

## سلامت نامه

## تبعات منفی چاقی بر ناباروری



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، مطالبی را درخصوص تأثیر و تبعات منفی چاقی بر ناباروری ارائه کرد. دکتر «محمدرضا اکبری» با بیان این که چاقی می تواند بر میزان

باروری زنان از طریق اختلالات قاعدگی و تخمک گذاری، تأثیر منفی بگذارد، اظهار کرد: این اختلالات شامل سندرم تخمدان پلی کیستیک است که شایع ترین علت ناباروری زنان است و ۶ تا ۱۰ درصد از زنان در سن فرزندآوری را تحت تأثیر قرار می دهد. وی با بیان این که ناباروری از سوی سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از مهم ترین مشکلات بهداشت عمومی مطرح است، ادامه داد: مشکل ناباروری در تمام دنیا حدود ۱۵ درصد از زوجین سنین باروری را درگیر می کند و کیفیت زندگی و روابط زوجین و حتی سلامت روحی و روانی آنان را تحت تأثیر قرار می دهد. وی با اشاره به این که مطالعات متعددی نشان داده، افزایش وزن در زنان، با افزایش شیوع تخمدان پلی کیستیک، سیکل های قاعدگی نامرتب، نازایی، سقط و شکست در درمان های ناباروری و حتی مشکلات دوران بارداری مانند دیابت بارداری، پره اکلامپسی، جنین ماکروم و زایمان سزارین همراه است. اضافه کرد: چاقی با اختلال در تعادل هورمونی با تخمک گذاری نرمال تداخل داشته است و باعث ناباروری در زنان می شود و مطالعات نشان داده است با کاهش وزن، تخمک گذاری بهبود می یابد.

دکتر «اکبری» خاطر نشان کرد: چاقی مفرد که با ممانعت از تخمک گذاری و ناباروری در زنان همراه است در صورت حاملگی تأثیر زیانبار بر سلامت جنین و مادر، مانند هیپرلیپدمی، سندرم متابولیک و دیابت بارداری دارد و این موارد بار اقتصادی و اجتماعی زیادی بر دوش مادر، خانواده و اجتماع می گذارد. وی افزود: عوارض جنینی و نوزادی ایجاد شده بر اثر بیماری ها و دیابت بارداری مادر به دلیل چاقی بسیار گسترده و هزینه بر است. به گفته وی، همزمان با افزایش نمایه توده بدنی، پاسخ به درمان های ناباروری هم کم می شود و هزینه های تحمیلی برای درمان ناباروری در زنان چاق بسیار بالا می رود.

دکتر «اکبری» با بیان این که بالارفتن شاخص توده بدنی به طور قابل توجهی با کاهش حجم تعداد کلی اسپرم ها و افزایش تعداد اسپرم ها با DNA آسیب دیده همراه است، یادآور شد: چاقی مردان با کاهش پتانسیل تولید مثل آن ها همراه است. وی ادامه داد: چاقی به دلیل تغییر در سطح هورمون های تولید اسپرم، سموم محیطی اثبات شده در بافت چربی و افزایش سطح استرس اکسیداتیو باعث ناباروری در مردان می شود.

وی گفت: در مردان چاق، احتمال بارداری حتی با روش های تولیدمثل کمکی کاهش می یابد و زمان لازم برای رسیدن به بارداری را به طور قابل توجهی طولانی می کند و کاهش وزن قابل توجه در مردان چاق، منجر به تنظیم سطوح هورمون ها و منجر به افزایش شانس بارداری می شود. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تأکید کرد: بر اساس نتایج مطالعات، درمان چاقی می تواند در درمان ناباروری مرتبط با چاقی موثر باشد. وی افزود: چاقی علاوه بر افزایش عوارض بارداری و بروز چاقی کودکان، باعث کاهش باروری و کاهش اثربخشی درمان های باروری می شود. دکتر «اکبری» تصریح کرد: از آن جا که مطالعات نشان داده است که کاهش وزن و مدیریت سبک زندگی می تواند باروری زنان و مردان مبتلا به چاقی را بهبود بخشد، مدیریت چاقی با اصلاح سبک زندگی برای این افراد قبل از درمان های ناباروری توصیه می شود. وی خاطر نشان کرد: محققان نتیجه گیری کرده اند که دور کمر بالاتر در مردان ممکن است یک عامل خطر اضافی برای پایداری ضعیف درمان ناباروری باشد و این امر به ویژه در مردان ناباروری که دارای BMI طبیعی هستند اهمیت بیشتری دارد.

مفصل دارند این است که در هوای سرد مراقب باشند تا مفصل شان دچار سردی نشود و تا آن جا که می توانند با پوشش لباس مناسب، مفصل را گرم نگه دارند. به گفته وی، میانسالان و سالمندان در فصل سرد باید مراقب چاقی خود باشند. وی خاطر نشان کرده است: با توجه به این که در فصل سرما قرار داریم، سالمندان و بازنشستگان باید توجه داشته باشند که وزن خود را کنترل کنند و دچار اضافه وزن نشوند. به طور معمول این دسته از افراد به دلیل لغزندگی زمین برای این که دچار شکستگی و مشکلات مفصلی نشوند کمتر از منزل بیرون می آیند و همین مسئله ممکن است بیماری چاقی را برای آن ها رقم بزند که باید با ورزش و تغذیه مناسب مراقب این موضوع باشند.

وی تصریح کرده است: افراد حتما در فصل سرد سال به خوراکی هایی که دارای ویتامین های K و D، C هستند روی بیاورند، به این علت که ما در فصل سرد سال کمتر آفتاب به بدنمان می خورد و وجود ویتامین D می تواند جایگزین خوبی برای بدن باشد، همچنین به دلیل جذب

سالمندان در فصل سرد، زمان بیشتری را در منزل سپری کنند و فقط در صورت ضرورت از منزل خارج شوند و کمتر در معرض سرما قرار گیرند

کلیسم و محکم تر شدن استخوان ها توصیه می کنیم که ویتامین C مصرف کنند.

از سوی دیگر، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی می گوید: به طور معمول با افزایش سن، بدن افراد تحمل کمتری در برابر سرما پیدا می کند زیرا میزان سوخت و ساز در بدن سالمندان نسبت به دوران جوانی کمتر می شود و در نتیجه بدن حرارت کمتری تولید می کند و تحمل سرما برای سالمند کم می شود. دکتر «اکبری» یادآور می شود: از آن جا که اغلب سالمندان در منزل تحرک کمی دارند، این سبک زندگی آن ها را در برابر سرما آسیب پذیر می کند. وی ادامه می دهد: از طرفی سالمندان معمولاً با بیماری های مختلفی دست و پنجه نرم می کنند و این بیماری ها ممکن است به آن ها اجازه ندهد که به خوبی حس سرما را درک کنند، مانند سالمندان مبتلا به دیابت، مشکلات تیروئید، پارکینسون و فراموشی.

وی خاطر نشان می کند: سالمندی که به مدت طولانی در معرض سرما قرار می گیرد، دست و پاهایش سرد و صورتش رنگ پریده می شود و بدنش شروع به لرز می کند یا حرکت کردن برای او سخت می شود، ضربان قلبش آهسته می زند و دچار تنفس سطحی می شود و به رسیدگی فوری نیاز دارد. دکتر «اکبری» در خصوص سالمندانی که به آرتروز مبتلا هستند، می گوید: این دسته از سالمندان وقتی در معرض سرما قرار می گیرند، رگ هایی که مسئول خون رسانی به مفاصل زانوئی آن ها هستند، خون کمتری را به سمت مفاصل می برند و به این ترتیب این افراد دچار درد های زیادی در زانو می شوند و این درد روند حرکتی آن ها را مختل می کند.

وی توصیه می کند: سالمندان در فصل سرد، زمان بیشتری را در منزل سپری کنند و فقط در صورت ضرورت از منزل خارج شوند و کمتر در معرض سرما قرار گیرند. وی تصریح می کند: در شرایطی که نیاز است سالمندان از منزل خارج شوند باید طوری برنامه ریزی شود تا مدت زمان زیادی را در محیط بیرون حضور نداشته باشند و پوشش مناسبی داشته باشند که در این خصوص، استفاده از چندین لایه لباس، نسبت به یک لایه لباس ضخیم، گرمای بیشتری و بهتری را برای آن ها فراهم می کند.



# مراقبت از سالمندان در سرما

باشد. سالمندان در ایام سرد سال می توانند با انجام فعالیت های ورزشی کمتر به سرماخوردگی دچار شوند. آن گونه که اعلام شده است سالمندانی که حداقل سه مرتبه در هفته ورزش می کنند، دو برابر کمتر از سالمندانی بیمار می شوند که هیچ گونه حرکت ورزشی انجام نمی دهند. انجام ورزش سبک و متوسط مانند پیاده روی به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه و سه تا پنج روز در هفته می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت و از بروز سرماخوردگی سالمندان جلوگیری کند. ورزش موجب افزایش سطح ایمنی بدن می شود. تحرک در سالمندان مقاومت بدن را افزایش می دهد و از طرفی با افزایش ترشحات بزاقی از ورود عوامل بیماری زا و بروز بیماری در دستگاه تنفسی فوقانی جلوگیری می کند. سالمندان، تحرک و ورزش را در منزل یا با مراقبت خاصی آن هم در حد ورزش سبک و پیاده روی در بیرون از منزل فراموش نکنند تا در فصل سرما دچار مشکلات چاقی و مفصلی نشوند.

دکتر «وقایی» دانشیار دانشگاه در این باره گفته است: افراد در مراقبت از مفاصل خود در هر فصلی باید مواظب باشند تا دچار صدمه و آسیب نشوند و سردی هوا برای افرادی که مشکلات مفصلی دارند باعث تشدید درد ناحیه مفصل آن ها می شود. توصیه ما به افرادی که مشکل

**گروه سلامت-** اگر چه حفظ تندرستی و سلامت، ساعت، روز و ماه خاصی را نمی شناسد اما در ماه های سرد فصل زمستان، مراقبت از سلامت باید بیشتر و دقیق تر باشد. در این بین، توجه به سلامت کودکان و سالمندان با توجه به شرایط سنی و جسمانی آن ها باید ویژه تر باشد. در این مطلب، نکات مختلفی که برای مراقبت از سلامت سالمندان در سرما ارائه شده است مرور می کنیم. کارشناسان می گویند سالمندان در هوای بسیار سرد باید سعی کنند که تا حد امکان در منزل بمانند و هنگام خروج از منزل هم حتما از لباس های گرم به همراه کلاه و دستکش استفاده کنند. از سوی دیگر افرادی که به بیماری های قلبی یا سایر مشکلات گردش خون مبتلا هستند بیشتر در معرض سرمازدگی قرار دارند. علائم این مشکل شامل بی حسی، رنگ پریدگی پوست یا پوست خاکستری مایل زرد یا رنگ پریده است. برای جلوگیری از سرمازدگی تمام نقاط بدن باید با لباس پوشیده و در برابر سرما حفاظت شود. اگر فرد در پوست بدن خود احساس درد کند یا رنگ آن به قرمزی یا تیرگی متمایل شود، فرد باید به سرعت وارد فضای بسته شود. لازم به ذکر است یخ و برف خطر افتادن را افزایش می دهد که این امر می تواند برای افراد سالمند که استخوان هایشان آسیب پذیر و شکننده است بسیار خطرناک

## ده فجر به طبع انقلاب است

شیروان؛ در میرتوسه...

بهمن ۱۴۰۱

عملگرایی و توسعه متوازن منطقه ای

هدیه شهرداری به مردم ولایی و گرانقدر شیروان

در ایام الله دهه مبارک فجر؛

افتتاح ۷ پروژه و کنگ زنی ۶ پروژه بزرگ شهری

با اعتباری بالغ بر ۹۲۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

پروژه ۶	شروع طرح تفکیک زباله از مبدا
محل پروژه	خدمات شهری
هزینه	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
اتمام پروژه	بهمن ماه ۱۴۰۱
مشخصات پروژه	تجهیز ۴ خودروی وانت با مشارکت سرمایه گذار



#تغییر به نفع مردم

روابط عمومی شورای اسلامی شهر و شهرداری شیروان



۱۳۰۱۰۲۸۵۹

## ده فجر به طبع انقلاب است

شیروان؛ در میرتوسه...

بهمن ۱۴۰۱

عملگرایی و توسعه متوازن منطقه ای

هدیه شهرداری به مردم ولایی و گرانقدر شیروان

در ایام الله دهه مبارک فجر؛

افتتاح ۷ پروژه و کنگ زنی ۶ پروژه بزرگ شهری

با اعتباری بالغ بر ۹۲۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال

پروژه ۵	بهره برداری پایش تصویری ترافیکی (پلاک خوان) با مشارکت پلیس راهور
محل پروژه	معابر اصلی سطح شهر
هزینه	۳۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
اتمام پروژه	بهمن ماه ۱۴۰۱
مشخصات پروژه	خرید و نصب ۵ دوربین پلاک خوان



#تغییر به نفع مردم

روابط عمومی شورای اسلامی شهر و شهرداری شیروان



۱۳۰۱۰۲۸۵۹