

دانستنی‌ها

فرزندآوری در سن بالا خطرناک است؟

فوق تخصص زنان و زایمان گفت: با رعایت نکات درمانی و بهداشتی فرزندآوری دچار مشکل نخواهد شد. فرناز مشیری فوق تخصص زنان و زایمان در گفت و گو با مهر در رابطه با بالا رفتن سن ازدواج و ترس زوجین برای بچه دار شدن بیان داشت: امروزه به دلیل مشکلات اقتصادی و معیشتی سن ازدواج بالا رفته است. وقتی افراد در سن بالا ازدواج می کنند ترس این را دارند که اگر بچه دار شوند ممکن است فرزندشان دچار معلولیت باشد. البته این اتفاق قابل درمان و جلوگیری است اما در آقایان با سن بالا امکان تولد فرزند معلول بیشتر است. بر خلاف باور عام، در جامعه کنونی حدود ۸۰ درصد کودکانی که دچار معلولیت و مبتلا به سندروم داون هستند، از مادران زیر ۳۵ سال متولد شده اند. بنابراین افرادی که در سنین بالا ازدواج می کنند، تصور نکنند که اگر من بخواهم بچه دار شوم فرزندم دچار معلولیت می شود. به هیچ عنوان این حرف صحت ندارد. فوق تخصص زنان و زایمان اذعان کرد: ازدواج در سنین بالا برای مادر خطری ندارد اما ممکن است نسبت به بانوانی که در سنین پایین تر باردار شده اند برخی عوارض در بارداری ظاهر شود؛ یعنی ممکن است دیابت بارداری یا برخی ناهنجاری ها در مادر بیشتر شود. این موضوع در آقایان برعکس است یعنی اگر آقا سن بالای ۴۰ سال داشته باشد ممکن است جنین دچار اوتیسم، سندروم ژنتیکی و معلولیت های مغزی را دچار شود. وی مطرح کرد: سندروم ژنتیکی نمی تواند مادر زادی باشد همچنین هر بیماری مادر زادی نمی تواند مبتلا به سندروم ژنتیکی باشد. سندروم ژنتیکی مجموعه ای از اختلالات است که به دلیل تغییرات ژنتیکی در ژنوم فرد ایجاد شده و تغییرات به صورت ارثی یا اتفاقی و تصادفی در زمان تشکیل جنین اتفاق افتد. سندروم های ژنتیکی می توانند در تمامی سنین کودک ظاهر شده و تأثیرات مختلفی روی سلامت و توانایی فرد داشته باشند. اکثر این نوع از کودکان دارای پدیهایی بودند که بالای ۴۰ سال سن داشتند. مشیری افزود: کودکانی که دچار سندروم ژنتیکی می شوند با انواع ناهنجاری قلبی، مغزی، دست و پا رو به هستند. با هیچ نوع از غربالگری شناسایی این نوع کودکان امکان پذیر نیست.

نکات

فوق تخصص زنان و زایمان گفت: مادر در هنگام بارداری مهم نیست در چه سنی باشد باید نکاتی را برای سلامتی خود رعایت کند. مادر باید از لحاظ کم خونی، کلسیم، پوکی استخوان و سلامت دندان مراقبت کند و از پزشک مشورت گیرد. همچنین استفاده از برخی داروها توسط مادر خطری برای جنین ایجاد نمی کند، گاهی مادر پنج هفته باردار بوده و نمی دانسته و قرص خاصی را مصرف کرده است. اگر مادری داروی تیروئید مصرف کند با اضافه کردن یک دوز بیشتر با توجه به دستور پزشک به راحتی می تواند به بارداری ادامه داده و با کمی مراقبت بیشتر مشکلات تیروئید مادر روی درک مغزی کودک تأثیر نگذارد.

آزمایش ژنتیک

مشیری اظهار داشت: برای خانواده هایی که سابقه تولد چند کودک معلول را دارند یک نکته مهم وجود دارد، برای مثال یک خانم وقتی شاهد است که خواهرزاده یا برادرزاده اش حتی فرزند خودش دارای یک معلولیت ژنتیکی است اگر برای بارداری دوم یا اول خود می خواهد اقدام به فرزندآوری کند باید به پزشک مراجعه کند. و اگر پزشک تشخیص داد جنین به ناهنجاری مبتلاست برای برطرف شدن ناهنجاری ها به جنین شناس مراجعه کند و جنین شناس جینی را که بالاترین کیفیت را دارد در بدن مادر پرورش دهد. این کار در اوایل بارداری امکان پذیر است. وی خاطرنشان کرد: کسانی که در خانواده یک سری نارسایی در فرزندانشان وجود دارد باید مشاوره ژنتیک را قبل از اینکه بخواهند اقدام به بارداری کنند انجام دهند تا مشکلی برای فرزند اول یا فرزند های بعدی ایجاد نشود

نکته

مصرف ویتامین D تحت نظر پزشک

عضو انجمن متخصصین زنان و زایمان ایران گفت: مصرف ویتامین D به طور منظم و تحت نظر پزشک با قابلیت های مفیدی که دارد نیز می تواند نقش پیشگیرانه خوبی در مسیر سلامت انسان برقرار کند. فرناز مشیری بیان داشت: امروزه روش های پیشگیری از ابتلاء به بیماری ها و حفظ سلامت انسان متعدد است و اغلب به آسانی در دسترس قرار دارد. این جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی، افزود: توجه به توصیه های پزشکان در خصوص داشتن شیوه زندگی و تغذیه سالم، ورزش و تحرک کافی، استفاده از مکمل ها و ویتامین های مناسب، انجام واکسیناسیون... می تواند مهم ترین اقدامات پیشگیرانه در برابر بروز برخی امراض باشد. عضو انجمن متخصصین زنان و زایمان ایران افزود: مصرف ویتامین D به طور منظم و تحت نظر پزشک با قابلیت های مفیدی که دارد نیز می تواند نقش پیشگیرانه خوبی در مسیر سلامت انسان برقرار کند. هم چنین استفاده از امگا ۳، محصولات دارویی پروبیوتیک، مکمل های دارویی و غذایی البته با نظر پزشک و طبق دستور مصرف اختصاصی برای هر فرد نیز می تواند موجب افزایش سطح سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از انواع امراض و اختلالات شود. امروزه تأثیرات مثبت ناشی از مصرف ویتامین D در پیشگیری از پوکی استخوان، امراض قلبی عروقی، ام اس، دیابت، آلزایمر، اثبات شده است و حتی برای تقویت باروری مردان و زنان به منظور داشتن فرزندان و نسلی سالم نیز مورد تأکید قرار دارد. هزینه های درمان برای مردم بالاست ولی با کمی دقت بسیاری از بیماری ها قابل مدیریت و پیشگیری خواهند بود. وی یادآوری شعار «پیشگیری همیشه بهتر از درمان است» بیان داشت: مثلاً در مورد عارضه زگیل تناسلی، توجه ویژه به اقدامات پیشگیرانه از جمله تماس نداشتن با سطوح آلوده احتمالی، دستگاه های لیزر رفع موهای زائد، کاشت ناخن، همچنین تأکید بر اهمیت واکسیناسیون علیه ویروس HPV در همین راستا قرار دارد و خوشبختانه با درایت مسئولان و اهمیت موضوع پیشگیری در نسل جوان کشورمان، واکسیناسیون علیه ویروس پاپیلوما ی انسانی عامل سرطان دستگاه تناسلی در آینده نزدیک ملی و کشوری خواهد شد.

آشنایی با ویروس HMPV

هر چند شواهد نشان می دهد ویروس HMPV موسوم به ویروس جدید چینی، حداقل از ۶۰ سال قبل در دنیا بوده است اما این ویروس اولین بار در سال ۲۰۰۱ در آزمایشگاهی در هلند شناسایی شد. متاپنومو ویروس انسانی یا HMPV یک ویروس تنفسی است که علائمی مشابه سرما خوردگی و آنفلوآنزا ایجاد می کند. در حالی که این بیماری به طور کلی خفیف است، می تواند منجر به عوارض شدید مانند ذات الریه شود به ویژه در نوزادان، افراد مسن و کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند. علائم HMPV شامل سرفه، تب، گرفتگی بینی و خستگی است که حدود سه تا شش روز بعد از ورود ویروس به بدن ایجاد می شوند (دوره کمون). در حال حاضر هیچ واکسن یا درمان ضد ویروسی خاصی برای HMPV وجود ندارد اما این ویروس هنوز مشکل بهداشتی جدی در دنیا محسوب نمی شود.



اینفوگرافیک: آرمان ملی

علائم و نشانه ها

عفونت ناشی از HMPV می تواند طیف وسیعی از علائم را ایجاد کند. این علائم معمولاً شبیه به علائم سرما خوردگی و آنفلوآنزا هستند و شامل سرفه، تب، آبریزش بینی، گلودرد، تنگی نفس و خستگی است. در برخی موارد، این ویروس می تواند به عفونت های جدی تری مانند برونشیت یا ذات الریه منجر شود.

راه انتقال

ویروس HMPV عمدتاً از طریق قطرات تنفسی که در هنگام سرفه یا عطسه فرد آلوده منتشر می شود، منتقل می شود. این ویروس در مکان های شلوغ و بسته مانند مدارس، مهد کودک ها و بیمارستان ها و اماکن تجمعی راحت تر گسترش می یابد.

پیشگیری

پیشگیری از عفونت HMPV شامل رعایت نکات بهداشتی است. این نکات عبارتند از: شستن دست ها به طور منظم و صحیح، استفاده از ماسک، فودداری از تماس نزدیک با افراد بیمار، ضد عفونی کردن سطوح در معرض تماس، رعایت آداب سرفه و عطسه، برقراری تهویه مناسب.

گروه های پرخطر

برخی از گروه ها بیشتر در معرض خطر عفونت HMPV قرار دارند. این گروه ها شامل کودکان زیر ۵ سال، سالمندان بالای ۶۵ سال، افراد مبتلا به بیماری های مزمن تنفسی مانند آسم یا بیماری های ریوی، افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مانند بیماران سرطانی ...

عوارض

در بیشتر موارد، عفونت HMPV خفیف است و بهبود می یابد. اما در برخی افراد می تواند عوارض جدی تری ایجاد کند، از جمله برونشیت، ذات الریه و تشدید مشکلات تنفسی در افرادی که به بیماری های مزمن مبتلا هستند.

نکاتی در مورد «زونا»

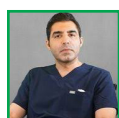
بیماری زونا اولین باری که وارد بدن می شود باعث ایجاد بیماری آبله مرغان خواهد شد. از خصوصیات ویروس آبله مرغان این است که به طور کامل از بدن دفع نخواهد شد و به صورت نهفته در بدن باقی می ماند. با توجه به اینکه ویروس در فیبر عصبی قرار دارد بیمار از درد و سوزش که شبیه بریدگی، زخم و خراشیدگی است شکایت می کند. یکی از مهم ترین علائم بیماری زونا درد شدید آن است که در سنین بالای این درد بیشتر احساس

خواهد شد. همچنین زمانی که ضایعات پوستی ظاهر می شوند باید مراقبت های مربوطه صورت گیرد تا ضایعات دچار عفونت نشوند. دوران نقاهت بیماری زونا به طور تقریبی دو هفته خواهد بود که اگر در روزهای اول بیماری، درمان شروع شود درد در بدن فرد بهبود پیدا می کند. بیماری زونا اصولاً بیماری واگیردار محسوب نمی شود. تمام افراد مستعد به گرفتن بیماری زونا را با تغییرات آب و هوایی تنظیم کنید و در نتیجه شاهد



یادداشت

درد قفسه سینه در سنین پایین



محمد حسین دلشاد فلوشیپ درد

اگر دردی در ناحیه قفسه سینه احساس کردید، باید آن را جدی بگیرید. دردهای قفسه سینه به ویژه اگر به سمت دست چپ گسترش یابد، باید به سرعت بررسی شوند. برخی از این دردها ممکن است ناشی از مشکلات ستون فقرات باشد، مانند دیسک گردن که ممکن است به قفسه سینه و دست ها انتشار پیدا کند. این دردها به دلیل سبک زندگی غلط در جامعه، افزایش پیدا کرده و شاهد این هستیم که در سنین میانسال، برخی افراد دچار مشکلاتی مانند دیسک گردن می شوند که منجر به درد در قفسه سینه و دست ها می شود. برای درمان این دردها استفاده از روش های تصویربرداری و درمان های کم تهاجمی یا جراحی برای کاهش دردهای مزمن تأکید می شود. بسیاری از بیمارانی که به کلینیک های درد مراجعه می کنند، آزمایشات و تصویربرداری های مختلفی انجام داده اند، اما در نهایت مشخص می شود که مشکلاتی مانند دیسک گردن یا بیماری زونا علت اصلی درد آنهاست. این دردها ناشی از التهاب غضروف دردها در محل اتصال به استخوان جناغ است، این نوع درد بسیار شدید است و با فعالیت فیزیکی بیشتر می شود. برای درمان این درد، باید عصب مربوط به این ناحیه پیدا و مسدود شود. این نوع دردها اغلب با مشکلات قلبی اشتباه گرفته می شوند، اما لازم است که مردم و کادر درمانی سطح آگاهی خود را در این زمینه افزایش دهند. درد قفسه سینه یکی از نشانه های زنده بودن است، اما باید به آن توجه شود، چرا که درمان دردهای مزمن به مراتب دشوارتر است.

ویژه

بیماری قلبی در دیابتی ها شایع تر است

عضوهیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بیماری های قلبی در افراد دیابتی دو تا چهار برابر شایع تر است و نکته مهم این است که سنکته قلبی اصولاً در بیماران دیابتی بدون علامت رخ می دهد. محمدرضا مهاجرتهرانی تأکید کرد: این افراد می توانند همه چیز بخورند اما باید حجم و مقدار آن کم باشد. این فوق تخصص غدد افزود: بیماران دیابتی باید از نان، برنج و ماکارونی در برنامه غذایی روزانه خود کمتر استفاده کنند. مهاجرتهرانی ادامه داد: متأسفانه بیماری های قلبی در افراد دیابتی دو تا چهار برابر شایع تر است. اصولاً این افراد با توجه به وضعیتی که دارند باید هر سه تا شش ماه برای کنترل قند خون خود نزد پزشک بروند.

اثرات تغییرات آب و هوایی بر بدن

درد مفاصل، سردرد، اختلالات خواب، خستگی و مشکلات گردش خون؛ برخی افراد این علائم را هنگام تغییرات آب و هوا در فصول مختلف تجربه می کنند و به اصطلاح دچار حساسیت به هوا هستند. با این حال اگر دچار بیماری خاصی مانند پرفشاری یا کم فشاری خون، بیماری تنفسی، بیماری های قلبی و عروقی یا درد های مزمن باشید، شاید نتوانید به راحتی بدن خود را با تغییرات آب و هوایی تنظیم کنید و در نتیجه شاهد

خیم تر شدن علائم این بیماری ها باشید. پزشکان معتقدند حساسیت به هوا تا حدودی مشکل تمدن است. امروزه اکثر افراد در محیط هایی به سر می برند که می توان درجه حرارت و نور را با دستگاه های مختلف در آنها کنترل کرد. از آنجا که عواملی مانند استرس یا کمبود خواب حساسیت به هوا را افزایش می دهد، متخصصان انجام تمرینات آرام بخش مانند یوگا یا مدیتیشن و خواب شبانه را توصیه می کنند.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns. Includes clues in Persian for both horizontal and vertical words.

حل جدول ۲۰۱۹

Solved crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns.

جدول سودوکو

9x9 Sudoku grid with some numbers pre-filled.

Solved 9x9 Sudoku grid.

شماره ۲۹۰

عمودی

- 1- از گل های زینتی و خوشبو- آنچه از دست رفته ۲- مزدور- خودروبی از سایپا- اخم ۳- بیماری خشکی - نزدیک شده - پوچ و خالی ۴- پیروسالخورده- الفبای موسیقی - قوم مغول - نام ترکی ۵- آنچه رویش پوشیده نباشد- کشتی جنگی- آهک ۶- سفیدآردی- از زمین سر درآورده- چغندر پخته ۷- خجسته و مبارک- داستان بلند- نماد ویژه روی کالاها ۸- قطعه ای از پارچه و یا پوست و جز آنکه بلند و باریک باشد- واحد پول ژاپن- پیوند شباهت- جنگ و رزم ۹- کنایه از مدت طولانی- نرخ رسمی- آتش را می گویند ۱۰- غروب کننده- مزین- خودبین ۱۱- حرف خوراکی- شکم- خدا کند که نباشد ۱۲- بله روسی- زیاده روی و ولخرجی- همسر مرد- دوست و رفیق ۱۳- دستکاری روی عکس- بزرگ تر از گوشه- کوچک تر از تلب- امانت و ودیعه ۱۴- فیلمی از مهبران احمدی- ماهه ای در خون- سمت چپ ۱۵- نشئت کردن- از بیماری های چشمی

15x15 grid for vertical crossword puzzle clues.