

یادداشت

بارداری پوچ چیست؟



زهرا ناینی

متخصص زنان و زایمان

تقریباً ۱۰ تا ۱۵ درصد از بارداری‌ها، بارداری پوچ است، این حالت زمانی رخ می‌دهد که جنین رشد می‌کند؛ اما قلب آن تشکیل نشده و به‌طور طبیعی بارداری متوقف می‌شود. در مراحل ابتدایی بارداری، سونوگرافی یکی از ابزارهای اصلی برای تشخیص وجود جنین و سلامت آن است. از آنجایی‌که بسیاری از مشکلات بارداری در اوایل دوره ممکن است به‌راحتی تشخیص داده نشوند، سونوگرافی نقش مهمی در شناسایی بارداری‌های غیرطبیعی مانند بارداری پوچ ایفا می‌کند. اگر بارداری پوچ تشخیص داده شود، این وضعیت معمولاً به سقط خود به خودی منجر می‌شود، اما اگر این مشکل در بارداری‌های متعدد تکرار شود، ممکن است نیاز به بررسی‌های بیشتر پزشکی و آزمایشات تخصصی باشد. گاهی ممکن است مادران با بارداری‌های مکرر پوچ روبه‌رو شوند؛ به این معنا که یک بارداری غیرطبیعی، مانند بارداری پوچ، پس از بارداری طبیعی دوباره رخ دهد. در مواردی که بارداری پوچ مکرر اتفاق می‌افتد، باید ارزیابی‌های دقیقی انجام گیرد تا علت این مشکل شناسایی و درمان‌های مناسب آغاز شوند. در صورتی‌که یک مادر از زایایی‌های ژنتیکی و پزشکی ضروری است. در این شرایط، پزشکان بررسی‌هایی شامل آزمایشات ژنتیکی برای هر دو والدین، ارزیابی مشکلات در رحم مادر، تست‌های انعقاد خون، آزمایشات مربوط به بیماری‌های روماتولوژیک، و بررسی‌های مربوط به دیابت و آنتی‌بادی‌های تیروئید را انجام می‌دهند. این آزمایشات برای شناسایی عواملی که ممکن است منجر به سقط‌های مکرر شوند، بسیار حیاتی است. پس از سونوگرافی اولیه، در هفته ۱۲ بارداری، غربالگری (NT) نوار گردن (جنین) برای بررسی احتمال وجود بیماری‌های کروموزومی انجام می‌شود. غربالگری بارداری یکی از مراحل مهم در شناسایی ریسک ابتلای جنین به بیماری‌های کروموزومی است. هدف اصلی این تست‌ها شناسایی احتمال وجود مشکلات ژنتیکی مانند سندرم داون، سندرم پائولو... است. با این حال، باید تأکید کرد که غربالگری به هیچ وجه به معنای تعیین قطعی مشکلات جنینی یا توصیه به سقط جنین نیست. در نهایت، تصمیم‌گیری در غربالگری بر اساس ارزیابی‌های دقیق پزشکی و مشاوره‌های لازم صورت می‌گیرد و تنها در موارد خاصی که خطرات جدی برای جنین و مادر وجود داشته باشد، امکان سقط قانونی و تحت نظارت پزشک وجود دارد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از دیابت



متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی «جندی شاپور» اهواز با اشاره به اهمیت کنترل قند خون، اظهار کرد: مصرف بیش از حد گروه غلات شامل نان، برنج و ماکارونی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به دیابت است.

نقش مواد غذایی

دکتر آناهیتا منصوری گفت: میزان قند خون کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم به عنوان سطح مناسب شناخته می‌شود، در حالی‌که مقادیر بالاتر از این حد در حالت ناشتا می‌تواند نشانه‌ای از اختلال یا ابتلا به دیابت باشد. ما بر نقش رژیم غذایی و سبک زندگی در پیشگیری از دیابت تأکید داریم. توصیه می‌شود افراد به اندازه نیاز بدن خود از مواد غذایی مانند نان، برنج و ماکارونی استفاده کنند.

مصرف سبزیجات

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز همچنین افزایش مصرف سبزیجات غیرنشاسته‌ای را در کنترل قند خون بسیار مؤثر دانست و بیان داشت: سبزیجات غیرنشاسته‌ای مانند خیار، گوجه، پیاز، کاهو، کلم، بادمجان، بامیه، فلفل دلمه‌ای و قارچ باید در وعده‌های اصلی و سالادها جایگاه ویژه‌ای داشته باشند، چراکه مصرف آن‌ها می‌تواند خطر بروز دیابت را کاهش دهد.

اهمیت مصرف پروتئین

این متخصص تغذیه افزود: مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات منابع عالی پروتئین هستند که تجمع چربی اضافی ایجاد نمی‌کنند و التهاب بدن را نیز افزایش نمی‌دهند. در مقابل، مصرف گوشت قرمز باید به حد اکثر دو تا سه بار در هفته محدود شود.

هشدار درباره مصرف روغن

وی درباره روغن‌ها و چربی‌ها نیز هشدار داد: مصرف روغن‌های حیوانی و چربی‌های اشباع شده و جامد می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. در حالی‌که روغن زیتون، روغن کنجد و مغزها مانند گردو با کاهش التهاب بدن، نقش محافظتی در برابر دیابت دارند. آب آشامیدنی، دوغ و انواع دمنوش‌ها بهترین گزینه‌ها از دسته نوشیدنی‌ها برای مصرف هستند. از مصرف نوشابه و آبمیوه‌های صنعتی پرهیز شود.

راه رفتن درست؛ «مسکن» آرتروز زانو

زمین، این فشار بهتر توزیع می‌شود و از فرسایش بیشتر مفصل جلوگیری می‌کند. این تغییر ساده می‌تواند به مرور زمان درد را کاهش داده و عملکرد زانو را بهبود بخشد. متخصصان تأکید می‌کنند که آموزش راه رفتن، روشی غیرتهاجمی است، عوارض داروهای مسکن را ندارد، می‌تواند در کنار ورزش‌های تقویتی و فیزیوتراپی استفاده شود. البته اجرای صحیح این روش نیازمند آموزش تخصصی است و نباید خودسرانه انجام شود.

مراقب سکنه سرمایی باشید

قلبی با کاهش هر درجه از دمای محیط به میزان دو درصد افزایش داشته است. افزایش فشارخون و افزایش سطح فیبرینوژن خون که تشکیل لخته در عروق کرونر را تسهیل می‌کند به عنوان مکانیسم‌های دخیل در افزایش حملات قلبی متعاقب کاهش دمای محیط ذکر شده است. در مناطق سرد و برفی، بیمار ممکن است حين پاروکردن دچار درد قفسه سینه شود. بهتر است بین فواصل پاروکردن برف، بیمار لحظاتی استراحت کند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- تمام‌کننده - از رودهای جاری افغانستان که به رود کابل می‌ریزد- شیرینی عزا ۲- جادوگر - پایتخت بحرین- از غذاهای خوشمزه ۳- ساختمان ساز- مشک آب - بی تجربه ۴- اولین صدر اعظم آلمان - رئیس مدرسه - مساوی ۵- پادشاهی که باغ‌های بابل به دستور او ساخته شد- دودلی ۶- خودم - ضمیر سوم شخص مفرد- وسایل زندگی- اداره دادگستری در قدیم ۷- کشوری در قاره کهن- حیوانات وحشی- مقام مدال برنز ۸- مهربان- اتفاق و حادثه- رودی در مازندران ۹- صدسال- قوه حافظه- از ورزش‌های زمی ۱۰- ضروری و لازم- از نمازهای یومیه- خاندان و قوم- سایه‌گاه ۱۱- مادعرب- مخترع ماشین درو ۱۲- برج فرانسه- رسم و سنت- رئیس جمهور مقتول آمریکا ۱۳- فیلمی از رومن پولانسکی- کا کل اسب- نمونه نمایشی ۱۴- پایتخت فیجی- از اصول دین اسلام- زیلوباف ۱۵- اصطلاحی در رایانه- ترسا- خودسر

حل جدول

۲۳۱۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- علت - انتظارکشنده - نوعی ظرف آشپزخانه ۲- درنگ - واحد پول نیجریه - از برندهای گوشی همراه ۳- آمازیگر - شهری در کنگو- نیرومند ۴- گذشتن بر چیزی - ناسازگار - آسمان‌ها ۵- بانوی بزرگ - علامت مصدر جمع - دست عرب ۶- زن گندگون - درجه حرارت - دوسال پیش ۷- رودی در فرانسه - شهری در آلمان - کیفرخواست ۸- شیار داخل لوله تفنگ- نوعی سیستم عامل قدیمی ویندوز - درخور و شایسته ۹- از معصومین - پایه و اعتبار- شما و من ۱۰- پهلوان - عمومی‌تر - پیداکردن ۱۱- زندگی‌کن - سرنامه نوشتن - عکس العمل ۱۲- سریالی با بازی مه‌لقا باقری- از سازها- پارچه کهنه ۱۳- چغندرپخته - کرینات کلسیم - قندبلند و لاغر ۱۴- بیابان - سطل بی‌دسته - از روزگار درمی‌آورد ۱۵- شهری در زنجان - سمینار - بشقاب پرنده

دانستنی‌ها

پیرچشمی چیست؟

پیرچشمی از حدود سن ۴۰ سالگی در تمام انسان‌ها بروز می‌کند و برخلاف تصور عمومی، یک بیماری چشمی نیست بلکه نتیجه طبیعی کاهش توان تطابق عدسی چشم است. حامد قاسمی، فوق تخصص پیوند سلول‌های بنیادی و قرنیه، توضیح داد: پیرچشمی (Presbyopia) یک پدیده طبیعی در روند افزایش سن انسان است و همه افراد، صرف‌نظر از شماره عینک یا ضعف بینایی، از حدود سن ۴۰ سالگی به بعد با درجاتی از این تغییر مواجه می‌شوند. وی ادامه داد: پیرچشمی بیماری نیست، بلکه نتیجه کاهش توانایی عدسی طبیعی چشم برای تطابق است. عدسی چشم وظیفه دارد هنگام نگاه به اجسام نزدیک، با افزایش قدرت انکساری، دید واضحی ایجاد کند. با بالا رفتن سن، این قابلیت به تدریج کاهش می‌یابد و فرد در دیدن اشیای نزدیک دچار مشکل می‌شود. قاسمی افزود: بارد باور رایج مبنی بر اینکه ضعف بینایی دور در میان‌سالی ممکن است باعث بهبود دید نزدیک شود، افزود: این تصور که چشم در میان‌سالی خودش را درمان می‌کند کاملاً اشتباه و غیرعلمی است. در برخی موارد، کاهش شماره عینک در سنین بالا ممکن است نشانه بروز بیماری‌هایی مانند آب مروارید (کاتاراکت) باشد که به دلیل تغییرات در ساختار عدسی رخ می‌دهد. به گفته این فوق تخصص پیوند سلول‌های بنیادی و قرنیه، در مواردی که تغییر شماره چشم همراه با کاهش بینایی رخ دهد، احتمال وجود آب مروارید یا جداسازی شبکیه مطرح است و لازم است بیمار حتماً به چشم‌پزشک مراجعه کند. وی توضیح داد: پیرچشمی روندی طبیعی در سیر پیری چشم است و راهی برای پیشگیری از آن وجود ندارد. البته با استفاده از عینک مطالعه یا عینک مخصوص دید نزدیک می‌توان دید طبیعی را بازیابی کرد و زندگی روزمره را بدون مشکل ادامه داد. مهم‌ترین توصیه برای افراد بالای ۴۰ سال، انجام معاینه منظم چشم برای بررسی سلامت عدسی و شبکیه است. این استاد تمام دانشگاه تهران اظهار داشت: افرادی که دچار دوربینی (هایپروپی) هستند، زودتر از سایر افراد به علائم پیرچشمی دچار می‌شوند. وی متذکر شد: کسانی که شماره چشم‌شان مثبت است، به اصطلاح دوربین یا هایپروپ محسوب می‌شوند. این افراد به دلیل وضعیت انکساری چشم خود، از سنین پایین‌تر دچار اختلال در دید نزدیک می‌شوند و معمولاً پیش از ۴۰ سالگی نیاز به عینک مطالعه پیدا می‌کنند. رئیس هیات مدیره انجمن علمی چشم پزشکی ایران در ادامه گفت: در مقابل، افرادی که شماره چشم آن‌ها منفی است (نزدیک‌بین‌ها یا مایوپ‌ها) ممکن است دیرتر به عینک مطالعه نیاز پیدا کنند. حتی در مواردی، وقتی عینک دور خود را برمی‌دارند، قادرند اجسام نزدیک را بهتر ببینند. این موضوع یک مزیت موقتی برای آن‌ها محسوب می‌شود، اما در صورت انجام عمل لیزیک، این ویژگی از بین می‌رود و مانند سایر افراد، نیاز به عینک مطالعه خواهند داشت. این فوق تخصص پیوند سلول‌های بنیادی و قرنیه افزود: روش دیگر انجام عمل لیزر با ایجاد مونووژن است. در این روش، یک چشم (معمولاً چشم غیر غالب) به صورت عمدی حدود یک شماره منفی تنظیم می‌شود تا فرد دید نزدیک بهتری داشته باشد. با این روش، بیمار از ترکیب دید دور و چشمی برای فاصله دور و نزدیک بهره‌مند می‌شود. این فوق تخصص پیوند سلول‌های بنیادی و قرنیه تصریح کرد: در حال حاضر، دانش پزشکی راهی برای بازگرداندن تطابق طبیعی عدسی چشم ندارد. به همین دلیل، روش‌هایی مانند مونووژن یا لنزهای چندکانونی تنها راه‌های موجود برای بهبود کیفیت دید در بیماران مبتلا به پیرچشمی محسوب می‌شوند. قاسمی خاطرنشان کرد: پیرچشمی بخشی از روند طبیعی پیری چشم است و جای نگرانی ندارد. افراد باید بر اساس نوع شماره چشم خود، چه مثبت و چه منفی، در مورد انجام عمل‌های اصلاح بینایی مانند لیزیک یا استفاده از لنز یا متخصص چشم مشورت کنند تا بهترین تصمیم برای سلامت بینایی آن‌ها گرفته شود.

نکته

علائم پنهان یک بیماری خاموش

یک متخصص بیماری‌های داخلی، نسبت به جدی گرفتن علائم پنهان یک بیماری خاموش که می‌تواند اندام حیاتی بدن را تهدید کند، هشدار داد. عاطفه گل حسنی گفت: کم‌کاری تیروئید، یک اختلالی هورمونی است که به آرامی و بی‌سرصدا پیش می‌رود اما در صورت بی‌توجهی می‌تواند عملکرد بسیاری از اندام‌های حیاتی بدن را مختل کند. وی افزود: هایپوتیروئیدیسم بیماری است که در اثر کاهش عملکرد غده تیروئید ایجاد می‌شود و اختلال در آن می‌تواند تقریباً تمام ارگان‌های بدن را درگیر کند. گل حسنی تصریح کرد: مطالعات گسترده‌ای درباره این بیماری انجام شده و پیشرفت‌های خوبی در زمینه تشخیص و درمان آن وجود دارد. مهم‌ترین نکته این است که بیماران به محض مشاهده علائم، برای بررسی و تشخیص به پزشک مراجعه کنند. گل حسنی عنوان کرد: بسیاری از بیماران با دیدن یک علامت، فوراً به سراغ هوش مصنوعی می‌روند. در حالی‌که پزشک با معاینه حضوری، گرفتن شرح حال دقیق و بررسی سوابق بیماری می‌تواند تشخیص درست داده و درمان مناسب را آغاز کند. گل حسنی: بی‌خوابی، خستگی و بی‌رقی را از علائم شایع این بیماری برشمرد و افزود: در بسیاری از موارد افراد کاهش خلق و افسردگی را به مشکلات روحی و روانی نسبت می‌دهند، در حالی‌که این علائم می‌تواند ناشی از کم‌کاری تیروئید باشد. احساس سرما، افزایش وزن خفیف (حدود ۲ تا ۳ کیلوگرم)، کاهش توان فعالیت فیزیکی و ناتوانی در رعایت رژیم غذایی از دیگر نشانه‌هاست. وی تأکید کرد: اگر درمان به‌درستی انجام شود و آزمایش‌ها در محدوده درمانی قرار بگیرند، اضافه‌وزن پایدار معمولاً ناشی از کم‌کاری تیروئید نخواهد بود. این متخصص بیماری‌های داخلی افزود: افرادی که دچار بیماری‌های خودایمنی هستند، ممکن است همزمان به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع یک نیز مبتلا باشند. خشکی پوست، ضعف عضلات به‌ویژه در بازو و عضلات پا، و یف آلودگی اطراف چشم از دیگر علائم شایع است. به گفته وی، در صورت تأخیر در مراجعه به پزشک، بیمار ممکن است دچار تنگی نفس نیز شود. گل حسنی خاطرنشان کرد: با کاهش هورمون تیروئید، تقریباً تمام سیستم‌های بدن دچار اختلال می‌شوند.