



تاریخ	۲۹
مهر	۱۳۹۹
سه‌شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

هر که گوش را می خواهد گوشواره را هم می خواهد

فارسی



صفحه	۶
شماره	۲۹۱۹
سال	بیست و ششم

یک متخصص تغذیه عنوان کرد:

نقش تغذیه در تعیین جنسیت جنین

رژیم غذایی و باروری



الگوهای نامطلوب مؤثر تغذیه بر باروری، با آموزش و مداخلات صحیح و شخصی سازی شده می‌تواند شانس موفقیت درمان ناباروری را افزایش دهد. کم نیستند خانم‌های مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک که با اصلاح الگوی غذایی بدون نیاز به درمان‌های پیچیده به طور طبیعی باردار می‌شوند.

به علاوه سلامت تغذیه در حین بارداری بر سلامت مادر و جنین اثرات مهمی دارد که باز در این مورد نیز شاخص وزن به تنهایی بیانگر داشتن تغذیه بهینه نیست.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی در پاسخ به این سؤال که چه ملاحظاتی در مشاوره تغذیه زوج‌های نابارور باید در نظر گرفته شود، افزود: توجه به سن، علت ناباروری، سایر بیماری‌های همراه، اقدامات قبلی انجام شده برای باروری، شرح حال دقیق پزشکی از خود فرد و در برخی موارد سابق پزشکی خانوادگی، رژیم دارویی تجویز شده برای بیمار، مدت زمان تخمین زده شده تا شروع سیکل درمان ناباروری و شروع بارداری، وضعیت گوارشی، و بسیار مهم شرایط روحی و روانی فرد تجربیات فرد و باورهای او نسبت به تغذیه و باروری و باز بسیار مهم شرایط فرهنگی، اقتصادی و سلیقه غذایی همه باید مور توجه قرار بگیرد.

وی در ارتباط با تغذیه و تعیین جنسیت جنین، گفت: به طور کلی مطالعات انجام شده در انسان در این خصوص بسیار محدودند و بیشتر اطلاعات حیوانی است. آنچه می‌توان بر اساس شواهد علمی با قطعیت در خصوص تعیین جنسیت گفت، افزایش شانس فرزند پسر در صورت دریافت کالری مناسب در وعده صبح و رساندن وضعیت متابولیکی مادر به شرایط بهینه است. مطالعات اپیدمیولوژیک و جمعیت‌شناسی نیز تأیید می‌کنند که گرسنگی‌های طولانی‌مدت، مثلاً در دوران جنگ و قحطی، شانس تولد نوزاد پسر را کاهش می‌دهد و به عبارت دیگر، چنانچه تعادل انرژی در مادر منفی باشد، شانس داشتن فرزند پسر در او کاهش می‌یابد. در واقع، کمفای دریافت انرژی وجود مقدار کافی گلوکز و به حداقل رسیدن نوسانات قند خون، برای لانه گزینی جنین پسر مهم است و به نظر می‌آید جنین پسر سیگنال‌هایی را به مادر صادر می‌کند که نیاز انرژی پایه را افزایش می‌دهد؛ بنابراین، در صورتی که عادات غذایی مادر، مانند حذف یک وعده غذایی، سیگنال‌های گرسنگی را صادر کند، فرزند پسر شانس بقا کمتری خواهد داشت.

گیاهی در پاسخ به این سؤال که آیا شواهد محدود می‌تواند مبنای توصیه‌ها و رژیم‌های متداول در فضای مجازی برای پسرزایی و دخترزایی قرار گیرد، افزود: قطعاً یافته‌های موجود نمی‌تواند اساس توصیه به مردم باشد، اما متأسفانه این روزها دادن یک لیست بخور و نخور، بدون سند و مدرک علمی به زوج‌هایی که قصد تعیین جنسیت دارند، بسیار رایج است. در حالی که این توصیه‌ها نه تنها ارتباطی با افزایش شانس باروری جنین با جنسیت دلخواه ندارد، بلکه بدن مادر را با کمبودهای خاصی مواجه می‌کند. لازم است بدانیم هیچ رژیم غذایی یکسانی برای افراد مختلف وجود ندارد، زیرا رژیم غذایی بهینه باید بر اساس وضعیت فعلی و شرایط هر زوج، به صورت اختصاصی تنظیم شود.

وی درباره رژیم‌های غذایی متداول برای کاهش وزن، گفت: هر رژیم کاهش وزنی شانس موفقیت باروری را نه تنها افزایش نمی‌دهد بلکه برخی رژیم‌های کاهش وزن سیستم هورمونی، عصبی، ایمنی بدن را برای شروع بارداری مختل می‌کند و اگر خانم در فرایند بارداری مشکل پیدا نکند کمبودهای غذایی که در فرایند رژیم غلط داشته بر سلامت بارداری او و جنینش تأثیر می‌گذارد. سریع کم کردن وزن، گرسنگی کشیدن‌های طولانی، حذف منابع مهم ویتامین‌ها و مواد معدنی به بهانه کاهش وزن این روزها متأسفانه استفاده ناصحیح از رژیم‌های کوژتیک و اینترنتی رژیم‌های باشگاهی که بر فروش مکمل‌ها تمرکز دارند همگی سلامت باروری بانوان را تهدید می‌کند.

گیاهی ادامه داد: نکته این است که محاسبه کالری تنها بخشی از فرایند تنظیم برنامه غذایی است چه بسا شما دقیقاً کالری دریافتی خود را به درستی محاسبه و محدود کنید اما در آن محدوده کالری، نسبت صحیح مواد مغذی که برای حمایت باروری و سلامت باروری مهم است را دریافت نکنید. کاری شماری بدون داشتن دانش صحیح تغذیه بسیار افراد را به اشتباه می‌اندازد و همین عدم نسبت صحیح دریافت مواد مغذی باعث گشایی در مورد ضرورت مشاوره تغذیه در روند درمان ناباروری، گفت: انجام مشاوره تغذیه برای زوج‌های نابارور از همان زمان شروع درمان ناباروری مهم است زیرا با یک غربالگری ساده تغذیه و شناسایی

متخصص بیماری‌های عفونی:

تست های اینترنتی و خانگی تشخیص کرونا قابل قبول نیست



روزهای اخیر بیشتر افرادی که در چند روز ابتدای بیماری تب، سردرد و بدن درد داشته و پس از مدتی دچار علائم تنفسی مثل سرفه، تنگی نفس و درد قفسه سینه در هنگام فعالیت و حین صحبت کردن شده‌اند، مراجعه می‌کنند.

وی تعداد بیماران بدحال نسبت به قبل را بسیار بیشتر اعلام کرد و گفت: افرادی که به بیماری‌های خاص مبتلا هستند یا افرادی که سن بالای ۶۰ سال دارند، جزو گروه‌های پرخطر محسوب می‌شوند و ممکن است در صورت ابتلاء، به فرم شدیدتر بیماری دچار شوند. تهرانی عنوان کرد: تک علامت غیراختصاصی مثل گلودرد، آبریزش بینی یا عطسه، کووید ۱۹ در نظر گرفته نمی‌شود به خصوص اگر روز اول بروز علائم باشد، چراکه معمولاً ۴۸ ساعت فرصت لازم است تا ببینیم به این علائم غیر اختصاصی علائم اختصاصی اضافه می‌شود یا خیر؛ بنابراین به افراد توصیه می‌شود در صورت بروز تک علامت، تا ۴۸ ساعت بعد صبر کنند و سپس در صورت ظهور علائم همچون تنگی نفس، سرفه و تب به مراکز مراجعه کنند.

متخصص بیماری‌های عفونی، با اشاره به اینکه برای درمان قطعی این بیماری، همچنان داروی مشخصی وجود ندارد، گفت: تمام داروها بر اساس مطالعات روز و کارآزمایی‌های بالینی در تمام کشورها برای بیماران تجویز می‌شوند و هیچ کدام داروی درمان قطعی محسوب نمی‌شوند.

وی، ویروس کووید ۱۹ را ویروسی مولتی ارگان خواند و گفت: با توجه به اینکه این بیماری چند ارگان بدن را درگیر می‌کند، از داروهای ضد التهابی برای کنترل آن استفاده می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به اینکه داروهای ضدالتهابی برای همه بیماران مؤثر نیستند، ادامه داد: برای تشخیص میزان تأثیر این داروها در هر فرد، عوامل مختلفی نظیر علائم بالینی، زمان بستری نسبت به شروع بیماری، میزان درگیری ریه، حال عمومی و سطح اکسیژن خون بیمار سنجیده می‌شود.

به گفته تهرانی، تاکنون دسترسی به داروهای ضد التهابی در کشور با مشکل مواجه شده است. وی تصریح کرد: در مورد واکسن نیز اقداماتی در دنیا و کشورمان انجام شده که در مرحله کارآزمایی است و همچنان واکسنی به مرحله تولید نرسیده است.

تهرانی با اشاره به اینکه این روزها رعایت پروتکل‌های بهداشتی در بین مردم کم‌رنگ‌تر از قبل شده است، عنوان کرد: اولین و مهم‌ترین نکته برای مقابله با بیماری، رعایت اقدامات پیشگیرانه است، در نتیجه استفاده مرتب از ماسک و تعویض آن در مواقع لزوم نقش به سزایی در قطع زنجیره انتقال دارد. وی در خصوص نحوه استفاده از ماسک در روزهای بارانی، عنوان کرد: ماسک‌ها، به ویژه ماسک‌های پارچه‌ای به محض خیس شدن کارایی خود را از دست می‌دهند و حتماً باید تعویض شوند. تهرانی در ادامه به تمام افراد توصیه کرد در این روزهای حتماً ماسک جایگزین با خود همراه داشته باشند.

متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به تصویری که در ابتدای اپیدمی مبنی بر عدم ابتلای کودکان یا ابتلای خفیف آنها وجود داشت، اظهار کرد: متأسفانه این تصور رد شد و بخش‌های کودکان در حال حاضر تخت خالی ندارند، حتی ظرفیت بخش‌های مراقبت ویژه کودکان نیز تکمیل است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به اهمیت تست PCR برای تشخیص ابتلای افراد به کرونا، حساسیت تست‌های اینترنتی و خانگی را غیرقابل قبول دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، شبنم تهرانی مهم‌ترین اقدام در تشخیص کرونا را بررسی علائم بالینی بیمار، با شرح حال و معاینه فیزیکی دانست و گفت: درخصوص تست‌های تشخیصی آزمایشگاهی دقیق‌ترین تست، PCR است که در مواقع لازم انجام می‌شود. تست‌های تنفسی و انواع روش‌هایی که در فضای مجازی دیده می‌شود، هیچ کدام حساسیت لازم را برای تشخیص یا رد بیماری را ندارند.

وی ادامه داد: تست‌های سرولوژی که تیترا آنتی بادی ضد بیماری کووید ۱۹ را اندازه گیری می‌کند، در تشخیص اولیه بیماری هیچ جایگاهی ندارند. همچنین آنتی بادی زمانی تولید می‌شود که از شروع بیماری باید چند روز گذشته باشد، بنابراین به هیچ عنوان برای تشخیص اولیه، تست‌های سرولوژی و تست‌های تنفسی در سایت‌های مختلف توصیه نمی‌شود.

متخصص بیماری‌های عفونی، با اشاره به اینکه هر فرد باید خود را به عنوان ناقل در نظر بگیرد، گفت: نکته مهم این که تست PCR منفی، مبتلا و ناقل بودن فرد را رد نمی‌کند، بنابراین اگر کسی علامتی ندارد و برای غربالگری اقدام به انجام تست کند، به هیچ عنوان ارزش نداشته و در این شرایط توصیه نمی‌شود.

تهرانی در خصوص افرادی که با فرد مبتلای علامت دار یا تست مثبت برخورد داشته‌اند، تصریح کرد: این فرد اصلاً لازم نیست بلافاصله تست دهند، فقط باید به عنوان یک فرد مشکوک در نظر گرفته شوند و با اطرافیان فاصله اجتماعی را رعایت کنند و ماسک داشته باشند تا اگر ناقل هستند، بیماری را به دیگران منتقل نکنند، از طرفی تست PCR روز چهارم یا پنجم ظهور علائم در افراد، حساسیت قابل قبولی دارد.

وی ادامه داد: بنابراین اینکه روز اول ارتباط، فردی تست دهد، منفی باشد، خیالش راحت شود و نکات بهداشتی را رعایت نکند به هیچ عنوان قابل قبول نیست. این افراد باید خود را به عنوان فرد مشکوک در نظر بگیرند.

تهرانی تصریح کرد: این افراد اگر بخواهند تست دهند باید حداقل ۵ تا ۷ روز از زمان ارتباط گذشته باشد، البته همچنان می‌گوئیم تست دادن ضرورتی ندارد، مگر در مواردی که فرد بیماری زمینهای دارد و افرادی که در گروه‌های پرخطر هستند که در این صورت نیز طبق نظر پزشک داده خواهد شد.

عضو هیئت علمی دانشگاه تعداد مراجعه کنندگان به مراکز بهداشت و درمانی را نسبت به قبل چندین برابر خواند و گفت: در شرایط کنونی تعداد مراجعین، بیماران سرپایی و افرادی که نیاز به بستری در بخش‌های عادی و مراقبت ویژه دارند، نسبت به موج قبلی افزایش یافته است و این مشکل در تمام بیمارستان‌ها دیده می‌شود. وی ادامه داد: اگر این وضعیت مستمر باشد و مردم همچنان به پروتکل‌های بهداشتی رعایت نکنند، بی ماستان‌ها توان پذیرش نخواهند داشت.

تهرانی اظهار کرد: اخیراً ابتلای خانوادگی در افراد بسیار دیده می‌شود، به این معنی که ابتدا یکی از اعضای خانواده به ویروس کووید ۱۹ آلوده شده و به علت رعایت نکردن اصول بهداشتی و قرنطینه خانگی، سایر اعضا نیز به این بیماری مبتلا شده و با حال عمومی بد به بیمارستان مراجعه کرده‌اند که در اکثر مواقع نیاز به بستری پیدا می‌کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر لزوم رعایت اصول قرنطینه خانگی در صورت ابتلاء و رعایت پروتکل‌های بهداشتی در منزل، تأکید کرد و افزود: اگر فردی از اعضای خانواده به کرونا مبتلا شده و نیاز به بستری ندارد، مهم‌ترین نکته این است که شرایط قرنطینه خانگی را رعایت کند.

متخصص بیماری‌های عفونی عنوان کرد: اتفاقی که فرد بیمار در آن قرنطینه می‌شود باید پنجره به بیرون برای تهویه مناسب هوا داشته باشد و در آن بسته باشد. فرد بیمار در صورت نیاز برای خروج از اتاق باید حتماً ماسک داشته باشد و تا حد امکان از سرویس بهداشتی جداگانه استفاده کند.

تهرانی با بیان اینکه علائم ابتلاء به کرونا تغییر چندانی نکرده است، اما بیشتر بیماران با علائم تنفسی به بیمارستان مراجعه می‌کنند، گفت:

بیماران دیابتی با کد ملی

انسولین قلمی می گیرند



سختگویی سازمان غذا و دارو گفت: به بیماران دیابتی برای هر کد ملی و بر اساس تجویز پزشک انسولین قلمی تعلق می‌گیرد. به گزارش خبرگزاری مهر، کیانوش جهانپور، افزود: دریافت کد ملی تنها برای احراز هویت بیماران دیابتی است.

وی گفت: برای این منظور سامانه‌ای طراحی شده است تا افراد دیابتی نیازمند به انسولین با ثبت درخواست دران بتوانند در هر کجای کشور که هستند داروی مورد نیاز خود را دریافت کنند. جهانپور افزود: با این کار روند توزیع انسولین از زمان ورود به کشور تا رسیدن به دست مصرف کننده رصد می‌شود. وی، دلیل این کار را افزایش قیمت انسولین در کشورهای همسایه نسبت به ایران و قاچاق معکوس آن به این کشورها عنوان کرد و گفت: در چند روز

لاری عنوان کرد:

علت افزایش آمار فوتی های کرونا



تعادل سازنده برقرار کنند. گرچه همه‌گیری کرونا محدود به جنسیت خاصی نیست، اما جمعیت زنان کشور ظرف ۸ ماه شیوع بیماری در کشورمان، متحمل بخش قابل توجهی از مشکلات مقابله با این ویروس بوده‌اند. وی گفت: مراقبت از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در خانواده، رسیدگی به امور تحصیلی فرزندان در شرایط آموزش غیرحضوری مدارس، نقش اقدامات مؤثر زنان در کاهش استرس خانواده در دوران همه‌گیری بیماری، مشکلات مراقبت‌های لازم در زنان باردار و مراقبت‌های مورد نیاز در دوران پس از زایمان، مشکلات زنان سرپرست خانوار و زنان بدسرپرست و مشکلات ناشی از فشارهای اقتصادی برگرفته از اعمال محدودیت‌ها، گویای این واقعیت است که در این دوران بحرانی لزوم توجه هر چه بیشتر به حفظ سلامتی زنان از الزامات بنیادین مبارزه با بحران کرونا است.

سختگویی وزارت بهداشت گفت: وضعیت کنونی کرونا در کشور نتیجه سهل‌انگاری در رعایت پروتکل‌های بهداشتی، کاهش میزان استفاده از ماسک و همچنین بروز رفتارهای اجتماعی خطرآفرین در هفته‌های گذشته است. به گزارش خبرگزاری مهر، سیما سادات لاری با اشاره به وضعیت کرونا در کشور، اظهار داشت: وضعیت کنونی بیماری در کشورمان نتیجه سهل‌انگاری در رعایت پروتکل‌های بهداشتی، کاهش میزان استفاده از ماسک و همچنین بروز رفتارهای اجتماعی خطرآفرین در هفته‌های گذشته بوده است.

وی افزود: فراموش نکنید که شکست کرونا مستلزم تقویت فاق و همدلی و به طور کلی همکاری مردم و مسئولین تمامی دستگاه‌های اجرایی کشور با پرسنل نظام سلامت است. سختگویی وزارت بهداشت در ادامه با اشاره به هفته سلامت بانوان از ۲۴ تا ۳۰ مهر ۹۹، گفت: شعار اسامال این هفته با توجه به همه‌گیری ویروس کرونا در کشور، با عنوان «سلامت زنان در دوره کرونا» نامگذاری شده است. در شرایط حاضر، اکثریت کارکنان نظام سلامت کشور از بهورز، مراقب، ماما، پرستار و نیروهای خدماتی تا کادر تخصصی بیمارستان‌ها و مراکز درمانی، زنانی هستند که در این دوران سخت و نفس‌گیر بیماری، در خط مقدم مبارزه با ویروس کرونا با مخاطرات جدی سلامت جسم و روان مواجه‌اند. لاری ادامه داد: این زنان باید به رغم خستگی‌های فراوان رسیدگی به بیماران، میان زندگی کاری و شخصی خود