



تاریخ
۳۰
مهر
۱۴۰۲
یک‌شنبه

## خانم‌ها تأثیر افزایش سن بر باروری را جدی بگیرند



در واقع با افزایش سن، هم احتمال بارداری کاهش می‌یابد و هم احتمال سقط افزایش پیدا می‌کند.

این فلوشیپ ناباروری تأکید کرد: عامل خطر دیگری که با افزایش سن مرتبط است، وضعیت رحم است. فیبروم‌ها و پولیپ‌ها رجمی در خانم‌هایی که در سنین باروری قرار دارند، شایع است، اما با افزایش سن این فیبروم‌ها و پولیپ‌ها بزرگ‌تر می‌شوند و با تغییراتی که در رحم ایجاد می‌کنند، باعث کاهش احتمال بارداری و افزایش احتمال سقط می‌شوند.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان نابوروری ابن‌سینا در پایان خاطرنشان کرد: وظیفه ما و رسانه‌ها این است که بانوان را از تأثیرات منفی افزایش سن بر باروری آگاه کنیم.

وی افزود: این یک واقعیت بیولوژیک است که با افزایش سن، فرصت بچه‌دار شدن برای زنان به شدت کاهش می‌یابد و بانوان باید با آگاهی از این واقعیت، درباره سن ازدواج و فرزند آوری تصمیم بگیرند. اگر هم به هر دلیلی امکان ازدواج یا اقدام برای بارداری ندارند، می‌توانند از روش‌های حفظ باروری، یعنی فریز تخمک یا جنین استفاده کنند که

## افزایش آمار پوکی استخوان در کشور با رشد سالمندی جمعیت

## ۳ شکستگی شایع و خطرناک در بیماران



**شکستگی مهم‌ترین پیامد پوکی استخوان**

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این‌که مهم‌ترین پیامد پوکی استخوان، شکستن استخوان است، گفت: این شکستگی در هر استخوانی از بدن قابل رخ دادن است اما در سه ناحیه شایع‌تر است که شامل مچ دست، مهره‌های ستون فقرات و ناحیه لگن یا گردن استخوان ران است.

**خطر شکستگی لگن در افراد دچار پوکی استخوان**

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران تأکید کرد: ناحیه لگن شدیدترین نوع شکستگی ناشی از پوکی استخوان و بسیار خطرناک است زیرا از هر دو نفر که مبتلا به شکستگی لگن می‌شوند یک نفر فوت می‌کند؛ همچنین ۲۰ تا ۵۰ درصد مرگ ناشی از شکستگی لگن در ۶ ماه تا یکسال بعد از شکستگی رخ می‌دهد.

**نیمی از بیماران دچار شکستگی لگن نیاز به عصا پیدا می‌کنند**

عضو مرکز تحقیقات پوکی استخوان دانشگاه علوم پزشکی تهران با هشدار نسبت به این‌که شکستگی لگن با ناتوانی زیادی نیز همراه است، بیان کرد: حدود ۸۰درصد افراد دچار شکستگی لگن به سطح تحرک و فعالیت قبل شکستگی برنمی‌گردند و ۵۰ درصد آن‌ها نیاز به عصا پیدا می‌کنند بنابراین این نوع شکستگی بسیار اهمیت دارد.

**دردهای ناتوان کننده شکستگی ستون فقرات**

وی اضافه کرد: شکستگی مهره‌های ستون فقرات نیز از نواحی شایع شکستگی در بیماران پوکی استخوان است که باعث ایجاد کمردرد مزمن و ناتوان کننده می‌شود؛ گاهی اوقات شکستگی مهره‌ها باعث کوتاهی قد و خمیدگی در ناحیه پشت می‌شود که در سنین بالا به ویژه در زنان دیده می‌شود و عوارض شکستگی مهره باعث کاهش شدید کیفیت زندگی فرد و دردهای بسیار شدید می‌شود با وجود این، متأسفانه از هر دو شکستگی مهره، یک مورد تشخیص داده نمی‌شود.

### متخصص تغذیه عنوان کرد

## بچه ها را به غذاهای کم نمک عادت دهید



وی با اشاره به آغاز سال تحصیلی به والدین توصیه کرد از غذاهای تهیه شده در منزل و تنقلات سالم شامل میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ‌های خانگی به عنوان میان وعده کودکان و نوجوانان استفاده کنند و فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهند.

## درمان قطعی سردرد با این گیاه

مصرف روغن زیتون و لیمو التهاب را کاهش داده و هدراسیون را افزایش داه و به بهبود جریان خون کمک کرده و سفتی عضلات سر و گردن را کاهش می دهد.ه گزارش عرشه آنلاین ، ریشه گیاه زنجبیل به داشتن خواص ضد التهابی و ضد دردی شناخته می شود. یک فنجان ساده چای زنجبیل آرامبخشی فوری بوده و حتی احساس تهوع ناشی از سردرد را نیز بهبود می بخشد. دم کرده زنجبیل درد ناشی از سردرد را کاهش داده و اثر مثبتی در سلامت فرد دارد.از بابونه قرن ها در درمان سردرد استفاده می شده است. مصریان، یونانیان و رومیان باستان از دمنوش این گیاه برای تسکین اضطراب بهره می گرفته اند. بابونه گیاهی دارویی است که بخاطر اثرات درمانی زیادی که دارد بسیار مورد توجه است. نوشیدن یک لیوان چای بابونه به آرامش فرد کمک کرده و از سردردهای تنشی می کاهد.
منعاع تنش عصبی را کاهش داده و کمپرس های آن می تواند به بهبود ناراحتی های ناشی از فشار عصبی کمک کند.

صفحه
۶
شماره
۳۷۶۲
سال
بیست و نهم

## سلامت



## زیبایی نصفه‌نیمه!

انتظار، ادامه پیدا می‌کند.»

وی معتقد است ارتودنسی یک روش درمانی کاملاً محافظه کارانه است و به مینای دندان هیچ آسیبی نمی‌زند. البته که ارتودنسی نمی‌تواند رنگ دندان‌ها یا اندازه آنها را تغییر دهد؛ اقداماتی که نیاز به دیگر روش‌های از جمله کامپوزیت ونیر و لمینت داریم. کامپوزیت و لمینت، یک تیر و دو نشان هستند اما نه به طور تمام و کمال. درواقع این اقدامات، روش‌های ترمیمی زیبایی محسوب می‌شوند که به منظور زیباتر کردن ظاهر دندان‌ها و اصلاح طرح لیختد مورد استفاده قرار می‌گیرند: «این اقدامات ولی نمی‌تواند مشکلات جدی دندان‌ها و فک را برطرف کند و تنها ایرادات ظاهری آنها را می‌پوشاند.»

این را مریم عباسیان می‌گوید که معتقد است هر یک از این روش‌ها تکنیک‌های خاص خودشان را دارند:« مثلاً در کامپوزیت، ما با استفاده از رزین‌های کامپوزیتی، یک پوشش مستقیم روی دندان‌ها قرار می‌دهیم که توسط نور فرابنفش سفت می‌شود و در نهایت جلا پیدا می‌کند؛ روشی که نیاز به تراشیدن دندان ندارد اما در لمینت این‌طور نیست.»

آن گونه که متخصصان می‌گویند، فرآیند لمینت شدن دندان‌ها، مستلزم برداشتن مقدار کمی از مینای دندان‌های طبیعی فرد است تا روکش‌های دندانی به درستی جا بیفتند و طبیعی به نظر برسند: «البته که میزان تراش ناچیز است و با تراش روکش‌های تمام سرامیک نباید اشتباه شود.» اما به هر حال تراش، تراش است دیگر! با همه این تفاسیر، لازم بدانید میزان ماندگاری کامپوزیت معمولاً سه تا هفت سال است و در صورتی که آسیب ببینند، باید ترمیم یا تعویض شود؛ ولی لمینت طول عمر و استحکام بیشتری نسبت به کامپوزیت دارد.

**یک انتخاب درست**

اگر کسی، دندان‌هایی با فاصله زیاد یا دندان‌هایی روی هم، رابطه فکی غلط یا بیرون‌زدگی دندانی دارد، ارتودنسی درمانی مناسب برای اوست. این در حالی است که اگر فرد دچار بیماری لته، تحلیل لته و لقی دندان است، بهتر است به ارتودنسی به چشم یک راه درمان نگاه نکنند:« از طرف دیگر، بهترین انتخاب برای برداشتن فاصله‌های جزئی بین دندان‌ها، سفیدتر کردن آنها و پوشاندن لکه‌ها و ترک‌ها، لمینت و کامپوزیت است؛ البته فراموش نکنید اگر دندان‌هایمان مینای نامناسبی دارند و مقداری پوسیدگی در نواحی مختلف دندانی وجود دارد، کامپوزیت ونیر مناسب‌تر از لمینت است.» این را هم اضافه کنیم عادت‌هایی مانند دندان قروچه کردن یا ناخن جویدن می‌تواند به لمینت دندان‌ها آسیب وارد کند؛ پس اگر دچار چنین عادت‌هایی هستید، بهتر است با دندان‌های طبیعی خودتان بسازید و سراغ لمینت نروید.

ضمن این‌که دکتر عباسیان تأکید می‌کند در تمام این درمان‌ها، اگر بهداشت دهان و دندان ضعیف باشد، هیچ نتیجه مطلوبی برای فرد به

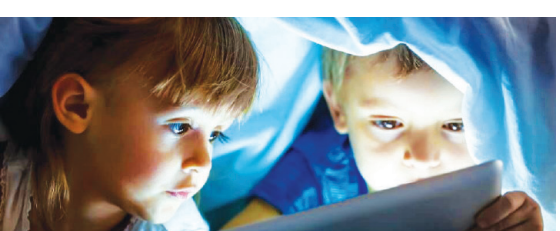
## فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی را بشناسید

وی با ذکر این نکته که ورزش منظم در طول هفته یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی است، تصریح کرد: جهت پیشگیری و کاهش ریسک ابتلا به بیماری قلبی حداقل ۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه در هفته، ورزش هوازی منظم با شدت متوسط انجام شود. فلوشیپ اکو کاردیوگرافی افزود: برای تشخیص زود رس بیماری قلبی توصیه می‌شود افرادی که فاکتورهای خطر بیماری قلبی دارند و بالای ۴۰ سال سن دارند به صورت دوره‌ای بررسی قلبی را انجام دهند.

دکتر پورکیا در همین راستا افزود: در بیمارستان آیت‌الله روحانی(ره) با داشتن دستگاه‌های مختلف تشخیصی از جمله دستگاه اکو کاردیوگرافی سه بعدی که جدیداً راه اندازی شده در خدمت همشهریان و هم استانی‌های هستیم.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل با ذکر این نکته که وضوح تصویر در دستگاه اکو کاردیوگرافی جدید بالا است، بیان کرد: روش اکو کاردیوگرافی ۳ بعدی به مراتب کم هزینه‌تر از روش‌های دیگر تشخیصی است و امکان استفاده آن برای همه بیماران قلبی وجود دارد. فلوشیپ فوق تخصصی اکو کاردیوگرافی با اشاره به اینکه عملکرد دقیق کارآیی قلب، تشخیص دقیق بیماری‌های دریچه‌ای، تومورها و عفونت‌های قلبی از کارکردهای این دستگاه است، گفت: این دستگاه قابلیت اکو کاردیو گرافی معمولی، اکو کاردیو گرافی از راه مری و استرس اکو را دارد.

## گوشی و تبلت و اثر آنها روی خواب کودک



یک فوق تخصص اطفال می‌گوید: استفاده زیاد از موبایل به خصوص در ساعات شب باعث افزایش اختلالات خواب کودکان و نوجوانان شده و منجر به شیوع بیماری‌های غیرواگیر می‌شود. محمدرضا رضایی در گفت و گو با خبرنگار حوزه سلامت ایرنا افزود: با توجه به اینکه امروزه بسیاری از بیماریهای واگیر به کمک واکنس ها و ارتقای سطح بهداشت و درمان جامعه در کشور ریشه کن یا کنترل شده است، اما برخی از بیماریهای غیرواگیر ناشی از عوامل محیطی رو به افزایش است.

وی اظهار داشت: سپری کردن زمان زیاد در شب برای تماشای صفحه نمایش گوشی‌ها و تبلت‌ها می‌تواند سیستم استراحت کودکان را دچار مشکل کند و بی‌خوابی شب باعث خواب آلودگی در طول روز می‌شود.شواهد علمی نشان می‌دهد که خواب در عملکرد و رشد کودک نقش بسیار مهمی دارد. کودکانی که خواب کافی ندارند نیز در معرض عملکرد ضعیف در مدرسه قرار دارند و روی هوش هیجانی آنها نیز اثر دارد. کاهش خواب و کم خوابی در کودکان اغلب علائمی مانند اختلال کم توجهی و بیش فعالی را نشان می‌دهد، که ممکن است منجر به تشخیص نادرست بیش فعالی در برخی از کودکان کم خواب شود. این پژوهش ادامه داد: کودکان به دلیل رشد جسم و روان به خواب بیشتری نسبت به بزرگسالان نیاز دارند. یک کودک هر شب به طور متوسط ۱۰ ساعت به خواب نیاز دارد تا بتواند به درستی رشد کند.