

## هورمون، خوب و بد ندارد

سلامت پوست و مو یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های افراد، بویژه خانم‌هاست زیرا ارتباط زیادی با زیبایی چهره دارد. از

این رو، هر روز روش‌ها و داروهای زیادی در رابطه با پوست و مو مطرح می‌شود که بعضی از آنها واقعا تاثیر چندانی ندارد و فقط تبلیغات توخالی تولیدکنندگان است.

صفحه ۲

## شکارچی ماهری به نام گرگ

گرگ، بزرگ‌ترین سگ‌سان وحشی است. چشمان زرد، بدن ماهیچه‌ای، دم پر مو، پوزه دراز و باریک و گوش‌های سیخ و مثلثی از جمله مشخصات بارز شناسایی گرگ‌هاست.

صفحه ۶

## دنیای متفاوت لاغری مرد و وزن

به طور کلی، زنان بیش از مردان به لاغر شدن تمایل دارند و روش‌های مختلف لاغری را به کار می‌گیرند، اما برخی مردان هم به دلیل وزن بالا به رژیم گرفتن رو می‌آورند و بدون توجه به تفاوت‌های سیستم بدنی زنان و مردان، به این رژیم‌ها عمل می‌کنند. متخصصان و کارشناسان تغذیه بر این باورند که دلیل تفاوت بدن زنان و مردان، رژیم‌های آنها نیز تفاوت زیادی با یکدیگر دارد.

صفحه ۷

## التهاب بنفش پوست

پوست یکی از بزرگ‌ترین ارگان‌های بدن است و نقش مهمی در سلامت ظاهری افراد دارد. اگرچه در سال‌های اخیر رسانه‌ها توجه زیادی به سلامت پوست و مو نشان داده‌اند، اما به نظر می‌رسد هنوز بیماری‌هایی وجود دارد که با وجود شایع بودن، کسی با آنها آشناییست و حتی برخی اسمش را هم نشنیده‌اند. یکی از این بیماری‌های پوستی لیکن پلان است. دکتر پرویز طوسی، رئیس مرکز تحقیقات پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با سبب درباره این بیماری، روش‌های درمان و پیشگیری و آخرین یافته‌ها توضیح داده است.

صفحه ۸

# ۱۰ خوراکی حیات بخش

صفحه ۵ و ۴



## تقویت اسپرم با غذا

صفحه ۵



نشانه‌های بیماری  
پروستات

صفحه ۳

## ماهی پاک به لطف فناوری

صفحه ۳



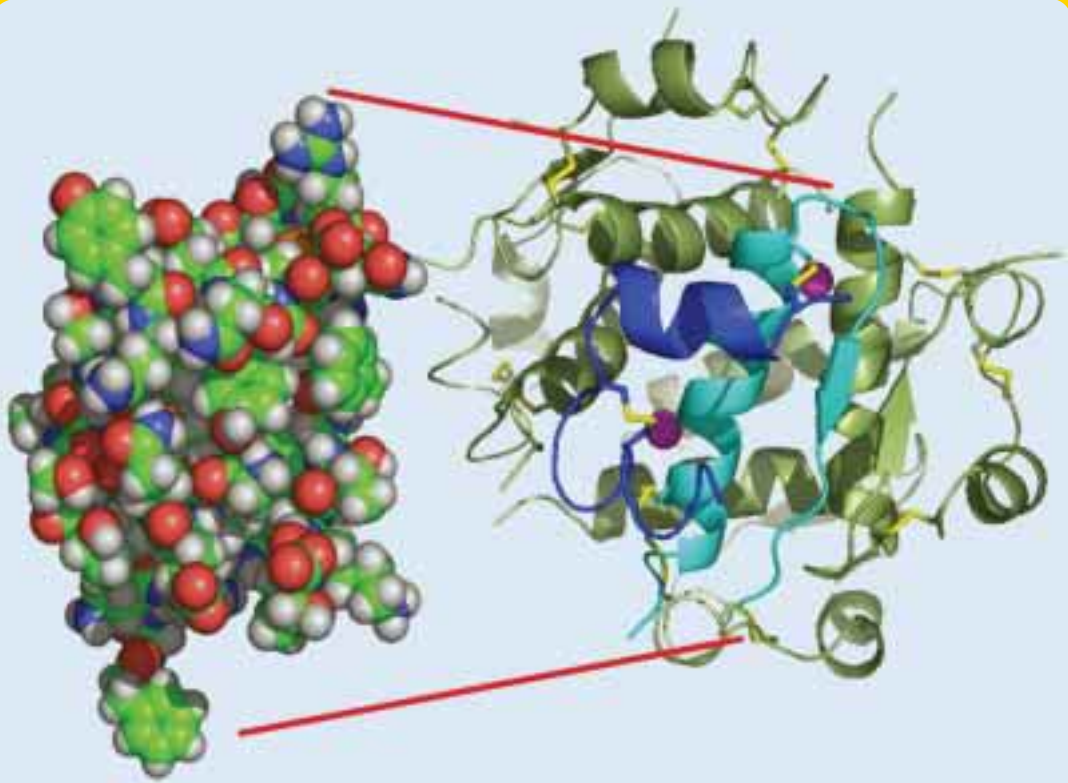




پیشگیری



پیشگیری



Shutterstock

## هورمون، خوب و بد ندارد

### بررسی تاثیر هورمون‌ها بر سلامت پوست و مو

#### ■ دکتر سیمین ابراهیم‌زاده / متخصص پوست و مو

سلامت پوست و موی یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های افراد، بویژه خانم‌هاست زیرا ارتباط زیادی با زیبایی چهره دارد. از این رو، هر روز روش‌ها و داروهای زیادی در رابطه با پوست و مو مطرح می‌شود که بعضی از آنها واقعا تاثیر چندانی ندارد و فقط تبلیغات توخالی تولیدکنندگان است. یکی از این روش‌ها که مدتی است از آن صحبت می‌شود، استفاده از هورمون‌ها در زیبایی است. عده‌ای معتقدند برخی هورمون‌ها نقش موثری در زیبایی پوست و مو دارد و بخشی دیگر سلامت پوست و مو را به خطر می‌اندازد. این عده می‌گویند با مصرف بعضی از داروهای حاوی هورمون‌های موثر می‌توان به سلامت بیشتر پوست و مو کمک کرد. این ادعا تا چه حد درست است و آیا اصولا اصطلاح هورمون خوب و بد از نظر علمی درست است؟

#### وقتی هورمون انسولین پوست را بیمار می‌کند

در رابطه با تغییرات هورمون‌ها و پوست، نقش هورمون انسولین اهمیت بسیاری دارد. اختلال در ترشح این هورمون به بیماری دیابت منجر می‌شود. این بیماری بیشتر ارگان‌های بدن از جمله پوست و مو را درگیر می‌کند. تغییراتی که دیابت در پوست ایجاد می‌کند، به صورت قرمزی صورت و افزایش رنگدانه پوست - طوری که چهره فرد برنزه می‌شود - نمایان می‌شود. افزایش رنگدانه پوست بیشتر در نواحی چین‌ها مانند چین گردن، زیر بغل‌ها و کشاله‌ران رخ می‌دهد.

مشکل دیگری که این بیماری ایجاد می‌کند، نکروز یا از بین رفتن انگشتان دست و پا است و پوست بدن ممکن است به رنگ نارنجی و زرد درآید. تاول‌های غیر التهابی نیز ممکن است در اندام تحتانی به دلایل ناشناخته به وجود بیاید. در بعضی افراد تاول‌های ریزی در ناحیه ساق پا ایجاد می‌شود که اطراف آن هیچ‌گونه قرمزی ندارد و کاملا بدون علامت است. در عده‌ای دیگر مشکلات پوستی بیشتر به صورت تغییرات مفصلی ایجاد می‌شود، به این صورت که پوست در ناحیه مفصل‌های کوچک مانند انگشتان ضخیم می‌شود. این حالت باعث اختلال در حرکت انگشتان می‌شود و بیشتر در مواردی که دیابت کنترل نشده و همراه با درگیری کلیه و چشم باشد، اتفاق می‌افتد. برخی ضایعات قهوه‌ای رنگ نیز در نواحی ساق پا افزایش پیدا

می‌کند که گاهی زخمی می‌شود و ممکن است بیمار را تا مدت‌ها درگیر کند.

از دیگر مشکلات پوستی، بروز ضایعات قرمز رنگ مدور همراه با بثورات است که در عده‌ای از بیماران دیده می‌شود. دلیل آن افزایش تری‌گلیسرید در بیمارانی است که دیابتشان کنترل نشده باشد. دیابت روی موها هم آثار منفی زیادی دارد. برای مثال در ناحیه موها بثورات پوسته‌دار به وجود می‌آید و بیشتر در افراد دیابتی که مشکل کلیه نیز دارند شایع است. دیابتی‌ها نسبت به عفونت‌های قارچی مستعدترند و بیشتر اوقات این ضایعات در ناحیه لب‌ها و گوشه لب ایجاد می‌شود. همچنین افرادی که دیابت دارند به دلیل همراهی با تخمدان پلی‌کیستیک یا مقاومت به انسولین ممکن است دچار پرمویی شوند.

#### تیروئید نسخه پوست‌تان را می‌پیچد

کم‌کاری و پرکاری غده تیروئید تغییراتی در پوست ایجاد می‌کند. در مواردی که فرد دچار پرکاری تیروئیدی است، پوست، نرم و مخملی، نازک، گرم و همراه با تعریق زیاد است و ممکن است فرد دچار افزایش رنگدانه در پوست شود. خارش در نواحی مختلف بدن و تورم ساق پا و کهیر از علائم دیگر پرکاری تیروئید است که بیشتر اوقات فرد پس از مراجعه به پزشک متوجه بیماری‌اش می‌شود و لکه‌های برص و نازکی موها و ریزش آنها در افراد مبتلا، شایع‌تر است. ریزش منطقه‌ای مو، شکنندگی ناخن‌ها و چکشی

این افراد شکننده و ترک‌هایی در نواحی شکم و ران‌ها و بازوها دارند. ترمیم زخم در آنها طول می‌کشد و با کوچک‌ترین ضربه به پوست دچار خون‌مردگی می‌شوند. این گروه به عفونت‌های قارچی، آکنه و پرمویی مستعد هستند.

نقطه مقابل این گروه، بیماری آدیسون است که در اثر کاهش ترشح هورمون کورتیزول به وجود می‌آید. در این بیماری پوست دچار تغییرات رنگدانه‌ای می‌شود؛ یعنی در بعضی از نقاط پوست پرنرنگ‌تر، خطوط کف دست پرنرنگ‌تر و خال‌ها نیز بیشتر می‌شود و غضروف‌ها نیز دچار سفتی می‌شود، بخصوص غضروف گوش.

#### نقش هورمون‌های زنانه و مردانه بر پوست

افزایش سطح هورمون‌های تخمدان در زنان، مشکلاتی در پوست ایجاد می‌کند. خانم‌هایی که کیست زیادی در ناحیه تخمدان دارند، عموماً چاق هستند، جوش‌های آکنه‌ای در صورت و بدن دارند و بیشتر اوقات در ناحیه صورت و اطراف سینه دچار پرمویی هستند. ریزش موهای سر نیز از مشکلات اساسی این افراد است.

اما کاهش هورمون‌های تخمدان، به دلیل بیماری‌ای خاص یا افزایش سن و یائسگی رخ می‌دهد. این افراد دچار کاهش موی سر شده و رشد ناخن‌ها در آنها کم می‌شود. کم شدن چربی پوست و در اثر آن خشک و چروک شدن آن از عوارض دیگر کاهش ترشح هورمون‌هاست. در این خانم‌ها میزان هورمون‌های تخمدان کم می‌شود ولی هورمون‌های تستسترون که به طور طبیعی در خون خانم‌ها کم است، بیشتر شده و باعث ایجاد موهای زائد در ناحیه صورت و سینه می‌شود.

جوانانسی که به دلیل ورزش از داروهای حاوی تستسترون استفاده می‌کنند تا ماهیچه‌هایشان را حجیم کنند، دچار عوارض ناخواسته‌ای مانند کاهش موی سر و افزایش جوش‌های صورت و پرمویی می‌شوند. یکی دیگر از عوارض این داروها ترک‌های پوستی مشابه ترک‌های دوران بارداری است.

#### هورمون‌ها مثل هم هستند

هورمون‌ها از مجموعه‌ای از ارگان‌ها ترشح می‌شوند تا روی ارگان‌های دیگر اثر بگذارند. وقتی میزان هورمون‌ها از حد طبیعی بیشتر یا کمتر شود، تغییراتی در تمام ارگان‌ها از جمله پوست و مو ایجاد می‌کند. پس این باور که بعضی هورمون‌ها برای پوست و مو مفید و بعضی‌ها مضرند درست نیست.

وقتی هورمونی بیش از حد یا کمتر از حد طبیعی ترشح شود، پزشک با تجویز داروهای هورمونی میزان ترشح آن را متعادل می‌کند. به این ترتیب بیماری درمان و مشکلات ناشی از آن برطرف می‌شود. این موضوع در تمام افراد قابل اجرا نیست؛ بنابراین افراد نباید به طور خودسرانه داروهای هورمونی مصرف کنند تا به قول خودشان پوست و موی سالم‌تری پیدا کنند. داروهای هورمونی فقط زمانی تجویز می‌شود که مشکل هورمونی خاصی وجود داشته باشد.

#### هورمون‌های بارداری و پوست

هورمون‌های بارداری همان هورمون‌های تخمدان است که در این دوران افزایش پیدا می‌کند. این هورمون‌ها باعث افزایش رنگدانه‌ها در بعضی نواحی بدن می‌شود. ترک و شکنندگی پوست از جمله عوارض افزایش این هورمون‌هاست. یکی دیگر از تغییرات این دوران افزایش رشد موهاست ولی پس از زایمان، موها دوباره وارد مرحله ریزش می‌شود. به طور کلی، رشد مو و ناخن در دوران بارداری بیشتر و پس از زایمان کمتر می‌شود. البته اگر خانمی بارداری طبیعی داشته باشد می‌تواند با استفاده از ذخایر بدنش هم چنین را خوب تغذیه کند و هم دچار کمبود ویتامین نشود. اگر میزان این ویتامین‌ها در بدن کم باشد، فرد دچار ریزش مو و شکنندگی ناخن‌ها و مشکلات پوستی می‌شود.

### از کجا بفهمیم مشکل هورمونی داریم

این موضوع به میزان دقت فرد به سلامت پوست و موی بستگی دارد. برای مثال فردی که آکنه دارد زمانی که به متخصص مراجعه می‌کند، پزشک با یک آزمایش می‌تواند متوجه وجود کیست و خیم تخمدان در او شود ولی شاید بیمار هیچ علامت دیگری از بیماری نداشته باشد. فردی که به دلیل پرمویی به پزشک مراجعه می‌کند، با انجام یک آزمایش ساده پرمویی‌اش - که با از مشکلات تیروئیدی است یا تخمدان - شناسایی می‌شود. فردی که دیابت دارد، ممکن است اولین علامت بیماری‌اش همان بثورات پوستی باشد که با همان آزمایش خون قابل تشخیص است.

بنابراین توجه به سلامت پوست و مو اهمیت دارد. فردی که برای مثال ریزش مو دارد نباید این مساله را یک مشکل ساده فرض کند، بلکه توصیه می‌شود به پزشک متخصص مراجعه کند چون این ریزش به ظاهر ساده شاید دلیل یک بیماری هورمونی باشد.



برای مردم کشور ما که به اندازه کافی به خرید ماهی آماده عادت ندارند عجیب است، امادری بسیاری از نقاط جهان این روزها خرید ماهی به صورت آماده انجام می‌شود. پس از مکانیزه شدن مراحل آماده‌سازی گوشت قرمز این بار نوبت ماهی رسیده تا در روشی نوین بدون دخالت انسان برای فروش آماده شود. به این صورت که گوشت ماهی به طور کامل از پوست جدا و به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم شده و سرانجام استخوان‌ها از آن جدا می‌شود.

به گفته تعدادی از مسئولان کشورهای حوزه اسکندیناوی که اکنون سهم عمده عرضه ماهی به صورت جهانی را در اختیار دارند، زمانگیر بودن آماده‌سازی ماهی‌ها و البته هزینه بالای آن، آنها را مجبور کرده، تولیدات خود را به دیگر نقاط جهان همچون آسیا، اروپای غربی و روسیه بفرستند که هزینه نیروی کاری در آنها پایین است.

به منظور کاهش هزینه‌های انتقال ماهی، تعدادی از محققان شرکت‌های مارل و فرس اریجین ربانی طراحی کرده‌اند که توانایی پاک‌سازی و آماده کردن ماهی را دارد. ربات طراحی شده طی پروژه‌ای به نام اپریکات می‌تواند با شناسایی محل استخوان‌ها از طریق لیزر آنها را به وسیله جت‌های آبی از بین ببرد.



در این روش نه تنها دیگر خبری از استخوان نیست و ماهی به صورت کامل پاک می‌شود، بلکه درصد بالاتری از گوشت آن در اختیار تولیدکننده قرار می‌گیرد. محققان حوزه اسکندیناوی به این نکته نیز اشاره کرده‌اند ربات پروژه اپریکات در حال حاضر مراحل آزمایشی را پشت سر گذاشته و بزودی به صورت نهایی تولید می‌شود.



سلامت



### آیا ممکن است بیماران با دارو بهبود نیابند؟

بله همه بیماران به درمان‌های دارویی پاسخ نمی‌دهند و باید جراحی شوند. اگر همزمان داخل مثانه سنگ وجود داشته باشد یا وزن غده پروستات بیش از ۶۰ گرم باشد، عمل جراحی باز انجام می‌شود. برای بهبود بیمار، قسمتی از پروستات که بزرگ شده است برداشته می‌شود. اما وزن کمتر از ۶۰ گرم را دیگر جراحی باز نمی‌کنند. بهترین روش در این مواقع آندوسکوپی است. این روش سرپایی و بسیار راحت است.

آیا ممکن است همه پروستات در عمل جراحی برداشته شود؟

یکی از شایع‌ترین سرطان‌های مردان بالای ۵۰ سال، سرطان پروستات است. سرطان پروستات در اثر سن بالای (۶۰ سال)، ارث (افرادی که پدر، برادر و عمویانشان مبتلا به سرطان پروستات هستند احتمال ابتلاشان چهار تا پنج برابر بیش از افراد عادی است)، رژیم غذایی بد (رژیم روغنی و پرچرب) و استعمال دخانیات به وجود می‌آید. در مواردی که سلول‌های سرطانی دیده شوند پروستات باید به طور کامل برداشته شود.

سرطان پروستات هم مانند بزرگی پروستات علامت دار است؟

برخلاف التهاب پروستات یا بزرگی پروستات، سرطان کاملاً بی‌سر و صدا و بی‌علامت است. فقط با معاینه انگشتی از سوی پزشک و آزمایش تخصصی به نام پی‌اس‌ای می‌توان به وجود بیماری پی برد. بنابر این افراد در معرض خطر یعنی مردان بالای ۵۰ سال بخصوص کسانی که در خانواده‌شان سرطان پروستات دیده شده لازم است هر شش ماه تا یک سال یکبار این آزمایش را انجام دهند.

آزمایش پی‌اس‌ای چیست؟

این آزمایش بسیار کمک‌کننده است. وقتی سلول‌های سرطانی در پروستات شروع به تکثیر و فعالیت می‌کنند، سطح پی‌اس‌ای خون بتدریج افزایش می‌یابد. افزایش پی‌اس‌ای پیش‌رونده در خون نشانه سرطان پروستات است. پی‌اس‌ای طبیعی مرد باید کمتر از ۴ باشد. اما در فردی اگر مشاهده کنیم از یک به ۲ رسیده و بتدریج در حال بیشتر شدن است، علامت خوبی نیست و حتماً باید به آن مشکوک شد و بررسی شود. مردان با پی‌اس‌ای بالای ۴ حتماً باید معاینه شوند و در صورت لزوم نمونه‌برداری یا بیوپسی نیز کمک‌کننده است.

آیا می‌توان سرطان پروستات را کنترل کرد؟ خوشبختانه در صورتی که بیمار در مراحل ابتدایی پیدایش باشد، براحتی با عمل جراحی کنترل می‌شود. در مراحل پیشرفته هم سرطان پروستات به درمان‌های دارویی پاسخ خوبی می‌دهد. البته قدرت تهاجم سرطان مهم است و گاه دیده می‌شود سلول‌ها بسرعت به نقاط دیگری از بدن دست‌اندازی می‌کنند.



### پروبیان پناهی

پروستات غده‌ای است که در گردن مثانه مردان قرار دارد. این غده قسمتی از دستگاه تناسلی مردان محسوب می‌شود. اندازه آن تقریباً معادل یک گردوست ولی در بیشتر مردان در میان‌سال‌ها بزرگ می‌شود. بزرگ شدن غده خطرناک ندارد و جزو فیزیولوژیک بدن به حساب می‌آید، اما گاهی بزرگ شدن آن، فرد را با مشکلاتی مواجه می‌کند که بناچار او را روانه مطب یا کلینیک پزشکان می‌کند در این خصوص با دکتر حسین کرمی، فوق تخصص کلیه و مجاری ادرار و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران صحبت کردیم.

\*\*\*

لطفاً کمی درباره عملکرد غده پروستات برای ما توضیح دهید.

بسیاری از آقایان می‌گویند من پروستات دارم. این جمله اشتباه است. زیرا همه مردان از بدو تولد دارای این غده هستند. عملکرد این غده به نقش هورمونی‌اش مربوط است. این غده حاوی ترشحات مایعی است که اسپرم‌ها در آن شناورند و به مرحله بلوغ می‌رسند. بلوغ اسپرم برای لقاح ضروری است.

چرا مردان بسیاری به بیماری‌های پروستات مبتلا می‌شوند؟

بیماری‌های پروستات را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد: مورد اول بیماری التهابی یا تورم پروستات است. این بیماری را بیشتر در مردان جوانی که از نظر جنسی فعال هستند زیاد مشاهده می‌کنیم. علت آن هم وجود باکتری‌هایی است که هنگام مقاربت از راه مجاری ادرار وارد غده پروستات می‌شود و آن را ملتهب می‌کند و به تورم آن می‌انجامد. بیماران با شکایت درد کمر و درد در ناحیه تناسلی و زیر بیضه‌ها به پزشک مراجعه می‌کنند. همراه با این علائم عدم دفع ادرار نسبی را داریم. یعنی بیمار حس می‌کند نمی‌تواند بخوبی ادرارش را تخلیه کند و بعد از دستشویی همچنان احساس می‌کند مثانه‌اش پر است. ورم التهابی پروستات بیشتر در کسانی است که تعقیب اخلاقی کمتری داشته و ارتباطات جنسی متعددی با افراد متخلف دارند.

اما ورم پروستات همیشه به دلیل ورود باکتری به این غده نیست. مثلاً کسی که سیستم ایمنی‌اش ضعیف شده نیز ممکن است دچار این التهاب و تورم شود. پروستات غده‌ای است که اگر متورم شود شاید بسختی بتوان ورم ایجاد شده را درمان کرد بخصوص وقتی که بیماری سیر مزمن هم پیدا کند.

دومین بیماری، بزرگی پروستات است؛ ولی این افزایش حجم به صورت خوش‌خیم است. آنچه باعث افزایش حجم پروستات می‌شود، هورمون تستسترون مردانه است. بزرگی پروستات دارای

# نشانه‌های بیماری پروستات

از پنجاه سالگی به درجاتی از آن مبتلا می‌شوند. پس سن یکی از مهم‌ترین عوامل است. مردان چگونه متوجه این مشکل می‌شوند و چه کاری باید انجام دهند؟

بزرگی‌های مشکل دار علامت دار است و اولین علامت اختلال در دفع ادرار به شکل ادرار قطره‌ای است. بیمار ممکن است به شکل دو شاخه ادرار کند. شب‌ها چند بار از خواب بیدار شده و به دستشویی برود. در این موقع بیمار نمی‌تواند خوددرمانی کند و حتماً باید به پزشک مراجعه نماید. در علامت‌های خفیف، داروهایی برای شل کردن عضلات تجویز می‌شود. پروستات بعد از بزرگ شدن دیگر کوچک نمی‌شود. بنابر این بیماران دیگر نمی‌توانند سلامت اولیه خود را به دست آورند. تا به حال نیز هیچ دارویی برای این دسته از بیماران کشف نشده است.

علامت است و بیماران دو نشانه واضح دارند؛ انسداد مجرای ادرار و تحریک‌پذیر شدن غده. فرد به شکل قطره قطره و با زور زدن ادرار می‌کند. گاه نیز مجرا بسته می‌شود و احتباس ادراری پیش می‌آید. علائم تحریکی نیز به این صورت است که فرد مدام دستشویی می‌رود و سوزش ادراری مزمن و تکرر ادراری وجود دارد. گاه بیماران به دلیل نرفتن به دستشویی چنان درد می‌کشند که حتماً باید برای تخلیه مثانه از سوند ادراری استفاده شود.

به نظر شما مردان چگونه می‌توانند از این بزرگی خوش‌خیم ولی عذاب‌آور جلوگیری کنند؟

هیچ راهی برای پیشگیری وجود ندارد. بزرگی پروستات مانند سفید شدن موهاست. همانطور که نمی‌توان از سفید شدن موها جلوگیری کرد، بزرگی پروستات نیز قابل پیشگیری نیست و مردان بعد

# ۱۰ خوراکی حیاتی بخور

سبد غذایی خود را از این ۱۰ خوراکی پر کنید تا همیشه سلامت باشید

مهداب خسروشاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی

اگر یک سبد دستستان بدهند و به شما بگویند آن را با ده میوه و سبزی برتر از نظر تغذیه‌ای پر کنید، دست روی چه خوراکی‌هایی می‌گذارید؟ موز، سیب، گیلاس و لیموترش؟ به نظر شما این خوراکی‌ها باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند؟



پرونده



بیاید همراه هم به بازار میوه و سبزی برویم و از بین همه خوراکی‌ها برتر را انتخاب کنیم. راهنمای ما در انتخاب این خوراکی‌ها صنایع غذایی آمریکاست. به گفته این انجمن، از این ده خوراکی در سبد غذایی خانواده قرار داشته باشد.



## ۴ هویج دوست مو

شاید از شنیدن این جمله که هویج دوست مو است، تعجب کنید. به این دلیل که آن را بیشتر دوست چشم می‌شناسیم، اما هویج باعث حفظ سلامت موها هم می‌شود. این خوراکی با رنگ زیبای نارنجی‌اش نشان می‌دهد سرشار از آنتی‌اکسیدان کاروتن و ویتامین A است. بنابراین به سلامت چشم و پوست نیز کمک می‌کند و ویتامین C موجود در هویج دستگاه گردش خون را در مقابل سکنه قلبی بیمه می‌کند.

**میزان مصرف:** روزانه یک تا دو عدد متوسط

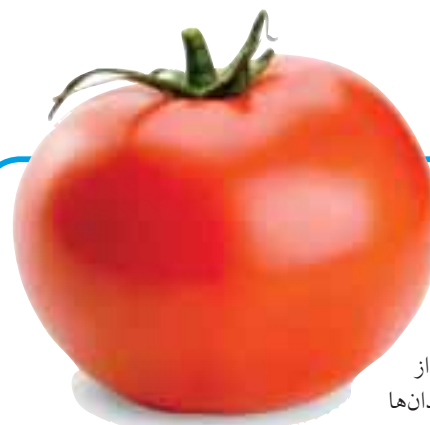
**شیوه مصرف:** به صورت خام در سالاد یا بخارپز به عنوان مخلفات غذا

## ۸ کلم بروکسل

### ویژه مادران باردار

اگر قرار باشد یک خوراکی خاص از بین سبزی‌ها هر روز برنامۀ غذایی مادران باردار بگیرد، آن کلم بروکسل است. خوراکی کپسول طبیعی حاوی یکی از نیازهای ضروری ماد حاوی این ترکیب مهم است. آن برای درمان اختلالات ک

نیز به تقویت سیستم ایمنی بیماری‌زا بیمه می‌کند. پتاسیم فیبر موجود در کلم بروکسل به بیوست می‌شود. این سبزی کلم بروکسل باعث کاهش و **میزان مصرف:** روزانه ده عدد **شیوه مصرف:** به صورت خام عنوان مخلفات غذا



## ۱ گوجه فرنگی دشمن سرطان

رنگ قرمز زیبای آن نشان می‌دهد این خوراکی سرشار از یکی از قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها یعنی لیکوپن است. بنابراین

مصرف این خوراکی مانع ابتلا به سرطان می‌شود. البته این ویژگی در دیگر خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان نیز وجود دارد اما لیکوپن یکی از تاثیرگذارترین این خوراکی‌هاست. دلیل آن نیز تاثیر این آنتی‌اکسیدان روی رادیکال‌های آزاد است. این خوراکی منبع انواع ویتامین‌ها بویژه ویتامین C و K است. مصرف گوجه فرنگی میزان فشار خون را تنظیم می‌کند. بنابراین مصرف آن برای همه افراد بویژه افراد مبتلا به فشار خون بالا بسیار مناسب است.

**میزان مصرف:** روزانه دو عدد متوسط یا روزانه ده عدد گوجه گیلاسی **شیوه مصرف:** به صورت خام

## ۵ کدو حلوائی، ضد التهاب

کدو حلوائی یا همان کدو تنبل، سبزی حاوی بتاکاروتن و ویتامین C است. این دو ترکیب ضد التهاب است. بنابراین مصرف روزانه کدو حلوائی مانع التهاب بافت‌های بدن شده و در صورت بروز چنین مشکلی، مصرف کدو حلوائی تا حد زیادی می‌تواند التهاب بافت‌ها را از بین ببرد.

کدو حلوائی به دلیل ترکیب‌های ضد التهابی به کنترل نشانه‌های آسم نیز کمک می‌کند و مصرف آن مانع ابتلا به پوکی استخوان می‌شود. کدو تنبل حاوی پتاسیم، منیزیم و فیبر است.

**میزان مصرف:** روزانه یک فنجان خرد شده **شیوه مصرف:** به صورت خام همراه با ماست



## ۲ کلم بروکلی، دوست معده

در بین گیاهان خانواده صلیبی یا چلیپاییان، کلم بروکلی حاوی قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان است. نکته مهم‌ترین که مصرف آن به طور خاص مانع ابتلا به سرطان ریه، معده و مقعد می‌شود. این سبزی با وجود رنگ سبزی که دارد، حاوی بتاکاروتن، پیش‌ساز ویتامین A، ویتامین C و فولات است. بنابراین مصرف آن باعث حفظ سلامت پوست، جلوگیری از ابتلا به زکام و سرماخوردگی می‌شود. فولات موجود در این خوراکی نیز برای آرامش اعصاب مناسب است. علاوه بر این که فولات موجود در این سبزی باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

**میزان مصرف:** روزانه یک شاخه **شیوه مصرف:** به صورت خام در سالاد یا بخارپز به عنوان مخلفات غذا



## ۶ هضم غذا با سیب زمینی شیرین

این خوراکی بر خاصیت حاوی ترکیب‌های ضد سرطان یعنی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین A، C، و منگنز است. این خوراکی برای افراد کم‌خون نیز مفید است به این دلیل که سرشار از آهن است. فیبر موجود در سیب زمینی نیز به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. از طرفی ساختار و بافت سیب زمینی به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. البته بعضی از پژوهشگران دلیل آن، یعنی تاثیر سیب زمینی در هضم بهتر غذا را به شیرینی طبیعی آن نسبت می‌دهند.

**میزان مصرف:** روزانه نصف سیب زمینی متوسط **شیوه مصرف:** به صورت آب‌پز همراه غذا، به عنوان شام همراه با گوجه فرنگی و پنیر و سوپ سیب زمینی و هویج و آب مرغ



## ۳ فلفل دلمه‌ای، دوست قلب

فلفل دلمه‌ای طعم خوبی دارد و باعث خوش عطر و طعم شدن غذاها می‌شود. فلفل دلمه‌ای حاوی لیکوپن و اسید فولیک است. بنابراین خوردن آن به عملکرد بهتر قلب کمک می‌کند. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه فلفل، مانع ابتلا به سرطان ریه، کولون، لوزالمعده و خون می‌شود. رنگ این فلفل نشان می‌دهد این خوراکی سرشار از انواع آنتی‌اکسیدان‌هاست. بنابراین مصرف آن علاوه بر جلوگیری از ابتلا به سرطان باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

**میزان مصرف:** روزانه نصف یک عدد فلفل دلمه‌ای **شیوه مصرف:** به صورت خام در سالاد یا همراه غذا به عنوان طعم‌دهنده انواع خورشدها، مرغ و گوشت



## ۷ اسفناج، دوست کم‌خون‌ها

اگر دنبال منبع انواع ویتامین‌ها هستید، علاوه بر کلم بروکلی می‌توانید اسفناج مصرف کنید. این سبزی ویژه حاوی انواع ویتامین‌هاست. از طرفی اسفناج حاوی آهن است؛ بنابراین مصرف آن برای افراد کم‌خون مناسب است. فیبر موجود در اسفناج باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش می‌شود و مصرف آن به دلیل ترکیب‌هایی که دارد مانع ابتلا به سرطان روده و پوکی استخوان می‌شود.

**میزان مصرف:** روزانه یک فنجان **شیوه مصرف:** سالاد اسفناج، بورانی اسفناج، به صورت بخارپز به عنوان مخلفات غذا و به عنوان سبزی آش



## ۹ باد

در نگاه اول این خوراکی آنتی‌اکسیدان خاص به نام نا خاص پیری سلول‌های مغز از ابتلا به آلزایم

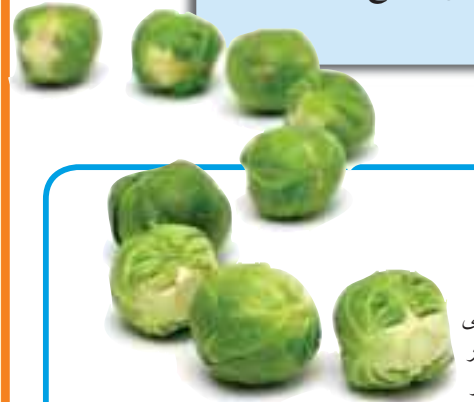


## ۱۰ پیاز

خوراک خوشبویی نیست، اما نمی‌کنید. پیاز حاوی ترکیبی کرده و مانع پوکی استخوان پس از شروع دوره یائسگی C و فولات موجود در آن پوکی استخوان بیمه می‌کند. **میزان مصرف:** روزانه نصف متوسط **شیوه مصرف:** به صورت خام همراه با غذا، به عنوان طعم‌دهنده انواع غذاها و خرد شده همراه با ماست و خیار.



یکی‌هایی که می‌بینیم، ده خوراکی مفیدتر، انجمن بین‌المللی تغذیه و حداقل باید پنج خوراکی هر روز



اسید فولیک و ویتامین B است. در دوران بارداری ران باردار مصرف مکمل اسید فولیک و مواد غذایی این سبزی حاوی ویتامین K است. بنابراین مصرف بدی موثر است. ویتامین C موجود در این خوراکی بدن کمک کرده و بدن را در مقابل تاثیر منفی عوامل بیم موجود در این خوراکی نیز برای قلب مفید است. به عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند و مانع ابتلا منبع اسید چرب امگا ۳ گیاهی است. بنابراین مصرف کنترل میزان چربی خون می‌شود.

نام در سالاد یا همراه ماست یا به صورت بخارپز به

## مجان، خوراک مغز

بی‌خاصیت به نظر می‌رسد، اما بادمجان حاوی نوعی زونین یا ناسونین است. این آنتی‌اکسیدان به صورت ز را به تعویق می‌اندازد. بنابراین مصرف بادمجان مانع ر می‌شود. این خوراکی حاوی فیبر فراوانی است. بنابراین خوردن آن هر چند باعث بروز نفخ می‌شود، اما به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک کرده و مانع چسبندگی روده می‌شود. بادمجان حاوی پتاسیم است. بنابراین مصرف بادمجان مانع سکنه مغزی و قلبی و زوال عقل می‌شود.

**میزان مصرف:** روزانه یک عدد متوسط  
**شیوه مصرف:** به صورت کبابی همراه با نان و به صورت کبابی همراه با ماست یا تهیه خورشید بادمجان به شرطی که بادمجان‌ها بایی شده باشد.

## دوست استخوان‌ها

اگر بدانید چه ویژگی خاصی دارد، خوردن آن را ترک است که روند از دست دادن کلسیم در بدن را کند می‌شود. بنابراین مصرف آن برای همه افراد بویژه زنان بسیار مفید است. ویتامین



عدد

# تقویت اسپرم با غذا

## مترجم: پرنیان پناهی

در بسیاری از فرهنگ‌ها وقتی زوجی بچه‌دار نمی‌شوند حرف و حدیث‌هایی درباره ناباروری و نازایی مطرح می‌شود و اغلب نیز انگشت اتهام به سوی زن است و او مورد سرزنش قرار می‌گیرد. اما امروزه علم این فرضیه غلط را رد می‌کند چون زن و مرد هر دو در باروری به یک نسبت سهیم‌اند و اشکالات ناباروری نیز در هر دو ممکن است وجود داشته باشد، اما شکل این اختلالات متفاوت است. در این میحث می‌خواهیم به مشکلات مردان بپردازیم و ببینیم چرا مردان دچار ناباروری می‌شوند و اصلا چه راه‌هایی وجود دارد که اسپرم‌ها کیفیت بالایی پیدا کنند.

وقتی نازایی بین زوج‌ها اتفاق می‌افتد، هر دو نفر باید از نظر پزشکی آزمایش‌هایی انجام دهند ولی آزمایش مربوط به زنان بسیار گران‌تر و روند طولانی‌تری هم دارد. بنابراین پیش از آن که زنان به پزشک مراجعه کنند، لازم است مرد فقط با دادن یک آزمایش اسپرم موگرام تمام شبهه‌ها را از بین ببرد، و سپس زن مراحل مربوط به ناباروری را شروع کند. حال این پرسش مطرح می‌شود که یک اسپرم موگرام خوب باید چه خصوصاتی داشته باشد.

## این مشخصات طبیعی هستند

اسپرم موگرام روشی است که در آن مایع سیمن (منی) مورد آنالیز می‌شود یعنی تمام اجزای تشکیل دهنده مایع سیمن، یک به یک مورد بررسی دقیق آزمایشگاهی قرار می‌گیرد. اسپرم‌ها برای رسیدن به تخمک زن باید راهی طولانی را طی کنند و در این راه لازم است تحرک، قدرت و سلامت کافی داشته باشند تا بتوانند بموقع و سر فرصت خود را به تخمک رساننده و قبل از این که تخمک از بین برود آن را بارور کنند. به همین دلیل داشتن حرکت کافی (سریع و رو به جلو)، تعداد زیاد اسپرم و حجم کافی آن نشانه‌های خوبی هستند تا شانس باروری را در هر بار نزدیکی بالا ببرند. البته برای داشتن این کیفیت، عوامل دیگری از قبیل میزان PH مایع سیمن، شکل ظاهری اسپرم‌ها و چند عامل دیگر نیز نیاز است.

## چگونگی اسپرم موگرام

این آزمایش را می‌توان در خانه یا آزمایشگاه انجام داد ولی مشکلی که وجود دارد این است که مایع منی ظرف ۳۰ دقیقه باید به آزمایشگاه رسانده شود زیرا تست‌های آزمایشگاهی هر چه سریع‌تر باید انجام شود. هر فرد باید این آزمایش را در دو نوبت و به فاصله ۴ هفته انجام دهد تا بتوان قضاوت درستی از باروری به دست آورد.

## مایع سیمن تحت تاثیر چیست؟

عوامل متعددی روی این مایع، کیفیت و کمیت آن تاثیر می‌گذارد؛ ژنتیک، اشکالات موجود در بیضه‌ها و عوامل محیطی که یک به یک به آنها اشاره خواهد شد.

## اختلالات ژنتیکی

برخی مردان از همان بدو تولد اشکالاتی روی کروموزوم مردانه خود دارند که باعث می‌شود دستگاه تناسلی نتواند بخوبی ایفای نقش کند. این روند در آینده می‌تواند موجب نازایی و بسیاری از مشکلات دیگر شود. اینها ممکن است ژن‌های معیوبی داشته باشند. البته این ژن‌ها در اثر عوامل محیطی مانند اشعه هم می‌تواند دچار اختلال شوند. گاه نیز دیده می‌شود تعداد زیادی از اسپرم‌ها در یک مرد دچار ناهنجاری هستند، مثلا بخشی به نام آکروزوم که در ناحیه سر اسپرم قرار گرفته و باروری با تخمک رامیسر می‌سازد به دلایل نامشخصی وجود ندارد یا اسپرم شکلی غیر عادی دارد، سر وجود ندارد یا دو سر وجود دارد؛ همه اینها امکان باروری با تخمک را مختل می‌کند.

## عوامل محیطی

از مهم‌ترین عوامل محیطی می‌توان به عوامل شغلی اشاره کرد. مردانی که مدت طولانی با آلاینده‌ها مانند کود شیمیایی یا سموم در تماس هستند، کیفیت اسپرمشان تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

برخی از عوامل هم هستند که موجب از بین رفتن اسپرم‌ها یا مرگ آنها می‌شوند؛ مثلا کسانی که مدت طولانی روی صندلی می‌نشینند یا در حمام‌های گرم مانند جکوزی قرار می‌گیرند که این موارد حرارت بیضه‌ها را بالا می‌برد. اسپرم‌ها در محیطی با دمای حرارت ۳۵ درجه می‌توانند بخوبی فعالیت کنند. به همین دلیل بیضه‌ها در کیسه بیضه قرار دارند و حرارت این غدد را کنترل می‌کنند.

بنابراین توجه به این نکته بسیار حائز اهمیت است بخصوص در نوزادان پسری که متولد می‌شوند باید از وجود بیضه‌ها درون کیسه اطمینان حاصل کرد برخی از نوزادان پسردارای نهنان بیضگی هستند. والدین حتما باید به این نکته توجه کنند و تا پیش از رسیدن بلوغ این مشکل را با کمک پزشک معالج حل کنند. گرچه در بیشتر موارد به مرور بیضه‌ها به داخل کیسه نزول پیدا می‌کنند، ولی هر گونه غفلت می‌تواند به نازایی کودک در آینده منجر شود.

## بیماری‌ها

برخی از بیماری‌های عفونی در مردان مانند اوریون می‌تواند آینده باروری را به مخاطره اندازد. بنابراین همه بیماری‌های عفونی در کودک لازم است جدی گرفته شود. بیماری بسیار شایع دیگر، بیماری واریکوسل است. در این بیماری عروق بیضه متورم و واریسی شکل می‌شود. این بیماری باعث کاهش حرکت اسپرم و تغییر شکل ظاهری آنها و حتی کاهش تعدادشان می‌شود. واریکوسل قابل اصلاح است. شاید تعداد بسیاری از بیماران نیز از وجود بیماری‌شان اطلاع نداشته باشند و با ناباروری متوجه موضوع شوند.

## استعمال مواد مخدر

تحقیقات نشان داده مصرف سیگار، الکل و دیگر مواد افیونی مانند حشیش و کوکائین مانع تولید اسپرم می‌شود و حتی در مواقعی اسپرم‌های ناقص را زیاد می‌کند.

## مصرف دارو

افرادی که به سرطان مبتلا هستند و تحت درمان با داروهای شیمی‌درمانی بوده یا رادیوتراپی می‌شوند نیز ممکن است دچار اختلال در کیفیت اسپرم شوند و داروهای مانند سولفاسالازین یا برخی از داروهای ضد قارچ نیز چنین عملکردی دارند ولی اغلب با قطع دارو کیفیت مایع سیمن به حالت اول برمی‌گردد.

## چه باید کرد؟

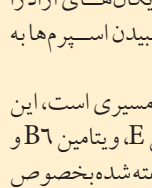
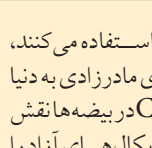
وقتی زوجی دچار نازایی می‌شوند، اولین قدم مراجعه به پزشک است. بعضی از اختلالات فقط باید از سوی افراد متخصص برطرف شود. اما همیشه شیوه زندگی و عادات غذایی را نباید از نظر دور داشت، چون ورزش، غذا و اصلاح عادات غلط؛

سه رکن اساسی در کیفیت و کمیت اسپرم هستند. اما کدام غذاهای می‌توانند کمیت اسپرم را ارتقا دهند؟

## خوشمزه و مفید برای مردان

**مارچوبه:** مارچوبه گیاه بسیار مفیدی است که حاوی مقادیر زیادی از فولات، ویتامین K و ویتامین C است، حتی تحقیقات نشان داده مادران بارداری که در طول بارداریشان از این گیاه استفاده می‌کنند، کمتر نوزادانی با ناهنجاری‌های مادرزادی به دنیا می‌آورند. اما وجود ویتامین C در بیضه‌ها نقش محافظتی دارد. ویتامین C رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهد. همچنین از چسبیدن اسپرم‌ها به یکدیگر جلوگیری می‌کند.

**آووکادو:** آووکادو میوه‌ای گرمسیری است، این میوه حاوی مقادیر زیادی ویتامین E، ویتامین B<sub>6</sub> و اسید فولیک است. ویتامین‌های گفته شده بخصوص



ویتامین E باعث افزایش تحرک اسپرم و بالا رفتن قدرت نفوذ آن داخل تخمک می‌شود.

**موز:** موز حاوی ویتامین B<sub>1</sub>، ویتامین A و ویتامین C است. همچنین موز حاوی آنزیمی به نام برومولین است که موجب تعدیل هورمون‌های جنسی مردانه می‌شود.

**شکلات تیره:** شکلات تیره دارای آرژنین هیدروکلراید است و شمار اسپرم‌ها و میزان مایع منی را دو برابر می‌کند.

**سیر:** سیر ماده غذایی مفیدی است که جریان خون را سرعت می‌بخشد. بهبود جریان خون قدرت و توان اسپرم‌ها را بالا می‌برد. همچنین موادی مانند سلنیوم و ویتامین B<sub>6</sub> مانع آسیب به اسپرم شده و سطح هورمونی را متعادل می‌کند.

**گردو:** گردو حاوی آرژنین است. این ماده حجم و تعداد اسپرم‌ها را بالا می‌برد، همچنین حاوی امگا ۳ است که جریان خون را در بیضه‌ها تسریع می‌کند. این آجیل قدرت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد و از اسپرم‌ها محافظت می‌کند. خوردن ۷ عدد گردو در روز سطح کلسترول خون را پایین آورده و ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

## مردان از این غذاها دوری کنند

مردانی که دچار اختلال در کیفیت اسپرم هستند، بهتر است از خوردن این مواد اجتناب کرده یا میزان آن را به حداقل برسانند. ثابت شده غذاهایی مانند شیرینی جات، قند و شکر، غذاهای فست‌فودی شامل پیتزا، سوسیس، کالباس، سس، غذاهای سرخ کرده (چیپس، پفک و...)، سیگار و الکل و دیگر مواد مخدر در حرکت و میزان آنها تاثیر منفی می‌گذارد.

منابع: Modernmom و mayochinic



# شکارچی ماهری به نام گرگ



کسی: Discovery



تنوع زیستی



آنها وحشی اند اما انسان‌های غیربومی بیشتر از هشت هزار سال پیش، اجداد آنها را با خود از آسیا به استرالیا بردند و آنها دیگر کاملاً به زندگی در مناطق خشک از جمله بخش‌های داخلی تر استرالیا عادت کرده‌اند. سگ تازی فرعون (Pharaoh hound) یکی از قدیمی‌ترین نژادهای سگ‌هاست که حدود چهار هزار سال پیش به عنوان یک سگ شکاری در مصر پرورش داده شد. دیگر نژادها نظیر بولدوگ تبتی (Tibetan mastiff) که بومی تبت، چین، نپال و آسیای مرکزی است نیز از همان ابتدا برای نگهداری پرورش داده شدند. حتی رو میان هم حدود ۵۰۰ سال پس از میلاد مسیح بسیاری از نژاد سگ‌های کنونی را پرورش دادند.

## بینایی گرگ‌ها

گرگ‌ها شکارچیانی ماهر هستند. دامنه دید آنها در مقایسه با انسان‌ها بسیار وسیع‌تر است. اگر دامنه دید هر دو چشم انسان ۱۰۰ درجه باشد، دامنه دید هر دو چشم یک گرگ ۲۷۰ درجه است. همین دید گسترده به آنها اجازه می‌دهد که در زمان شکار نسبتاً مطمئن عمل کنند. گرگ‌ها در عین حال پلک سوم هم دارند که به آن غشای راف یا (Nictating membrane) گفته می‌شود. پلک سوم در ست داخل پلک‌های فوقانی و تحتانی آنها قرار دارد و زمانی که گرگ پلک می‌زند، این غشای راف روی سطح چشمش می‌آید و می‌رود. این غشای راف می‌تواند مقابل هر گونه گرد و خاک یا آلودگی از چشم‌ها محافظت کند. گرگ‌ها چشمان زرد و گردی دارند اما در تاریکی هم خوب می‌بینند، چرا که یک لایه به نام پرده درخشان یا (tapetum lucidum) پشت چشم آنها وجود دارد که حتی نورهای اندک را نیز تشدید می‌کند. این لایه باعث می‌شود چشمان گرگ‌ها در تاریکی مثل گربه برق بزند. هر چند این لایه افزایش بینایی را در نور شدید به دنبال دارد، اما داخل شعاع‌های نوری منعکس شده می‌تواند تصویر را بیشتر از آنچه باید، تیره کند.

## ناگفته‌هایی از گرگ‌ها

یک واقعیت جالب درباره گرگ‌ها این است که آنها گاهی مثل سگ‌ها شروع به عوعو می‌کنند. این اتفاق اغلب زمانی رخ می‌دهد که یک متجاوز به لانه آنها نزدیک شود. اما نحوه عوعو کردن گرگ‌ها برخلاف سگ‌ها آهسته‌تر و با خشونت کمتر است. یک استراتژی جالب گرگ‌ها چرخش گوش‌ها در جهات مختلف است که باعث می‌شود حتی از فاصله دور، حدود سه کیلومتری هم صداها را تشخیص دهند. دامنه شنوایی گرگ‌ها از انسان‌ها بسیار بیشتر است. گرگ‌ها حتی صداهای فراصوت را هم که فرکانسی بیشتر از بازه فرکانس شنوایی انسان‌ها دارند، می‌شنوند. در حالی که انسان‌ها برای شنیدن این صداها به ابزارهای پیشرفته نیاز دارند. شنیدن صداهای فراصوت برای گرگ‌ها به این معناست که آنها می‌توانند موش‌ها و سایر جوندگان را حتی در تاریکی تعقیب کنند. گرگ‌ها برای شکار بیشتر از آن‌که به حس بینایی متکی باشند، به شنوایی خود تکیه می‌کنند. داخل پوزه گرگ‌ها یک حفره بزرگ وجود دارد که کاربرد آن برای بویایی بهتر است. بوهای مختلف به شکل ذرات ریز از لوله‌ها یا مجاری یک استخوان خیلی نازک در سقف حفره بویایی عبور و از این طریق مستقیم با شبکه عصبی حیوان که سیگنال‌ها را به مغز می‌فرستد، ارتباط برقرار می‌کند. مرطوب بودن بینی چرمی شکل این حیوان نیز به واقع کمک موثری در انحلال رایحه‌های مختلف و تشخیص آنهاست. گاهی در برف و یخ دیده شده که گرگ‌ها می‌ایستند و کف پنجه خود را الیس می‌زنند. اما چرا؟ آنها از این طریق یخ را از پنجه‌هایشان پاک می‌کنند تا پاهایشان بریده و زخم نشود. شناخت انسان‌ها از گرگ‌ها بسیار تفاوت دارد و هنوز ناگفته‌های زیادی از آنها باقی است.

منابع: Hunters of the Wild. Encyclopedia The complete fauna of Iran, of Mammals

از آنجا که در برخی موارد یک زیرگونه در مناطق مختلف با نام‌های گوناگونی خوانده می‌شود و با توجه به این که گاه اشتباهات فاحشی در نامگذاری گرگ‌ها رخ می‌دهد، بهتر است برای شناخت دقیق هر گونه، حتماً از نام‌های علمی استفاده شود؛ به عنوان مثال *Canis lupus lupus*، گرگ اوراسیایی و *Canis lupus occidentalis*، گرگ مکزکی هر دو از زیرگونه‌های شناخته شده هستند. در مجموع کابوت‌ها، شغال‌ها، دینگوها و سگ‌های اهلی از جمله نزدیک‌ترین خویشاوندان گرگ‌ها محسوب می‌شوند.

## دخالت‌های انسان

بسیاری از دخالت‌های انسانی در طبیعت، ناآگاهانه و بدون در نظر گرفتن تأثیرات بلندمدت است. از جمله آنها می‌توان به نقش انسان‌ها در تغییر روند زندگی گرگ‌ها اشاره کرد. سگ‌ها که زیرگونه اهلی گرگ‌ها هستند، در واقع نخستین حیواناتی بودند که بیشتر از ۱۲ هزار سال پیش توسط انسان‌ها اهلی شدند. اکنون بیشتر از ۴۰۰ نسل از سگ‌ها در جهان وجود دارد که جد بزرگ همه آنها یک گرگ است. دینگوها نیز یکی از اعضای همین خانواده هستند که در استرالیا و جنوب شرقی آسیا زندگی می‌کنند.

## شکار انتخابی

گرگ‌ها معمولاً شکارهای پیر یا حتی جوانی را ترجیح می‌دهند که ضعیف و ناتوان باشند. این مساله دلایل متعددی دارد اما یکی از مهم‌ترین آنها، صرف نکردن انرژی مازاد است. شکارهای جوان و قوی چابک هستند و احتمال فرار آنها زیاد است که انرژی زیادی از شکارچی طلب می‌کند و این قطعاً به نفع او نخواهد بود. فقط ۸ درصد از شکار گرگ‌ها به مرگ شکار منتهی می‌شود و این مساله می‌تواند بخوبی مشخص کند چرا گوشتخوارانی همچون گرگ‌ها نمی‌توانند بر جمعیت شکارهای خود تأثیر چندانی داشته باشند.

هر گرگ بالغ در طول روز به ۲/۵ کیلوگرم گوشت نیاز دارد اما این میزان همیشه در دسترس نیست. در هر شکار دسته جمعی باتوجه به نوع شکار و این که تعداد گرگ‌ها چند تا باشد، حداکثر سهمیه‌ای حدود ۹ کیلوگرم گوشت به هر گرگ می‌رسد. این سهمیه کلان اغلب یا پس از چند روز گرسنگی به گرگ‌ها می‌رسد یا آن‌که پس از آن گرگ‌ها باید انتظار گرسنگی طولانی مدت را داشته باشند.

حمله گرگ‌ها به انسان بسیار نادر است، اما حمله به احشام و حیوانات اهلی بخصوص در صورت تخریب‌های گسترده زیستگاه، طبیعی است. علت این مساله هم گوشت زیاد و عدم قابلیت فرار در حیوانات اهلی است.

اما همین مساله هم جای تامل دارد، زیرا چرا که گرگ‌ها اگر حضور انسان‌ها را احساس کنند، به احشام نزدیک نمی‌شوند. گرگ‌ها فقط زمانی حاضر به چنین ریسکی می‌شوند که مجبور باشند بین گرسنگی و احتمال به دام افتادن و مرگ از سوی انسان‌ها فقط یکی را انتخاب کنند.

حتی ماده باشد. گرگ‌های نر و ماده به علت شباهت زیاد گاه با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند. هر چند ماده‌ها معمولاً کوچک‌تر از نرها هستند. گرگ‌ها اغلب فرزندان خود را در لانه‌های زیرزمینی به دنیا می‌آورند. یکی دیگر از ویژگی‌های گرگ‌ها که به شناسایی آنها نیز کمک می‌کند، این است که آنها گوش‌های خود را به شکل عمود و سیخ نگه می‌دارند و همین مساله نشان‌دهنده هوشیاری کامل حیوان است.

## خانواده گرگ‌ها

گرگ‌ها از جمله حیواناتی هستند که در نیمکره شمالی یعنی آسیا، اروپا و آمریکای شمالی حضور شاخصی دارند. در گذشته انسان‌ها به شکل بیرحمانه‌ای آنها را شکار می‌کردند و همین مساله باعث شد جمعیت آنها در برخی نواحی به شکل قابل توجهی کاهش پیدا کند. اغلب گرگ‌هایی که در نیمکره شمالی یافت می‌شوند، از گونه‌ای به نام (*Canis lupus*) هستند. هر چند زیرگونه‌های متفاوتی از آنها شناسایی شده است. گرگ خاکستری و گرگ قطبی (قطب شمال) که دومی گاه به نام گرگ توندرا نیز شناخته می‌شود، در اصل دو زیرگونه متفاوت هستند. نام بسیاری از زیرگونه‌ها برگرفته از زیستگاه آنهاست. به عنوان مثال گرگ مکزکی یا گرگ استپی.

■ **فرناز حیدری / کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست**  
گرگ بزرگ‌ترین سگ‌سان وحشی است. چشمان زرد، بدن ماهیچه‌ای، دم پر مو، پوزه دراز و باریک و گوش‌های سیخ و مثلثی از جمله مشخصات بارز شناسایی گرگ‌هاست. خانواده سگ‌سانان در مجموع شامل ۳۷ گونه متفاوت اعم از گرگ‌ها، شغال‌ها، کابوت‌ها، روباه‌ها و سگ‌های اهلی و وحشی است. آنها در تمام قاره‌ها به استثنای استرالیا و قطب جنوب، بومی هستند. همه سگ‌سانان گوشتخوار و از نظر حواس بویایی و شنوایی فوق‌العاده هستند. گرگ‌ها و سگ‌های وحشی معمولاً شکارهای زنده را ترجیح می‌دهند. آنها برای این نوع شکار بیشتر به دندان‌های تیز خود متکی هستند. در مقابل برخی از سگ‌سانان، به گیاهخواری و حتی حشره‌خواری عادت دارند.

این نوع عادات اغلب در زمان قحطی یا تخریب گسترده زیستگاه توسط انسان‌ها، مجال خودنمایی بیشتری پیدا می‌کنند. گرگ‌ها به عنوان یکی از اجتماعی‌ترین اعضای خانواده سگ‌سانان، معمولاً زندگی و شکار گروهی را ترجیح می‌دهند. هر گروه یا اجتماع گرگ‌ها می‌تواند شامل ۸ تا ۲۰ گرگ باشد. اما نکته جالب درباره آنها، رعایت سلسله مراتب و طبقات اجتماعی است. مسئولیت هر گروه، برعهده قوی‌ترین گرگ است که می‌تواند نر یا





چند بار این اتفاق برای شما افتاده که بعد از مراجعه به پزشک و تشخیص بیماری، داروهای مختلف را دریافت کرده‌اید که برخی بیش از نیاز شما بوده است. متأسفانه برخی پزشک‌ها بر این عقیده‌اند تجویز حجم زیادی از دارو در درمان بیماری تأثیر می‌گذارد. تعدادی از پژوهشگران دانشگاه سانتا باربارا کالیفرنیا وسیله‌ای را طراحی کرده‌اند که در صورت رسیدن به مرحله نهایی، تأثیر بسزایی در تجویز بهتر پزشک‌ها خواهد داشت.

طبق اطلاعات به دست آمده در طول چند دهه اخیر، مشخص شده عوامل بسیاری همچون سن، شرایط بدنی از جمله وزن و سطح بیماری باید در تجویز میزان دارو در نظر گرفته شود. همین موضوع گاه مشکلاتی به وجود می‌آورد که بیمار را در شرایط نامناسبی قرار می‌دهد. در همین خصوص تام

سوه، کوین پلاسکو و اسکات فرگوسن به عنوان پژوهشگران دانشگاه سانتا باربارا دستگامی طراحی کردند که توانایی تعیین میزان داروی مناسب برای بیمار را دارد. این دستگامی که مدیک نام دارد، توانایی تجزیه و تحلیل جریان خونی بیمار را دارد و اطلاعات مناسب برای تجویز دارو را در اختیار پزشک قرار دهد. مدیک ساختاری به نام اپتیمر دارد که از الکترودهای داخل دی‌ان‌ای تشکیل شده است. زمانی که مدیک در جریان خونی بدن قرار می‌گیرد، اپتیمرها با تجزیه و تحلیل خون، سلول‌های دارویی را تشخیص داده و میزان آنها را اندازه‌گیری می‌کند. در ادامه پزشک می‌تواند با دریافت اطلاعات مدیک از طریق کامپیوتر، داده‌ها را پردازش کرده و میزان دقیق دارو را دریابد.

سرانجام این فرصت به وجود می‌آید که پزشک تجویزی درست و دقیق انجام دهد. سازندگان این دستگامی نوآورانه حتی به این موضوع اشاره کرده‌اند که آزمایش‌های انجام شده روی موش‌ها نتایج بسیار خوبی به همراه داشته و شاید روزی این



قابلیت در مدیک قرار داده شود که حتی در زمینه تشخیص بیماری‌ها نیز به پزشک کمک کند.

منابع: Gizmag, UC Santa Barbara, Medgadget



مرزهای دانش



# دنیای متفاوت لاغری مرد و زن

به طور کلی، زنان بیش از مردان به لاغر شدن تمایل دارند و روش‌های مختلف لاغری را به کار می‌گیرند، اما برخی مردان هم به دلیل وزن بالا به رژیم گرفتن رو می‌آورند و بی‌توجه به تفاوت‌های سیستم بدنسی زنان و مردان، به این رژیم‌ها عمل می‌کنند. متخصصان و کارشناسان تغذیه بر این باورند که دلیل تفاوت بدن زنان و مردان، رژیم‌های آنها نیز تفاوت زیادی با یکدیگر دارد. زنان در مقایسه با مردان، در روند لاغری سریع‌تر نامید می‌شوند و رژیم را رها می‌کنند و مردان از روش‌های ساده‌تر و هدفمندتری برای کاهش وزن استفاده می‌کنند. مردان معمولاً رژیم‌های توصیه شده از سوی متخصص تغذیه را براحتی می‌پذیرند و چون و چرانی نمی‌کنند، ولی زنان جزئیات بیشتری را در خصوص آن جويا می‌شوند و مصرف نکردن برخی مواد را در رژیم روزانه خود به سختی می‌پذیرند و خواستار انعطاف‌پذیری بیشتر در رژیم توصیه شده هستند. به طور کلی، علاوه بر تفاوت کلی رژیم لاغری زنان و مردان، اختلاف‌های دیگری نیز در این میان وجود دارد:

## کالری مصرفی

اگر نگاهی به رژیم غذایی زنان و مردان و کالری مصرفی روزانه آنها بیندازید، شاهد تفاوت‌های شگرفی در این میان خواهید بود. به طور متوسط، مردان قد بلندتر از زنان هستند و ماهیچه حجیم‌تری نسبت به زنان دارند. یک خانم نسبتاً فعال با وزن حدود ۵۴ کیلوگرم، تقریباً به حدود ۲۰۰۰ کالری انرژی در روز نیاز دارد. در مقابل، مردی با همین سن و سال و فعالیت یکسان با وزن ۷۷ کیلوگرم، روزانه به حدود ۲۸۰۰ کالری انرژی نیاز دارد. بنابراین، زنان و مردان طبق نیاز روزانه خود باید غذا مصرف کنند تا به تناسب اندام برسند.

## مواد مغذی مورد نیاز بدن

مسائل بهداشتی و سلامت برای زنان و مردان با یکدیگر متفاوت است و از این رو، به طور قطع رژیم غذایی متفاوتی باید داشته باشند تا نیازهای متفاوت بدنشان برآورده شود. به عنوان مثال، زنان به دلیل عادت ماهانه در رژیم روزانه بیش از هر چیز به مصرف آهن

نیاز دارند و مردان بیشتر باید فیبر مصرف کنند؛ چرا که خطر بروز سرطان‌های روده را در آنها کاهش می‌دهد. زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند و از این رو باید مقدار کلسیم بیشتری نسبت به مردان مصرف کنند. مردان باید در مصرف پروتئین روزانه دقت زیادی داشته باشند و تنها ۱۵ درصد کالری روزانه آنها باید پروتئین باشد. به عبارتی، از ۲۸۰۰ کالری روزانه مردان، ۴۲۰ کالری مربوط به پروتئین‌های مصرفی است. پزشکان توصیه می‌کنند زنان با ۲۰۰۰ کالری روزانه، تنها

۳۰۰۰ کالری را از پروتئین تأمین کنند. در این میان، پزشکان تنها مصرف کمتر از ۳۰ درصد چربی را در طول روز توصیه می‌کنند. در مردان، کمتر از ۸۴۰ کالری باید با چربی فراهم شود که در زنان این مقدار به کمتر از ۶۰۰ کالری در روز می‌رسد.

## تفاوت در سبک زندگی

متخصصان معتقدند مردان با کسب اطلاعات بیشتر در خصوص مواد مغذی و تنظیم عادات غذایی در طول روز، راحت‌تر از زنان وزن کم می‌کنند و سریع‌تر از زنان به اطلاعات خود عمل می‌کنند. به همین دلیل نسبت به زنان سریع‌تر وزن کم می‌کنند و در روند لاغری موفق‌ترند. برای زنان، کاهش وزن بیشتر جنبه احساسی دارد و اهمیت

## تفاوت سرعت لاغر شدن در مردان و زنان

یکی از تفاوت‌های عمده زنان و مردان در رژیم غذایی به علاقه آنها به مواد غذایی مختلف بر می‌گردد. به عبارتی، مردان بیشتر تمایل به مصرف گوشت و مواد پروتئینی داشته و این در حالی است که زنان بیشتر به مصرف کربوهیدرات‌ها گرایش نشان می‌دهند.

از طرفی، مردان اغلب اطلاعات خاصی درباره مواد غذایی ندارند و بیشتر از مواد غذایی سالم استفاده می‌کنند و از این رو، سریع‌تر به نتیجه مطلوب می‌رسند. البته گاهی شیوه‌ها و ترفندهای لاغری در هر دو جنس به طور یکسان عمل می‌کند. به عنوان مثال، مردان و زنانی که وعده صبحانه را از رژیم غذایی خود حذف کرده‌اند، با رعایت یک رژیم سالم در برنامه روزانه خود می‌توانند نتیجه سریع‌تری کسب کنند. ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر این که باعث تولید ماهیچه بیشتر می‌شود، کالری بیشتری را می‌سوزاند و از این طریق، استخوان‌ها تقویت می‌شود و به پیشگیری از پوکی استخوان کمک می‌کند. در روند چاقی مردان، چربی‌های اضافی در ناحیه میانی بدن یا شکم تجمع می‌یابد که به آن چاقی سیبی شکل می‌گویند، ولی زنان بیشتر مستعد چاقی ناحیه کمر و پهلوها هستند و چاقی گلابی شکل را ایجاد می‌کنند.

ظاهر و فشار اطرافیان و دوستان، تلاش برای کاهش وزن را پیچیده‌تر می‌کند. مردان با تغییر سبک زندگی براهتی رژیم غذایی را رعایت می‌کنند، ولی زنان بخصوص خانم‌های خانه‌دار به دلیل آشپزی و خرید برای منزل کمتر می‌توانند در مقابل وسوسه خوردن مقاومت کنند. از این رو، دریافت کالری کم در طول روز برای آنها دشوارتر از مردان است.

زنان همواره نگران اضافه وزن هستند و به همین دلیل مدام در اضطراب و استرس مصرف کالری بیشتر به سر می‌برند ولی مردان براهتی نیاز به کاهش وزن را نمی‌پذیرند و زیر بار کاهش وزن و رژیم غذایی نمی‌روند. مطالعات نشان می‌دهد ۴۳ درصد مردان حاضر به پذیرفتن اضافه وزن خود نیستند و نه تنها نگران چاقی بویژه چاقی شکمی نیستند، بلکه به آن افتخار می‌کنند. همچنین ۲۵ درصد مردان اضافه وزن خود را به کلی انکار می‌کنند. این در حالی است که طبق آمارها ۶۵ درصد مردان در مقایسه با ۵۶ درصد زنان دچار اضافه وزن هستند.

چاقی در مردان بیشتر در ناحیه شکم ایجاد می‌شود و آنها را در معرض ابتلا به مقاومت انسولینی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد. مردان برخلاف زنان برای شروع فرآیند کاهش وزن، نیازی به محدود کردن کالری مصرفی روزانه ندارند؛ مساله‌ای که زنان باید در گام نخست رژیم غذایی به آن توجه کنند. از آنجا که رشد جسمانی مردان بیشتر از زنان است، به کالری بیشتری برای حفظ وزن خود نیاز دارند. بنابراین حتی با مصرف کالری بیشتر می‌توانند وزن کم کنند. مردان معمولاً حجم عضلانی بیشتری نسبت به زنان دارند و از این رو، سرعت سوخت و ساز یا سوختن چربی‌ها بر حسب میزان حجم عضلات مشخص می‌شود. به طور کلی، هر قدر بافت عضلانی بیشتر باشد، سرعت سوخت و ساز افزایش یافته و کالری بیشتری سوزانده می‌شود. عضله‌سازی به دلیل ترشح بالای هورمون تستوسترون در مردان، نسبت به زنان راحت‌تر صورت می‌گیرد.

مردان، غذا را به عنوان ماده‌ای برای سپر شدن و رهایی از گرسنگی می‌بینند و از این رو، کاهش وزن برای آنها بسیار راحت‌تر و سریع‌تر اتفاق می‌افتد ولی زنان از غذا به عنوان راهی برای پاسخ به احساسات خود استفاده می‌کنند و هنگام خستگی، کسالت یا افسردگی اغلب به خوردن غذا رو می‌آورند. از سوی دیگر، مردان بیش از زنان به مصرف غذاها و نوشیدنی‌های ناسالم تحت تأثیر دوستانشان رو می‌آورند.

منابع: DiscoverGoodNutrition, FitDay, WebMd و WeightLossResources



# التهاب بنفش پوست

## چقدر با بیماری پوستی «لیکن پلان» آشنا هستید؟

بعضی موارد استرس های روحی در بروز لکه های لیکن پلان نقش دارد. بعضی اوقات شنیدن یک خبر بد یا اتفاق ناگهانی می تواند به استرس و در نهایت لیکن پلان منجر شود. در واقع اختلالات روان شناختی و عصبی می توانند باعث بروز آن شوند. هر چند این موضوع تنها مختص لیکن پلان نیست؛ استرس، افسردگی و احساس ناامیدی می تواند روی تمام بیماری های مزمن مثل بیماری های گوارشی، قلبی و پوستی اثر بگذارد و باعث تشدید آنها شود.

### راحت درمان می شود؟

این بیماری خود به خود طی ۹ ماه تا یک سال و نیم بهبود می یابد و فقط لکه های سیاهی بر جای می گذارد که آن هم خوشبختانه برطرف می شود. گاهی هم ممکن است به مدت طولانی یا در مقطعی بهتر شود اما دوباره به حالت اولیه بازگردد. لکه های لیکن پلان بیشتر اوقات با معاینه های بالینی تشخیص داده می شوند. در بعضی موارد پزشک از نمونه برداری پوست برای تأیید تشخیص استفاده می کند. روش های درمانی لیکن پلان موثرند اما این بیماری ممکن است بندرت در بعضی موارد به درمان جواب ندهد. بعضی اوقات وقتی شدید باشد، داروهای استروئید خوراکی برای بیمار تجویز می شود که در بیشتر موارد موثرند. برای درمان لیکن پلان از قرص ها و پمادهای کورتونی نیز استفاده می شود که عوارض جانبی به دنبال دارد. بنابراین پزشک باید نوع درمان را براساس شدت بیماری و عوارض جانبی داروها انتخاب کند. وقتی این دانه ها در تمام بدن منتشر شده و باعث خارش شدید و مانع خواب شوند، کورتون و استروئید خوراکی طی دوره کوتاهی برای بیمار تجویز می شود.

برای بیماران لیکن پلان که بارزیش مو در بعضی نواحی سر یا قسمتی از بدنشان رو به رو هستند، آمپول هایی برای تزریق در همان نواحی تجویز می شود که در بیشتر موارد موثر است.

**جنسیت و بیماری:** این بیماری در بین دو جنس تقریباً مساوی است ولی متأسفانه در ایران آماری از این بیماری نداریم. البته با توجه به تعداد مراجع کنندگان، می توان گفت لیکن پلان در حال حاضر شایع است.

**رژیم غذایی:** رژیم غذایی خاصی برای افراد مبتلا به لیکن پلان لازم نیست، اما در صورتی که مخاط دهان درگیر لیکن پلان باشد، بهتر است از مصرف غذاهای تند و ترش پرهیز کنند.

**وجه تمایز این بیماری از کهیر:** لکه های کهیری همانند لکه های لیکن پلانی همراه با خارش است و از این جهت هیچ تفاوتی ندارند، اما لکه های لیکن پلان برخلاف کهیر که مدام روی پوست جابه جا می شود، ثابت هستند و حتی احتمال دارد برای ماه ها و سال ها روی پوست باقی بمانند.

**راه های کاهش خارش لکه های لیکن پلان:** خارش لیکن پلان گاهی برای بعضی بیماران بسیار ناراحت کننده است اما در حالت کلی این خارش ها پس از مدتی که دانه های بنفش تغییر رنگ دادند، کمتر می شود. توصیه می شود ضایعات لیکن پلان را تا جایی که می شود، نخارانید. خارش در صورتی که باعث خراشیدگی ضایعات شود یا به طور کل هرگونه آسیب دیگری به پوست وارد شود، می تواند باعث گسترش سطح ضایعات شود.



نسخه



### طیبه مقدم جو

پوست یکی از بزرگ ترین ارگان های بدن است و نقش مهمی در سلامت ظاهری افراد دارد. اگر چه در سال های اخیر رسانه ها توجه زیادی به سلامت پوست و مو نشان داده اند و مطالب بسیاری مطرح شده است اما باز به نظر می رسد هنوز بیماری هایی وجود دارند که با وجود شایع بودن، کسی با آنها آشنا نیست و حتی برخی اسمش را هم نشنیده اند. یکی از این بیماری های پوستی لیکن پلان است که با وجود شایع بودن کمتر شناخته شده است. دکتر پرویز طوسی، رئیس مرکز تحقیقات پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت و گویی با ضمیمه سب درباره این بیماری، روش های درمان و پیشگیری و آخرین یافته ها توضیح داده است.

\*\*\*

### لیکن پلان چیست؟

لیکن پلان یکی از بیماری هایی است که گرچه امروز شایع شده، اما در رسانه ها اطلاع رسانی خوب درباره آن نشده است. این بیماری پوستی نوعی بیماری خود ایمنی است که سیستم دفاعی بدن (گلبول های سفید خون) به قسمت های طبیعی پوست حمله می کند. البته علت این اتفاق هنوز مشخص نیست. ضایعات لیکن پلان به صورت دانه های بنفش رنگ همراه با خارش به شکل چند ضلعی روی پوست بروز می کند. معمولاً این دانه ها روی مچ دست و پا ایجاد می شوند اما ممکن است در نواحی دیگر بدن هم ظاهر شوند. لیکن پلان روی نواحی رشد مو نیز ایجاد می شود که در این حالت موهای آن منطقه می ریزد. لیکن پلان

در دهان به صورت لکه های التهابی نمایان می شود که معمولاً درمانش هم طولانی تر است. این بیماری ممکن است ناخن یا ناحیه تناسلی را هم درگیر کند. این دانه های بنفش رنگ، هم می توانند به صورت محدود و هم به صورت پراکنده روی سطح پوست ظاهر شوند.

### بیشتر در چه سنینی شایع است؟

سن ابتلا به لیکن پلان ۲۰ تا ۳۰ سال است. هر چند احتمال دارد در سنین کودکی یا در سالمندی هم دیده شود. از هر صد نفر ممکن است یک نفر به این بیماری مبتلا شود.

### آیا لیکن پلان ممکن است بر اثر تماس سرایت کند؟

خیر. لیکن پلان یک بیماری عفونی نیست که از فردی به فرد دیگری منتقل شود و احتمال سرایت آن از راه تماس غیر ممکن است.

### عوامل موثر در بروز این بیماری چیست؟

عواملی مانند ویروس، باکتری یا دارو ممکن است در بروز این بیماری دخالت داشته باشد. گاهی گروهی از دارو ها می توانند عامل بروز ضایعاتی به شکل لیکن پلان یا تشدید آن باشند. اگر فرد دارویی مانند دارو های فشار خون یا بیماری های قلبی که نباید قطع شوند، مصرف می کند و پزشک مشکوک است که آن دارو باعث تشدید بیماری می شود، دوز دارو باید کاهش یابد یا دارویی از خانواده دیگری تجویز می شود. گاهی ارث هم می تواند عاملی برای این بیماری باشد، اما فقط ۱۰ درصد در بروز آن تأثیر دارد.

### آیا استرس می تواند در ابتلا به این بیماری نقش داشته باشد؟

بله. اگر چه دلیل اصلی این بیماری هنوز مشخص نیست، اما در

## از «سیب» پرسید

### مهتاب خسرو شاهی

لاله. ب هستم، از تهران تماس می گیرم و ۲۸ سال دارم. هشت سال است ازدواج کرده ام، اما بارداری موفقی نداشته ام. یک بار سقط جنین و یک بار هم بارداری پوچ داشتم. همین مساله باعث شد بارداری برای من به آرزویی تبدیل شود که هر بار مساله ای مانع از آن شده بود. در آن زمان به متخصص هم مراجعه کردم. اما علت آن را متوجه نشدند. بارداری را فراموش کردیم تا این که سه ماه پیش به متخصص مراجعه کردم. بررسی ها نشان داد دچار پولیپ رحم شده ام. می خواستم بدانم پولیپ رحم چیست و راه درمان آن چیست؟ پیرودهای من منظم است و مشکلی از این نظر ندارم.

### دکتر کتابون برجیس / متخصص زنان



در شرح حال توضیح دادید پیرودهای شما منظم است. بنابراین اولین قدم، بررسی شرایط شما از نظر باز بودن لوله ها و فضای داخل رحم است. برای این بررسی لازم است عکس رنگی از رحم بگیرید. اگر عکس رنگی نشان دهنده وجود انسداد در فضای داخل رحم باشد، باید درمان های لازم برای رفع این مشکل انجام شود. اشاره کردید سابقه سقط داشته اید. بنابراین باید از نبود باقیمانده های احتمالی از بارداری و سقط نیز مطمئن شد. اما درباره پولیپ سوال کردید. پولیپ، زائده یا زائده های گوشته موجود در حفره رحم است.

این پولیپ معمولاً در اثر رشد بیش از حد قسمتی از سلول های مخاط رحم ایجاد می شود. درباره مواردی مانند شما که سقط جنین داشته اید، باقی ماندن آثار بارداری های قبلی و تغییر شکل آن با گذشت زمان می تواند زمینه ساز ایجاد پولیپ رحم باشد. اگر این نشانه ها را مشاهده کردید به وجود پولیپ شک کنید:

**لکه بینی بین عادت ماهانه:** اگر در فاصله بین عادت ماهانه دچار این مشکل شدید، حتماً به متخصص مراجعه کنید. لکه بینی یکی از نشانه های وجود پولیپ است.

**خونریزی شدید:** اگر در دوره عادت ماهانه، خونریزی شدید داشتید، به مساله حساس شوید. شاید دچار پولیپ هستید.

**خونریزی پس از یائسگی:** تا زمان یائسگی شما زمان زیادی باقی است. اما ممکن است در

آن زمان نیز بعضی افراد دچار خونریزی شدید شوند. در این شرایط هم باید به مساله وجود پولیپ حساس شد.

پولیپ های کوچک رحم که گاهی هیچ نشانه ای ندارند هم می توانند باعث نازایی شوند. در مواردی هم ممکن است بدون هیچ نشانه ای خود به خود برطرف شوند. بنابراین درمان خاصی در این موارد توسط پزشک تجویز نمی شود و باید در فواصل منظم به پزشک مراجعه کرد.

بعضی از دارو های هورمونی نیز باعث کوچک شدن پولیپ های رحم و کاهش نشانه های ناشی از آن می شوند. درمان با مصرف چنین دارو هایی قطعی نیست و بعد از مدتی ممکن است نشانه ها دوباره عود کند؛ بنابراین برای درمان اغلب روش کورتاژ توصیه می شود.

این نکته بویژه برای شما که دو بار نیز بارداری

ناموفق داشته اید مناسب است. در روش کورتاژ معمولاً بعد از برداشته شدن پولیپ، فقط پاتولوژی انجام می شود. در بیشتر موارد پولیپ ها خوش خیم هستند و کمتر از یک درصد آنها سرطانی اند. پس از برداشتن پولیپ، در صورتی که مساله ای از نظر ترشح میزان هورمون ها نداشته باشید، امید زیادی برای بارداری خواهد بود.

  
سوال، نظر و پیشنهاد خود را به نشانی:  
تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر،  
روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی  
sib@jamejamonline.ir بفرستید یا  
به شماره اختصاصی ۳۰۰۱۱۲۲۵ پیامک بزنید.