

شیوع نازایی در کشور شامل حدود ۱۰ درصد از زوجین می شود که میان خانم ها و آقایان تقریباً متوسط است. نازایی این طور تعریف می شود که در زوجین زیر ۳۵ سال، یک سال و در زوجین بالای ۳۵ سال، شش ماه برای بارداری تلاش شود. کشاورز دبیر علمی سمینار تصویر برداری زنان، اظهار کرد: یک رادیولوژیست باید بداند در زمان نازایی بیمار، چه مواردی را گزارش کند و چه مواردی را در گزارش خود نیاورد تا بیمار در مان مناسبی را دریافت کند. در زمینه نازایی، تمرکز بایدر روی سونوگرافی های سه بعدی و چهار بعدی باشد، زیرا کاربرد بیشتری در فیلد نازایی دارد.

منابع غیر لبنیاتی کلسیم

بعضی از افراد به ویژه کودکان، تمایل چندانی به مصرف لبنیات ندارند و خانواده ها هم نمی توانند آن ها را برای مصرف کافی لبنیات متقاعد کنند؛ با این حال می توان مواد خوراکی دیگری را که به مقدار بیشتری کلسیم دارد، در برنامه غذایی این افراد گنجاند.

لوبیاسفید



لوبیاسفید فقط سرشار از پروتئین، آهن و فیبر نیست، بلکه منبع فوق العاده ای برای دریافت کلسیم نیز محسوب می شود.

هر وعده مصرفی از لوبیاسفید به طور میانگین حدود ۱۷۵ میلی گرم کلسیم دارد. اگر به لوبیاسفید علاقه مند نیستید یا می خواهید تنوع غذایی داشته باشید، می توانید از انواع لوبیا های دیگر نیز استفاده کنید. افرادی که به دلایل مختلف از رژیم های غذایی مبتنی بر مواد غذایی گیاهی پیروی می کنند، با خطر ابتلا به بعضی از کمبود های تغذیه ای مواجه هستند. برای مثال، قطع مصرف محصولات لبنی می تواند به کمبود کلسیم در بدن منجر شود که در نهایت با افزایش خطر ابتلا به بیماری هایی مانند پوکی استخوان همراه است. با این حال، این افراد همچنان می توانند کلسیم مورد نیاز بدن شان را از طریق مصرف برخی مواد غذایی مانند لوبیاسفید تامین و از بروز مشکلات هم جلوگیری کنند.

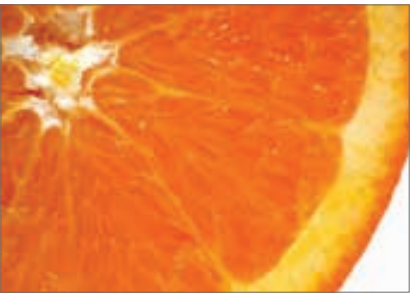
بلایی که دیابت بر سر جنین می آورد

سلامت



دیابت بارداری سبب ماکرو زومی جنین می شود. مهران زمان زاده متخصص غدد در گفت و گو با فارس، درباره تأثیر دیابت بر روند بارداری زنان اظهار کرد: امروزه بیشتر زنان مبتلا به دیابت حاملگی کودکان سالمی به دنیا می آورند چرا که پزشک معالج، بیمار را تحت نظر قرار می دهد و قند خون با استفاده از رژیم درمانی و ورزش و در صورت لزوم تزریق انسولین، در حد طبیعی نگه داشته می شود. وی افزود: در صورتی که دیابت به خوبی کنترل نشود، می تواند عواقبی جدی برای مادر و کودک به همراه داشته باشد. بنابراین باید به این موضوع توجه جدی شود. این متخصص بیماری های غدد داخلی بایان این که در بیشتر زنان باردار مهم ترین نگرانی این است که قند خون زیاد سبب بالا رفتن قند خون جنین شود، ادامه داد: در این صورت لزوم المعدة جنین باید برای سوزاندن گلوکز اضافی انسولین بیشتری ترشح کند. مجموع این اتفاقات سبب می شود بدن جنین چربی بیشتری تولید کند و وزن جنین به ویژه در بالاتنه افزایش یابد و این شرایط می تواند به ماکرو زومی منجر شود. دیابت بارداری به شرایطی گفته می شود که افزایش قند خون برای اولین بار، طی دوران بارداری دیده شود. دیابت بارداری، در برخی از بارداری ها بروز می کند. علت دقیق دیابت بارداری مشخص نیست و باتوجه به عوارضی که دیابت برای جنین و مادر باردار می تواند داشته باشد، پیشگیری و کنترل دیابت طی دوران بارداری ضروری است. دیابت بارداری در سه تا شش درصد زنان باردار دیده می شود و معمولاً در سه ماهه دوم بارداری شروع می شود.

برتقال



بسیاری از افراد می دانند که پرتقال جزو بهترین منابع برای دریافت ویتامین C است، اما کمتر کسی می داند که پرتقال حاوی میزان زیادی از کلسیم نیز است. خوردن یک عدد پرتقال کامل حدود ۷۰ میلی گرم کلسیم به بدن می رساند که برابر است با ۶ درصد از نیاز روزانه بدن به این ماده معدنی. شمامی توانید هر روز با مصرف پرتقال بخشی از ویتامین C و کلسیم مورد نیاز بدن تان را تامین کنید.

تخیر



انجیر، میوه دیگری است که میزان زیادی کلسیم دارد. از

آشپزی من

پیتزای ماهی



روش تهیه

- ابتدا ماهی را آماده کنید.
- فیله ماهی را بشویید و به قطعات متوسط با ضخامت کم ببرید.
- اسفناج ها را بشویید و ساطوری کنید و آن ها را روی یک دستمال تمیز بگذارید تا دو ساعت خشک شود.
- لفل دلمه ای را تمیز کنید و تخم هایش را دور بریزید؛ فلفل دلمه ای و پیاز را برای زیبایی بیشتر حلقه ای برید. ساقه های پیاز چه را به صورت ساطوری در بیاورید.
- سیر را خالای کنید.
- گوچه فرنگی را ابتدا در آب جوش و سپس در آب سرد قرار دهید تا پوست آن راحت جدا شود. سپس گوچه را به قطعات یکسان خرد کنید. فر را روی دمای ۲۱۰ درجه سانتی گراد قرار دهید.
- ۲۰ دقیقه قبل از قرار دادن سینی فر آن را روشن کنید.
- اول باید خمیر پیتزا و سپس مواد روی پیتزا را آماده کنید. این مواد می تواند شامل گوشت، پیاز، سیر، قارچ، سبزی های معطر، گوچه فرنگی، پنیر، روغن زیتون و هر

دریافتی را افزایش می دهد و یکی از معدود منابع پروتئینی است که حالت قلبایی دارد. همین ویژگی ها، عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می کند و میزان انرژی را در بدن بالاتر می برد.



سیزی های برگ دار



سیزی های برگ دار چربی ندارد، کم کالری است و میزان زیادی هم کلسیم به بدن می رساند. شما می توانید از این سبزی ها به عنوان بخشی از وعده های غذایی و همچنین میان وعده ها استفاده کنید. اسفناج، یکی از بهترین سبزی های برگ دار است که هم آهن و هم کلسیم زیادی دارد.

بادام

وقتی به مواد غذایی سرشار از کلسیم فکر می کنیم، مغز های خام مانند بادام، اولین گزینه هایی نیست که به ذهن مان می رسد. با این حال، بسیاری از مغز های خام حاوی مقدار زیادی کلسیم است. بادام به طور خاص، میان وعده فوق العاده ای است که کلسیم

مواد لازم:

- * فیله ماهی - ۳۵۰ گرم
- * اسفناج - ۳۵۰ گرم
- * گوچه فرنگی - ۴۰۰ گرم
- * شوید - به مقدار لازم
- * پیاز متوسط - دو عدد
- * سیر - دو عدد
- * ساقه پیاز چه - به مقدار لازم
- * فلفل دلمه ای قرمز - یک عدد
- * پنیر سفید - ۱۲۵ گرم
- * پنیر پیتزا - ۱۲۵ گرم
- * روغن زیتون - دو قاشق سوپ خوری
- * نمک و فلفل - به مقدار لازم

آن چه شما مایل هستید، باشد.

- * این خمیر را به چهار قسمت تقسیم کنید. روی یک سطح صاف آرد بریزید و خمیر را باز کنید.
- قطر هر خمیر باید هفت میلی متر باشد. حالا سینی فر را چرب کنید و هر خمیر را داخل سینی فر بگذارید.
- به ترتیب زیر مواد را روی خمیر بگذارید:
- ابتدا گوچه فرنگی های خرد شده را بگذارید.
- قطعه های فیله ماهی گزینه بعدی است که روی گوچه فرنگی ها قرار می گیرد.
- اسفناج ساطوری شده را روی همه مواد بپاشید.
- ساقه های پیاز چه را هم که ساطوری شده است با بقیه سبزی ها، اضافه کنید.
- استفاده از کمی نمک، فلفل و روغن زیتون، پیتزا را بسیار خوشمزه می کند.
- پنیر های خرد شده را روی تمام مواد بگذارید.
- این سینی را داخل فر قرار دهید و ۲۵ دقیقه دیگر منتظر خوردن یک پیتزای خوشمزه و خوش عطر باشید.

احتمال تأثیر منفی برخی داروهای بیماری آسم بر قدرت بارداری

پزشکی

محققان هشدار می دهند برخی داروهای تجویز شده برای آسم ممکن است بر قدرت باروری زنان تأثیر منفی بگذارد. به گزارش مهر، محققان طی مطالعه ای وضعیت جسمی بیش از ۵۶۰۰ زن را بررسی و اعلام کردند در بیماران مبتلا به آسم که از مُسکن های با تأثیر سریع بر آسم استفاده می کنند، در مقایسه با زنان دیگر احتمال بارداری کمی پایین تر است.

اما قدرت باروری شان وجود دارد. هایی با تأثیر دراز مدت مصرف می کنند، تفاوتی با دیگر زنان ندارد. «لوک گرزسکویاک»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه آدلاید استرالیا، در این باره می گوید: «این مطالعه نشان می دهد زنان مصرف کننده مُسکن های با تأثیر سریع و کوتاه مدت، مدت زمان باردار شدنشان به طول می انجامد.»

محققان در این مطالعه، داده های زنانی را که اولین بارداری شان را تجربه می کردند، بررسی کردند. محققان به هیچ تفاوتی بین قدرت باروری در زنان مصرف کننده داروهای آسم با تأثیر بلندمدت و زنانی که به آسم مبتلا نبودند، دست نیافتند. اما نتایج نشان داد در زنانی که مُسکن با تأثیر کوتاه مدت مصرف می کردند، به طور میانگین ۲۰ درصد احتمال به تاخیر افتادن بارداری شان وجود دارد. همچنین ۳۰ درصد احتمال این که تا بیش از یک سال منتظر باردار شدنشان بمانند هم وجود دارد. به گفته گرزسکویاک، «آسم علاوه بر تأثیر بر ریه ها، موجب التهاب در نواحی دیگر بدن از جمله رحم می شود. این مسئله می تواند بر سلامت تخمک های درون تخمدان هم تأثیر بگذارد.»



پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی

با این که گرم مزاج هستم اما تکرر ادرار دارم. علت آن چیست؟

این مشکل به چند علت بستگی دارد. افرادی که گرم مزاج هستند و تشش و استرس بالایی دارند، زمانی که در حالت استرس قرار می گیرند، دفعات دفع ادرار شان بیشتر و در مقابل حجم آن کم می شود. برای درمان این مشکل باید بیشتر به دنبال حذف عوامل استرس زا و پرتنش باشیم. تکرر ادرار در افرادی هم که مثانه سرد دارند، اتفاق می افتد. معمولاً این تکرر ادرار همراه با دردهای محدوده مثانه است. کسانی که سردی مثانه را در میانه بدن حس می کنند و اسپاسم مختصر مثانه نیز برایشان اتفاق می افتد، احساس یک سنگینی یا گلوله را در ناحیه پایین شکم دارند. برای درمان باید بدن و قسمت شکم و مثانه را با لباس مناسب گرم نگه دارند. همچنین استفاده از روغن های گرم مثل زنجبیل و ماساژ آن در ناحیه مثانه و گودی کمر و کشاله ران بسیار کمک کننده است. این افراد از نشستن در جای سردر هیز کنند.

علی محمد مداحیان متخصص طب ایرانی

«ضعف مغز» چه نشانه هایی دارد؟

سر در دناشی از ضعف مغز و بدن یکی از علل مهم سردرد به ویژه سردرد های مزمن است و این نوع سردرد در بین افراد بسیار شایع است. اگر افراد احساس می کنند که آرامش کافی ندارند، زود عصبانی می شوند یا حوصله کار های معمول خود را ندارند یا دوست دارند، بیشتر تنها باشند و هیچ عاملی موجب خوشحالی و رضایت آن ها نمی شود یا بیشتر اوقات در حال انتقاد کردن از همه چیز و همه کس هستند، علاوه بر مسائل روان شناسی بهتر است، به احتمال ضعف مغز و بدن توجه کنند. اگر افراد با کوچک ترین عامل مانند عطر، سرو صدا، آفتاب یا استرسی دچار سردرد می شوند و هر روز وضعیت آن ها بدتر می شود، حتماً باید به ضعف مغز توجه کنند و به تقویت آن بپردازند. حالت ضعف مغز می تواند نتیجه سبک نادرست زندگی باشد مثلاً کم خوابی مزمن، تحرک نداشتن، استرس زیاد، تفکر زیاد، نداشتن تفریح و رژیم غذایی نامناسب از علل بروز این مشکل است. غذایی که از روش های درمانی در تقویت مغز به ویژه در افراد مبتلا به کم خونی و ضعف مغز است. از مواد غذایی تقویت کننده مغز بادام و میز است. علائم بعضی افراد که تیزی حواس دارند شبیه به ضعف مغز است، اما نکته افتراقی این است که در ضعف مغز، عملکرد دهای مغزی مثل حافظه و قدرت تصمیم گیری به تدریج ضعیف تر می شود در صورتی که ممکن است فرد قبلاً مشکلی نداشته، اما در حالت دیگر (ذکی الحس) ممکن است فرد حتی با گذشت زمان بهتر هم بشود و از قدیم این حالت تیزی حواس را داشته است.

حرکتی برای تقویت عضلات شانه

تناسب اندام

(دوشنبه ها)



طناب را در جایی محکم ببندید و از امنیت و محکم بودن آن مطمئن شوید. پشت به محل اتصال طناب بایستید. برای داشتن وضعیت ثابت تر می توانید یک پاراکنی جلوتر از پای دیگر قرار دهید. دوسر طناب را در دودست بگیرید و دوسعی دودست (دوسر طناب) را به هم نزدیک کنید. مجدد دست ها را خم کنید و کنار بدن قرار دهید. این کار را به آرامی انجام دهید تا شوار د شده به بازوها و کتف را احساس کنید. -حرکت را دوبار تکرار کنید.

تمیز کاری آشپزخانه با روغن زیتون

ریزه کاری ها

(دوشنبه ها)

روغن زیتون علاوه بر این که یک روغن سالم برای پخت و پز است، برای تمیز کردن سطوح و از بین بردن لکه ها و چربی ها کاربرد دارد. اما از روغن زیتون برای تمیز کردن چه سطوحی می توان استفاده کرد؟

۱ لوازم فولادی ضد زنگ

گریس را با سرکه بر دارید سپس کمی روغن زیتون به آن اضافه و از آن استفاده کنید. روغن های دیگر مانند روغن نارگیل نیز برای این کار مناسب است. از یک حوله کاغذی یا پارچه استفاده کنید و آن ناحیه ای را که لک شده است با حرکت دایره ای به کمک حوله تمیز کنید تا سایه های اضافی را نیز از اطراف آن از بین ببرد.

۲ صندلی چرمی

روغن زیتون و دیگر روغن های اشباع شده و سرد، از جمله موم زنبور عسل می تواند به از بین رفتن خراش ها کمک کند، رنگ را بازیابی کند و جلوه ای تازه به صندلی های چرمی دهد.

۳ کابینت آشپزخانه

از روغن زیتون برای پاک کردن سطوح چوبی نیز استفاده می شود. آن را با آب لیمو مخلوط و کمی آب به آن اضافه کنید و بایک پارچه، روی کابینت ها و همچنین فریزر ها و صندلی های چوبی را تمیز کنید.

۴ ظروف نقره

بایک پارچه نرم که به روغن زیتون آغشته شده است، روی سطوح ظروف نقره را تمیز کنید. حواستان باشد برای این کار به میزان خیلی کمی روغن زیتون نیاز دارید.

