این پازل نباشد. دکتر شبانه پروین، رئیس بخش تغذیه در بیمارستان آرتمیس، می‌گوید: خواب ۸ ساعته اغلب به عنوان راهکار نهایی برای رفع خستگی تلقی می‌شود؛ اما اگر با احساس فرسودگی از خواب بیدار می‌شوید، نمی‌توانید تمرکز کنید و برای گذراندن روز به کافئین متکی هستید، ممکن است خواب تنها حلقه مفقوده این ماجرا نباشد. خستگی مزمن گاهی می‌تواند نشان‌دهنده کمبودهای تغذیه‌ای، کیفیت پایین رژیم غذایی، کم‌آبی بدن و مشکلات مرتبط با سلامت متابولیک باشد. همشهری آنلاین نوشت، آنشول سینگ، سرپرست تیم بخش تغذیه بالینی و رژیم درمانی بیمارستان آرتمیس، می‌گوید: داشتن ۸ ساعت خواب لزوما به این معنا نیست که با احساس شادابی و سرحالی بیدار خواهید شد؛ چراکه میزان انرژی شما در طول روز می‌تواند به شدت تحت تأثیر کیفیت خواب، تغذیه، میزان آب بدن، استرس و عادت‌های روزانه قرار گیرد.

تاثیرات متقابل خواب و غذا

حذف وعده‌های غذایی، خوردن پروتئین بسیار کم یا تکیه زیاد بر کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، همگی می‌توانند در کاهش انرژی نقش داشته باشند. سینگ می‌گوید: کم‌آبی بدن همچنین می‌تواند منجر به سردرد، کندی و ضعف تمرکز شود. لایه دیگری از این مشکل نیز وجود دارد: خواب و غذا می‌توانند بر یکدیگر تأثیر بگذارند. میناکشی آگاروال، متخصص تغذیه بالینی، می‌گوید: ما اغلب خواب و غذا را دو بخش جداگانه از برنامه روزانه خود می‌دانیم. در واقع، آن‌ها ارتباط نزدیکی با هم دارند. یک شب خواب نامناسب می‌تواند آنچه را که برای روز بعد می‌خواهیم تغییر دهد. او می‌گوید: یک شب خواب نامناسب یا کوتاه می‌تواند بر اشتها، هوس‌ها و الگوهای غذایی تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان داده افرادی که کمتر می‌خوابند، بیشتر احتمال دارد غذاهای پرانرژی، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و میان وعده‌های مکرر را انتخاب کنند، در حالی که میوه، سبزیجات و غلات کامل کمتری مصرف می‌کنند.

بازنگری در رژیم غذایی کافی نیست

این رابطه به صورت معکوس نیز عمل می‌کند. آگاروال می‌گوید: یک رژیم غذایی متعادل حاوی غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل، دانه‌ها و پروتئین کافی، مواد مغذی دخیل در عملکرد طبیعی مغز و هورمون‌ها را فراهم می‌کند. در حالی که غذاهای حاوی پروتئین می‌توانند تریپتوفان را که در سنتز سروتونین و متعاقباً ملاتونین نقش دارد، تأمین کنند. او هشدار می‌دهد که الگوی کلی رژیم غذایی اهمیت بیشتری دارد. این بدان معنا نیست که هر روز خسته نیاز به یک بازنگری کامل در سلامت دارد. گاهی اوقات، اصول اولیه مهم هستند: وعده‌های غذایی منظم، آب کافی، تغذیه متعادل، حرکت و وابستگی کمتر به کافئین اضافی و غذاهای فرآوری شده.

اهمیت مشورت با پزشک

اما زمانی که خستگی مزمن و پایدار می‌شود، شاید لازم باشد موضوع را عمیق‌تر بررسی کنید. سینگ می‌گوید: اگر با وجود خواب کافی و رژیم غذایی سالم، همچنان هفته‌هاست که احساس خستگی می‌کنید، مشورت با پزشک اهمیت دارد. گاهی اوقات خستگی می‌تواند نشانه‌ای از کم‌خونی، مشکلات تیروئید، نوسانات قند خون، اختلالات خواب یا سایر بیماری‌های پنهان باشد. بنابراین، شاید هدف صرفاً خوابیدنِ طولانی‌تر نباشد. به گفته دکتر پروین، داشتن خواب خوب اهمیت دارد، اما سرحال بیدار شدن به سلامت کل بدن شما بستگی دارد، نه فقط به تعداد ساعاتی که در رختخواب سپری می‌کنید.