

## بدانیم

## مراقبت‌های پزشکی پیش از بارداری

همه ما از اهمیت مراقبت‌های پزشکی پیش از بارداری برای اطمینان از سلامت مادر و جنین باخبریم. ولی امروزه بسیاری از متخصصین توصیه می‌کنند که زنان پیش از باردار شدن برای مراقبت پیش از بارداری با یک متخصص زنان و زایمان ملاقات داشته باشند. در این ملاقات، پزشک توصیه‌هایی برای مادران آینده خواهد داشت که در شماره گذشته، به بعضی از آنها اشاره شد. در ادامه، به دیگر توصیه‌ها خواهیم پرداخت.

اگر زمان تمدید واکسن‌ها یا فرا رسیده، انجام دادن آنها پیش از باردار شدن اهمیت دارد. تعداد کمی از واکسن‌های خاص مانند MMR (سرخک - اوریون - سرخچه)، واریسلا (ویروسی که باعث آبله مرغان می‌شود) و واکسن هیپاتیت A، خطر نقص‌های تولد را افزایش می‌دهند. متخصصین توصیه می‌کنند که حداقل ۲۸ روز پس از دریافت برخی از این واکسن‌ها صبر و پس از آن اقدام به بارداری کنید.

## کنترل بیماری‌ها در دوران پیش از بارداری

اگر بیماری مانند صرع، فشار خون بالا، آسم یا دیابت دارید، انجام مراقبت پزشکی پیش از باردار شدن بسیار اهمیت دارد. نه تنها کنترل این بیماری‌ها طی بارداری برای هر دوی مادر و جنین حیاتی است، برخی از داروهایی که برای درمان این بیماری‌ها به کار می‌روند - مانند برخی از داروهای ضد فشار خون - نیز می‌توانند اثر منفی بر بارداریتان داشته باشند. اگر معمولاً از چنین داروهایی استفاده می‌کنید پزشکتان می‌تواند جایگزینی برای آنها پیشنهاد کند.

## سایر ملاحظات دوران پیش از بارداری

اگر می‌خواهید باردار شوید، پزشکتان احتمالاً انجام موارد دیگری را نیز توصیه می‌کند:

▶ دریافت روزانه ۰/۴ mg اسید فولیک: مشخص شده اسید فولیک - که به‌طور طبیعی در برگ گیاهان سبز برگ و به‌طور مصنوعی در محصولات غنی شده تهیه شده از آرد و برنج یافت می‌شود - خطر انواع خاصی از نقص‌های تولد کاهش می‌دهد.

▶ متخصصین توصیه می‌کنند که علاوه بر یک رژیم خوب، باید برای مدت ۳ ماه قبل از بارداری و حداقل ۳ ماه پس از بارداری، روزانه یک مولتی‌ویتامین همراه با فولیک اسید مصرف کنید. اگر در بارداری قبلی جنین دچار نقص در مغز یا لوله عصبی داشته‌اید احتمالاً پزشکتان دریافت دوز بالاتر از ۰/۴ mg اسید فولیک را توصیه خواهد کرد.

▶ اجتناب از داروها و الکل: علاوه بر اجتناب از مصرف داروهای غیرقانونی، باید با پزشکتان در مورد ادامه یا عدم ادامه سایر داروها یا مکمل‌های گیاهی مشورت کنید.

▶ توقف سیگار کشیدن: سیگار کشیدن می‌تواند باردار شدن را مشکل‌تر کرده و خطرانی نیز برای جنین به همراه داشته باشد. خوب غذا بخورید و ورزش کنید: داشتن اضافه وزن یا کم‌وزنی می‌تواند باعث افزایش خطرات طی بارداری شود. پزشکتان ممکن است شما را از خوردن انواع خاصی از ماهی‌ها مانند نیزه‌ماهی، شاه‌ماهی‌خال‌مخالی و کوسه، بدلیل داشتن جیوه که باعث مشکلاتی در بارداری می‌شود، منع کند.

▶ به دندانپزشک مراجعه کنید: در مطالعه‌ای پیشنهاد شده که وجود بیماری‌های لثه - عفونت لثه‌ها ناشی از پلاک - می‌تواند خطر زایمان نوزاد زودرس یا کم‌وزن را افزایش دهد. برای زنانی که می‌خواهند اقدام به بچه‌دار شدن کنند در صورت وجود بیماری لثه، درمان کردن آن و در صورت نداشتن بیماری لثه، آموزش بهداشت دهان برای پیشگیری از ایجاد آن، اهمیت دارد.

▶ پیش از باردار شدن، در مورد تغییراتی که داشتن یک نوزاد را در زندگیتان تحت تاثیر قرار دهد، شغل، وضعیت مالی و روابطتان با همسران. نه ماه زمان کوتاهی برای سر و سامان دادن به تمام این موضوعات است، بنابراین ممکن است پزشکتان برای اینکه شما را آماده کند توصیه‌هایی ارائه کند یا پیشنهاد کند که در کلاس‌های پیش از بارداری که در بیمارستان مجلی برگزار می‌شوند شرکت کنید. ■

## Your Doctor



## پژوهشی جنجالی برای بازسازی عصب‌های مغز بیماران مرگ مغزی شده

## شاید «مرده‌ها» زنده شوند

علی رضوی



بنیادین پژوهش‌هایی انجام دهد که می‌تواند علائم هوشیاری را به آنها بازگرداند. هدف این است که با کمک رشد عصب‌ها، کورتکس مغز، ساقه مغز و تنه مغز آنها دوباره شروع به فعالیت کند. پژوهشگران این پروژه به‌تازگی توانستند از طرف هیئت بررسی‌ای مجوز بگیرند که به‌صورت قانونی در ایالات متحده آمریکا مسئول نظارت بر فعالیت‌های پژوهش‌های زیست‌فناوری است که روی انسان انجام می‌شود. بخش اول این پروژه که «ری‌انیم» (Reanima) نام دارد در بیمارستان انیوپوم در شهر رادارپار هندوستان آغاز می‌شود و هدفش ثابت کردن این است که مرگ مغزی پدیده‌ای پایدار و غیر قابل بازگشت نیست («ری‌انیم» خلاصه شده مفهوم جان‌بخشی دوباره است).

## تولدی دوباره: استفاده از ابزارهایی که در دسترس هستند

ایرا پاستور و تیم پژوهشگرانی که با او همکاری می‌کند در این پروژه از ابزارهای جدید در دانش پزشکی استفاده نمی‌کنند و فقط ابزارهای موجود را در راهی تازه به‌کار می‌گیرند. آنها امیدوارند نتیجه کارشان تحولی چشم‌گیر در دنیای پزشکی به وجود بیاورد. آنها می‌خواهند با به‌کارگیری سلول‌های بنیادین و تزریق پپتید به همراه تکنیک‌هایی که برای تحریک اعصاب به کار گرفته می‌شود بخش‌هایی از مغز و سیستم اعصاب مرکزی را به شکلی هدایت کنند تا با زایش مجدد خود را احیا و ترمیم کنند.

هرچند ترمیم و زایش دوباره اعضای بدن در پستانداران پدیده نادری است، در موجودات دوزیست به وفور یافت می‌شود که بدن جاندار، اعضای از دست رفته بدن و حتی بخش‌هایی از سیستم عصبی و مغز را دوباره به وجود بیاورد. رشد دوباره دست و پای سمندر یکی از این مثال‌هاست.

## عصب‌زایی آزمایشگاهی و امید به آینده

این پژوهش در دسته پژوهش‌های Neurogenesis یا عصب‌زایی آزمایشگاهی است که به غیر از بیمارانی که مرگ مغزی شده‌اند به کار همه بیمارانی می‌آید که به دلیل بیماری یا تصادف فعالیت بخش‌های از سیستم عصبی مرکزی در مغز یا نخاع را از دست داده‌اند. دستگاه عصبی بدن انسان اگر بتواند عصب‌زایی

پژوهشی جنجالی برای بازسازی عصب‌های مغز بیماران مرگ‌مغزی‌شده اکنون از ناظران بهداشتی ایالات متحده آمریکا مجوز گرفته که برنامه خود را برای زنده کردن مردگان، بر ۲۰ بیمار که در هند مرده مغزی اعلام شده‌اند، آزمایش کند.

شاید برای شما اتفاق افتاده باشد که یکی از عزیزانتان در اثر تصادف و ضربه‌ای که به سرش وارد شده به‌کار رفته و در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان بستری شده باشد. در این حالت خانواده و نزدیکان بیمار برای آنکه چشمان بسته‌اش باز شود و دستگاه تنفس مصنوعی از بینی و دهانش خارج شود و دوباره شروع به سخن گفتن کند، لحظه‌شماری می‌کنند، عده‌ای دست به دامان بهترین پزشک‌هایی می‌شوند که در دسترس‌شان باشد و از آنها می‌خواهند کاری کنند، عده‌ای دست به دعا می‌برند و برای بهبود حال بیمار نذر و نیاز می‌کنند. در چنین حالتی، اگر درجه هوشیاری بیمار به حدی پایین باشد که نسبت به محرک‌های بیرونی واکنشی نشان ندهد و بدون دستگاه امکان نفس کشیدن نداشته باشد، از نظر پزشکان فرد روی تخت بیمارستان مرده است. در این حالت که به آن اصطلاحاً «مرگ مغزی» می‌گویند، شاید تنها تسکین‌دهنده دل داغ‌دیدگان پیوند اعضای بیمار مرگ مغزی به بیماران نیازمند باشد تا اعضای بدن عزیز از دنیا رفته‌شان به بیماران دیگر زندگی ببخشند.

## شاید «مرده‌ها» زنده شوند

مرگ مغزی حالتی است که مغز بیمار امکان انجام وظایف اصلی و پایه‌ای مثل کنترل و تنظیم نفس کشیدن، ضربان قلب، فشار خون و فروردن غذا را از دست می‌دهد. هر چند با اتصال به دستگاه‌های ویژه، اکسیژن در بدن بیمار جریان می‌یابد و بدن می‌تواند گوارش غذا، چرخش خون و ترمیم زخم‌ها را انجام دهد دانشمندان متفق‌القول هستند که چون فعالیت‌های کورتکس مغز، ساقه مغز و تنه مغز بیمار که مسئول انجام وظایف اولیه است، مختل شد، بیمار مرگ مغزی را نمی‌شود موجود زنده قلمداد کرد و آسیبی که به مغز او رسیده پایدار و غیرقابل بازگشت است.

با این وجود، به‌تازگی یک تیم تحقیقاتی آمریکایی مجوز این را گرفته که روی ۲۰ بیمار مرگ مغزی مجموعه درمان‌هایی را آزمایش کند که با هدف بازگشت فعالیت سلول‌های عصب‌های مغز می‌تواند منجر به بازگشت علائم حیاتی در بیمار شود.

شرکت «بیوکوارک» (Bioquark Inc) که در شهر فیلادلفیای آمریکا در زمینه زیست‌فناوری (Biotechnology) فعالیت می‌کند، قرار است با همکاری شرکت «رویتا لایف ساینسز» (Revita Life Sciences) روی ۲۰ بیمار مرگ مغزی با روش‌های درمانی جدید و استفاده از سلول‌های

## کاهش خطر سرطان پروستات با مصرف قهوه



در ایتالیا مصرف قهوه جزئی از فرهنگ مردم است. به طوری که هر سال هر ایتالیایی حدود ۶۰۰ فنجان قهوه مصرف می‌کند. بنابراین هیچ جمعیتی به اندازه آنها برای مطالعه اثرات مصرف قهوه بر خطر سرطان پروستات مناسب نیستند. در ایالات متحده شایع‌ترین سرطان در میان مردان بعد از سرطان پستان، سرطان پروستات است. به طوری که در این کشور از هر ۷ مرد ۱ نفر در طول زندگی خود به این بیماری مبتلا می‌شود. در حالی که برخی مطالعات نشان داده‌اند مصرف قهوه خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهد، نتایج مطالعات دیگر عکس این یافته را نشان داده‌اند. در مطالعه حاضر ارتباط مصرف قهوه و سرطان پروستات روی ۶۹۸۹ مرد ایتالیایی با حداقل سن ۵۰ سال بررسی شد. میزان مصرف قهوه به سبک ایتالیایی با استفاده از پرسشنامه بنامد خوراکی اندازه‌گیری شد.

پس از ۴ سال حدود ۱۰۰ نفر به سرطان پروستات مبتلا شدند. نتایج نشان داد در مردانی که حداقل ۳ فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند احتمال بروز سرطان پروستات نسبت به مردانی کمتر از این میزان قهوه مصرف می‌کردند

۵۳ درصد کمتر بود. سپس تاثیر عصاره قهوه کافئین‌دار و بدون کافئین روی سلول‌های سرطان پروستات در آزمایشگاه بررسی شد. محققان مشاهده کردند که عصاره قهوه کافئین‌دار سبب کاهش رشد و تقسیم سلول‌های سرطانی و کاهش گسترش آنها می‌شود. این اثرات با عصاره قهوه بدون کافئین مشاهده نشد. این نتیجه نشان می‌دهد که احتمالاً اثرات مفید قهوه در کاهش خطر سرطان پروستات به علت وجود کافئین در قهوه است و سایر ترکیبات قهوه در این امر نقشی ندارند. با این حال، محققان به این نکته اشاره می‌کنند که نتایج فوق در ایتالیایی‌ها مشاهده شده که روش خاصی برای تهیه قهوه دارند. روش تهیه قهوه توسط آنها شامل فشار بالا، درجه حرارت بسیار بالای آب و عدم استفاده از فیلتر است. این روش با سایر نقاط جهان متفاوت بوده و می‌تواند سبب افزایش غلظت مواد فعال زیستی در قهوه شود. نکته عملی: تهیه و مصرف قهوه کافئین‌دار به سبک ایتالیایی خطر بروز سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. ■

## Your Doctor

## پنج علامت که می‌تواند نشانه بیماری پا در کودک باشد

مهرداد منصور

علائم پنج‌گانه زیر می‌تواند نشانه وجود مشکل در پا و مچ پا باشند:

▶ کودک نمی‌تواند همپایان همسالان خود فعالیت کند: اگر کودک در حین ورزش یا در زمین بازی از هم‌بازی‌های خود عقب می‌ماند علت آن می‌تواند درد یا خستگی در پا یا ساق وی باشد. این می‌تواند از علائم مشکلاتی در پا باشد. بطور مثال صافی کف پا می‌تواند موجب درد و خستگی در پا شود.

▶ کودک از بازی که همیشه دوست داشت، خود را کنار می‌کشد: وجود درد در مچ پا یا کف پا موجب می‌شود تا کودک تمایلی به انجام ورزش یا بازی که همیشه دوست داشته نداشته

باشد. بطور مثال درد پاشنه پا می‌تواند این وضعیت را ایجاد کند. ▶ کودک پای خود را به شما نشان نمی‌دهد: کودک ممکن است متوجه ناراحتی یا تغییر شکلی در پای خود شود ولی از ترس دکتر رفتن آن را به والدین خود نشان ندهد. پدر و مادر باید عادت کنند تا از زمان کودکی هر چند وقت یک بار پای کودک را ببینند.

▶ کودک زیاد زمین می‌خورد: کودک ممکن است مانند قبل بازی کند ولی زیاد زمین بخورد. این وضعیت می‌تواند نشانه پا از مشکلات پا و مچ پا باشد.

▶ کودک از درد پا شاک می‌خورد: درد پا در کودک طبیعی

نیست و همیشه نشانه مشکلی در پا است که باید توسط پزشک بررسی شود. ممکن است آسیب‌های خفیف پا در ابتدا مختصر و کم‌اهمیت جلوه کنند ولی در صورتی که بیش از چند روز بمانند باید توسط پزشک معاینه شوند.

▶ پاهای کودک در حال رشد هستند و بسیار مهم است که آنها را از آسیب‌های احتمالی دور نگه داریم و در صورت بروز آسیب و مشکل باید در اسرع وقت تشخیص داده شده و درمان شوند. در صورتی که با هر یک از مشکلات بالا روبرو شدید باید کودک را در زودترین زمان به نزد پزشک برده تا پای او را به معاینه کنید. ■

