گوناگون

استفاده از تلفن هوشمند موجب بی خوابی نمی‌شود

یک مطالعه جدید نشـــان می دهد که برخلاف تصور رایج، اســـتفاده از رسانه‌ها در مدت یک ســـاعت قبل از رفتن به رختخواب ممکن است منجر به بد خوابی نشود.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از وب مد، در یک مطالعه کوچک، محققان از ۸۸ بزرگسال در محدوده سنی ۱۹ تا ۶۶ ســـال خواســـتند که دفترچه‌ای داشته باشند که اطلاعاتی را در مورد مدت زمانی که قبل از رفتن به رختخواب با رســـانه سیری کرده‌اند، محل استفاده از رسانه‌ها در منزل شأن و انجام فعالیت‌های همزمان دیگر را ثبت کنند.

شرکت کنندگان از دیسک‌های فلزی کوچک متصل به پوست سر خود استفاده می کردند تا فعالیت الکتریکی مغز را در طول خواب تشخیص دهند و اطلاعاتی مانند زمان به خواب رفتن فرد، زمان کل خواب و کیفیت خواب را دریافت کنند.

نتایج نشان داد اســـتفاده از رسانه در طول یک ساعت قبل از خواب افراد با زمان خواب زودتر مرتبط بود. واگر شـــرکت کنندگان از رسانه‌های اجتماعی در حالی که قبلاً در رختخواب بودند استفاده می کردند، خواب بیشتری نیز داشتند.

دکتر «مورگان الیتوب»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه دلاور آمریکا، می گوید: هرکسی لزوماً نمی تواند قبل از خواب تلویزیون زیادی تماشـــا کند و انتظار داشته باشد که خوب بخوابد، اما کمی تماشای تلویزیون یا یک بازی ویدئویی قبل از خواب، اگر به آرامش شما کمک کند، احتمالاً مفید خواهد بود.

به گفته محققان، همه رسانه‌های اجتماعی موجب بیخوابی و بروز مشکلات خواب نمی‌شوند. رسانه‌های آرامش دهنده می‌توانند به بهبود کیفیت خواب کمک کنند.

تنهایی مداوم خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد

مطالعات حاکی از ارتباط بین تنهایی و افزایش خطر زوال عقل نتایج متناقضی را به همراه داشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، مطالعه جدیدی که افراد را بیش از ۱۰ سال تحت پیگیری قرار داده بود، نشان می‌دهد افرادی که ۳ روز یا بیشتر در هفته احساس تنهایی می‌کردند، در طول دوره پیگیری بیشتر در معرض ابتلاء به زوال عقل بودند. همچنین افراد زیر ۸۰ سال و بدون عوامل خطر ژنتیکی شناخته شده که احساس تنهایی مداوم داشتند، در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل بودند. تنهایی همچنین با عملکرد ضعیف اجرایی و تغییرات مغزی مرتبط با آسیب پذیری نســـبت به زوال عقل در افرادی کـــه این بیماری را نداشتند مرتبط بود.

براساس این مطالعه، تجربه احساس تنهایی سه بار یا بیشتر در هفته ممکن است خطر ابتلاء به زوال عقل را در مراحل بعدی زندگی افزایش دهد.

دکتر جول ســـالینس- نویسنده اول این مطالعه از دانشگاه نیوبورگ، گفت: این یافته‌ها نه تنها ارتباط بین تنهایی و خطر زوال عقل را بسیار محکم‌تر نشان می‌دهد، بلکه تغییراتی نیز برای نحوه تفکر ما در مورد عوامل خطر زوال عقل و غربالگری اولیه تنهایی دارد. محققان در این مطالعه، داده‌های مربوط به ۲۳۰۸ نفر را در طول مدت ۱۰ سال پیگیری کردند.

در طول ۱۰ ســـال، ۱۴ درصد (۳۲۰ نفر از ۲۳۰۸ نفر) مبتلا به زوال عقل تشخیص داده شدند. محققان مشاهده کردند، ایـــن گروه از افراد، حداقل ۳ روز در هفته احســـاس تنهایی می‌کردند. ارتباط بین تنهایی و افزایش ریسک زوال عقل در افراد ۸۰ سال به بالا قابل توجه نبود. اما در افراد زیر ۸۰ ســـال که احســـاس تنهایی داشتند، احتمال ابتلاء به زوال عقل دو برابر بیشتر بود. حتی در بین شرکت کنندگان زیر ۸۰ سال که دارای فاکتور ژنتیکی زوال عقل نبودند، تنهایی با افزایش سه برابری ریسک ابتلاء به زوال عقل مرتبط بود.

ورزش به بازیابی حافظه در افراد مسن کمک‌می کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افراد مسن ممکن است بتوانند با پایبنـــدی به ورزش منظم از کاهش نوع خاصی از حافظه‌جلوگیری کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، روانشناسان با انجام یک متاآنالیز بر روی ۳۰۰۰ بیمار در ۳۶ مطالعه متوجه شـــدند که ورزش منظم به حافظه دوره‌ای کمک می کند؛ ورزش کردن ۳ بار در هفته به مدت ۴ ماه، با بهبود بیشتر در بین افرادی که ۵۵ تا ۶۸ سال سن دارند همراه بود.

سارا آغجایان- نویسنده اصلی و دانشجوی دکترای روانشـــناسی سلامت بالینی دانشگاه پیتزبورگ پنسیلوانیا، گفت: به نظر می‌رســـد که ورزش حدوداً سه بار در هفته به مدت حداقل چهار ماه، برای بهره مندی از مزایای حافظه دوره‌ای مؤثر است. حافظه دوره‌ای، نوعی است که به رویدادهایی می‌پردازد که در گذشته برای شما اتفاق افتاده است. همچنین یکی از اولین مواردی است که با افزایش سن کاهش می‌یابد.

ورزش‌هایی که باعث پمپاژ قلب می‌شوند، تودیدبخش سلامت مغز هســـتند و آزمایش‌ها روی موش‌ها نشان می‌دهد که حافظه را بهبود می‌بخشد.

آغجایان گفت: ما دریافتیم که ورزش در بین افراد ۵۵ تا ۶۸ ساله در مقایسه با افراد ۶۹ تا ۸۵ ساله بهبودهای بیشتری در حافظه ایجاد می کند، بنابراین مداخله زودتر بهتر است.

این تیم همچنین بیشترین تأثیرات ورزش را در افرادی که هنوز هیچ گونه کاهش شناختی را تجربه نکرده بودند و در مطالعاتی که شرکت کنندگان به طور مداوم چندین بار در هفته ورزش می کردند، یافتند.

آغجایان گفت: ورزش راهی قابل دســـترس برای افراد مسن است که می‌توانند از کاهش حافظه جلوگیری کنند.

یک جرعه کتاب

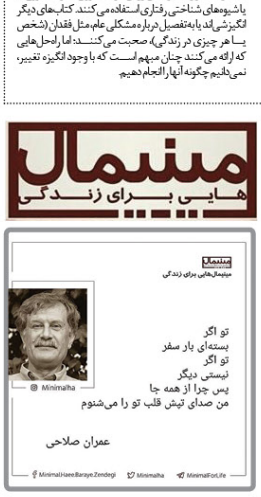
زندگی خود را دوباره بیافرینید
برنامه‌ای راهگشا برای پایان بخشیدن به رفتارهای منفی و بازیابی رضایت در زندگی
نویسنده: جفری یانگ-جنت کلوسکو
مترجم: رضا اکبری
انتشارات میلکان

پیام آشنا: کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید نوشتهٔ جفری یانگ و جنت کلوســـکو است که انتشارات میلکان آن را منتشر کرده اســـت. جای بـــی خوشحالی اســـت که جفری یانگ و جنت کلوسکو با بهره‌گیری از اصول و روش شناخت درمانی، به موضوع بغرنج مشکلات شخصیتی پرداخته‌اند این دو نویسنده با فراهم‌آوردن جعبه ابزاری قدرتمنـــد و قراردادن آن در اختیار عموم، به‌منظور ایجاد تغییرات اساسی در زندگی شخصی و شغلی، دست‌به‌کار بدیعی زده‌اند.

درباره کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید

اختلالات شـــخصیتی الگوهای خود مخرب و دیرپایی‌اند که دردســـرهای مصیبت باری را برای بیماران به همراه می‌آورند. افرادی که دچار اختلالات شـــخصیتی‌اند، علاوه بر نشانه‌های روشنی از بیماری مثل افســـردگی و اضطراب، در زندگی هم با مشکلاتی طولانی‌مدت دســـت‌به‌گریبان‌اند. اغلب از روابط صمیمی خود ناخشـــنودند یا پیوسته در زمینه شغلی‌شان از قافله عقب می‌مانند. کیفیت کلی زندگی‌شان معمولاً کمتر از چیزی است که خواهان آن هســـتند. شناخت‌درمانی توسعه‌یافته است تا یافتـــی به چالش موجود در درمان این الگوهای مزمن و پیچیده باشد. در درمان مشکلات شخصیتی، نه‌تنها توجه‌مان را به شماری از نشانه‌های بیماری از جمله افسردگی، اضطراب، حملات اضطرابی، اعتیاد، اختلالات کم یا پرخوری، مشکلات جنســـی و بی‌خوابی معطوف می‌کنیم، بلکه به طرح‌واره‌های نهفته بـــا باورهای کنترل‌کننده نیز توجـــه می‌کنیم. منظور یانگ و کلوســـکو از طرح‌واره‌ها همان «تله‌های زندگی» است. بیشتر بیمارانی که برای درمان مراجعه می‌کنند، طرح‌واره‌های اولیـــه و مشـــخصی دارند که خـــود را به‌صورت نشـــانه‌های بیماری در زمینه‌های متعدد نشان می‌دهند. پرداختن به این طرح‌واره‌های اولیه، در درمان می‌تواند نتایج سودمندی داشته باشد و در شـــماری از جنبه‌های زندگی بیمار می‌تواند منشأ اثر گردد. شناخت درمانگرها متوجه شدهاند بعضی از نشانه‌ها بر احتمال وجود مشـــکل در سطح طرح‌واره دلالت می‌کنند. معتقدیم زندگی خود را دوباره بیافرینید شکاف قابل تأملی را که در کتاب‌های حال حاضر در مورد خودســـازی وجود دارد پر می‌کند. به همان میزان که رویکردهای مؤثر درمانی وجود دارند. کتاب‌های خودیاری بســـیار خوبی هم هســـتند. بااین‌حال، اکثر آنها محدودیت‌هایی دارند. بعضی از کتاب‌ها تنها به مشکلی خاص مثل هم‌وابســـتگی، افســـردگی، نداشتن صراحت یا ضعف در انتخاب همســـر می‌پردازند. برخی به چند مشکل می‌پردازند؛ اما فقط از یک ابزار تغییر، مثل روش کودک درون، تمرینات زوج‌ها یا شیوه‌های شناختی رفتاری استفاده می‌کنند. کتاب‌های دیگر انگیزشی‌اند یا به‌تفصیل درباره مشکلی عام، مثل فقدان (شخص یـــا هر چیزی در زندگی)، صحبت می‌کننـــد؛ اما راه‌حل‌هایی که ارائه می‌کنند چنان مبهم اســـت که با وجود انگیزه تغییر، نمی‌دانیم چگونه آنها را انجام دهیم.

منتمال
هـــایی بـــرای زنـــدگی



تازه های سلامت

این دم نوش‌ها از قرص خواب هم قوی‌ترند!

برخی دم نوش‌ها به شما کمک می کند تا خواب راحتی داشته باشید

به گزارش پیام آشنا به نقل از برند متاسفانه بسیاری از افراد که به‌دلایل مختلف، دچار «اختلال خواب» می‌شوند، به‌جای یافتن دلیل اصلی بی‌خوابی خود، ساده‌ترین راه ممکن که البته با عوارض و ضایعات فراوانی همراه است را انتخاب می کنند: مصرف قرص‌های خواب‌آور!

باید توجه داشـــت که صرفاً یکی از عوارض مصرف قرص‌های شیمیایی خواب‌آور، ابتلاء به فراموشی و تخریب حافظه کوتاه‌مدت است.

افـــرادی که اقدام به مصرف قرص‌های خواب‌آور می کنند، باید به جای مصرف این داروهای پرعارضه و اعتیادآور، دلیل اصلی بی‌خوابی خود را بیابند و بر اساس آن اقدام به درمان این اختلال کنند. مثلاً امروزه بســـیاری از نوجوانـــان و جوانان عادت دارند ساعات پایانی شب از طریق تلفن همراه خود در فضای مجازی به گشت و گذار بپردازند!

غافل از اینکه اســـتفاده بلندمدت و طولانی در ساعات منتهی به خواب از تلفن همراه و اینترنت می‌تواند موجب ایجاد اختلالات خـــواب دائمی در افراد شـــود و در درازمدت، این امر تبدیل به بی‌خوابی‌های مزمن و آزاردهنده شود.

پس یکی از راهکارهای درمان اختلالات خوابـــ پرهیز جدی از اســـتفاده از تلفن همراه و کامپیوتر پیش از خواب است.

اما اســـتفاده از برخی از دمنوش‌ها نیز می‌تواند در بهبود وضعیت خواب و درمان بیخوابی بسیار موثر باشد.

در ادامه به برخی از این دمنوش‌ها و نوشیدنی‌ها اشاره شده است:

ـ دمنوش ترکیبی گل‌گاو زبان سنبل الطیب عرق بیدمشک خنک
ترکیب عسل شیر
ـ دمنوش رازیانه (مخصوص خانم‌ها)
ـ دمنوش به لیمو نبات
ـ دمنوش بابونه

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناســـی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات ســـازنده خـــود را با ما در میان بگذاریـــد از مطالب صاحبان قلم در حـــوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

افزایش بیش از سه برابری ماموریت‌های کرونایی اورژانس در پیک ششم

معاون فنی و عملیاتی مرکز اورژانس تهران از افزایش بیش از سه برابر ماموریت‌های مرتبط با کرونا در پیک ششم خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، پژمان آقازاده درباره تأثیر پیک ششـــم ویـــروس کووید۱۹ بر تعداد تمـــاس و ماموریت های مرکـــز اورژانس تهران گفت: می‌توان گفت که پیش از رسیدن به پیک ششم ویروس کووید۱۹ در تهران، اورژانس به صورت روزانه حدود ۶ هزار و ۵۰۰ تماس داشت.

وی با اشاره به آغاز پیک ششم کرونا در تهران ادامه داد: پس از آغاز پیک ششم کرونا تعداد تماس هایی که با اورژانس تهران گرفته می شود به حدود ۹ هزار تماس در روز رسیده است.

معاون فنی و عملیاتی اورژانس تاکید کرد: بر اساس آمار با آغاز پیک ششـــم حدود ۳۵ درصد افزایش تماس با اورژانس تهران را داشتایم.

وی درباره افزایش تعداد ماموریت‌های اورژانس تهران نیز گفت: پیـــش از آغاز پیک، حدود ۲ هـــزار و ۵۰۰ ماموریت در روز انجام می شد و بعد از پیک ششم تعداد ماموریت‌ها به حدود ۳ هـــزار و ۱۰۰ ماموریت در روز افزایش پیدا کرده است. بر همین اساس ماموریت‌های اورژانس تهران نیز حدود ۲۵ درصد افزایش پیدا کرده است.

وی با اشاره به ماموریت‌های مرتبط با کرونا و رسیدگی به افرادی که امکان کرونا داشتن برایشان مطرح است نیز گفت: پیش از پیک ششم حدود ۸۵ ماموریت در روز در ارتباط با کووید۱۹ داشتیم که پس از پیک، حدود ۳۵۰ مورد ماموریت کرونایی در روز انجام می شـــود که این افزایش بیش از سه برابر است.

دریچه

آیا کرونا می تواند باعث ریزش مو شود؟

اگر چیزی از پاندمی ویروس کرونا یاد گرفته باشیم این است که انتظار هر چیز غیرمنتظره‌ای را داشته باشـــیم. خیلی از افراد ماه‌ها پس از بهبودی از کرونا متوجه شده‌اند موهایشان به میزان زیادی ریزش پیدا کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، ابتلاء به کووید ۱۹ می‌تواند فشار زیادی به بدن وارد کند، از قلب و مغز گرفته تا علامتی که تا مدت‌ها با فرد می‌ماند و مزمن می‌شوند. بدن درد، سرفه، ضعف، تنگی نفس علامتی هســـتند که می‌توانند مزمن شوند و علائم پوستی مانند خشکی پوست، کهیرها و ریزش مو نیز طبق گزارش‌ها جزئی از این علائم مزمن می‌توانند باشند.

ریزش موی موقت بعد از تب یا بیماری طبیعی است

تب یک علامت معمول از کووید ۱۹ است و خیلی از افراد چند ماه پس از بهبودی از کرونا متوجه شده‌اند موهایشـــان به شـــدن ریزش گرفته است. هرچند خیلی‌ها تصور می کنند این ریزش موی دائمی است اما در واقع این‌طور نیســـت. ایـــن ریزش مو، تلوژن افلوویوم یا ریزش موی موقت در اثر شوک یا استرس نام دارد و قابل برگشت است. تب یا بیماری می‌تواند باعث شود موهای بیشتری وارد فاز تلوژن شوند. اگر شما هم به کووید ۱۹ مبتلا شده باشید شاید بعد از دو یا سه ماه بهبودی متوجه شده باشید موهایتان در حمام یا هنگام برس زدن، دســـته‌دســـته می‌ریزند. این ریزش مو می‌تواند شش تا نُه ماه طول بکشد و سپس متوقف شود. وضعیت موهای شما بعدازاین مدت به حالت نرمال خود برمی‌گردد.

استرس هم می‌تواند باعث ریزش موقتی موها شود

حتی اگر شما هرگز کرونا نگرفته باشید یا دچار تب نشده باشید ممکن اســـت بازهم ریزش مو داشته باشـــید. اســـترس هیجانی نیز می‌تواند باعث شود موهای بیشـــتری نسبت به میزان نرمال وارد فاز تلوژن یا استراحت شوند و چه کسی است که طی پاندمی کرونا دچار اســـترس و اضطراب نشده باشد؟ این ریزش مو نیز بعد از دو تا ســـه ماه متوقف خواهد شد. هرچند دیدن اینکه موهایتان دســـته‌دســـته می‌ریزند خودش می‌تواند اســـترستان را مضاعف کند اما لازم اســـت سعی کنید اســـترستان را کاهش دهید. فقط وقتی ریزش موها متوقف می‌شود که اســـترس شما هم تمام شود.

موها خودشان به وضعیت طبیعی برخواهند گشت

وقتی علت ریزش موها تب، بیماری یا اســـترس اســـت موها خودبه‌خود به حالت نرمال برخواهند گشت، فقط باید صبور باشید. با رویش مجدد موها، موهای کوتاهی روی ســـرتان خواهید دید که دارای طول و خط رویش یکسان‌اند. در بیشـــتر افراد موها در عرض شش تا نُه ماه قبل پرپشت می‌شوند.

اگر تردید دارید ریزش موهایتان علتی فراتر از تلوژن افلوویوم نباشـــی از اســـترس یا تب اســـت، به پزشک مراجعه کنید تا علت اصلی تشخیص داده شود.

آیا ریزش مو می‌تواند از عوارض درمان کووید ۱۹ باشد؟

خیـــر، ریزش مو هیچ ربطی بـــه درمان‌های کووید ۱۹ ندارد، بلکه همان‌طور که گفتیم ناشی از تلوژن افلوویوم می‌باشد.

ریزش موی ناشـــی از کووید ۱۹ معمولاً از کی شروع می‌شود؟

معمولا ریزش موی ناشی از تلوژن افلوویوم حدود دو تا ســـه ماه بعد از ابتلا به کووید ۱۹ یا دیگر عوامل اســـترس‌زا رنگ‌زنی شروع می‌شود.

آیا عارضه‌های خویادینی مرتبط با کووید ۱۹ می‌توانند موجب ریز مو شوند؟

هرچنـــد می‌دانیم میان کووید ۱۹ و بیماری‌های خویادینی ارتباطی وجود دارد، اما تحقیقات در این مورد همچنان ادامه دارد. گاهی ریزش موی منطقه‌ای می‌تواند ناشی از یک عارضه خویادینی باشد اما هنوز نمی‌دانیم آیا کووید ۱۹ علت آن می‌تواند باشد یا نه.

علائم اولیهٔ تلوژن افلوویوم چیست؟

ریـــزش ۱۰۰ تار مو در روز کاملاً طبیعی اســـت. در تلوژن افلوویوم معمولاً نزدیک به ۳۰۰ تار مو در روز می‌ریزد و این می‌تواند تا چند ماه ادامه پیدا کند. شاید متوجه شوید موهایتان هنگام شســـتشو یا برس زدن به‌شـــدت می‌ریزند. همچنین ممکن است احساس کنید موهایتان نازک‌تر شده‌اند.

تغذیهٔ خوبی داشته باشید

موها نیاز به تغذیهٔ خوب دارند تا رشد کنند و سالم باشـــند. خصوصاً به پروتئیـــن و ویتامین‌ها و املاح ضروری. حتماً مواد مغذی زیر را یا از طریق تغذیه یا با مصرف مکمل، به‌اندازه کافی مصرف نمایید:

.پروتئین
.آهن
.ویتامین D
.ویتامین C
.زینک (روی)
.فولیک‌اسید
.ویتامین B۱۲

راه‌هایی برای کنترل استرس پیدا کنید

استرس می‌تواند علائم فیزیکی و هیجانی زیادی ایجاد نماید و کنترل اســـترس نیز می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. اما راه‌هایی برای کاهش سطح اســـترس وجود دارد:

.ورزش کردن
.تمرین ذهن آگاهی
.داشتن روابط سالم
.خواب با کیفیت هفت تا هشت ساعت هر شب

از موهایتان مراقبت کنید

رفتاری که با موهایتان دارید خیلی مهم اســـت. موهایتان را محکم دم اســـبی نبندید یا به مدل‌هایی درنیاورید که موها تحت‌فشـــار و کشش زیاد باشند. همچنین به موهایتان زیاد حرارت ندهید. صبور باشید تا موهـــا دوباره به وضعیت و رشـــد نرمال خود برگردند.

چه زمانی لازم است برای ریزش موهایتان به پزشک مراجعه کنید؟

اگر ریزش موهایتان بیشـــتر از ۶ ماه طول کشید یا علامت دیگری مانند خارش، تحریک پوست سر و ـ داشتید خوب است به پزشک مراجعه کنید.

سبک زندگی سالم و باروری مردان

نابارویی یا کاهش قدرت باروری علل متعددی دارد و سهم علل مردانه و زنانه در بروز نابارویی تقریباً برابر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کاوه سلطان‌زاده جـــراح و متخصص اورولوژی و نابـــاروری مردان، گفت: مطالعات اپیدمیولوژیک نشان می‌دهد که طی ۵۰ سال گذشته میزان اسپرم مردان حدود ۵۰ درصد کاهش یافته است. این آمار نشان می‌دهد تغییراتی در سبک زندگی جوامـــع رخ داده که به تدریج توان باروری را کاهش داده است. تأثیر ســـبک زندگی بر قدرت باروری محدود به دوران بزرگســـالی و پس از بلوغ نیســـت. سلول‌های زایای تولیدمثلی از زمان جنینی شکل می‌گیرند، بنابراین سبک زندگـــی پدر و مادر در زمان لقاح و بارداری نیز در قدرت باروری فرزند مؤثر است. وی بیان کرد: وقتی زن و مردی تصمیم به فرزندآوری می‌گیرند، باید از ابتدا سبک زندگی سالم را در پیش بگیرند. برای نمونه، اگر مادری در دوران بارداری سیگار یا قلیان بکشد، ممکن است به سلول‌های اسپرماتوگونیا یا سلول‌های مادر اسپرم، از در جنین پســـر آسیب وارد شود و این فرزند در آینده با مشکل نابارویی مواجه شـــود. بنابراین، اصلاح سبک زندگی باید از زمان تصمیم به بارداری آغاز شود.

ســـلطان‌زاده با اشـــاره به نقش تغذیه در قدرت باروری، گفت: یکی از شـــاخص‌های سبک زندگی، تغذیه است. رژیم غذایی هر فرد، بر توان باروری او اثرگذار است. مصرف فســـت فودها، غذاهای پرچرب، پروتئین بیش از حد و گوشت قرمز زیاد، برای سلامت باروری مردان مضر است و می‌تواند تعداد و کیفیت اسپرم را کاهش دهد. توصیه ما به آقایانی که دچار نابارویی یا کاهش قدرت باروری‌اند، این اســـت که میزان دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها را در رژیم غذایی روزانه‌شان افزایش دهند. میوه‌ها و سبزیجات تازه، عســـل، کنجد، بادام، ماهی، سیاه‌دانه و جوانه گندم و جو از منابع خوب آنتی‌اکسیدان‌ها هســـتند. وی افزود: ورزش منظم و مســـتمر همان گونه که برای سلامت عمومی مفید اســـت، باعث بهبود کیفیت اسپرم و در نتیجه، بهبود توان باروری شود. در واقع، ورزش منظم با کاهش چربی بدن و نگه‌داشـــتن شـــاخص توده بدنی (BMI) در محدوده سالم، باعث ارتقا کیفیت اسپرم می‌شود. اما ذکر این نکته ضروری اســـت که ورزش‌های سنگین که دمای بدن را افزایـــش می‌دهند، می‌توانند تأثیر منفی بر توان باروری مردان داشته باشند.

سلطان‌زاده با اشاره به تأثیر مخرب مکمل‌های استروئیدی بر توان باروری آقایان، خاطرنشان کرد: هر استروئیدی که وارد بدن می‌شود، تعادل بین هیپوتالاموس و هیپوفیز و غدد تولیدمثلی (بیضه‌ها) را دچار اختلال می‌کند. در واقع این استروئیدها باعث کاهش تولید تســـتوسترون در بیضه‌ها و در نتیجه، کاهش فعالیت سلول‌های اسپرم‌ســـاز می‌شود. حتی اگر خانمی در دوران بارداری استروئید مصرف کند، ممکن اســـت شکل‌گیری غدد تناسلی جنین پســـر دچار اختلال شود. بنابراین، آقایان باید نســـبت به اثرات منفی مکمل‌های بدنســـازی حلوی استروئید هشیار باشند، زیرا ممکن اســـت آثار جبران‌ناپذیری بر تولید اسپرم داشته باشد. وی در ادامه بیان کرد: نکته مهم دیگری که آقایان باید به آن توجه داشته باشند، اثرات مخرب افزایش حرارت بیضه‌ها بر تولید و کیفیت اسپرم اســـت. در مشاغلی مانند نانوایی، آشپزی و کار در کوره‌ها که فرد در معرض حرارت بالایی قـــرار دارد، احتمال بروز نابارویی افزایش می‌یابد. همچنین، نشســـت‌های طولانی‌مدت قرار دادن لپ‌تاپ روی پاها و پوشیدن لباس‌های زیر پلاســـتیکی و چســـبان، با افزایش حرارت بیضه‌ها می‌تواند توان باروری را کاهش دهند.

این متخصص اورولوژی در خصوص تأثیر منفی مصرف ســـیگار، قلیان، مواد مخدر و مشروبات الکلی هشدار داد و گفت: مواد موجود در سیگار و دخانیات، مانند نیکوتین و اکریلامید باعث افزایش رادیکال‌های آزاد اکســـیژن در مایع منی می‌شـــود و این امر موجب می‌شـــود کیفیت اسپرم، یعنی تعداد، تحرک و مورفولوژی اسپرم کاهش پیدا کند. مصرف مشروبات الکلی نیز باعث می‌شود: نســـبت تســـتوسترون به استروژن کاهش یابد و در نتیجه تولید اسپرم کم شود. الکل نیز همانند دخانیات رادیکال‌های آزاد اکســـیژن را افزایش می‌دهد. افزون بر این‌ها، مصرف مشروبات الکلی، موجب کاهش میل جنســـی، اختلالات نعوظ و در نتیجه کاهش توان باروری می‌شود. وی در ادامه به یک عادت نادرست در میان آقایان اشاره کرد و افزود: متأســـفانه بســـیاری از آقایان عادت دارند گوشی موبایل خود را در جیب‌های بغل شلوار بگذارند. این کار هم بیضه‌ها را در معرض آسیب حرارتی قرار می‌دهد، هم در معرض امواج مضر و در طولانی‌مدت قدرت باروری را کاهش می‌دهد. ســـلطان زاده در پایان یادآور شد: نابارویی علل گوناگونی دارد، از جمله علل ژنتیکی، علل هورمونی و سابقه ضربه یا آسیب به دســـتگاه تناسلی که بروز آنها خارج از اراده و کنترل فرد اســـت. اما ســـبک زندگی کاملاً در حیطه کنترل و اراده فرد اســـت و بنابراین، می‌توان با اصلاح ســـبک زندگی، از آســـیب‌های احتمالی به قدرت باروری پیشـــگیری کرد.

آقایان بادر

پیش گرفتن یک ســـبک زندگی سالم و پرهیز از هرگونه اســـترس روانی و جســـمی‌ای که باعث افزایش رادیکال‌های آزاد اکســـیژن می‌شـــود، می‌تواند توان باروری خود را افزایش دهند.