

سپهرغرب، گروه سلامت – عطیه صفی‌زاده:
یک کارشناس سرطانات گفت: با داشتن سبک زندگی سالم حداقل ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری است.

در چند سال اخیر نام برخی از بیماری‌ها را بیشتر از گذشته می‌شنویم، سرطان یکی از این موارد است که باعث شده استت افراد زیادی در دنیا درگیر این موجود جهش‌یافته شده باشند.

برخی از بیماران به دلیل ترسی که این از بیماری در جامعه وجود دارد برای درمان خود با مشکل مواجه می‌شوند.

همان‌طور که می‌دانیم سرطان یک بیماری ژنتیکی است، یعنی ناشی از تغییر ژن‌هایی است که عملکرد سلول‌ها، به‌خصوص نحوه رشد و تقسیم آن‌ها را کنترل می‌کند.

تغییرات ژنتیکی که باعث سرطان می‌شوند، ممکن است از والدین به ما به ارث رسیده باشند. همچنین ممکن است در طول زندگی فرد، نتیجه خطاهایی باشد که منجر به تقسیم سلولی شده یا به علت آسیب دیدن DNA در اثر مواجهه با برخی عوامل محیطی باشد. عوامل محیطی که ممکن است منجر به سرطان شوند، شامل موادی مانند مواد شیمیایی موجود در تنباکو و یا اشعه‌ی ماوراءبنفش خورشید می‌شود.

از طرف دیگر سرطان در هر فرد ترکیب خاصی از تغییرات ژنتیکی است، با رشد سرطان، تغییرات دیگری نیز رخ خواهند داد، حتی در یک تومور مشابه، سلول‌های مختلف ممکن است تغییرات ژنتیکی متفاوت داشته باشند. به‌طور کلی، سلول‌های سرطانی در مقایسه با سلول‌های طبیعی، تغییرات ژنتیکی بیشتری مانند جهش در DNA دارند. برخی از این تغییرات ممکن است نتیجه سرطان باشند، نه علت سرطان.

در این راستا با توجه به اهمیت این بیماری در جامعه و افزایش تعداد مبتلایان در چند سال گذشته با کارشناسی در این خصوص به گفتگو پرداخته که نتیجه را در ادامه می‌خوانیم:

به گفته یک پزشک عمومی، سرطان به گروه بزرگی از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که طی آن رشد غیرطبیعی و خارج از کنترل سلول‌ها وجود دارد. ششراه نیک‌سیرت یا بیان اینکه تقریباً هر عضوی از بدن می‌تواند به سرطان مبتلا شود، عنوان کرد: سرطان قابلیت مهاجم به بافت‌های اطراف را دارد و در موارد پیشرفته اعضا بدن درگیر این بیماری می‌شود.

وی با بیان اینکه بروز سرطان در حال افزایش است، عنوان کرد: افزایش سن، مصرف سیگار، رواج زندگی کم‌تحرک، چاقی و داشتن تغذیه نامحیح ازجمله مهم‌ترین عوامل ایجاد سرطان در دنیا محسوب می‌شوند.

این کارشناس سرطان در ادامه، گفت: پیش‌بینی می‌شود که در آینده شاهد روند افزایشی ابتلایان به این بیماری باشیم.

نیک‌سیرت با اشاره به اینکه در سال ۱۳۹۶ تعداد دو هزار و ۶۱۱ مورد جدید ابتلا به سرطان در استان همدان ثبت گردیده است، خاطرنشان کرد: ۵۶ درصد موارد در مردان و ۴۴ درصد در زنان ثبت شده است. وی با بیان اینکه شایع‌ترین سرطان‌ها در استان همدان در هر دو جنس به ترتیب پستان، پوست، معده، روده بزرگ و پروستات است، گفت: شایع‌ترین بیماری در مردان علاوه بر موارد ذکرشده سرطان مثانه و در زنان تیروئید ثبت شده است.

این کارشناس سرطان با بیان اینکه در حال حاضر به‌طور کلی تعداد افرادی که از سرطان فوت می‌کنند نسبت به سه دهه پیش کاهش یافته است، اظهار کرد: متوسط میزان بقای ده‌ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است.

نیک‌سیرت دلیل این امر را افزایش آگاهی مردم نسبت به سال‌های گذشته دانست، و مطرح کرد: مهم‌ترین دلیل بهبود در بقای بیماران علاوه بر درمان‌های مؤثری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش‌های تشخیص زودهنگام و غربالگری است.

وی گفت: با داشتن سبک زندگی سالم حداقل ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل‌پیشگیری است.

این کارشناس سرطان در پاسخ به این سؤال که چه علائمی افراد را باید به فکر بررسی‌های بیشتر بیندازد، اظهار کرد: ابتلای به سرطان در بستگان درجه‌یک، تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبودی طی دو هفته، توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی صدای طولانی، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید، خونریزی غیرطبیعی ادرار،

حفظ سلامتی پوست با تغذیه مناسب

سپهرغرب، گروه سلامت: تغذیه کافی و

مناسب باعث شفافیت و روشن شدن پوست شما می‌شود. اگر فردی را ببینید با مشاهده پوست او ممکن است فوراً بگویید که آیا فرد سالمی است یا خیر؟

آنتی‌اکسیدان‌ها نقش مهمی در حفظ سلامتی پوست دارند و در برابر نور خورشید و سایر مواد مخرب محیطی از پوست محافظت می‌کنند. این مواد به شکل ویتامین، املاح یا فیتوکمیکال‌ها (رنگدانه‌های گیاهی) هستند که از تخریب غشاهای سلولی توسط رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند.

ویتامین C، ویتامین E، بتاکاروتن و سایر رنگدانه‌های گیاهی نمونه‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که خطر بروز بیماری‌ها را کاهش می‌دهند. با توجه به اینکه پوست مانند یک سد حفاظتی برای بدن عمل می‌کند، بایستی با رعایت یک برنامه غذایی مناسب این سد حفاظتی را تقویت کنید.

مطالعات علمی نشان داده مصرف یک رژیم غذایی کم‌چرب در افرادی که سابقه ابتلا به سرطان پوست را داشته‌اند، رشد سلول‌های سرطانی را کاهش داده است. درحالی‌که رژیم غذای پرچرب اثر عکس داشته است.

ویتامین C، ویتامین E، و بتاکاروتن نمونه‌هایی از مواد آنتی‌اکسیدان هستند که نقش مهمی در حفظ سلامتی پوست دارند.

طی یک مطالعه به تعدادی فرد مسن (بالای ۷۰ سال) که در کشورهای اروپایی زندگی می‌کردند، یک رژیم غذایی شامل میوه، سبزی، آجیل، ماست، حبوبات، تخم‌مرغ، روغن‌های گیاهی، غلات سبوس‌دار، چای و آب داده شد. بعد از مدت دیده شد افرادی که این مواد غذایی را مصرف کرده‌اند، نسبت به کسانی که گوشت قرمز، شیر پرچربی، کره، سبزیزمینی سرخ‌شده و شیرین‌ها خورده بودند، کمتر دچار چین‌وچروک پوست شده‌اند. البته نباید فکر کنید که تغییر وضعیت برنامه غذایی شما (مثلاً از حالت دوم به حالت اول) می‌تواند تمام چین‌وچروک‌های پوست شما را از بین ببرد یا جلوی پیر شدن پوست شما را کاملاً بگیرد. ولی این هم غلط است که هر چه می‌خواهید بخورید و فکر کنید تأثیری روی پوست شما ندارد. هر چیزی که می‌خورید، روی هر کدام از اندام‌های شما تأثیری می‌گذارد و پوست نیز از این تأثیر مستثنی نیست. شاید فکر کنید استفاده از کرم‌های گران‌قیمت مواد مغذی لازم برای پوست شما را تأمین می‌کنند. اما این‌طور نیست. مصرف این‌گونه کرم‌ها تغذیه کافی و مناسب را برای پوست فراهم نمی‌کنند. فواید تغذیه پوست از راه غذا

هر سلولی از بدن شما نیاز به مواد مغذی گوناگونی دارد. بعضی از این مواد مغذی مثل ویتامین‌ها، املاح و اسیدآمینه‌های ضروری (که بدن قادر به ساخت آن‌ها نیست) بایستی از طریق غذا برای بدن تأمین شوند. برای ساخت سایر مواد مغذی توسط بدن، باید از یک تغذیه سالم و مناسب برخوردار بود. بنابراین هیچ کرمی نمی‌تواند جایگزین آن شود.

مالیدن کرم بر سطح پوست باعث نمی‌شود که مواد مغذی به داخل سلول‌های پوستی نفوذ کنند و فقط تا زمانی که آن را نشووبید، روی پوست شما وجود دارد.

میزان نفوذ ترکیبات اصلی کرم به داخل سلول‌های پوستی بستگی به نوع پوست شما، مقدار ترکیبات موجود در کرم، کارخانه

وی با بیان اینکه بروز سرطان در حال افزایش است، عنوان کرد: افزایش سن، مصرف سیگار، رواج زندگی کم‌تحرک، چاقی و داشتن تغذیه نامحیح ازجمله مهم‌ترین عوامل ایجاد سرطان در دنیا محسوب می‌شوند.

این کارشناس سرطان در ادامه، گفت: پیش‌بینی می‌شود که در آینده شاهد روند افزایشی ابتلایان به این بیماری باشیم.

نیک‌سیرت با اشاره به اینکه در سال ۱۳۹۶ تعداد دو هزار و ۶۱۱ مورد جدید ابتلا به سرطان در استان همدان ثبت گردیده است، خاطرنشان کرد: ۵۶ درصد موارد در مردان و ۴۴ درصد در زنان ثبت شده است. وی با بیان اینکه شایع‌ترین سرطان‌ها در استان همدان در هر دو جنس به ترتیب پستان، پوست، معده، روده بزرگ و پروستات است، گفت: شایع‌ترین بیماری در مردان علاوه بر موارد ذکرشده سرطان مثانه و در زنان تیروئید ثبت شده است.

این کارشناس سرطان با بیان اینکه در حال حاضر به‌طور کلی تعداد افرادی که از سرطان فوت می‌کنند نسبت به سه دهه پیش کاهش یافته است، اظهار کرد: متوسط میزان بقای ده‌ساله برای سرطان دو برابر ۳۰ سال گذشته شده است.

نیک‌سیرت دلیل این امر را افزایش آگاهی مردم نسبت به سال‌های گذشته دانست، و مطرح کرد: مهم‌ترین دلیل بهبود در بقای بیماران علاوه بر درمان‌های مؤثری که پیدا شده است، افزایش آگاهی مردم و ارتقای روش‌های تشخیص زودهنگام و غربالگری است.

وی گفت: با داشتن سبک زندگی سالم حداقل ۴۰ درصد سرطان‌ها قابل‌پیشگیری است.

این کارشناس سرطان در پاسخ به این سؤال که چه علائمی افراد را باید به فکر بررسی‌های بیشتر بیندازد، اظهار کرد: ابتلای به سرطان در بستگان درجه‌یک، تغییر در خال‌های پوستی، زخم‌های بدون بهبودی طی دو هفته، توده در هر جای بدن، سرفه یا گرفتگی صدای طولانی، اختلال بلع یا سوءهاضمه طولانی، استفراغ یا سرفه خونی، اسهال طولانی یا بروز یبوست جدید، خونریزی غیرطبیعی ادرار،

۲- از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید

نیک‌سیرت با بیان اینکه سرطان پوست شایع‌ترین سرطان در کل دنیا است، مطرح کرد: این سرطان

تغییر در سبک زندگی مؤثرترین عامل پیش‌گیری از سرطان

سرطان مثانه و تیروئید شایع‌ترین سرطان در همدان

فوتی‌های ناشی از سرطان ششبت به سه‌دهه گذشته کاهش یافته است

مدفوع، واژن و نوک پستان، بی‌اشتهایی یا کاهش وزن بی‌دلیل از مهم‌ترین علائمی است که در صورت بروز آن‌ها فرد باید هر چه زودتر به متخصص مربوطه مراجعه کند.

چگونه می‌توان از ابتلا به سرطان جلوگیری کرد؟ نیک‌سیرت گفت: تغییر زندگی و یا رعایت و پیش‌گیری از برخی موارد می‌توان از ابتلا به سرطان جلوگیری کرد که برخی از این موارد در ذیل آمده است:

۱- سیگار نکشید
وی بیان کرد: استعمال سیگار تقریباً با آسیب تمام اعضای بدن همراه بوده و با پانزده نوع سرطان مرتبط است.

وی با بیان اینکه بیش از چهار هزار ماده شیمیایی در تنباکو وجود دارد، تصریح کرد: بیش از ۶۰ مورد از آن‌ها عامل ایجاد سرطان (کارسینوژن) هستند. این پزشک عمومی مطرح کرد: سیگار عامل مهم ایجاد سرطان ریه، حنجره، حفره دهان، گلو، مری و مثانه بوده و در پیشرفت سرطان لوزالمعده، دهانه رحم، کلیسه، معده و برخی از انواع لوسمی‌ها مؤثر است.

نیک‌سیرت با اشاره به اینکه سرطان ریه که نسبتاً شایع است، خاطرنشان کرد: درمان این سرطان نیز مشکل است و رابطه بسیار نزدیکی با مصرف دخانیات دارد.

وی با بیان اینکه در صورت ترک سیگار خطر ابتلا به سرطان ریه و سایر بیماری‌های مرتبط با سیگار کاهش می‌یابد، اذعان کرد: هر چه مدت‌زمان ترک سیگار بیشتر باشد، این خطر بیشتر کاهش می‌یابد.

این کارشناس سرطان افزود: افرادی که در محیط زندگی خود در معرض دود سیگار می‌باشند (بستگانی فرد سیگاری) نیکوتین و سایر مواد شیمیایی سمی موجود در دود سیگار را مانند یک فرد سیگاری جذب می‌کند و در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سیگار هستند.

۲- از تماس زیاد با نور خورشید بپرهیزید

نیک‌سیرت با بیان اینکه سرطان پوست شایع‌ترین سرطان در کل دنیا است، مطرح کرد: این سرطان

کشاورزی – سلامت

sepehrgarb.news@gmail.com



روژنامه صبح **غرب** کشور

۷

بزرگ، رحم، مری و کلیه مرتبط است.

نیک‌سیرت با بیان اینکه مصرف غذاهای پرکالری را محدود نمایید، اظهار کرد: مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و استفاده از ماهی، ماکیان و حبوبات را جایگزین مصرف گوشت گاو و گوسفند نمایید.

۶- از تماس با عوامل سرطان‌زای محیطی بپرهیزید.

وی با بیان اینکه برخی از عوامل سرطان‌زا شناخته شده است، گفت: ازجمله این عوامل می‌توان به آفلاتوکسین، آزیستوز، گاز خردل، تالک و ترکیبات

نیکل اشاره کرد.

۱۱ آلودگی هوا

وی بو که از تخریب طبیعی اورانیوم ۲۳۸ ایجاد می‌گردد) مطرح کرد: افرادی که در معادن زیرزمینی اورانیوم کار می‌کنند، در نزدیکی معادن اورانیوم زندگی می‌کنند و در تماس با کودهای حاوی فسفر و در معرض تماس با رادون هستند شانس ابتلا به این نیک‌سیرت با بیان اینکه هورمون‌تراپی بعد از یائسگی با افزایش خطر سرطان رحم، پستان و سرطان تخمدان و کاهش خطر سرطان روده بزرگ همراه است، اظهار کرد: مصرف دی‌آنتی‌اس‌تی‌پستروئیل با افزایش خطر سرطان پستان در فرد مصرف‌کننده و افزایش خطر سرطان در فرزندان دختر مادر مصرف‌کننده همراه است.

۵- درمان‌های طبیی

نیک‌سیرت با بیان اینکه هورمون‌تراپی بعد از یائسگی با افزایش خطر سرطان رحم، پستان و سرطان تخمدان و کاهش خطر سرطان روده بزرگ همراه است، اظهار کرد: مصرف دی‌آنتی‌اس‌تی‌پستروئیل با افزایش خطر سرطان پستان در فرد مصرف‌کننده و افزایش خطر سرطان در فرزندان دختر مادر مصرف‌کننده همراه است.

وی با بیان اینکه دلیل افزایش موارد ابتلا به سرطان بالا رفتن سن افزایش درصد سالمندی است، افزود: بیشترین گروه سنی مبتلایان در ۶۵ تا ۷۵ سال بوده است.

کارشناس سرطان در ادامه گفت: استرس با اختلال در سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا را بالا می‌برد.

حال با توجه به آنچه گفته شد به‌نظر می‌رسد که

هر چیزی ممکن است علت تبدیل سلول‌های طبیعی بدن به سلول‌های غیرطبیعی شود. عوامل زیادی هستند که می‌توانند باعث ناهنجاری سلولی شده و

خوراکی‌های مضر برای مادران باردار

این‌علت خطرناک هستند که باکتری‌هایشان به‌طور طبیعی کشته نمی‌شود و چون زنان باردار سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بیشتر در معرض بیماری‌های مربوط به مواد غذایی قرار می‌گیرند. این اتفاق اگر در سه‌ماهه اول بارداری بیفتد، باعث سقطجنین یا زایمان زودرس خواه شد.

■ جو

جو، یکی از غلات مغذی است، ولی می‌تواند عضلات رحم را تحریک کرده و برای مادران باردار خطرناک باشد به همین دلیل، باید در لیست مواد غذایی ممنوعه قرار داده شود.

■ جگر

اگر کبد حیوان آلوده باشد، منبع انواع سموم خواهد بود و برای مادران باردار مضر است به‌علاوه، جگر حاوی مقدار زیادی ویتامین A و کلسترول بوده به همین خاطر حتی مردم عادی هم نباید آن را مصرف کنند! در طول بارداری برای سلامت جنین از مصرف بیش‌ازاندازه ویتامین A خودداری کنید.

■ گوشت فراوری شده

گوشت فراوری شده مانند سوسیس، کالباس و غیره مواد غذایی هستند که برای مادران باردار بسیار مضر است و باعث آسیب وارد شدن به جنین می‌شود.

پس از مصرف مواد فراوری‌شده جدا خودداری کنید

■ آب‌میوه‌های غیرطبیعی، کنسرویی

مادران باردار باید قبل از مصرف آب‌میوه‌های غیرطبیعی، برچسب تولید آن را بررسی نمایند و مطمئن شوند که حتماً پاستوریزه باشد. پس برای مراقبت از جنین در حین بارداری، بهتر است از آب‌میوه‌های طبیعی و خانگی استفاده کنند.

■ مصرف زیاد ویتامین C

مصرف غذاهای مملو از ویتامین C روی تخمک‌گذاری و چرخه قاعدگی مؤثر است. به همین جهت مصرف دوره‌ای بالای ویتامین C، منجر به سقطجنین در نخستین ماه‌های بارداری خواهد شد.

■ چای سبز

اگر شما باردار هستید، نباید چای سبز بیشتر از یکبار در روز بنوشید؛ زیرا یک فنجان چای سبز، حاوی ۲۰۰ میلی‌گرم کافئین است که مصرف بیشتر از این مقدار خطر سقطجنین را افزایش می‌دهد.

■ زعفران

مصرف زعفران به‌خصوص در سه ماهه نخست بارداری می‌تواند سبب سقطجنین شود.

■ قهوه، چای و الکل

پرهیز کردن در مصرف قهوه، چای و الکل در دوران بارداری بسیار مهم است؛ زیرا مصرف بیش‌ازحد این مواد باعث افزایش احتمال سقطجنین می‌شود. مخصوصاً چای که حاوی فلوراید زیادی است و از جذب آهن جلوگیری می‌کند و باعث کم‌خونی شده و به افزایش ضریان قلب و اثر دیورتیک کمک می‌کند مصرف مقدار زیاد کافئین در روز (چه از طریق قهوه، چای، نوشابه، شکلات یا نوشابه‌های انرژیزا) در طول دوران بارداری با خطر سقطجنین همراه است. بهتر است که در دوران بارداری از نوشیدنی‌های بدون کافئین استفاده ننمایید، به‌خصوص در سه‌ماهه اول بارداری که خطر سقطجنین بیشتر است.

■ آویشن، دارچین، گلبر، پونه و بابونه

مصرف دارچین و فراورده‌های آن در طول دوران بارداری، حتی به مقدار خیلی کم هم خطرناک است زیرا خطر سقطجنین را به‌دنبال دارد و ازاین‌رو زایمان زودرس خواهد شد.

همچنین مصرف بیشتر از دو گرم گلبر در طول روز برای مادران باردار به‌ویژه در سه ماه اول بارداری خطرناک بوده و منجر به سقطجنین می‌شود.

مصرف پونه و بابونه نیز در دوران بارداری ممنوع است زیرا خطر سقطجنین را به‌دنبال دارد و ازاین‌رو مصرف آن برای خانم‌های باردار ممنوع شده است.

سپهرغرب، گروه سلامت: خانم‌های باردار

باید پیشتر به تغذیه خود اهمیت بدهند، زیرا ممکن است بعضی از خوراکی‌ها باعث سقط‌چروک شود.

بیشتر زنان باردار از بخور و نغورهای دوران بارداری مطلع هستند ولی برخی از آن‌ها شاید آگاهی کمتری در این خصوص داشته باشند یا ما باشید تا با برخی از خوراکی‌های مضر و مواد غذایی ممنوعه برای زنان باردار آشنا شوید.

■ خوراکی‌های ممنوعه در دوران بارداری

تغذیه مادران باردار به خاطر حفظ سلامت جنین و همچنین مادر با دقت زیادی تنظیم می‌شود. در میان بعضی از مواد غذایی خوراکی‌های وجود دارند که موجب سقطجنین شده، پس نباید مصرف شوند. مصرف دارچین و فراورده‌های آن در طول دوران بارداری، حتی به مقدار خیلی کم هم خطرناک است زیرا این ادویه می‌تواند منجر به زایمان زودرس شود. سبزی‌های ناشسته درواقع اولین مواد غذاهایی است برای جنین بسیار مضر است. قطعاً می‌دانید که سبزی‌های برای سلامتی انسان مفید است و برای مقابله با بیماری‌ها و عفونت‌های مختلف کمک زیادی می‌کند به همین دلیل مادران باردار حتماً سبزی‌های تمیز شسته و استفاده کنند.

■ ماهی دارای جیوه

آیا می‌دانید که جیوه در بیشتر ماهی‌ها وجود دارد؟ ماهی‌های که دارای جیوه هستند، جزء بدترین غذاها در دوران بارداری محسوب می‌شوند، زنان باردار باید از خوردن آن دوری کنند، زیرا مصرف جیوه در دوران بارداری، می‌تواند منجر به آسیب مغزی و تأخیر رشد در جنین شود. ماهی‌هایی مثل کوسه، ماهی دزد دریایی، شمشیرماهی، ماهی تیلفی، ماهی تن الیاکور و شاه‌ماهی، خال‌خال‌ی حاوی جیوه هستند. نکته مهم: همه ماهی‌های تن مضر نیستند.

■ نوشیدنی‌های کافئین دار

بیشتر محققان بر این باور هستند که مصرف کافئین باعث آرامش می‌شود ولی برخی دیگر معتقد هستند که مصرف کافئین خطر ابتلا به سقطجنین را بیشتر می‌کند. مادران باردار در سه ماه نخست حاملگی باید از این نوشیدنی‌های کافئین‌دار اجتناب کنند، تا با خطر سقط مواجه نشوند.

■ شیر غیرپاستوریزه

شیرهای پاستوریزه نشده حاوی باکتری لیستریا است این باکتری توانایی عبور از جفت را داشته و می‌تواند جنین را آلوده نماید. آلوده شدن جنین منجر به مسمومیت خونی و با عفونت خون مادر شده و این مسمومیت با عفونت از طریق مادر به جنین سرایت کرده ازاین‌رو جان فرزند درون شکم مادر را تهدیدد کند. به همین دلیل مادران باردار قبل از مصرف شیر باید از پاستوریزه بودن آن مطمئن باشند گوشت گاو و گوشت‌های منجمد باید دقت داشته باشید که گوشت‌های منجمد و فریز شده ممکن است آلوده به لیستریا باشند. گوشت گاو، به دلیل آلودگی با لیستریا یکی از علل عمده سقطجنین شناخته‌شده، همچنین گوشت‌های منجمد شده نیز ممکن است آلوده به توکسوپلاسموز باشند. توکسوپلاسموز انگلی است که موجب عفونت شده و باعث مرده به دنیا آمدن جنین شود. مادران باردار سعی کنند از گوشت گاو و گوشت‌های منجمد در دوران بارداری استفاده نکنند.

■ آناناس، پاپایا، هلو

آناناس: خیلی از مادران باردار با نوشیدن آب آناناس خوششان برای زایمان آسان آمده می‌کنند، ولی نمی‌دانند که یکی از مضرترین مواد غذایی برای سقطجنین یا زایمان زودرس است. ملائین موجود در میوه آناناس، موجب نرم شدن انقباضات دهانه رحم می‌شود و در مواقعی منجر به سقطجنین خواهد شد.