یادداشت

نقش ژنتیک در تضمین تولد سالم

محمدرضا عباس‌زادگان
استاد ژنتیک پزشکی

امروز می‌توانیم پیش از ازدواج یا بارداری، حتی در میان زوج‌های دارای نسبت فامیلی، تشخیص دهیم که آیا ناقل بیماری ژنتیکی هستند یا خیر. در صورت وجود جهش مشترک، با استفاده از روش‌های تشخیص پیش از تولد (PND) یا پیش از لانه‌گزینی (PGD)، می‌توان تولد فرزند سالم را تضمین کرد. با نمونه‌گیری از پرزهای جفت (CVS) در هفته دوازدهم بارداری، امکان تشخیص سلامت وجود دارد. این نمونه‌گیری توسط متخصص زنان دارای فوق‌تخصص پریناتولوژی یا متخصص رادیولوژی انجام می‌شود و امروزه در مشهد مراکز چندتخصصی، سلامت مادر و جنین را از پیش از بارداری تا زمان زایمان پایش می‌کنند. ازدواج فامیلی؛ افزایش ۶ برابری خطر بیماری‌های ژنتیکی است در برخی مناطق کشور تا ۴۲ درصد ازدواج‌ها فامیلی است و خطر بروز بیماری‌های ژنتیکی در این ازدواج‌ها تا شش برابر بیش از ازدواج‌های غیرفامیلی برآورد می‌شود. با انجام مشاوره‌های دقیق و بررسی ژنتیکی می‌توان پیش از بارداری میزان ریسک را مشخص کرد و در هفته دوازدهم یا پانزدهم بارداری سلامت جنین را بررسی نمود. اگرچه والدین از نظر ظاهری سالم هستند، اما در صورت ناقل بودن ژن‌های مغلوب بیماری، در هر بارداری ۲۵ درصد احتمال تولد فرزند مبتلا وجود دارد. در چنین شرایطی، مشاوره ژنتیک به زوجین کمک می‌کند تا در صورت ابتلای جنین، تصمیم آگاهانه در چارچوب شرع و قانون اتخاذ کنند. فناوری IVF و تشخیص ژنتیکی پیش از لانه‌گزینی؛ در صورتی که والدین تمایل به سقط جنین نداشته باشند، می‌توانند از روش لقاح خارج از رحم (IVF) استفاده کنند. در این روش سه روز پس از لقاح، یک سلول از جنین جدا و بررسی ژنتیکی انجام می‌شود تا تنها جنین سالم در رحم مادر کاشته شود. این روش علاوه بر اطمینان از سلامت ژنتیکی، در موارد خاص برای تعیین جنسیت یا پیشگیری از چندقلویی نیز کاربرد دارد و هم‌اکنون در مراکز تخصصی مشهد قابل انجام است. غربالگری‌های دوران بارداری؛ تضمین سلامت مادر و جنین؛ غربالگری‌های ژنتیکی از مؤثرترین ابزارهای پزشکی برای تضمین سلامت مادر و جنین هستند و با تأییدیه‌های بین‌المللی مانند FDA و CE اروپا، در کشور نیز به‌طور کامل قابل اجرا هستند. این آزمایش‌ها برای شناسایی سندرم‌های ژنتیکی مانند سندرم داون کاربرد دارند. در این بیماری، به جای ۴۶ کروموزوم طبیعی، فرد دارای ۴۷ کروموزوم است که ناشی از وجود یک نسخه اضافه از کروموزوم ۲۱ است.

تغذیه برای کاهش علائم «اختلال عاطفی فصلی»

اختلال عاطفی فصلی؛ نوعی افسردگی دوره‌ای یا عودکننده است که با تغییر فصل به‌ویژه در پاییز و زمستان بروز می‌کند و می‌تواند زندگی روزمره مبتلایان را تا چند ماه مختل کند. از نشانه‌های آن می‌توان به کسالت مداوم، تحریک‌پذیری و از دست دادن لذت انجام دادن فعالیت‌های روزمره اشاره کرد. دانشمندان هنوز علت دقیق آن را نمی‌دانند. با این حال گفته می‌شود که تغذیه خوب می‌تواند در کاهش علائم موثر باشد.

ماهی سالمون

ماهی‌های چرب به‌دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا-۳ با بهبود خلق‌وخو و افسردگی مرتبط هستند. امگا۳ خاصیت ضدالتهابی دارد و با مولکول‌های مربوط به خلق‌وخو در مغز تعامل می‌کند. مصرف یک تا دو وعده ۱۲۵ گرمی ماهی‌های چرب در هفته توصیه می‌شود.

نان سبوس‌دار

غلات سبوس‌دار به‌دلیل داشتن فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های گروه B در بهبود سلامت روان موثرند. این مواد سرشار از «تریپتوفان» هستند که بدن برای ساخت «هورمون شادی» هم معروف است، به آن نیاز دارد. توصیه می‌شود از این غلات سه وعده در روز مصرف کنید. مثلا جوی دوسر یا نان سیاه در صبحانه.

مغزها

مصرف حدود ۴۰ گرم مغز (مثل بادام، پسته یا بادام‌هندی) پنج بار در هفته برای سلامتی مغز مفید است. آنها سرشار از چربی‌های غیراشباع مفید، تریپتوفان، ویتامین‌های B و E، منیزیم و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که عملکرد شناختی را تقویت و خلق‌وخو را بهتر می‌کنند.

آب

حتی کم‌آبی خفیف بدن هم می‌تواند با کاهش تمرکز و بی‌حوصلگی مرتبط باشد، بنابراین نوشیدن حدود دو لیتر آب در روز توصیه می‌شود. چای سبز نیز مفید است زیرا علاوه بر تامین آب بدن، حاوی «ال-تئانین» که اثر آرامش‌بخش دارد و می‌تواند تمرکز را افزایش دهد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

موسیقی به کاهش زوال عقل کمک می‌کند

طبق یک مطالعه بر روی بیش از ۱۰۸۰۰ فرد مسن، گوش دادن یا نواختن موسیقی در سنین بالاتر می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. در این مطالعه آمده است شرکت‌کنندگانی که مرتبا به موسیقی گوش می‌دهند و می‌نوازند، ۳۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل قرار دارند. «اما جافا»، محقق ارشد گفت: «فعالیت‌های موسیقی ممکن است یک استراتژی قابل دسترس برای حفظ سلامت شناختی در بزرگسالان مسن باشد، اگرچه نمی‌توان علت آن را مشخص کرد.» محققان می‌گویند پیری جمعیت یک نگرانی جهانی در حوزه سلامت است، زیرا طول عمر بیشتر، بیماری‌های مرتبط با سن مانند زوال عقل را افزایش داده است. با توجه به اینکه در حال حاضر درمانی برای زوال عقل وجود ندارد، مداخلات مبتنی بر سبک زندگی، مانند گوش دادن یا نواختن موسیقی می‌تواند سلامت شناختی را ارتقا دهد.

«ذهن آگاهی» را وارد زندگی خود کنید

درمانگران و مشاوران متخصص، همواره توصیه می‌کنند که سعی کنید عادات سالم را در برنامه روزانه خود بگنجانید. دکتر «وین آرماند»، پزشک مراقبت‌های اولیه گفت: ذهن آگاهی و مدیتیشن (مراقبه) تکنیک‌های همپوشانی هستند که ثابت شده استرس را کاهش می‌دهند، خواب را بهبود می‌بخشند و تمرکز را افزایش می‌دهند. دکتر آرماند اظهار کرد: ترشح بیش از حد هورمون‌های استرس بر قلب، مغز و خواب ما تأثیر می‌گذارد. تمرین ذهن آگاهی - چه صرفا با لذت بردن از تماشای پرندگان و گیاهان در هنگام پیاده‌روی در فضای سبز و... شما را در لحظه حال نگه می‌دارد. مدیتیشن با تمرکز بر موضوعاتی مانند تنفس، تصاویر یا... بدن و ذهن را به هم پیوند می‌دهد. یکی از تمرینات، «تنفس جعبه‌ای» است؛ یعنی الگوی ریتمیک تنفس که به تنظیم سیستم عصبی، مهار اضطراب و استرس، کاهش ضربان قلب و فشار خون و افزایش تمرکز کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

باورهای غلط درباره سرماخوردگی!

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه درباره ابتلا به سرماخوردگی باورهای مختلفی وجود دارد، گفت: برخی از این باورها درست و برخی دیگر اساسا غلط است. افشین منیری، اظهار کرد: سرماخوردگی تقریبا همیشه بدون ایجاد هیچگونه مشکل جدی برطرف می‌شود، درحالی‌که آنفلوآنزا می‌تواند عارضه‌های جدی‌تری مثل عفونت ریه ایجاد کند. این متخصص بیماری‌های عفونی افزود: اگر فرزند شما به علت یک بیماری زمینه‌ای، ریسک بالایی برای ابتلاء به عارضه‌های ثانویه دارد، تشخیص سریع آنفلوآنزا ممکن است فرصتی برای درمان بهتر را فراهم کند. منیری با تاکید بر اینکه استفاده خودسرانه از آنتی بیوتیک برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوانزا اقدامی کاملا بی‌ربط خواهد بود، توضیح داد: آنتی بیوتیک‌ها باکتری‌ها را می‌کشند و سرماخوردگی و آنفلوآنزا توسط ویروس‌ها ایجاد می‌شوند و ویروس‌ها دسته‌ای از میکروب‌ها هستند که هیچ مشابهتی به باکتری‌ها ندارند. وی خاطرنشان کرد: واقعیت این است هیچ آنتی بیوتیکی از آموکسیسی سیلین‌ها گرفته تا آزیترومایسین به بهبود سرماخوردگی یا آنفلوانزا کمکی نخواهد کرد، نکته اینجاست که اثربخش نبودن تنها دلیل عدم استفاده از آنتی بیوتیک‌های غیرضروری نیست چراکه داروها می‌توانند عوارض جانبی ناخوشایندی مانند اسهال و دل پیچه هم داشته باشند و باکتری‌های عامل بیماری، به تدریج می‌توانند نسبت به داروها مقاوم شوند و این درمان عفونت‌های باکتریایی واقعی را دشوارتر می‌کند. منیری ادامه داد: از سوی دیگر، اگر کودک شما به علت سرماخوردگی یا آنفلوانزا دچار عارضه ثانویه‌ای شود که شامل عفونت ریوی و باکتری‌ها باشد، آن‌وقت ممکن است آنتی بیوتیک مفید واقع شود، برای مثال، اگر او دچار عفونت گوش، برونشیت یا سینه‌پهلو شود آنتی بیوتیک (با نظر پزشک) می‌تواند اثربخش باشد. وی در توضیح اینکه فقط ویروس سرماخوردگی می‌تواند شما را به سرماخوردگی مبتلا کند، اضافه کرد: سردبودن بدن به خودی خود نمی‌تواند شما را بیمار کند، اما سرد و خیس شدن بدن می‌تواند موجب فعال شدن یک ویروس خفته یعنی ویروسی که در حال حاضر در سیستم بدن شما وجود دارد بشود و باعث شروع علامت‌های بیماری شود. به گفته منیری، محققان معتقدند که سردشدن بدن باعث می‌شود که رگ‌های خونی موجود در بینی منقبض شوند و این اتفاق، رسیدن خون گرم تأمین‌کننده گلبول‌های سفید را که با عفونت مبارزه می‌کنند قطع می‌کند. وی افزود: بسیاری از مردم حامل میکروب‌های سرماخوردگی هستند، اما سردشدن بدن می‌تواند دفاع در مقابل اثرات قرارگیری در معرض میکروب را دشوارتر کند، بنابراین به مقدار معمول لباس بپوشید، خود را خشک نگه دارید و سایر توصیه‌های افراطی را کنار بگذارید. این متخصص بیماری‌های عفونی، با اشاره به اینکه افراد صد درصد سالم هم تسلیم ویروس‌های سرماخوردگی می‌شوند، خاطرنشان کرد: در یک پژوهش حدود ۹۵ درصد از داوطلبانی که ویروس سرماخوردگی در بینی‌شان وارد شد، به ویروس آلوده شدند، با این حال، تمام کسانی که به یک ویروس سرماخوردگی آلوده می‌شوند، در عمل سرما نمی‌خورند و فقط حدود ۷۵ درصد از داوطلبانی که آلوده شدند، علامت‌های سرماخوردگی را نشان دادند.

اهمیت واکسن برای کودکان

به گفته وی، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ایمنی کمتر بدن، برای مثال به علت داشتن یک بیماری مزمن یا استرس می‌تواند علامت‌های سرماخوردگی را بدتر کند، اما یک کودک سالم هم به راحتی می‌تواند به یکی از حداقل ۲۰۰ ویروس مختلفی که باعث سرماخوردگی می‌شود آلوده شود. وی با اشاره به اینکه واکسن آنفلوانزا و آنفلوانزای خوکی از ویروس‌های غیرفعال یعنی کشته‌شده ساخته شده‌اند و غیرممکن است که کسی از یک ویروس مرده بیمار شود اضافه کرد: اما اگر هر کدام از عوارض جانبی ابتلاء به آنفلوانزا مثل تب، درد، سوزش، ورم یا قرمزی در محل تزریق واکسن را داشتید، بدانید این علامت‌ها در واقع واکنش‌هایی به تزریق واکسن هستند. منیری ادامه داد: واکسینه شدن در برابر آنفلوانزا، به همان اندازه که برای بزرگسالان مهم است، برای کودکان نیز اهمیت دارد، بیشتر پزشکان، تزریق سالانه واکسن آنفلوانزا از سن شش ماهگی برای تقریبا همه افراد، از پیر و جوان و کودک را توصیه می‌کنند، که ترجیحا در اواخر شهریور و اوایل مهرماه می‌تواند تزریق شود تا زمان کافی برای ایمن‌سازی بدن پیش از شروع کامل فصل آنفلوانزا وجود داشته باشد. وی با بیان اینکه کودکان زیر پنج سال به طور ویژه نسبت به آنفلوانزا آسیب‌پذیر هستند، ادامه داد: آنها ریسک بالایی برای ابتلاء به عارضه‌های ثانویه جدی ناشی از آنفلوانزا مانند عفونت‌های شدید ریه را دارند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه بسیاری از افراد بر این باورند که خوردن مکمل ویتامین C با دیدن اولین نشانه سرماخوردگی، مکیدن قرص‌های مکیدنی «روی» یا زینک همزمان با شروع گلودرد یا تقویت سیستم ایمنی بدنشان با مکمل‌های گیاهی، همیشه جواب می‌دهد توضیح داد: یافته‌های اندکی برای پشتیبانی از هر کدام از این درمان‌ها وجود دارد و مشکل اینجاست که پژوهش‌های زیادی نیز وجود دارند که اثربخشی آنها را رد می‌کنند، در داروخانه‌ها داروهای بدون نسخه زیادی را پیدا می‌کنید که بر این مکمل‌ها متکی هستند، اما این واقعیت معروف و محبوب بودن آنها به معنای اثربخشی آنها یا ایمن بودن آنها نیست بنابراین قبل از دادن هر نوع مکمل غذایی در هر شکلی به فرزندتان، با پزشک او صحبت کنید، ابتلاء به سرماخوردگی را تا حدی کاهش می‌دهد و در صورت مصرف شدن بلافاصله پس از بروز علائم، باعث می‌شود که سرماخوردگی زودتر برطرف شود، اما تمام این یافته‌ها باز هم نیاز به بررسی بیشتر دارد. وی به باور غلطی که برای کاهش علامت‌های سرماخوردگی بین بسیاری از بزرگسالان است اشاره کرد و افزود: بسیاری بر این باورند که داروهای بدون نسخه برای کاهش احتقان بینی، آبریزش بینی و سرفه خصوصا برای کودکان زیر شش سال مؤثر است و عوارض جانبی مضری هم ندارد، اگر فرزند شما زیر شش سال است، می‌توانید علامت‌های بیماری مثل تب را با استامینوفن اطفال و درمان‌های خانگی ایمن تسکین دهید ولی تجویز دارهای ضداحتقان فقط بر عهده پزشک کودک شماست. این متخصص گفت: داروهای بدون نسخه می‌تواند برای کودک شما خطرناک باشند، به ویژه هنگامی که به اشتباه، مقداری بیش از دوز توصیه‌شده به کودک خورانده شود که در این مورد نیز لازم است با پزشک کودک مشورت کنید.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

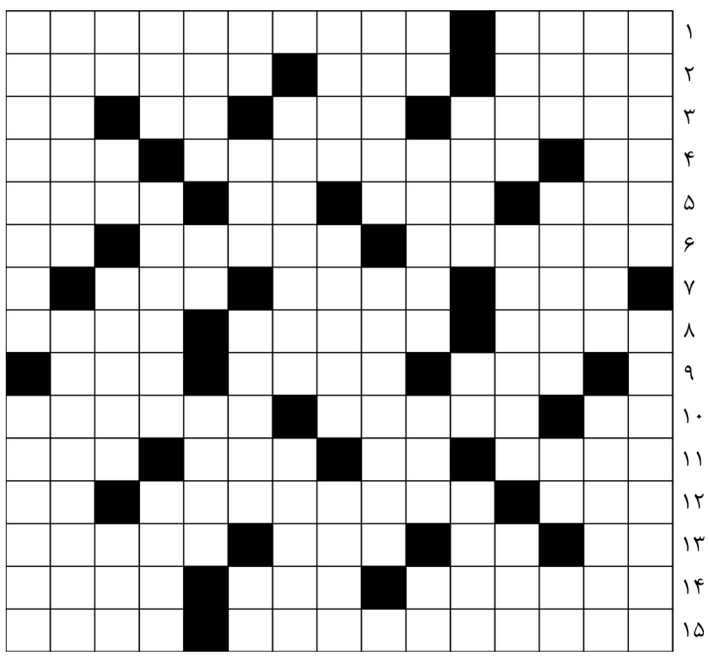
شماره ۲۲۴۵

افقی

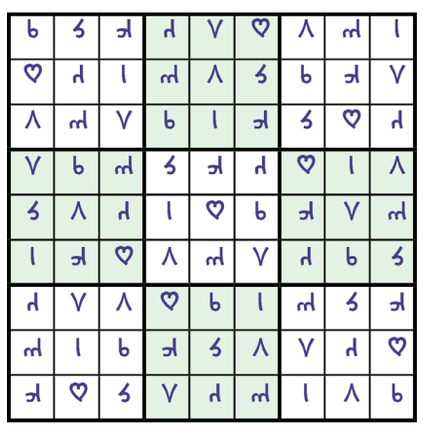
۱- نام قدیم سربازان روس- پل تاریخی دربروجرد ۲- نژادی درآسیا- بانگ جانور درنده- آدم رنگ‌پریده ۳- خلیج شمال ونزوئلا- پایین- مزه خرمالو- قومی ایرانی ۴- دست عرب- اثري از نیمایوشیج- واحد شمارش شیشه ۵- درآمد- لباس اتاق عمل- کارگاه بافندگی- شهری درآمریکا ۶- مشهور و سرشناس- قله مرتفع اردبیل- خودم ۷- پختنی نانوا- کالابرگ- بدگویی شعری ۸- فرصت- نام هفتمین نیای زرتشت- حلزون ۹- همسرزن- از پرندگان جنگلی- بی‌سواد قدیمی ۱۰- مادرعرب- متصل و پیوسته- روشن و درخشنده ۱۱- زادگاه پدرشعرپارسي- نام ترکی- ریزه‌های ورق طلا- ناگهان خودمانی ۱۲- حیوان کوهان‌دار- بدین جهت- یارکارتونی مت ۱۳- مقابل زیر- پوشش پرندگان- دیرنیست- رهبروامام ۱۴- از گیاهان طبی- انبار ماشین‌آلات سنگین- یکی از انواع ماهی‌های درنده ۱۵- قراردادی در عهد قاجار- ضدقهر

عمودی

۱- ربودن- مرکز ولایت بلخ افغانستان ۲- انبار مهمات و اسلحه- نوعی قایق ۳- جوش ریزبدن- پروآکنده- محل ورود- ریشه ۴- زورق- تحریک کردن- چکش سنگین ۵- طرح و نمونه- راندن مزاحم- خارج ۶- روغن و چربی- واحد پول فنلاند- پسوند مراقبت- سایه‌گاه ۷- در حال لرزیدن- تخمین و بازدید ۸- از شهرهای خراسان جنوبی- از درجات نظامی- پیامبرخاورزمین ۹- طبقه‌بندی جانوران- رباط ۱۰- ارجمندی- غروب‌کننده- مخفف سازمان تنظیم مقررات رسانه‌های صوت و تصویر فراگیر در فضای مجازی- درخت زبان گنجشک ۱۱- اصلا- نفس بلند- دسته و گروه ۱۲- گمان- محلی که در آن آب‌های کثیف و متعفن جمع می‌شود- رودی در مازندران ۱۳- اشاره به دور- نام قدیمی اصفهان- توصیه‌ای برای بستن شیرهای گاز بلااستفاده- شهرحضرت دانیال نبی(ع) ۱۴- تب همیشگی از سل- بومی قاره آفریقا ۱۵- ایالت روسیه- مخالف بلندی



حل جدول ۲۲۴۴

جدول سودوکو

		۱						۴
۵	۲			۶				۳
۴			۱		۵	۷	۸	
	۹		۸		۷			
۳	۸	۴		۵	۱		۷	
		۵	۲	۴		۳	۹	
۲			۴	۱	۹	۸		
۸				۷		۱	۲	
۱		۷		۸	۲	۴	۶	۹