

زهرا راستین
متخصص زنان

مصرف‌کنندگان سیگار، بطور معمول با ریسک بالاتری از سقط، نازایی، مرده‌زایی، زایمان زودرس و کاهش باروری مواجه هستند. مصرف سیگار، تنباکو و مشتقات آن، در هر سنی از دوران بارداری ممنوع است و مادر مصرف‌کننده که قصد بارداری دارد، چنانچه قبل از اقدام به بارداری برای مشاوره به متخصص زنان و زایمان مراجعه کند، روش‌های ترک سیگار و تنباکو را دریافت خواهد کرد.

از جمله مضرات مصرف سیگار و تنباکو، کاهش اکسیژن رسانی به جنین، افزایش مونواکسید کربن موجود در خون مادر است و وجود بیش از ۲۵۰۰ ماده سمی مثل آمونیاک، سیانید و ۴ هزار ماده شیمیایی در سیگار و تنباکو، عوارض جدی برای مادر و جنین در پی دارد.

افزایش بیش از ۵۰ درصد ریسک مرده‌زایی، ریسک بین دو تا پنج برابر زایمان زودرس به ویژه قبل از ۳۲ هفته و افزایش بستری نوزادان در NICU و پارگی زودرس کیسه آب، ریسک سه و نیم برابری کم‌زنی نوزاد متولد شده و افزایش سه برابری شانس زندگی جفت، از عوارض مصرف سیگار و تنباکو در دوران بارداری، خواهد بود.

درباره ناهنجاری‌های جنینی ناشی از مصرف دخانیات در مادران باردار، باید گفت نوزادان این مادران، دچار ناهنجاری‌های مختلفی می‌شوند. به عنوان مثال، ممکن است که تعداد انگشتان دست یا پای نوزاد بیشتر یا کمتر از حد معمول باشد و یا هنگام تولد علائمی نظیر، بی‌قراری داشته و تا یک سالی که در معرض خطر مرگ ناگهانی قرارگیرد.

قرارگرفتن در معرض فشارخون بالا، دیابت بارداری، آسم و افزایش ریسک ابتلاء به سرطان ریه علاوه بر مصرف سیگار و تنباکو توسط مادر باردار، حتی به صورت ثانویه (یعنی در معرض دود آنها قرارگرفتن) همه عوارض سیگار است. هیچ زمانی از دوران بارداری برای ترک سیگار و تنباکو دیر نیست و هر چه تعداد روزهای کمتری جنین در معرض این مواد سمی قرارگیرد، عوارض آن برای مادر و جنین کمتر خواهد بود، اما بهترین زمان ترک قبل از اقدام به بارداری است و هر زمان که مادر باردار مصرف‌کننده، به متخصص زنان و زایمان مراجعه کند، مشاوره‌های ترک سیگار و تنباکو برای آنها ارائه می‌شود. لازم به ذکر است، که آدامس‌های نیکوتین و مواد جایگزین نیز می‌توانند مضراتی برای جنین در پی داشته باشند، اما این مضرات کمتر از سیگار و تنباکو خواهد بود.

دانستنی‌ها

اوج فعالیت‌کنه‌ها در فصل گرما

رئیس اداره بیماری‌های زئونوز (بیماری‌های منتقله از حیوان به انسان) وزارت بهداشت با اشاره به فعالیت‌کنه‌ها در فصل گرما درباره بیماری تب کریمه‌کنگو و چگونگی پیشگیری از ابتلا به این بیماری توضیح داد. دکتر محمد زینلی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه «تب خون‌ریزی‌دهنده کنگو» یکی از بیماری‌های ویروسی خطرناک است، اظهار کرد: کنه که نوعی حشره است، ناقل اصلی ویروس کریمه‌کنگو است. کنه «هیالوما» در ایران نسبت به سایر کنه‌ها بیشتر است. کنه در تمام مراحل زندگی خود می‌تواند ویروس را به انسان منتقل کند. به عبارت دیگر باید گفت که کنه از هنگامی که به صورت تخم است و چه در زمان لارو و هنگامی که به یک کنه بالغ تبدیل می‌شود، توانایی انتقال ویروس به انسان را دارد. به طور کلی، کنه می‌تواند حیوانات و انسان‌ها را به ویروس مبتلا کند.

راه‌های انتقال

وی درباره روش‌های انتقال ویروس به انسان توضیح داد: کنه با گزش می‌تواند انسان‌ها را به بیماری مبتلا کند که شکل انتقال مستقیم قلمداد می‌شود. همچنین اگر انسان‌ها در مواجهه ترشحات و به ویژه خون حیوان مبتلا به ویروس به ویژه احشامی که ذبح می‌شوند، قرارگیرند به بیماری مبتلا می‌شوند. حیواناتی که به تب کریمه‌کنگو مبتلا می‌شوند، هیچ علائمی ندارند. اگرچه حیوانات علائمی ندارند اما ممکن است به بیماری کریمه‌کنگو مبتلا باشند و می‌توانند ویروس را به انسان منتقل کنند. رئیس اداره بیماری‌های زئونوز وزارت بهداشت درباره دیگر روش انتقال انسانی تب کریمه‌کنگو بیان داشت: انتقال انسان به انسان، شکل دیگر انتقال این بیماری است. افرادی که به شکل حاد بیماری تب کریمه‌کنگو مبتلا می‌شوند از طریق خون و ترشحات خود می‌توانند بیماری را به دیگران منتقل کنند و این در حالی است افرادی که خدمات بالینی را در مراکز درمانی به بیماران مبتلا به تب کریمه‌کنگو ارائه می‌دهند در مواجهه با خون و ترشحات آنها هستند و ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. متأسفانه، انتقال انسان به انسان طی سال‌های گذشته در کشور گزارش شده است. زینلی درباره علائم بیماری تب خون‌ریزی‌دهنده کریمه‌کنگو اظهار کرد: تب، درد عضلات، سردرد و علائم گوارشی مانند تهوع و استفراغ جزو علائم این بیماری محسوب می‌شود. همچنین این بیماری در مراحل حاد می‌تواند با خون‌ریزی‌های شدید از لثه، پوست یا دستگاه گوارش همراه باشد.

میزان مرگ‌ومیر

وی درباره میزان کشندگی بیماری تب کریمه‌کنگو تصریح کرد: اگر مبتلایان به این بیماری شناسایی و درمان نشوند، می‌تواند منجر به فوت ۴۰ تا ۵۰ درصدی مبتلایان شود. موارد سالانه ابتلای قطعی به تب کریمه‌کنگو در کشور حدود ۷۰ تا ۸۰ نفر است و میزان مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری در کشور کمتر از ۱۰ درصد گزارش شده و حدود ۷ تا ۸ درصد است. اگرچه میزان مرگ‌ومیر ناشی از تب کریمه‌کنگو حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد در سطح جهان گزارش شده اما میزان مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری در کشور حدود ۸ درصد است.

وضعیت ابتلا در استان‌ها

زینلی با بیان اینکه تب کریمه‌کنگو یک بیماری «یومی» محسوب می‌شود، گفت: دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، ابتلا به این بیماری را در استان‌های مختلف گزارش داده‌اند. پیشگیری از ابتلا به تب کریمه‌کنگو برای وزارت بهداشت حائز اهمیت است. به منظور پیشگیری از بیماری تب کریمه‌کنگو می‌بایست راه انتقال و پیشگیری از این بیماری را به ویژه برای گروه‌هایی که در معرض خطر قرار دارند مانند دامداران، کارگران کشتارگاه‌ها، سلاخ‌ها و قصاب‌ها و افرادی که در ارتباط مستقیم با دام‌ها هستند در کانون توجه قرار دهیم. زنان خانه‌داری که در مواجهه با گوشت یک حیوان که به صورت سنتی و خارج از نظارت سازمان دامپزشکی ذبح شده، هستند، نیز می‌توانند به بیماری تب کریمه‌کنگو مبتلا شوند. تماس گوشت و خون آب حیوان آلوده به ویروس تب کریمه‌کنگو با زخم، پوست خراش خورده، چشم و بینی به افراد منتقل شود.

تکنه

MS با سیگار بیدار می‌شود

مطالعات نشان داده‌اند که دود می‌تواند موجب واکنش‌های خودایمنی در ریه و بروز یا تشدید MS شود. نایب‌رئیس انجمن MS ایران، با اشاره به پیشرفت‌های چشمگیر علمی در درمان MS، بر ضرورت کاهش استرس بیماران و همراهی جامعه با آنان تأکید کرد. دکتر محمد علی صحراییان اظهار داشت: امیدوارم این در کنار هم بودن‌ها و این حس همکاری باعث شود کیفیت زندگی بیماران عزیز MS در ایران افزایش پیدا کند و قدمی مؤثر در جهت بهبود وضع آن‌ها برداشته شود. وی با اشاره به پیشرفت‌های چشمگیر علمی توضیح داد: ۱۵ سال است که در کنار هم درباره این بیماری صحبت می‌کنیم. کسانی که از سال‌های گذشته با MS آشنا هستند می‌دانند که در این مدت، تحولات عمده‌ای در حوزه درمان رخ داده است. ۲۰ سال پیش تنها سه داروی تزریقی داشتیم، اما امروز به لطف دانش، تکنولوژی و تحقیقات جهانی، داروهای پر قدرت‌تر، کم‌عارضه‌تر و با فواصل مصرف طولانی‌تر در اختیار بیماران قرار گرفته است. صحراییان تصریح کرد: امروزه برخی بیماران داروهایی را استفاده می‌کنند که ماهانه یا حتی هر شش ماه یک‌بار تزریق می‌شوند. اخیراً هم با وزارت بهداشت در حال مذاکره هستیم تا دارویی وارد فهرست دارویی کشور شود که بیمار تنها با مصرف حدود ۴ تا ۶ عدد قرص، به مدت چهار سال از مصرف هر داروی دیگری بی‌نیاز باشد. وی در ادامه به نقش عوامل محیطی در بروز یا تشدید بیماری اشاره کرد و افزود: عوامل ژنتیکی یا فاکتورهایی مانند جنسیت، سن و نژاد، قابل کنترل نیستند. اما عواملی مثل سبک زندگی، ورزش، تغذیه و پرهیز از دود (سیگار، قلیان و سیگارهای الکترونیک) در کنترل بیماری مؤثرند. مطالعات مادر ایران و همچنین شواهد بین‌المللی نشان داده‌اند که دود می‌تواند موجب واکنش‌های خودایمنی در ریه و بروز یا تشدید MS شود. به گفته دکتر صحرایی تحقیقات نشان می‌دهد که بیماری‌ای نیست که به‌تنهایی بتوان با آن مقابله کرد. وی تصریح کرد: پانزده سال پیش اگر می‌پرسیدید که چقدر می‌توان MS را کنترل کرد، می‌گفتم ۴۰ درصد. امروز این عدد به ۸۰ درصد رسیده است. بیماران کیفیت زندگی بالاتری دارند و ناتوانی کمتری را تجربه می‌کنند. دکتر صحراییان مهم‌ترین درخواست خود را کاهش تنش‌ها و استرس‌های روانی برای بیماران دانست.

تقویت سیستم ایمنی و کاهش وزن با «نارنج»

نارنج، میوه‌ای معطر با طبعی منحصربه‌فرد، با خواص فراوانی چون تقویت سیستم ایمنی، کاهش قند خون، بهبود گوارش و شادابی پوست، جایگاهی ویژه در طب سنتی دارد. نارنج با عطر دل‌انگیز و رنگ دل‌پذیر خود در بسیاری از مناطق کشور به‌ویژه شمال ایران به چشم می‌خورد. این میوه ترش‌مزه چاشنی بسیاری از غذاهای ایرانی است. نارنج سرشار از ویتامین‌ها و ترکیبات مؤثر در بهبود عملکرد بدن است و می‌تواند در پیشگیری و درمان برخی بیماری‌ها نقش داشته باشد.



تقویت سیستم ایمنی



مصرف منظم نارنج می‌تواند بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم کند و با افزایش تولید گلبول‌های سفید، به بهبود زخم‌ها نیز کمک کند. نوشیدن آب نارنج یا افزودن آن به سالاد، یک راه طبیعی برای تأمین ویتامین C مورد نیاز بدن است.

کاهش وزن



نارنج با خاصیت چربی‌سوزی خود یکی از گزینه‌های طبیعی برای کمک به کاهش وزن محسوب می‌شود. همچنین به دلیل فیبر بالا، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و با تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی، هضم غذا را آسان‌تر می‌کند.

کنترل فشارخون



اسانس نارنج خاصیت آرام‌بخش دارد و می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. از سوی دیگر، ترکیبات موجود در نارنج به تنظیم فشارخون کمک کرده و مانع از تجمع کلسترول در رگ‌ها می‌شوند. استفاده از دمنوش گل نارنج نیز برای کاهش بی‌خوابی و تنش‌های عصبی توصیه می‌شود.

پیشگیری از بازگشت سرطان

نتایج یک کارآزمایی نشان داد: ورزش می‌تواند خطر مرگ بیماران سرطانی را تا یک سوم کاهش دهد، بازگشت تومورها را متوقف کند و حتی از داروها نیز مؤثرتر باشد. دکتر «جولی گرالو»، بیان داشت: کیفیت یافته‌های ورزش «بالاترین سطح شواهد» است و منجر به «تغییر اساسی در درک اهمیت تشویق به فعالیت بدنی در طول درمان و بعد از درمان» خواهد شد. این کارآزمایی نشان داد بیماری‌هایی که پس از اتمام درمان، یک

رژیم ورزشی ساختاریافته را با کمک یک مربی شخصی یا مربی بهداشت شروع کردند، ۳۷ درصد کمتر در معرض خطر مرگ و ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان‌های مکرر یا جدید بودند. نتایج این مطالعه در شیکاگو در نشست سالانه انجمن سرطان شناسی بالینی آمریکا (ASCO)، بزرگ‌ترین کنفرانس سرطان جهان، ارائه و جزئیات آن در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شده است.

ارتباط افسردگی با افزایش ابتلا به زوال عقل

یک مطالعه بین‌المللی، ارتباط قوی بین افسردگی در میانسالانی با سال‌های بعد از آن و افزایش خطر ابتلا به زوال عقل را تأیید کرده است. «جاکوب برین»، نویسنده اصلی گفت: «افسردگی چه در میانسالانی و چه بعد از آن با افزایش خطر ابتلاء به زوال عقل مرتبط است و بر لزوم رسیدگی و درمان افسردگی در تمام مراحل زندگی برای حمایت از سلامت روان و ساختنی تأکید می‌کند.» زوال عقل بیش از ۵۷ میلیون

نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد. در حالی که مطالعات قبلی به ارتباط افسردگی با این بیماری اشاره کرده‌اند، این تحقیق جدید روشن می‌کند که هم زمان و هم شدت بیماری ممکن است نقش داشته باشند. برین افزود: «افسردگی در اواخر زندگی نه تنها یک عامل خطر است، بلکه می‌تواند نشانه هشدار اولیه‌ای از شروع زوال عقل نیز باشد.»

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- کاشف تیغوس- چرخ نخ ریسی- معبدی در ژاپن ۲- راداربرداریایی- حبیب خداست ۳- نشریات- زه‌های کمان- حرف خمیده فارسی ۴- ازضمایرانگلیسی- شمشیر پولادین- نام چند امپراتور روم ۵- اطلاعات رایانه- سومین جزیره بزرگ ژاپن- ستاره ۶- از نعمت‌های ناپیدای تمدن ساز- توانایی- سرخ‌کم‌رنگ ۷- روشنایی چشم در کردی- گیاهی طبی برای رفع بی‌بوست- سیاستمدار یونان کهن ۸- از توابع استان تهران- شهری در بلژیک ۹- نام‌ها- پیش‌نویس- گرفتاری و دریند ۱۰- گریزآهو- پسر خسرو انوشیروان- از شهرهای استان بوشهر ۱۱- همچون مروارید- شکسته- تپه‌ها ۱۲- از برندگان نوبل ادبیات- بازیگر و نویسنده و مجری ایرانی- نیزه کوتاه ۱۳- حرف هشتم یونانی- از توابع یزد- پول به حساب ریختن ۱۴- زودتغییرنظرمیدهد- فیلمی از آلفرد هیچکاک ۱۵- آخرین سیاره منظومه ما- پشیمانی از گناه- شهر آلمان

حل جدول ۲۱۲۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
خ	ا	م	ه	س	م	ن	ا	د	ر	ک	ر	س	ی	ی
۲	ا	م	ی	ر	ا	ت	ا	و	ا	ا	ی	ا	م	۳
۴	ن	ی	ر	و	م	د	ر	ه	و	ر	ی	۵	۱	۱
۶	م	ل	ا	ی	م	ت	د	ی	ا	ن	۷	۱	۱	۱
۸	۵	خ	ی	ر	ف	ا	ت	ب	ب	ل	۹	۱	۱	۱
۱۰	۶	م	ت	و	ر	ا	س	ی	ب	ا	۱۱	۱	۱	۱
۱۲	۷	ر	ب	ا	و	ا	ی	ت	ن	ا	۱۳	۱	۱	۱
۱۴	۸	۱	ا	ک	ا	و	ت	ن	ا	۱۵	۱	۱	۱	۱
۱۶	۹	م	ن	ج	م	د	ا	س	ی	۱۷	۱	۱	۱	۱
۱۸	۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲۰	۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲۲	۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲۴	۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲۶	۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲۸	۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

جدول سودوکو

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

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