

همیشه‌ای تندرسی



فیلم
برنامه تلویزیونی
را با اسکن این
کد ببینید.

ایران در جمع ۱۰کشور برتر دنیا

درخشش جهانی در درمان ناباروری

رئیس انجمن باروری و ناباروری ایران در تلویزیون همشهری: ۷۰درصد درمان‌های ناباروری در کشور نتیجه‌بخش است

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | درحالی‌که بسیاری از زوجین نابارور در کشورهای توسعه‌یافته با هزینه‌های بالا و زمان انتظار طولانی برای دریافت خدمات درمانی مواجهند، ایران به یکی از قطب‌های مهم این حوزه در منطقه و حتی فراتر از آن بدل شده است. از تحقیقات همزمان با جهان در علوم نوین گرفته تا

شکل‌گیری مراکز پیشرفته‌ای در برخی استان‌ها و خدمات به‌روز درمان ناباروری که باعث شده ایران جزو ۱۰کشور برتر در این حوزه قرار بگیرد. خدمات درمان ناباروری در ایران نه‌تنها به استانداردهای جهانی نزدیک شده، بلکه به دلیل ارائه درمان‌های ارزان و قابل‌دسترس مزیت رقابتی هم ایجاد کرده است. حمید چوبینه، رئیس انجمن باروری و ناباروری ایران و

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران هم این مسئله را تأیید می‌کند و با حضور در استودیو همشهری از موفقیت ۷۰درصدی، پوشش بیمه‌ای، زمان انتظار کوتاه و مهارت پزشکان ایرانی خبر می‌دهد که باعث شده زوج‌هایی از کشورهای منطقه و حتی اروپا برای درمان راهی ایران شوند؛ درحالی‌که خانواده‌های ایرانی دیگر کوچک‌ترین نیازی به اعزام

به خارج ندارند. این موارد نشان می‌دهد که «درمان ناباروری» دیگر صرفاً یک خدمت پزشکی در ایران نیست؛ نمادی از توان علمی کشور و پاسخی به یکی از دغدغه‌های روبه‌افزایش خانواده‌هاست. بخشی از صحبت‌های رئیس انجمن باروری و ناباروری ایران را در این گزارش بخوانید و فیلم کامل را هم می‌توانید با اسکن QR کد ببینید.

شانس درمان ناباروری در ایران بسته به سنین مختلف، هم رتبه آماری جهانی است. در سنین مختلف قدرت تولید مثل متفاوت است. در زنان با سن بلوغ شروع و تا سن یائسگی ادامه دارد. تعداد سلول‌های جنسی زنان محدود و قدرت تولید مثل در آن زمان خاصی دارد. به همین دلیل متخصصان همواره تأکید می‌کنند که خانم‌ها در سنین طلایی باروری (۲۲ تا ۲۹سال) ازدواج کنند و اقدام به فرزندآوری داشته باشند. در مردان این روند تولید مثل تقریباً تا زمان حیاتشان ادامه دارد که البته باافزایش سن سلول‌های جنسی پیرتر و کیفیت کمتری خواهند داشت. ریسک اختلالات کروموزومی هم با افزایش سن بیشتر است و احتمال معیوب شدن فرزند وجود دارد. البته با توجه به افزایش سن ازدواج، توصیه به فریز تخمک و اسپرم برای زنان و مردان مطرح است که در کشور ما هم چند سالی رواج پیدا کرده است.

سن طلایی باروری

حق انتخاب جنسیت فرزند

در درمان‌های ناباروری برای فرزندان دوم به بعد به خانواده‌ها اجازه انتخاب جنسیت هم داده می‌شود. مثلاً خانواده‌ها یک یا دختر یا پسر دارند و می‌خواهند فرزند بعدی‌شان جنسیت متفاوت داشته باشد. یا برخی بیماری‌ها وابسته به جنسیت نوزاد بروز می‌کند و ما در این باره مشاوره‌های لازم را به خانواده‌ها می‌دهیم که به ازدیاد نسل کمک می‌کند. گاهی هم به لحاظ فرهنگی برخی خانواده‌ها مجبور به سقط جنین به‌دلیل جنسیت نوزاد هستند و این آسیب هم با این خدمت برطرف می‌شود که مطابق نیاز و دخواه فرزندان بعدی‌شان را داشته باشند.

پوشش بیمه‌ای خوب است، اما کافی نیست

هزینه‌های درمان ناباروری در ایران در مقیاس جهانی بسیار پایین است و به شکل کامل و مکفی ارائه می‌شود. البته این پایین بودن هزینه‌ها منجر به آسیب به مراکز ارائه‌کننده خدمات هم شده چون نمی‌توانند مطابق با نیازهای روز جهانی و خرید تجهیزات و امکانات خودشان را به‌روزرسانی کنند. بخشی از تجهیزات این حوزه تولید داخل و برخی هم وارداتی است که هزینه‌های گزافی را به مراکز وارد می‌کند. این در حالی است که برخی درمان‌ها دربارۀ خانواده‌ها باید چندین بار تکرار شود یا درمان پیچیده‌تری داشته باشد. این مسئله می‌تواند هزینه‌های سنگینی را به خانواده‌ها وارد کند. البته بیمه‌ها طی سنوات گذشته حمایت‌های خوبی داشته‌اند اما کافی نیست و پوشش بیمه‌ای متناسب با افزایش هزینه‌های سال‌های اخیر رشد نکرده است.

استاندارد جهانی

توانمندی ایران در بحث پزشکی در دنیا شاخص است و پیشرفت‌های خوبی به‌ویژه در علوم نوین داشته‌ایم. چون هم‌زمان با دنیا مطالعات در علوم نوین که درمان ناباروری هم جزو آنهاست را آغاز کرده‌ایم که دستاوردها و توسعه قابل توجهی در این حوزه رقم خورده است. حتی مقام معظم رهبری هم به درمان ناباروری در کشور ورود کرده‌اند و با حمایت از دانشمندان این علوم سرعت این پیشرفت افزایش یافته و اکنون به استاندارد خوبی در سطح دنیا در درمان ناباروری دست پیدا کرده‌ایم. در کشور ما استان قطب درمان ناباروری است.

هیچ زوج ناباروری به خارج اعزام نمی‌شود

روش‌های درمان ناباروری در ایران همگام با کشورهای توسعه‌یافته در حال انجام است. برخی ناباروری‌ها در سطوح ابتدایی با یک مشاوره ساده یا دارودرمانی از سوی متخصصان برطرف می‌شوند. اما در مراحل بالاتر از روش‌های کمتر پیشرفته مثل IUI گرفته تا سطوح بالاتر مثل IVF، میکرو اینتکشن و... توسط متخصصان فلوشیپ ناباروری در حال انجام است. دسترسی به خدمات درمانی ناباروری هم در اکثر شهرهای کشور ارائه می‌شود و پوشش بیمه‌ای مناسبی هم دارد. البته نیاز به توسعه حمایت‌ها را داریم تا منجر به کاهش هزینه‌های درمانی برای خانواده‌های نابارور شود. به‌طور کلی تمام درمان‌های ناباروری در دنیا در ایران از سوی متخصصان کشورمان در حال انجام است و هیچ نیازی هم به اعزام خانواده‌های نابارور به خارج از کشور نداریم.

اروپایی‌ها به‌دنبال درمان‌های ناباروری ایران

پیشرفت متخصصان ایرانی در درمان ناباروری را جوامع پزشکی دنیا می‌بینند. چند سال گذشته نایب‌رئیس مجلس سنای ایتالیا با تمجید از تبریز پزشکان ایرانی به دلیل هزینه‌های پایین درمانی و جاذبه‌های گردشگری ایران نسبت به اعزام زوجین نابارور ایتالیایی و اروپایی به کشور ما ابراز تمایل کرد. یکی از نقاط قوت درمان ناباروری در کشور ما این است که تقریباً صف انتظار برای ارائه این خدمات نداریم. در حالی‌که بسیاری از کشورهای بازه زمانی به‌دلیل مسائل بیمه‌ای بسیار طولانی است و خیلی‌ها ترجیح می‌دهند این درمان را در کشورهای با دانش خوب مثل ایران دنبال کنند. همین حالا هم ما زوجین زیادی از کشورهای همسایه به‌ویژه کشورهای مسلمان داریم که خدمات درمان ناباروری را از مراکز ما دریافت می‌کنند. ما ظرفیت بسیار بالایی در این حوزه داریم و علاوه بر پیشرفت در درمان ناباروری اکنون توانمندی تشخیص اختلالات ژنتیک و کروموزومی را هم داریم. یعنی در روش‌های علمی قبل از لانه‌گزینی این تشخیص‌ها انجام می‌شود و از تولد کودک‌های معلول پیشگیری می‌کند. این توانمندی نه‌تنها از تولد نوزاد با اختلالات ژنتیک جلوگیری می‌کند، بلکه از سقط جنین به‌عنوان یک عامل آسیب‌زا به لحاظ جسمی و روحی به مادران هم جلوگیری خواهد کرد. در مراحل درمان ناباروری این تشخیص‌ها توسط جنین‌شناس‌ها و دانشمندان ژنتیک ما انجام می‌شود و بعد اجازه انتقال جنین سالم به بدن مادر را می‌دهند که این امر باعث شده جایگاه پزشکی ایران در این حوزه هم در سطح جهانی قابل توجه باشد.

خبر روز



کلودر نشانه سویه خطرناک کروناییست

قباد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: اصطلاح «کلودر تبغی» این روزها به هیچ‌وجه نشان‌دهنده سویه‌ای با شدت بیشتر یا خطر بالاتر نیست؛ «در این نوع درگیری با نوعی از کووید-۱۹ کلودرد ممکن است هنگام بلع آب دهان یا نوشیدن مایعات و خوردن غذا شدت بیشتری داشته باشد؛ با این حال، این موضوع به‌معنای بروز پدیده‌ای عجیب یا نگران‌کننده نیست.»

استودیو همشهری - عکاس: حامد خورشیدی



سیگار، زمینه‌ساز بروز آلزایمر

دکتر مهرداد روزبه، متخصص مغز و اعصاب، مصرف سیگار و سبک زندگی ناسالم را از عوامل بروز آلزایمر خواند. او گفت: پیشگیری از آلزایمر با کنترل عوامل خطر ساز امکان‌پذیر است. مصرف سیگار، غذاهای پر چرب و شور و سبک زندگی ناسالم می‌توانند عوامل خطر را تشدید کنند و زمینه‌ساز بروز آلزایمر شوند.

نکته

نقش ساعت بدن در ارتقای سلامت

بدن یک ماشین زمان‌سنج بی‌نظیر است. شواهد روزافزون نیز نشان می‌دهد که اگر عادات روزانه خود را با ریتم‌های (ساعت‌های) شبانه‌روزی خود از جمله زمان خواب، غذاخوردن و ورزش هماهنگ کنید، می‌توانید به جلوگیری از بیماری‌های مزمن و بهینه‌سازی سلامت کمک کنید.

امیلی مانوگیان، محقق و متخصص زیست‌شناسی در مؤسسه مطالعات بیولوژیکی سالک، توضیح می‌دهد: بدن شما پر از ساعت است. علاوه بر ساعت اصلی در مغز، مکانیسم‌های زمان‌سنج در هر اندام و سلول‌های شما وجود دارد.

یک روش تنظیم ساعت بدن، قرار گرفتن در معرض نور است؛ این کار می‌تواند به دفع افسردگی زمستانی کمک کند. رعایت یک برنامه خواب مشخص هم به تنظیم ساعت بدن کمک می‌کند. ثبات ناشی از برنامه خواب منظم به بدن شما فرصتی می‌دهد تا ساعت‌های داخلی را پیش‌بینی کند و آنها را بهبود ببخشد و هماهنگ نگه دارد.

زمانی که فرد ورزش می‌کند هم نقش مشابهی دارد؛ دکتر فیلیس زی، مدیر مرکز خواب و طب شبانه‌روزی در دانشکده پزشکی فاینبرگ دانشگاه نورث وسترن می‌گوید: اینکه شما سحر خیز باشید یا شب‌زنده‌دار، می‌تواند بر زمان ایده‌آل ورزش شما تأثیر بگذارد، بنابراین این موضوع از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود. او می‌افزاید: زمان مناسب برای ورزش تا حدودی به چیزی که ما آن را کرونوتاپ‌شما می‌نامیم بستگی دارد که ترجیح ذاتی فرد برای زمان خواب یا زمانی است که احساس هوشیاری و انرژی بیشتری می‌کند.

اما این را در نظر داشته باشید که ورزش یک نشانه تحریک‌کننده است که به بدن شما می‌گوید باید بیدار باشید، بنابراین جای تعجب نیست که تحقیقات اخیر نشان می‌دهد ورزش قبل از خواب می‌تواند کیفیت خواب را مختل کند.

یک عادت بد که ساعت بدن را به هم می‌ریزد، غذاخوردن در آخر شب است. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که خوردن اصلی‌ترین وعده غذایی روز در ساعات بعد از ظهر، به جای اواخر شب، می‌تواند برای کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند مفید باشد.

سبک زندگی

جلوگیری از پیری

با قانون ژاپنی ۶-۶-۶

پیاده‌روی، مادر ورزش‌هاست، اما امروزه اثبات شده هر نوع پیاده‌روی لزوماً به کاهش وزن منتهی نمی‌شود و اهداف طول عمر را تضمین نمی‌کند. هر چند ماه، یک فرمول تناسب اندام جدید پیشنهاد می‌شود که رابطه متناقض ما با ورزش را اصلاح کند. اکثر این فرمول‌ها و شیوه‌ها به سرعت محو می‌شوند، اما برخی روش‌ها مانند قانون پیاده‌روی ۶-۶-۶ ما ماندگار و باعث می‌شوند حرکت دوباره قابل کنترل به‌نظر برسد.

این ایده آنقدر ساده است که بدون برنامه یا تایمر به‌خاطر سپرده می‌شود. ۶-۶-۶ مخفف گرم کردن ۶ دقیقه‌ای، به‌دنبال آن ۶ دقیقه پیاده‌روی سریع و در پایان با عرقینه سرد کردن است.

پیاده‌روی ممکن است ملایم به‌نظر برسد، اما جزو کم‌اهمیت‌ترین فعالیت‌های انرژی‌سوز است. به گفته کارشناسان تناسب اندام، یک ساعت پیاده‌روی سریع با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت منجر به سوزاندن ۶۱۰ کالری می‌شود که آن را به روشی کم‌هشار اما مؤثر برای حفظ وزن سالم، بدون هیچ‌گونه فشار مفصلی تبدیل می‌کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۳ توسط محققان مجارستانی نشان داد که پیاده‌روی می‌تواند یک استراتژی مؤثر ضد پیری باشد که خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط با سن مانند فشار خون بالا و سرطان را کاهش دهد.

پیاده‌روی درد و عملکرد اختلالات اسکلتی-عضلانی و همچنین خواب و سلامت روان را بهبود می‌بخشد و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد. نتایج مطالعه دیگری که در نشریه پزشکی جاما منتشر شد، ۲.۵ ساعت پیاده‌روی سریع در هفته را با کاهش ابتلا به افسردگی مرتبط دانست.

به‌عبارت دیگر، پیاده‌روی ۶-۶-۶ یک ترند نیست، بلکه ققط یک روش ساختارمند برای انجام کاری است که دهه‌هاست کارایی آن ثابت شده. چیزی که این مدل پیاده‌روی را تا این حد جذاب کرده نظم و ساختار منطقی برای این هورمون را هدفی برای درمان‌های جدید آنفلوآنزای دانه این هورمون بر مغز تأثیر می‌گذارد تا از هیپوترمی و کاهش وزن ناشی از عفونت آنفلوآنزا محافظت کند.



ارتباط بیماری لته با سگته مغزی

اگر به‌دلیل دیگری برای مسواک زدن و نخ دندان کشیدن نیاز دارید، این دلیل را به‌خاطر داشته باشید: تحقیقات نشان می‌دهد که سالم‌نگ داشتن دهان می‌تواند از مغز و قلب نیز محافظت کند. ۲ مطالعه جدید منتشر شده، بیماری لته و پسویدی دندان را با خطر بیشتر سگته و آسیب مغزی مرتبط دانست.



سلاحی جدید در برابر ویروس آنفلوآنزا

دانشمندان کشف کرده‌اند، هورمونی که به تنظیم تعادل انرژی در بدن کمک می‌کند، نقش مهمی نیز در نحوه واکنش بدن به ویروس آنفلوآنزا ایفا می‌کند. دانشمندان مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس ساوت‌وسترن، پتانسیل این هورمون را هدفی برای درمان‌های جدید آنفلوآنزای دانه این هورمون بر مغز تأثیر می‌گذارد تا از هیپوترمی و کاهش وزن ناشی از عفونت آنفلوآنزا محافظت کند.