

یک بحران مردانه

بررسی یکی از عواملی که در افزایش میزان ناباروری مردان تاثیر مستقیم دارد

معصومه متین‌نژاد «یانسگی، پدیده یا اتفاقی کاملاً طبیعی و زنانه است که همه خانم‌ها پس از سن ۴۵ سالگی آن را تجربه می‌کنند، یعنی پایانی برای دوران باروری‌شان» این تصویری غامیانه از یانسگی است. از این رو هنوز هم کمتر کسی باورش می‌شود که بتوان واژه یانسگی را برای مردان هم به کار برد. به عبارت دیگر

یانسگی در مردان

با افزایش سن، غده‌ها و سیستم‌هایی که سلول‌های جنسی تولید می‌کنند در مردان دچار ضعف عملکرد می‌شوند که امری کاملاً طبیعی است. حالا اگر این مشکل در سنین پایین به سراغ یک مرد بیاید اصطلاحاً با مشکلی به نام آندروپوز یا یانسگی مردانه روبه‌رو می‌شود که بیمار گونه است. در این شرایط سطح هورمون تستسترون افت شدیدی پیدا می‌کند و فرد را در تصویر ذهنی که به جنسیت خود و میزان میل جنسی‌اش داشته است با مشکل روبه‌رو می‌کند.

علت بروز مشکل

بعد از گذشت سی سالگی، سطح هورمون تستسترون به صورت طبیعی در مردان به تدریج افت می‌کند، با این حال همه آن‌ها دچار علائم یانسگی نمی‌شوند. این امر به معنای آن است که تغییر در سطح هورمون‌های مردانه تنها عامل این بیماری نیست. پزشکان معتقدند عواملی مانند ورزش نکردن، استعمال دخانیات و مصرف مواد مخدر، استرس و اضطراب شدید، خواب نامنظم، اختلال در نعوظ و احتمالاً برخی بیماری‌های زمینه‌ای در به وجود آمدن یانسگی زودرس نقش داشته باشند، برای نمونه برخی از مردان پجران‌های میان‌دوره‌ای را تجربه می‌کنند که در آن نگرانی شدیدی برای وضعیت حرفه‌ای و شخصی خود دارند. به عقیده روان‌شناسان این دوره می‌تواند باعث بروز افسردگی هیپوگنادیسم، شرایطی که در آن بیضه‌ها هورمون کافی تولید نمی‌کنند و در مردان جوان تر باعث به تأخیر افتادن بلوغ و در سنین بالاتر، چاقی و دیابت نوع ۲ و در نهایت یانسگی می‌شود.

علائم بروز یانسگی

یانسگی در مردان می‌تواند علائم و تظاهرات خلقی، جسمی و جنسی مختلفی به همراه داشته باشد.

جسمی	خلقی	جنسی
گر گرفتگی	بدخلقی و تحریک‌پذیری	اختلالات نعوظ
تجمع چربی در اطراف شکم و سینه	فراموش کاری یا از دست دادن حافظه	کاهش میل جنسی
از دست دادن توده‌های عضلانی	افسردگی	کاهش ناباروری
خشکی و نازک شدن پوست	گوشه گیری و انزوا	
ضعف جسمانی	مشکلات خواب	التهاب پروستات
کاهش تراکم استخوان	کاهش اعتماد به نفس	
تعریق زیاد	کاهش انگیزه	

سن شروع یانسگی

خانم‌ها معمولاً بین سنین چهل و پنج تا شصت و پنج سالگی دچار یانسگی می‌شوند، اما شروع یانسگی در مردان از حدود سن سی تا چهل و پنج سالگی است، پس طبیعی است که ابعاد مختلفی از زندگی‌شان را درگیر کند. خانم‌ها در دو هفته اول دوره ماهیانه خود با افزایش استروژن روبه‌رو می‌شوند و در دو هفته آخر هم افزایش پروژسترون را تجربه می‌کنند، براین اساس باروری یا تخمک‌گذاری اتفاق می‌افتد، اما بدن مردها این گونه کار نمی‌کند. ضمن اینکه هورمون تستسترون و آندروژن فقط از بیضه‌ها ترشح نمی‌شوند، بنابراین مردها با ورود به یانسگی کاملاً هم هورمون‌های جنسی‌شان را از دست نمی‌دهند و فقط با کاهش میزان آن‌ها روبه‌رو می‌شوند.

بعد از سی سالگی هر سال به مقدار یک درصد از سطح تستسترون در مردان کاسته می‌شود.

۱ درصد

تأخیر در یانسگی

از آنجایی که داروی خاصی برای پیشگیری از یانسگی در مردان وجود ندارد، فرد باید با داشتن یک زندگی سالم، دوری از استرس، تغذیه مناسب، حفظ وزن متعادل و ورزش کردن احتمال وقوع آن را در خود کاهش دهد. ورزش کردن در مردان سطح هورمون‌های جنسی را بالا می‌برد، البته به شرطی که از داروها، مکمل‌ها و... استفاده نکنند. آنچه اهمیت دارد این است که مردان باید بدانند ترشح هورمون تستسترون تاحد زیادی تابع محیط و شرایط زندگی آن‌هاست، برای نمونه عوامل تنش‌زا، افسردگی، چاقی و حتی گیاه‌خواری باعث کاهش ترشح این هورمون می‌شود.

۳-۸ برابر

آمار خودکشی در مردان چهل و پنج تا شصت و پنج ساله ۳ برابر و در سنین بالای شصت و پنج سالگی تقریباً ۸ برابر بیشتر از زنان است که می‌تواند به دلیل مشکلات روحی و روانی ناشی از یانسگی باشد.

۵۰

بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی مردان سهم پنجاه درصدی در ناباروری دارند.

۸۰ سالگی

۳۰-۴۰ درصد مردان تا هشتاد سالگی از نظر جنسی سالم هستند و تولید اسپرم می‌کنند.

۷-۷۰

میزان تستسترون خون مردان چهل تا شصت ساله، ۷ درصد و مردان هفتاد تا هشتادونه ساله، ۷۰ درصد کمتر از افراد جوان است.

شماره ۱۳۸

روزنامه شهرامید وزندگی

اشنبه

۲۳ اسفند ۱۳۹۸ (۱۳۹۸-۰۲-۲۳) شماره ۲۵۴

SHAHARANNEWS.IR

پیشنهاد سر آشپز

خانه‌زندگان

محبلی زعفرانی



قیمت تمام‌شده برای هر نفر ۲۵۰۰ تومان	زمان برای پخت ۲۰ دقیقه	تعداد نفر ۲ نفر

هانیه رضوانی مدرس آشپزی و شیرینی‌پزی| محبلی یکی از خوشمزه‌ترین دسرهایی است که خیلی راحت هم تهیه می‌شود. این دسر در کشورهای عربی و ترکیه طرف‌داران زیادی دارد و به دلیل ترکیب نشاسته و شیری که در آن به‌کار رفته است، بسیار لطیف است. این دسر با طعم‌های متنوعی تهیه می‌شود و متناسب با نوع طعم‌دهنده‌ای که در آن استفاده شده است، دستور تهیه متفاوتی هم دارد.

● مواد لازم

شیر یک لیوان	نشاسته ذرت نصف قاشق غ	آرد برنج نصف قاشق غ	شکر ۲ قاشق غ
وانیل یک سر قاشق چ	زعفران دم کرده به میزان لازم	گلاب یک قاشق غ	زرده تخم مرغ یک عدد

۱



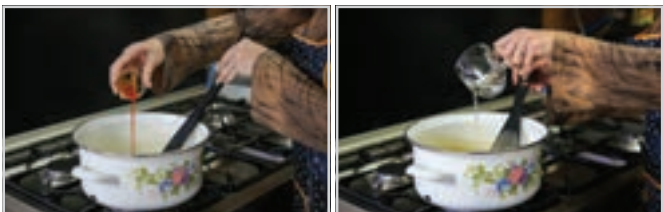
آرد، نشاسته، شیر سرد و زرده تخم‌مرغ را باهم مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا کاملاً یک‌دست شوند.

۲



مواد مخلوط شده را روی حرارت ملایم بگذارید و شکر را به آن اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا به غلظت فرنی درآید. مراقب باشید که ته نگیرد.

۳



برای مشاوره و سفارش می‌توانید به این نشانی مراجعه کنید. <http://yon.ir/y/NJMD> - guitanoosh@yon.ir

وانیل، زعفران و گلاب را در مرحله پایانی اضافه کنید و محبلی را از روی حرارت بردارید و در ظرف‌های یک نفره بکشید.

نکته: اگر می‌خواهید دسر‌تان را به صورت قالبی سرو کنید، باید مواد را کمی غلیظ‌تر از روی حرارت بردارید و بعد درون قالب‌های سیلیکونی بریزید و به مدت یک ساعت داخل یخچال بگذارید.

نکته: به‌جای زعفران می‌توان از انواع شربت‌های خانگی و صنعتی هم داخل محبلی استفاده کرد.

تکرار ادراک‌های منشأ عصبی دارد

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۰۲۲۸۹۷۲۰۰۰

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

متخصص اورولوژی| چون ستان کم است، احتمالش ضعیف است. با این حال، حتماً به یک اورولوژیست مراجعه کنید و از نظر عفونت و تنگی مجاری ادرار بررسی شوید. این مشکل گاهی می‌تواند جنبه عصبی هم داشته باشد.

● شهروند-سلام. جوانی بیست ساله هستم و مشکل تکرر ادرار دارم و آخر ادرارم قطره‌ه می‌شود. آیا امکان دارد مشکل پروستات داشته‌باشم؟

دکتر علیرضا حاکمی،

دکتر ناصر امیرجنتی اورولوژیست و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا: میزان شیوع مردان ایرانی بالاتر از آمارهای جهانی است و سهم ۷۰درصدی در علل ناباروری دارند.



درمانگاه

طرح: علیرضا کمال‌شهرزاد