۴ عامل کاهش باروری



خواب کافی

کمبود خواب، باعث مشکلاتی ازجمله فشارخون بالا، چاقی و ... می‌شود که در کاهش باروری تاثیرگذارند.



استرس

بروز استرس و تداوم آن در طول زندگی، در سلامت انسان ازجمله باروری تأثیرگذار است.



اضافه‌وزن

لازم است بدانید که وزن بالا و چاقی می‌تواند باعث کاهش احتمال باروری شود.



مصرف الکل

خانم‌هایی که الکل مصرف می‌کنند بیش از سایرین در خطر ناباروری قرار دارند.



درباره روش فریز تخمک و نتیجه‌بخشی آن چه می‌دانید؟

مادرشدن در سال‌های آینده!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

قریب به اتفاق متخصصان زنان و زایمان، معتقدند که با افزایش سن، احتمال باروری خانم‌ها کاهش پیدا می‌کند. شاید همین علت علمی است که باعث شده تا در تازه‌ترین خبرها، فریز تخمک برای دختران مجرد بالای ۳۰ سال، مشمول بیمه پایه شود. فاطمه قاسم‌پور، رئیس فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی گفت: «با مصوبه مجلس امکان فریز تخمک و بهره‌مندی از بیمه پایه مربوط به آن شامل دختران مجرد بالای ۳۰ سال نیز می‌شود.» مصوبه‌ای که تحولات جمعیتی و سبک زندگی روزگار اخیر را در نظر گرفته و این شانس را به دختران مجرد بالای ۳۰ سال می‌دهد که در سال‌های بعد هم امید زیادی به ازدواج و فرزندداشتن داشته باشند؛ اما سؤال این است که فریز تخمک، می‌تواند شانس بارداری را تا چندین و چند سال به تاخیر بیندازد و در نهایت، نتیجه‌بخش باشد؟ جواب این است که بله! همین‌طور به نظر می‌رسد.

با فرض این‌که بارور بودن تخمک‌ها در سنین بالا، کم و کمتر خواهد شد، با پیشرفت پزشکی و روش فریز تخمک، این فرصت به خانم‌ها داده شده است که در سنین پایین‌تر و مثلا در زمانی که مجرد هستند و فرد مناسبی برای زندگی مشترک را پیدا نکرده‌اند، تخمک خود را فریز کنند و در سال‌های بعد از تخمک فریزشده برای بارداری استفاده کنند. البته درحال‌حاضر برخی از زنان جوان، به دلایل مختلف اقدام به فریز تخمک می‌کنند اما هزینه‌های بالایی دارد و برای همه این امکان فراهم نیست. از حالا به بعد، مطابق مصوبه مجلس، این امکان و بهره‌مندی از بیمه پایه برای این دختران فراهم شده است و این روش در مواقع لزوم برای هرکس، کارآیی بیشتری خواهد داشت.

فریز تخمک؛ چطور و چگونه؟

انجماد تخمک، راهی مطمئن و یکی از روش‌های مورد اعتماد در میان انواع فناوری کمک‌باروری است؛ روشی که طی آن، از داروهایی برای تحریک رشد تخمک استفاده می‌شود و بعد از آن، این تخمک‌ها از تخمدان‌ها برداشته و جهت ذخیره‌سازی، منجمد می‌شوند. این جریان باعث می‌شود که تخمک‌ها سالم بمانند و در طول سال‌های بعد بتوان آنها را ذوب و با اسپرم ترکیب کرد تا جنین به‌وجود بیاید؛ جنینی که در رحم کاشته می‌شود و فرصت بچه‌دارشدن برای زوجی فراهم می‌آید. روشی که این فرصت را به مرد و زن می‌دهد در آینده، شانس بچه‌دارشدن داشته باشند اما یکی از اصلی‌ترین نتیجه‌هایی که این روش دارد این است که به خانم‌ها این امکان را می‌دهد که در سنین بالا، امکان بارورشدن داشته باشند.

تضمینی و صددرصد؟

«فردی که در حالت عادی اقدام به بارداری می‌کند، صددرصد مطمئن است که به نتیجه می‌رسد؟ فریز تخمک هم دقیقا شبیه به همین است.» این را دکتر علی صادقی‌تبار، مدیر محترم مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا می‌گوید و معتقد است دقیقا همان شانسی که برای یک بارداری معمول قائل هستیم، باید برای این جریان هم قائل باشیم: «حتی تجربه نشان داده است که تخمک‌های فریزشده، شانس باروری بیشتری نسبت به حالت عادی هم داشته‌اند تا به امروز.» به نظر می‌رسد که فریزکردن تخمک باعث بهبود فعالیت آن و در نتیجه شانس بالای باروری می‌شود.

تجربه نشان داده است که تخمک‌های فریزشده، شانس باروری بیشتری نسبت به حالت عادی دارند

احتمالا ناامیرا

اما تا چه مدت زمانی می‌توان به تخمک فریزشده برای باروری امید داشت؟ سؤالی که دکتر صادقی‌تبار به آن پاسخ می‌دهد: «از اولین باری که تکنیک انجماد شیشه‌ای برای تخمک در ایران انجام شد، بیشتر از ۱۱ سال می‌گذرد؛ برای همین هم پاسخ ما فعلا همین مدت‌زمان است و نمی‌توانیم پاسخ دقیقی به آن بدهیم.» درواقع صادقی‌تبار معتقد است که ممکن است این سلامت به ۱۵ سال، ۱۶سال، ۲۰ سال یا حتی نتیجه نامحدود برسد و تخمک فریزشده ناامیرا باشد؛ آن‌قدر که زوجین تا هر زمان که بخواهند می‌توانند از تخمک فریزشده، استفاده کنند.

علم پزشکی به کمک کیفیت زندگی آمده است!

«هیچ کاری در حوزه پزشکی انجام نمی‌شود مگر آن‌که به افزایش کیفیت و بهبود سطح زندگی انسان کمک کند.» این را دکتر صادقی‌تبار می‌گوید که هر شبهه‌ای درباره این فرآیند را رد و از تکنیک فریز تخمک به‌عنوان روشی نتیجه‌بخش برای باروری انسان‌ها یاد می‌کند: «به‌خصوص این‌که با این روش می‌توان شانس بارداری دختران مجرد در سنین بالاتر از معمول را هم حفظ کرد و فرصت‌های باروری در روزها و سال‌های آینده را به او داد.» درواقع یکی از علت‌های انجام این روش، اضطراب خانم‌ها برای بارداشدن و کم‌شدن کیفیت تخمک‌ها برای بارورشدن است؛ اضطرابی که در چنین روشی، با همان درصد قبولی و خطای معمولی انجام می‌شود و یکی از نگرانی‌های بشر را رفع کرده است.

سلامت جهان

موها سفید نمی‌شوند!



آیا می‌دانستید که موها سفید نمی‌شوند، بلکه موهای سفید شروع به رشد می‌کنند؟ با این حساب، هر بار که موی سفیدی دیدید، بدانید که فولیکول‌های سرتان موهای جدید بدون رنگدانه تولید کرده‌اند. خاکستری یا سفید شدن موها پدیده‌ای طبیعی است و اغلب از آغاز دوره میانسالی و افزایش سن خبر می‌دهد. موها به دلیل کاهش رنگدانه در فولیکول‌ها، رفته‌رفته خاکستری می‌شوند. عامل رنگ طبیعی موهای ما ملانین است که سلول‌های تخصصی ملانوسیت آن را تولید می‌کنند.

این سلول‌ها با تزریق ملانین به مو رنگ‌های طبیعی قهوه‌ای، سیاه، بور یا قرمز را به‌وجود می‌آورند. با افزایش سن، ملانوسیت‌ها ملانین کمتری تولید می‌کنند که باعث کاهش تدریجی رنگدانه مو می‌شود. با گذشت زمان، برخی فولیکول‌های مو تولید ملانین را به‌طور کامل متوقف می‌کنند که سبب رشد موهای خاکستری یا سفید می‌شود.

این فرآیند پیچیده به عوامل مختلفی ازجمله ژنتیک، شرایط محیطی و شیوه زندگی بستگی دارد. در شرحی دقیق‌تر می‌توان استرس، مصرف سیگار، تغذیه نامناسب، شرایط پزشکی خاص و قرارگرفتن در معرض آلاینده‌ها را نیز در آن موثر دانست.

سلامت ایران

آخرین وضعیت ایدز در ایران

بنابر اعلام دفتر مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، کل موارد ثبت‌شده مبتلا به HIV در کشور تاکنون ۴۶ هزار و ۳۲۰ نفر بوده است که مرگ ۲۲ هزار و ۴۱۵ نفر آنها ثبت شده است و ۵۲۶۶ نفر نیز به مراکز ارائه‌دهنده خدمات مراجعه نکرده‌اند. تا پایان شش‌ماهه اول سال ۱۴۰۲ از بین افراد مبتلا به HIV شناسایی، ثبت و گزارش‌شده تعداد ۲۳ هزار و ۹۰۵ نفر زنده هستند که از این تعداد ۱۸ هزار و ۶۳۹ نفر خدمات مربوط به مراقبت و درمان HIV را دریافت کرده‌اند و تعداد ۱۷ هزار و ۷۱۱ نفر تحت درمان قرار دارند.

براساس نظام جامع مدیریت داده‌های الکترونیک HIV کشور، اگرچه ۸۱ درصد کل موارد را مردان و ۱۹ درصد را زنان تشکیل می‌دهند، اما الگوی راه انتقال و درصد ابتلای زنان و مردان در سال‌های اخیر تغییر کرده است، به‌گونه‌ای که از کل موارد شناسایی و گزارش‌شده در شش‌ماهه اول سال جاری، ۲۸ درصد موارد ثبت‌شده را زنان و ۷۲ درصد آنها را مردان تشکیل می‌دهند. الگوی انتقال سنی در سال‌های اخیر تغییری نکرده است.

علل ابتلا به HIV در بین کل مواردی که از سال ۱۳۶۵ تاکنون در کشور به ثبت رسیده‌اند، به ترتیب تزریق با وسایل مشترک در مصرف‌کنندگان مواد (۵۵/۲ درصد)، رابطه جنسی (۵/۲۶ درصد) و انتقال از مادر به کودک (۱/۶ درصد) بوده است. همچنین راه انتقال در ۱۶/۴ درصد از این گروه نامشخص مانده است.

توصیه‌های طب سنتی برای رفع فشارخون بارداری



۱ برگ‌های سبز
سبزیجات برگ‌دار سبز که دارای پتاسیم بالا هستند، مانند هاکو، بروکلی و... می‌توانند به فشارخون کمک کنند

۲ توت
توت‌ها، غنی از ترکیبات طبیعی فلاونوئیدها هستند که این ترکیبات از جمله غذاهای مناسب برای کاهش فشارخون در بارداری به شمار می‌رود

۳ چغندرقرمز
چغندر دارای اکسید نیتریک بالاست که می‌تواند به بازکردن رگ‌های خونی و در نتیجه به کاهش فشارخون کمک کند

۴ لبنیات
محصولات لبنی فرآوری شده دارای برخی از گونه‌های باکتریایی اند که می‌توانند فشارخون بالا در بارداری را کاهش دهند

۵ موز
خوردن غذاهای غنی از پتاسیم بهتر از مصرف مکمل‌هاست ضمن این که به کنترل فشارخون کمک می‌کند

۶ ماهی
ماهی سالمون یا دیگر ماهی‌های حاوی امگا۳، کمک قابل توجهی به کاهش فشارخون در دوره بارداری می‌کنند.

ایستگاه سلامت

چرا روز جهانی مبارزه با ایدز اهمیت دارد؟

اولین روز از دسامبر و دهمین روز از آذرماه، در تقویم جهانی و ملی به روز جهانی ایدز اختصاص دارد؛ روزی که به مردم جهان یادآوری می‌کند بیماری ایدز یا همان ویروس HIV، از بین نرفته و هنوز توانایی زیادی برای برهم زدن سلامت افراد دارد.

آنچه مسلم است این که روز جهانی ایدز و البته به طور دقیق‌تر روز جهانی مبارزه با ایدز از آن جهت اهمیت دارد که نیاز به آگاهی هرچه بیشتر در بین مردم را تذکر می‌دهد؛ نوعی آگاهی که در پیشگیری از ابتلا به بیماری، قابل توجه است، آن‌قدر که می‌تواند به ریشه‌کن شدن و به صفر رساندن آمار مبتلایان به ایدز در جهان منجر شود. تاریخ نشان می‌دهد بیماری ایدز تا به حال جان میلیون‌ها انسان را گرفته است و همچنان هم در سراسر جهان، میلیون‌ها انسان به ویروس HIV آلوده می‌شوند. درست است که تاکنون هیچ راهی برای درمان قطعی آن پیدا نشده اما راه‌های پیشگیری شناخته شده‌ای وجود دارد که می‌تواند درصد بالایی از احتمال ابتلای فرد به بیماری جلوگیری کند؛ راه‌هایی که البته با وجود تکرار در رسانه‌های جمعی اما همچنان در برخی جوامع نادیده گرفته می‌شوند و نهایتا می‌توانند قربانیان ایدز را بیشتر کنند. راه‌هایی ازجمله رفتار جنسی کنترل نشده، استفاده کردن از سرنگ آلوده، استفاده کردن از تیغ اصلاح شخصی دیگر و ... از جمله راه‌هایی است که سبب آلودگی خون فرد می‌شوند. در نهایت این‌که فراموش نکنید با وجود کم سر و صدا بودنش اما ایدز همچنان وجود دارد.



حل سودوکو ۴۵۲۳

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۵۲۴

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

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

			۱		۶			
			۴		۹			
			۸		۴			

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

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