

## آیا ال.دی باعث نازایی می‌شود؟



چندمین بار است که مادر و دختر را مجاب کرده‌ام که داروهای تجویز شده برای دختر خانم درست مصرف شود. اما این بار هم آمده‌اند و مشکلات ادامه دارد.

مادر می‌گوید: «خانم دکتر، این دخترم باز هم پیرودهایش شدت بی‌نظم شده، موهای زائد جدید هم زیر چونه درآورده.»

رو به دختر خانم ۱۸ ساله می‌کنم: «عزیزم داروها را درست مصرف می‌کنی؟»

من می‌کنم: «راستش خانم دکتر! یه چند ماهی درست مصرف کردم. وضع عادت ماهانه هم خوب بود... اما...»

مادر می‌گوید: «اما من نداشتیم بقیه قرص‌های ال.دی را مصرف کنه. خانم دکتر! من می‌ترسم... می‌ترسم اینقدر از این قرص‌های هورمونی بخوره که آخرش نازا بشه... یه کار دیگه بکنین تا درمان بشه. والله همه می‌گن این قرص‌ها خوب نیست. خیلی ضرر داره.»

نفس بلندی می‌کشم. برای چندمین بار باید آماده شوم و توضیحات لازم در مورد قرص ال.دی را برای آنها یادآوری کنم.

از باورهای غلط بسیار شایع در جامعه ما این است که اگر دختر خانم یا خانمی قرص هورمونی مثلاً ال.دی مصرف کند دچار مشکلات بسیار فراوان از جمله نازایی می‌شود. حتی گاهی وقت‌ها همکاران پزشک هم ممکن است به این ترس دامن بزنند و از وجه سرطان‌زایی قرص‌ها بیماران را بترسانند. اما قرص‌هایی مثل ال.دی، سپیروترون کامپاند، دیان و ... که نوعی از قرص‌ها هورمونی هستند، درمانی بسیار مؤثر در برخی بیماری‌ها مثل تخمدان پلی کیستیک یا وجود موهای زائد (هیرسوتیسم) هستند. به هیچ عنوان هم باعث نازایی نمی‌شوند. البته افرادی که دچار تخمدان پلی کیستیک (PCO) هستند خود به خود زمینه نازایی دارند. شاید این افراد وقتی با مشکل ناباروری یا دیرباروری برخورد کرده‌اند، خودشان و فک و قلمبشان همه چیز را از چشم قرص‌های هورمونی دیده‌اند و فریاد سر داده‌اند که: «آره! این قرص‌های هورمونی باعث نازایی شده!» انسان‌ها گاهی برای این که نقشی را که خود به خود در کارکرد بدنشان هست بپذیرند، به دنبال توجیه می‌گردند. چه بهتر که همه چیز را سر یک نوع دارو که گاهی عوارضی هم می‌تواند داشته باشد، خراب کنید. این طوری شده که حالا همه با قرص هورمونی حتی اگر بسیار هم برای بیماری‌شان مفید و حتی ضروری باشد، مخالفت می‌کنند. بسیاری از ما پزشکان مجبوریم زمان و انرژی بسیار زیادی را صرف کنیم تا این باور غلط را از ذهن مراجعہ کنندگان خارج کنیم.

نکته دیگر در مورد این قرص‌ها ترس از سرطان‌زا بودن آنهاست. اولاً مصرف منظم قرص‌های ال.دی از سرطان تخمدان پیشگیری می‌کند. ثانیاً بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که تأثیر چندانی در افزایش سرطان سینه ندارند. حتی دیده شده اگر تومور سینه در این افراد ایجاد شود درجه بدخیمی کمتری دارد و در مراحل زود هنگام قابل علاج است. «خانم باز هم می‌گم» اگر این قرص‌ها را مصرف نکنه، هر ماه تخمک‌های بسیار زیاد در تخمدان‌های دختر خانم‌تون شروع به رشد ناقص و حالت کیستیک می‌کنند و منشأ بسیاری از مشکلات می‌شن. حتی می‌تونن اون قدر وضع تخمدان‌ها را خراب کنن که بعدها دچار معضل نازایی بشه. خواهش می‌کنم درمان را ناقص رها نکنین. مادر و دختر قول دادند که از دارو نهراسند. اما می‌دانم که چند ماه بعد باید این حرف‌ها را دوباره برایشان تکرار کنم.

## یک طوطی در خانه!



### مادرانه

#### فر تکیس یاقوتی

## چند روش برای مبارزه با چاقی



### مشاوره

#### مریم آقا بزرگ

این روزها آروین در آستانه سیزده ماهگی به سر می‌برد و عاشق عروسک‌ها و اسباب بازی‌های رنگی است و بازی مورد علاقه او این است که وسط استخر توپ‌های رنگی رنگی اش بنشیند و یکی یکی توپ‌ها را به سمت من پرت کند و من دوباره آن‌ها را به داخل استخر بیندازم. آنچنان ذوقی می‌کند با این کار که گاهی فکر می‌کنم عجب دنیای بچه‌ها دوست داشتنی و ساده است.

این روزها او بی‌نهایت مشتاق یادگیری و تقلید است و هر روز یک کار جدید یاد می‌گیرد و من و همسر را با کارهایش غرق لبخند و هیجان می‌کند. در همین راستا تمرین صبح‌های ما تقلید صدای حیوانات است که آروین بی‌نهایت عاشق این بازی است. وقتی به او می‌گویم آروین پیشی چی می‌گه؟ و او در جوابم می‌خندد و خیلی آرام و آهسته می‌گوید میووو دلم می‌خواهد بغلش کنم و این لحظه را تا ابد در ذهنم نگه دارم.

گاهی باورم نمی‌شود که او اینقدر بزرگ شده است انگار همین دیروز بود که چشم‌انم را باز کردم و پرستار یک فرشته بند انگشتی با پوستی قرمز را در آغوشم گذاشت و من به چشم‌هایش نگاه کردم و همان لحظه هزار بار بیشتر از چیزی که فکرش را می‌کردم عاشقش شدم.

اما این روزها تقلید کردن آروین در بعضی مواقع کار ما را خیلی سخت کرده است و باعث شده که ما خیلی بیشتر از قبل مراقب رفتار و حرف زدنمان باشیم. چند شب پیش برایش غذا آوردم و کنار خودم نشاندمش و ظرف غذایش را جلوی او گذاشتم.

هم زمان همسر هم با یک ظرف هندوانه آمد و کنارمان نشست. آروین مشغول غذای خودش بود و گاهی به ما نگاه می‌کرد. همسر یک قاچ هندوانه به سر چنگال زد و به سمت دهان من آورد و من خوردم.

در این بین حرف هم می‌زدیم و حواسمان به آروین هم بود که غذایش را بخورد. همسر دومین قاچ هندوانه را به سمت من آورد، هنوز آن را قورت نداده بودم که آروین از جایش بلند شد و یک تکه از مرغش را برداشت و به سمت دهان من آورد. مرغ را در دهان من گذاشت و دوباره رفت و سر جایش نشست. من و همسر خشکمان زده بود.

ناگهان هردو نفرمان رژیم زیر خنده و آروین هاج و واج نگاهمان می‌کرد. از آن شب فهمیدیم از این به بعد ما در خانه یک طوطی داریم که خوب یا بد فقط از ما تقلید می‌کند. خلاصه که تمام سعی این روزهایمان این است که آروین فقط مهربانی و عشق را یاد بگیرد و تقلید کند.

خانم ل، ۴۰ ساله است. حدود ۳۷ کیلو اضافه وزن دارد اما هیچ وقت نتوانسته بیشتر از ۱۰ کیلو وزن کم کند. «تا حالا چند دفعه رژیم گرفتم اما هر بار چند کیلو بیشتر نتونستم کم کنم. درد زانو هام خیلی داره اذیتم می‌کنه و دکتر گفته اگر وزنمو کم نکنم تا دو سال دیگه باید پروتز بذارم.»

چاقی در جامعه ما و مخصوصاً بین خانم‌ها بسیار شایع است. چند نفر را می‌شناسید که تا به حال حداقل یک بار رژیم نگرفته باشند؟ از بین آنها چند نفر موفق بوده‌اند؟ حتماً موافقتی که وزن کم کردن و ثابت نگه داشتن آن کار سختی است، نکاتی که در ادامه مطرح می‌شوند، می‌توانند به کاهش وزن شما کمک کنند.

● در ابتدای کار کمی به تاریخچه چاقی خودتان فکر کنید تا به درک صحیحی از آن برسید. چاقی شما یک شبه ایجاد نشده، پس انتظار نداشته باشید یک شبه درمان شود.

● انگیزه‌تان از رژیم گرفتن را مشخص کنید. حفظ سلامت؟ رهایی از برخی بیماری‌ها؟ تناسب اندام و زیبایی؟

● هدف‌تان را مشخص کنید. هدف نباید کلی باشد، باید به شکلی باشد که هر کسی بتواند متوجه شود که دقیقاً به آن رسیده‌اید یا نه. پس دقیقاً وزنی که می‌خواهید به آن برسید و زمان مناسب برای رسیدن به هدف‌تان را مشخص کنید. در این موارد بهتر است از یک متخصص تغذیه و سلامت مشاوره بگیرید.

● به این نکته دقت کنید که کاهش وزن دو دوره دارد. یکی کم شدن وزن و دیگری ثبات آن. به این معنی که در دوره‌هایی کاهش وزن دارید و در دوره‌هایی وزن کم نمی‌کنید اما افزایش وزن هم ندارید. بسیاری افراد، چون همیشه منتظر کاهش وزن هستند، در دوره‌های ثبات وزن، دلسرد شده و دوباره شروع به پرخوری می‌کنند. برای غلبه بر این دلسردی، به این فکر کنید که بهتر است مثلاً به جای ۳ کیلو، یک کیلو در ۳ ماه وزن کم کنید یا اینکه رژیم را ترک کرده و هیچ وزنی کم نکنید؟

● افکاری که شما را از هدف‌تان منحرف می‌کنند شناسایی و یادداشت کنید. مثلاً «من باید در هر ماه حداقل ۲ کیلو وزن کم کنم.» صحت این افکار را بررسی کنید و سود و زیان آنها را در نظر بگیرید.

● بر اساس انگیزه و هدفی که مشخص کردید، یک تصویر بدنی از خودتان بسازید و سعی کنید آن را روی کاغذ ترسیم کنید. حتی می‌توانید از مونتاز صورت‌تان روی یک عکس با بدن متناسب استفاده کنید. تاریخ هدف را هم پایین آن صورت‌تان در دید شما هستند مثل آینه و ... قرار دهید.

● معمولاً عامل یا عواملی وجود دارند که فرد قادر به مقاومت در برابر آنها نیست و سبب شکست در دوره‌های قبلی رژیم هم شده‌اند. آنها را بنویسید و در کنارشان عوارض جسمی و روحی ناشی از چاقی را یادداشت کنید.