

دانستنی‌ها

عواملی که باعث سقط جنین می‌شود

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه خطر سقط جنین در زنان بالای ۳۵ سال بیشتر است، گفت: به نظر می‌رسد، سن بالا خطر سقط جنین را افزایش می‌دهد.
ملیحه عرب، به برخی از دلایل بروز سقط جنین پرداخت و افزود: عوامل زیادی می‌تواند باعث بروز سقط جنین شود. وی ادامه داد: سن بالای پدر، سابقه قبلی سقط، بیماری‌های غدد از جمله دیابت و تیروئید به‌صورت کم‌کاری یا پرکاری، بیماری‌های قلبی و عروقی و فشارخون و هر بیماری طی که روی سلامت مادر اثر بگذارد مثل عفونت‌ها، از علل سقط جنین است.
این متخصص زنان و زایمان، استرس‌های مزمن را از دیگر عوامل کاهش سطح ایمنی بدن و تشدیدکننده سقط جنین عنوان کرد و گفت: به‌طور مثال استرس مزمن، جدایی‌های عاطفی، سو تغذیه و احساس ناامنی در شرایط خاص مانند جنگ نیز می‌تواند خطر سقط جنین را افزایش دهد.
وی افزود: بارداری با IUD گرچه نادر است، ولی ادامه حاملگی باین روش، خطر سقط را بالا می‌برد.

عرب ادامه داد: در عین حال استفاده از برخی داروها خطر سقط جنین را بالا می‌برد بنابراین برای استفاده از هر دارو یا واکنسی در زنان باردار باید با پزشک مشورت شود.
مصرف داروهای مخدر یکی دیگر از علل تهدیدکننده بارداری است که این استاد دانشگاه آن را مورد توجه قرار داد و افزود: مواد مخدر مثل کوکائین و متامفتامین‌ها احتمال سقط را افزایش می‌دهند. وی با اشاره به اینکه استفاده از سیگار، قهوه، و الکل خطر سقط را بالا می‌برد، تاکید کرد: این خطر به میزان مصرف نیز وابسته است.
عرب ادامه داد: عوامل محیطی مثل آلاینده‌ها نظیر سرب، آرسنیک، آلودگی هوا، تماس با اشعه رادیاسیون و شیفت‌های شبانه و نوع کار نیز می‌تواند در بروز سقط جنین اثرگذار باشد.

شرایط اجتماعی و شغلی

وی با بیان این موضوع که خطر سقط در سیاهپوستان و رنگین پوستان بیش از افراد سفید پوست است، تاکید کرد: ممکن است عواملی مانند استرس و شرایط اجتماعی و شغلی متفاوت در این گروه موجب افزایش خطر سقط جنین باشد.
به گفته عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، خونریزی یا همتوم پشت جفت نیز از دیگر عوامل بروز خطر سقط جنین است.
عرب با بیان اینکه لیست مفصلی از عوامل افزایش خطر سقط جنین وجود دارد، افزود: باید توجه داشته باشیم که این موارد فقط احتمال افزایش سقط را بالا می‌برد و به‌طور کلی نمی‌توان تمام این موارد را دلایل اصلی سقط جنین دانست.
وی در ادامه به برخی از راه‌های اصلی پیشگیری از سقط جنین اشاره کرد و گفت: برای پاسخ به این سوال باید توجه‌ای به علل بروز سقط جنین داشته باشیم.
می‌توان سن بارداری را به زیر ۳۵ سال کاهش دارد ولی به این معنی نیست که در سنین بالای ۳۵ سال بارداری سالم نداریم.

عرب توصیه کرد: اگر سابقه سقط قبلی وجود دارد، می‌توان با مصرف آسپرین با دوز کم یعنی ۸۰ میلی در روز احتمال آن را کم کرد ضمن این که مصرف آسپرین به همه افراد توصیه نمی‌شود.
وی با بیان اینکه در افرادی که دیابت دارند از هر نوعی که باشد با کنترل قند خون از قبل بارداری می‌توان احتمال سقط را کم کرد نیز ادامه داد: در مبتلایان به بیماری‌های تیروئید نیز چه کم کاری و چه پر کاری کنترل آن برای پیشگیری از سقط جنین توصیه می‌شود.
عرب با بیان اینکه بیماری‌های قلبی عروقی، فشارخون یا هر بیماری در مادر باید کنترل شوند تا احتمال سقط کاهش یابد، افزود: اگر شرایط استرس مزمن وجود دارد می‌توان بارداری را به تعویق انداخت و یا اگر چنانچه بارداری با IUD رخ بدهد در اولین فرصت برای خروج iud مراجعه شود که احتمال سقط کاهش یابد چراکه در ماه‌های بالاتر حاملگی ممکن است دیگر نتوان IUD را خارج کرد.

منع مصرف سیگار

وی گفت: باید به مسائل طبی پدری نیز پیش از بارداری توجه شود و در صورت لزوم حاملگی به تعویق انداخته شود.
عرب با تاکید بر اینکه باید از تأثیر داروهای مصرفی در بارداری غافل نشد، ادامه داد: البته قطع بعضی از داروها در حاملگی می‌تواند خطرناک باشد و مادر باردار نباید سرخود اقدام به این کار بکند.
قطع مصرف سیگار و قهوه، قبل و حوالی بارداری از دیگر مواردی بود که این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به آن اشاره کرد و افزود: قطع مصرف مواد مخدر در بارداری از نظر سقط و اثرات سو دیگر بر بارداری توصیه می‌شود و البته می‌توان قطع مصرف این مواد را با داروهای کمکی قطع مواد انجام داد.
وی ادامه داد: برای کاهش خطر سقط در حوالی بارداری از تماس با توکسین‌ها و اشعه رادیاسیون باید اجتناب شود، همچنین در مورد آلودگی هوا شاید استفاده از ماسک یا کاهش تردد در مناطق خیلی آلوده را بتوان توصیه کرد.
کاهش و یا به‌طور قطع تغییر در روند شیفت‌های شبانه در بارداری، توصیه دیگر عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بود.

این متخصص زنان و زایمان ادامه داد: در موارد خونریزی و همتوم در بارداری نیز مصرف داروهای خاص برای کاهش احتمال سقط توصیه می‌شود.
وی با تاکید بر اینکه رابطه جنسی در دوران بارداری با سقط جنین در ارتباط است توضیح داد: در مایع منی موادی بنام پروستاگلندین‌ها وجود دارد که محرک انقباضات رحمی هستند بنابراین وارد نشدن مایع منی در بدن در زمان مقاربت با استفاده از کاندوم یا روش خارج نمودن در بارداری توصیه می‌شود.
این متخصص زنان و زایمان افزود: تماس جنسی حتی به‌طور کاملاً طبیعی ممنوع نیست و می‌توان در صورت بروز انقباضات آن را تعدیل کرد ولی تماس‌های خشن جنسی با افزایش احتمال سقط همراه است.
وی در پایان گفت: در موارد لکه بینی و خونریزی در بارداری توصیه می‌شود که تماس تا مدتی قطع شود.

گیاهان آرام‌بخش معده

التهاب معده اغلب با درد شکم و نفخ شدید بروز می‌کند و بر اثر استرس بیش از حد، مصرف غلط مواد غذایی، پر خوری یا سابقه مشکلات گوارشی تشدید می‌شود. در اغلب موارد اقداماتی چون تغییر عادات غذایی و بهبود سبک زندگی در کنار برخی از درمان‌های خانگی ساده، می‌تواند نیاز به مصرف داروها را کاهش داده و به درمان این عارضه کمک کند. هرچند در صورت طولانی شدن علائم و عدم بهبودی، مراجعه به متخصص ضروری است.



رازیانه

دانه رازیانه به تجزیه غذاها در معده کمک کرده و سرعت هضم را افزایش می‌دهد. به همین دلیل سریع‌انفخ‌رامهاری می‌کند. همچنین دمنوش رازیانه، یک نوشیدنی فوق‌العاده محسوب می‌شود. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در رازیانه می‌تواند التهاب معده و دستگاه گوارش را کاهش دهد. التهاب می‌تواند ناشی از شرایط مختلفی مانند زخم معده یا بیماری‌های التهابی روده باشد. مصرف رازیانه به عنوان یک درمان طبیعی می‌تواند به تسکین این التهاب‌ها و بهبود سلامت معده کمک کند.

دارچین

دارچین برای سرعت دادن به هضم، تجزیه مواد غذایی و برطرف کردن نفخ نیز فوق‌العاده موثر است. دارچین به هضم هر غذا کمک می‌کند. بنابراین اضافه کردن آن به غذاها، راهی مطمئن برای جلوگیری از نفخ از همان ابتدا است. هرچند، طعم دارچین با هر غذایی متناسب نیست، ولی در عوض می‌توانید آن را بعد از غذا یا هر زمانی از روز یا چای یا هر نوشیدنی گرم دیگری میل کنید.

میخک

نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح یا معده خالی یک راه موثر برای مبارزه با نفخ شکم و از بردن التهاب معده است. میخک می‌تواند ترشح مایع گوارشی را تحریک کند که این امر به حرکت غذا در طول لوله گوارش و تجزیه مواد غذایی دیر هضم مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها و نشاسته کمک می‌کند.

سالم خوری بدون کاهش وزن

دانشمندان معتقدند سالم خوری بدون کاهش وزن هم سلامت متابولیک را به صورت چشمگیری افزایش می‌دهد. پژوهشگران در پژوهش جدید خود روی افرادی که از یک رژیم غذایی سالم پیروی می‌کردند، مشاهده کردند که یک سوم آنان اصولاً کم‌نم‌نکردند، اما وضعیت سلامتی شان بهبود چشمگیری داشتند. یافته‌های این مطالعه نشان داد: شرکت‌کنندگانی که در برابر تغییر وزن مقاوم بودند نیز بدون کاهش وزن، از مزایای مهم سالم خوری برای سلامت کاردیومتابولیک (سلامت

به گفته یک دندانی‌پزشک، مشکلات دندانی تنها به دهان محدود نمی‌شوند و می‌توانند به سلامت کل بدن آسیب برساند. سلامت دهان و دندان نقشی اساسی در حفظ سلامت عمومی بدن دارد، چرا که دهان به عنوان ورودی اصلی دستگاه گوارش، نقطه آغازین هضم غذا و محل تجمع باکتری‌ها است. دکتر لیلیا کوزمنکووا، اعلام کرد که مشکلات دهان و دندان، مانند پوسیدگی و التهاب لثه، می‌توانند تأثیرات منفی جدی بر سلامت دستگاه

بلایی که دندان‌ها سر «گوارش» می‌آورند

گوارش داشته باشند و موجب بیماری‌ها شوند. وی می‌گوید: «زمانی‌که فرد چند دندان خود را از دست داده باشد، غذا به درستی جویده نمی‌شود، این مساله هضم غذا را دشوار کرده و ممکن است موجب نفخ، بی‌وست و حتی التهاب شود.» این پزشک توصیه می‌کند برای پیشگیری از این مشکلات، سلامت دهان و دندان خود را جدی بگیرید و در صورت وجود هرگونه علائم مشکل را به دندان پزشک مراجعه کنید.

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- ورزش توپ و تور- موقع شناس ۲- اسرار- آبگینه- به زور از مردم چیزی گرفتن ۳- دلبستگی خالص- باقی مانده غذا- آماده و فراهم ۴- محل تغذیه جنین- معبر خون- بالای چشم- پول خرد هندوستان ۵- عقیده و یقین ۶- زن باردار- از وسایل خنک‌کننده- مغز ۷- نقابدار کارتونی- مسخره‌کردن- در مرتبه نخست ۸- مقابل وارد- از کلمات پررشی- همدستان ۹- عقاب سیاه- دانا و باخرد- به‌طور آشکارا ۱۰- بی‌مهار- پوشاننده- نظر کردن به چیزی ۱۱- نمایشنامه غم‌انگیز- وارسته- ریشه ۱۲- به خاکسپاری- پول زیرمیزی- شهر رازی- رنج و سختی ۱۳- چهارعرب- دمای پیشنه‌های برای گرمایش در زمستان- ملحقات ۱۴- فالگیری- یار پشتک در ژیمناستیک- اندام تنفسی ماهی ۱۵- سینمای آمریکا- کساد و بی‌رونق

حل جدول

۲۱۵۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	ا	د	ا	ب	و	ت	ا	ب	و	ت	ا	د	ا
۲	س	ا	ر	س	م	ک	ر	م	س	ف	ا	و	ا	س
۳	ت	ر	س	و	ش	ن	ر	د	ن	م	ر	ی	ا	ج
۴	ر	ی	ا	ب	و	ت	ا	ب	و	ت	ا	د	ا	ج
۵	س	و	ز	ن	د	و	ز	ی	ا	و	ر	ی	ا	ه
۶	ا	و	ر	ا	ر	ا	و	ت	و	ج	ی	ا	ه	ا
۷	ش	ی	ف	ی	و	ن	و	ن	ا	ف	ع	ج	ا	ب
۸	م	ق	ر	ب	و	ن	ا	ف	ی	ن	ا	ن	ش	ا
۹	س	ط	ا	ر	ب	و	ع	ج	ا	ب	و	ر	م	د
۱۰	ا	ن	س	ت	ن	ر	ن	ا	م	ی	ا	ر	م	د
۱۱	ل	م	ن	ا	س	ر	ب	ا	ی	ر	ی	د	ک	ی
۱۲	ش	د	ا	ن	ا	و	ت	ا	ه	ا	م	و	ز	ه
۱۳	م	ا	ت	ع	ج	ا	ب	و	ت	و	ج	ی	ا	و
۱۴	و	ا	ی	ا	م	ت	ه	ا	م	و	ز	ه	ا	و
۱۵	س	ت	ا	ر	ا	ل	ع	ی	و	ب	م	ن	ش	ا

armanmeli.ir

سال هشتم
شماره ۲۱۵۸

یکشنبه
۲۹ • ۰۴ • ۱۴۰۴
۲۴ محرم ۱۴۴۷ / ۲۰ جولای ۲۰۲۵

یادداشت

راهکارهایی برای آرامش روان



هادی زرافشان

روانشناس بالینی

اگر فردی در شرایط خاص قادر به رفتن سرکار نیست، می‌تواند با مطالعه کتاب‌های مورد علاقه خود را مشغول نگه دارد و تمرکزش تنها روی اخبار اضطراب‌آور نباشد. تمایل انسان به جست‌وجوی اطلاعات، به‌ویژه در زمان وقوع حوادث ناگوار، واکنشی ذاتی و طبیعی است. این میل از احساس ناامنی و نگرانی نسبت به آینده ناشی می‌شود. افراد نگرانند که این اتفاقات تلخ تا چه زمانی ادامه دارد یا چه تأثیری بر خود یا عزیزان‌شان خواهد گذاشت. این میل را نمی‌توان به صفر رساند؛ انسان ناخواسته به دنبال جریان‌های خبری می‌گردد. در سال‌های اخیر، همچون دوران همه‌گیری کرونا، یکی از چالش‌های اصلی، گردش‌گسترده اطلاعات نادرست در فضای مجازی بوده است. بسیاری از محتواهایی که به‌سرعت دست به دست می‌شوند، لزوماً صحت ندارند. بنابراین، ضروری است که افراد اخبار را تنها از منابع معتبر و رسمی پیگیری کنند و برای اطمینان، اطلاعات را از چند منبع موقت بررسی کنند.

برای آنکه بتوانیم کمتر به سمت فضای پر تنش مجازی کشیده شویم، راهکارهایی ساده اما مؤثر وجود دارد. مهم‌ترین آن، حفظ روال عادی زندگی است. حتی در شرایطی که حادثه‌ای در خانه، محل کار یا برای اطرافیان رخ داده، ادامه فعالیت‌های روزمره می‌تواند تا حد زیادی از تمرکز افراطی براخبار منفی جلوگیری کند. هم‌چنین باید به نقش افرادی که با دامن‌زدن به اخبار و تکرار مداوم رویدادها، ناخواسته به اضطراب جمعی دامن می‌زنند نیز توجه داشت. بسیاری از این افراد صرفاً در تلاش‌اند تا هیجان و نگرانی خود را تخلیه کنند و عمدی در کارشان نیست. در چنین مواقعی، می‌توان با شنیدن صحبت‌هایشان، یا تشویق آنان به گفتگو درباره موضوعات دیگر، فضا را از تنش دور کرد. گفت‌وگو، اگرچه ضروری است، اما لزوماً نباید حول محور حادثه بچرخد.

تغییر موضوع گفت‌وگو به مسائل متنوع می‌تواند به کاهش بار روانی کمک کند. اشتراک‌گذاری احساسات و گفت‌وگو در فضایی همدلانه، تا حدی می‌تواند در تخلیه هیجانات مفید باشد، اما از نقطه‌ای به بعد، ممکن است نتیجه معکوس داشته و حال فرد را بدتر کند. بنابراین، ضروری است که هر فرد تعادل روانی خود را با مشغولیت‌های سالم، انتخاب منابع معتبر خبری، و تعامل متعادل با دیگران حفظ کند.

اینفوگرافیک: آرام‌ش‌ی- موسی یازده