



## غذاهایی که چربی اشباع دارند، تمرکزان را کم می‌کند

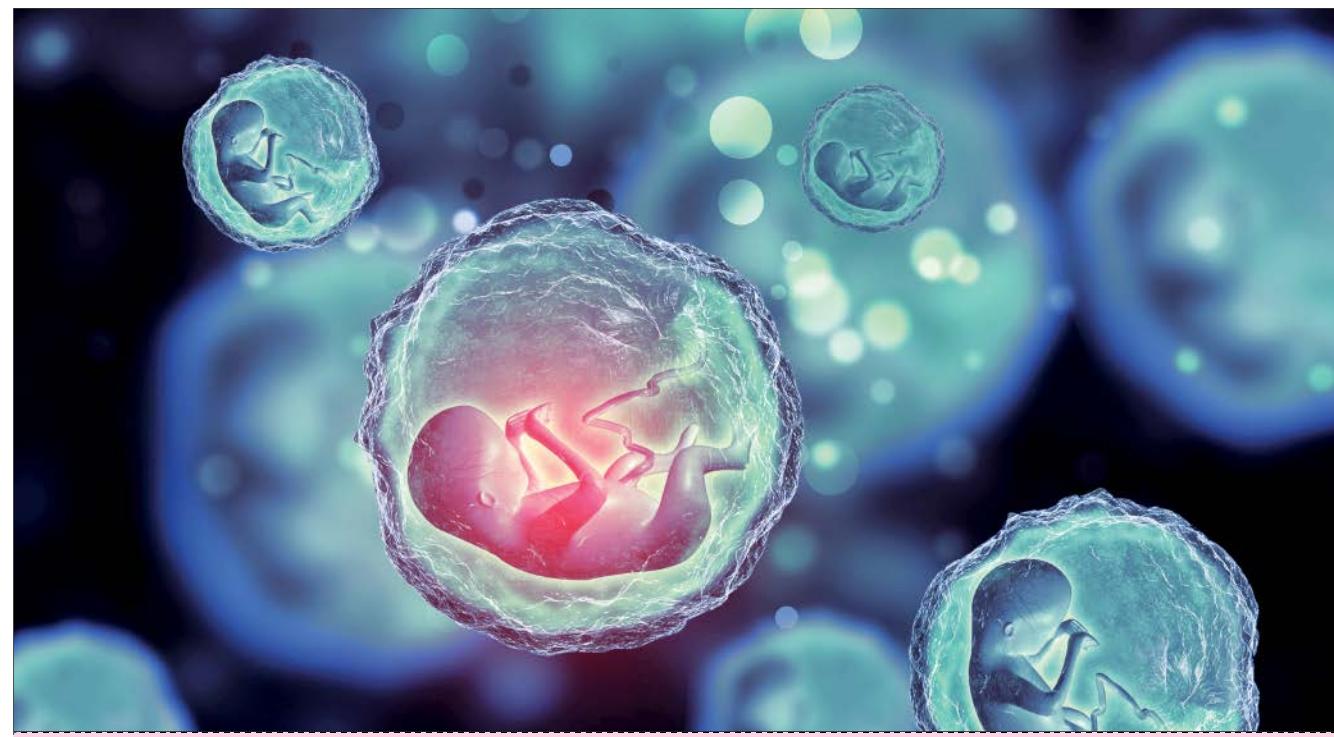
کاهش تمرکز بوده و عملکردهای شناختی مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. چربی‌های اشباع با بروز التهاب و بروز خستگی مرتبط در زمان مبتلا به سلطان هم در ابتدا است. بنابراین محققان توصیه می‌کنند افراد چربی‌های غیر اشباع مانند چربی‌های گیاهی را جایگزین چربی‌های اشباع حیوانی کنند. [جام جم دبی]

محققان دریافتند افرادی که غذاهای پرچرب اشباع مصرف می‌کنند عملکرد ضعیفی در حالیت‌های مغزی از خودنشان می‌دهند و این اثر در مقایسه با غذاهایی که چربی غیر اشباع دارند، بسیار قابل ملاحظه است. به گزارش مدیکال نیوزتودی، التهاب ایجاد شده در مغزی‌به ندب امراض چربی‌های اشباع دلیل تأثیر روی فرآیندمغزی و است مصرف منابع حیوانی مانند گوشت قرمز گوشت سفید و مواد لبنی را کاهش داد.

تحقیقات جدید حاکی از آن است که تاسعات هابعد از خوردن غذاهایی که چربی اشباع دارند، توانایی تمرکزان کاهش می‌پاید. پژوهشگران در بررسی‌های خود اثباتی را می‌دانند معدده و مغزی‌افته و توصیه می‌کنند از زیمه‌های کم چربی استفاده کرده و بهتر است منصرف منابع حیوانی مانند گوشت قرمز گوشت سفید و مواد لبنی را کاهش داد.

# باروری در دهه چهارم زندگی

هر خانمی می‌تواند سلوول‌های بنيادی اش را ذخیره کرده تا توان بارداری خود را در صورت یائسگی زودهنگام حفظ کند



چند سالی است که به دلایل معمولاً نامشخصی سن یائسگی در میان خانم‌ها کاهش یافته و به کمتر از ۴۰ سالگی رسیده است. در حالی که بسیاری از خانم‌ها با توجه به افزایش سن ازدواج و قرارگرفتن در شرایط مناسب برای فرزنددار شدن، تمایل به بارداری در سنین بالاتر از ۴۰ سال دارند. از آنجاکه انجام روش آی‌اوی اف نیز فقط ۴۰ تا ۴۵ درصد موقیت بهمراه دارد، محققان تمرکز در میان ناباروری این سنین به عنوان یکی از پیشگامان در حوزه استفاده از سلوول‌های بنيادی در درمان ناباروری در دنیا اقدام به راه‌اندازی با نکت سلوول‌های بنيادی خون می‌نمایند. درین کار، به این ترتیب هر خانم جوانی از ۴۰ تا ۴۵ سالگی می‌تواند سلوول‌های بنيادی خود را ذخیره کند تا اون بارداری خود را در سنین بالاتر و در مرورت یائسگی زودهنگام حفظ کند. با توجه به اهمیت این موضوع با دکتر سیمین ظفردوست، فلوشیپ ناباروری و غضویت مخصوصی مركب‌قوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر عضویت علمی مركب‌قوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر این سنیناً گفت و گردید. [ایران]

آنچه گیری از سلوول درمانی برای بارداری پس از یائسگی‌های زودهنگام تعدادی از خانم‌ها قبل از ۴۰ سالگی چار یائسگی می‌شوند که آن یائسگی زودرس گفته می‌شود. علت آن در پیشتر موارد مشخص نمی‌شود و اغلب این افراد نه سایه یائسگی زودرس در خانواده دارند و نه بیماری زمینه‌ای که توجیه کننده این مشکل باشد. اختلال این که تخدمان این افراد دوباره کارکرد خود را غارکند و تخمک‌گذاری رخ دهد، زیرا ۴۰ تا ۴۵ سالگی گاهی هم برخی خانم‌های داری تخمک‌شیمی درمان، رادیوتراپی یا جراحی و سیع تخدمان دچار مشکل یائسگی می‌شوند. امشکلاتی که یائسگی به علت کم‌بوده همراهان های است و پروژسترون ایجاد مکنند توان به پوکی استخوان، خشکی و اژنه، اختلالات چربی خون و مشکلات قلبی و عروقی اشاره کرد.



دکتر پونه شیریاری  
دانش و سلامت  
پژوهشگر از  
دانشگاه اسلامی  
تهران

خدمان با سلوول‌های بنيادی یا تولید تخمک آزمایشگاهی از این سلوول‌ها ادامه دارد.

**استفاده از سلوول درمانی در ناباروری** باجه بایدها و نبایدهایی همراه است؟  
مراقبت‌های دوران بارداری در این افراد تفاوتی با مراقبت‌های بارداری در افراد هم‌سنی ندارد که با آی‌اوی اف یا میکرواینچکشن درمان شده‌اند. همان‌طور که در هر خانمی بهتر است بارداری در سن پایین صورت گیرد تا عوارض دوران بارداری مثل فشارخون یا دیابت بارداری کنده شدن چفت... کاهش باید، به این افراد نیز توصیه می‌شود در صورت تمايل به بارداری زودتر برای استفاده از تخمک اهدایی اقدام کنند.

آنچه گیری از سلوول درمانی برای بارداری پس از یائسگی‌های زودهنگام تعدادی از خانم‌ها می‌شود. علت آن در پیشتر موارد مشخص نمی‌شود و اغلب این افراد نه سایه یائسگی زودرس در خانواده دارند و نه بیماری زمینه‌ای که توجیه کننده این مشکل باشد. اختلال این که تخدمان این افراد دوباره کارکرد خود را غارکند و تخمک‌گذاری رخ دهد، زیرا ۴۰ تا ۴۵ سالگی گاهی هم برخی خانم‌های داری تخمک‌شیمی درمان، رادیوتراپی یا جراحی و سیع تخدمان دچار مشکل یائسگی می‌شوند. امشکلاتی که یائسگی به علت کم‌بوده همراهان های است و پروژسترون ایجاد مکنند توان به پوکی استخوان، خشکی و اژنه، اختلالات چربی خون و مشکلات قلبی و عروقی اشاره کرد.

نه تجویز مسکن‌ها و آنی بیوتیک و مکمل برای بهبود فرد دهنده لازم است.

**نتیجه نهایی استفاده از آین روش درجه مواردی مثبت خواهد بود و درجه موادی منفی؟**

بکی از مواردی که اینی و اثربخشی تزییق این سلوول‌های ناشن داده است، تایم‌الله کارایی‌کارایی بالینی انجام شده از سوی تیم تحقیقاتی مادر پژوهشگاه این بیوتیک سینه درمان ناباروری خانم‌هایی است که دچار کاهش شدید ذبحیه تخدمند هستند. این خانم‌ها کسانی هستند که به داروهای تحریک تخمک‌گذاری را بروش‌های کمک‌بازاروری مشکل ناباروری آنها را در خارج از آنها را در خارج از بدن تولید کرد و دیگر این که نیاز نیست حتماً بافتی که دچار مشکل است سلوول راتایتین کنیم.

آنچه گیری از سلوول درمانی و استفاده از رون بند ناف چه ویژگی‌های دارد که امروزه طور

گسترده‌موده استفاده درمانی قرار می‌گیرد؟  
سلول درمانی یک روش درمانی جدید است که انقلابی را در عرصه درمان ایجاد کرده است. امروزه وقتی صحبت از سلوول درمانی می‌شود، بیشتر هدف درمان با سلوول‌های بنيادی به سلوول‌های گفته می‌شود که توانایی تکثیر خیلی زیاد دارد و می‌تواند به سلوول‌های بافت‌های مختلفی تبدیل شوند. بنابراین دو ویژگی موردنیاز درمان را بازگردانید. یکی این که می‌توان تعداد زیادی از آنها را در خارج از بدن تولید کرد و دیگر این که نیاز نیست حتماً بافتی که دچار مشکل است سلوول راتایتین کنیم.

امروزه سلوول‌های بنيادی را زمان متابع غذی از سلوول‌های بنيادی می‌شوند، استخوان، خون بند ناف و خون محبی و بافت پری استحصال کردند. امامتی این که به این منظر موجود هستند، به دلیل نبود دسترسی آسان و تحمیل درد و رنج و عوارض جانبی مانند خون بند مغز استخوان، عدم امکان نمونه‌گیری مجدد مانند خون بند ناف برای درمان هر بیماری مطلوب است کافی ندانند. فقط در زمان تولد نوزاد امکان تهیه آن را داریم. اگرچنان شرایط مهیا شود، امکان دستیابی به این نمونه از دست می‌رود.

**آنچه گیری از سلوول‌های خون قاعدگی چگونه به عنوان یک روش موثر در درمان ناباروری های زودهنگام قوت گرفت؟**  
خون قاعدگی مبنی عقیلی از سلوول‌های بنيادی است که به آسانی در سن

قالب یک طرح تحقیقاتی دیگر موردنیاز بررسی قرار گرفت که بدزودی نتایج آن را اعلام خواهیم کرد. ولی هرچند بازگشت دوره قاعدگی به مدت چند ماه در برخ خانم‌ها اتفاق افتاد، تاکنون شاهد بارداری نبوده‌ایم. [ Stem Cell Review and Reports ]

نشریه بین المللی معتبر به نام

Monteiro et al. 2017. Stem Cell Review and Reports

منتشر شد است.

البته هم‌زمان با طرح تحقیقاتی اشاره شده، اثربخشی سلوول‌های بنيادی خون

قاعدگی در درمان ناباروری خانم‌هایی که دچار یائسگی زودرس هستند در

قالب یک طرح تحقیقاتی دیگر موردنیاز بررسی قرار گرفت که بدزودی نتایج آن را اعلام خواهیم کرد. ولی هرچند بازگشت دوره قاعدگی به مدت چند ماه در برخ خانم‌ها اتفاق افتاد، تاکنون شاهد بارداری نبوده‌ایم. [ Stem Cell Review and Reports ]

آنچه گیری از سلوول‌های خون قاعدگی به عنوان یک روش موثر در

درمان ناباروری های زودهنگام قوت گرفت؟

خون قاعدگی مبنی عقیلی از سلوول‌های بنيادی است که به آسانی در سن

بنیادی در خانم‌هایی که با روش‌های

کمک بازیوری مشکل ناباروری خانم‌هایی که با روش‌های

ناباروری خانم‌هایی که با روش‌های</