

- پنج‌شنبه ۱۲ خرداد ماه ۱۴۰۱**
- سال دوازدهم - شماره ۲۳۱۳**

بانوان دوران تغذیه‌ای قبل از بارداری را از دست ندهند

با اصلاح سبک به مشکلات بارداری و ناباروری پایان دهید / استرس علت شایع ۸۰ درصد ناباروری‌ها

وی در ادامه با تأکید بر اصلاح سبک برای بهتر

شدن زندگی اذعان کرد؛ روش زندگی، خوردن، خوابیدن و... در کیفیت زندگی تأثیر بسزایی دارد؛ سبک زندگی دربردارنده مجموعه‌ای از عوامل است که اصلاح و بهبود آن می‌تواند به ارتقای سلامت عمومی و افزایش قدرت باروری بینجامد. وی داشتن یک سبک زندگی مناسب را مهم‌ترین اصل در طب سنتی-ایرانی دانست و تصریح کرد؛ این مهم برای حفظ ویژگی باروری برای هر زن و مردی که آرزوی بچه‌دار شدن دارند بسیار اهمیت دارد.

این کارشناس مامایی حفظ وزن مناسب را ازجمله شاخص‌های سبک زندگی سالم بیان کرد و افزود؛ نامتناسب بودن وزن، چه به‌صورت اضافه‌وزن و چاقی و چه به‌صورت لاغری، توان باروری را کاهش می‌دهد.

علی‌میری به معیار ارزیابی وزن که شاخص توده بدنی (BMI) است اشاره کرد و گفت؛ نکته مهمی که افراد دارای اضافه‌وزن باید بدانند این

است که اگر حتی فقط دو تا سه کیلوگرم وزن خود را کاهش دهند، قدرت باروری‌شان بهبود می‌یابد. وی با بیان اینکه داشتن خواب کافی، مناسب و به‌موقع یکی دیگر از شاخصه‌های اصلاح سبک به‌حساب می‌آید عنوان کرد؛ خانواده‌ها سعی کنند شب‌ها شام را زودتر میل کرده و زمان خوابیدن‌شان نهایتاً ساعت ۱۱ شب باشد؛ چراکه زود خوابیدن و رعایت بهداشت خواب به داشتن یک روز با کیفیت کمک می‌کند.

وی با اشاره به اینکه دلیل ۸۰ درصد ناباروری‌ها استرس و اضطراب است ادامه داد؛ استرس‌ها و تنش‌های جسمی، روانی و بیولوژیک در کاهش قدرت باروری نقش دارند و زوج‌ها باید برای حفظ سلامت عمومی و سلامت باروری خود این استرس‌ها را مدیریت کنند.

این کارشناس طب سنتی با بیان اینکه روش‌های مشاوره‌ای آرامش و نوشیدن دمنوش‌های سنبل‌الطیب، چای کوهی و بهار نارنج به کاهش استرس کمک می‌کنند اذعان کرد؛ تنفس عمیق، لیختن زدن جلوی آینه، انجام حرکات موزون و بادکش کتف یک یا دو بار در هفته در کاهش استرس بسیار مؤثر است.

علی‌میری یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم سبک زندگی سالم را تغذیه سالم و ورزش منظم دانست و افزود؛ گندجاندن میوه‌ها و سبزیجات تازه، ماهی و مغزهای خوراکی در رژیم غذایی و کاهش مصرف غذاهای چرب، غذاهای فراوری‌شده و گوشت قرمز بسیار کمک‌کننده است.

سپهرغرب، گروه سلامت – طبیه اسدیبگی؛ با توجه به گفته متخصص طب سنتی عنوان شد که تغذیه قبل از بارداری موضوع مهمی است که به یک بارداری سالم کمک می‌کند همچنین داشتن سبک زندگی سالم و برنامه غذایی مفید می‌تواند به بارداری کمک شایانی کند. سلامت کودک نقش حائز اهمیتی در سلامت جامعه دارد، در نتیجه سلامت جامعه شاداب و سالم در گرو سلامت زنان باردار است که اهمیت ویژه‌ای دارد. این امر از طریق تغذیه صحیح قبل از بارداری محقق می‌شود.

یکی از نکات مهم برای تأمین سلامت مادران در طی دوران بارداری، مصرف غذاهایی است که قدرت بدنی آن‌ها را زیاد می‌کند. بسیاری از بانوان نسبت به تغذیه قبل از بارداری بی‌توجه هستند، درحالی‌که این موضوع در درازمدت روی سلامت آن‌ها و جنین تأثیر منفی دارد. تغذیه قبل از بارداری باعث افزایش قدرت بدنی مادر می‌شود که سیستم ایمنی او را تقویت می‌کند.

درصورتی‌که برای بارداری برنامه‌ریزی می‌کنید، قبل از گرفتن نتیجه مثبت از آزمایش بارداری در روش زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید و با جایگزین کردن عادت‌های خوب خود را برای ورود به دوران بارداری آماده کنید. آماده‌سازی بدن برای بارداری، نه‌تنها در داشتن بارداری سالم به شما کمک می‌کند، بلکه برای فرزندان‌تان نیز بسیار مفید است. روش‌های بسیاری برای کمک به باروری طبیعی وجود دارد، به‌ویژه زمانی که برای اولین بار قصد بچه‌دار شدن دارید. مصرف سبزیجات، ورزش و سلامت کلی بدن، تأثیر عظیمی بر باروری خانم‌ها دارد. برای مثال، غذای متوازن و سالم نه‌تنها به ثابت نگه‌داشتن وزن کمک می‌کند، بلکه به تنظیم هورمون‌ها و تغذیه سیستم تولید مثل (تناسلی) نیز کمک می‌کند.

به همین منظور و آشنایی با اهمیت تغذیه در دوران قبل از بارداری با یک کارشناس مامایی و طب سنتی ایرانی به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه می‌خوانید:

فربیا علی‌میری در ابتدای صحبت‌های خود به افزایش تعداد زوج‌های نابارور به دلیل زندگی‌های ماشینی و بدون تحرک اشاره کرد و گفت؛ ناباروری هزینه‌های سنگینی برای خانواده و نظام سلامت دارد؛ بنابراین افراد باید بدون صرف هزینه‌های گزاف به اصلاح سبک زندگی خود پرداخته و سلامت عمومی و به‌تبع آن سلامت باروری خود را افزایش دهند.

شباهت آبله میمون به زونا و آبله مرغان

قدرت انتقال بیماری آبله میمون مثل کرونا نیست

بیماری‌ها اشتباه گرفته شود. مواردی هم که تاکنون مشکوک به این بیماری بودند در واقع به بیماری آبله مرغان، زونا و یا اچ.اس.پی مبتلا شده بودند. تشخیص این بیماری از طریق انجام تست امکان‌پذیر است.

■ نمی‌توانیم بگوییم آبله میمون وارد ایران نمی‌شود
طبرسی با تأکید بر اینکه تاکنون مورد ثابت شده‌ای از این بیماری در کشور ثبت نشده است گفت؛ نمی‌توانیم بگوییم این بیماری وارد کشور نمی‌شود زیرا در تمام دنیا مشاهده شده است و ممکن است شاهد موارد ابتلا به این بیماری در کشورمان نیز باشیم ولی جای نگرانی نیست زیرا انتقال این بیماری در حال حاضر همانند بیماری کرونا نیست.

وزارت بهداشت برای جلوگیری از شیوع آبله میمون مبادی ورودی کشور را رصد می‌کند.

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری افزود؛ با پیگیری جدی وزارت بهداشت در مبادی ورودی، افرادی که علائم مشخصی از این بیماری دارند قرنطینه شده و اجازه ورود به کشور را نخواهد داشت. ولی باید این مسئله را مد نظر قرار داد که این بیماری در روزهای ابتدایی علائم مشهودی ندارد.
■ کسانی که واکسن آبله زده اند مقاومت بیشتری در برابر بیماری آبله میمونی دارند

طبرسی در پاسخ به این پرسش که آیا این بیماری واکسن دارد یا خیر؟ گفت؛ کسانی که واکسن آبله زده‌اند حدود ۸۰ درصد در مقابل این بیماری مصونیت دارند. البته به دلیل کشون در ایران و واکسن آبله از ۴۰ سال قبل تا نشده است. البته واکسن کم‌خطری برای این بیماری وجود دارد که از واکسن آبله گرفته شده است ولی این واکسن در دنیا به میزان زیادی در دسترس نیست ضمن اینکه سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است این واکسن برای عموم لازم نیست و تنها کسانی که از فرد مبتلا مراقبت می‌کنند می‌توانند این واکسن را تزریق کنند.

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری تصریح کرد؛ طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت عمده مبتلایان به این بیماری بیشتر مردانی هستند که با مردان مختلف رابطه جنسی داشته‌اند.

سلامت

در گفت‌وگو با کارشناس طب سنتی و مامایی مشخص شد:

وی با بیان اینکه افراد می‌توانند انواع پلوها

و خورشت‌ها را در وعده نهار میل کنند اذعان کرد؛ برای داشتن یک زندگی سالم و رژیم غذایی مناسب توصیه می‌شود افراد سالاد را همراه غذا نخورند چراکه موجب سوءهاضمه خواهد شد.

این کارشناس مامایی به مصرف و فواید حبوبات اشاره و با بیان اینکه حتماً از لوبیا چشم‌بلبلی، نخود، عدس، لپه و سایر حبوبات استفاده کنند گفت؛ برای جلوگیری از نفخ حتماً آن‌ها را از شب قبل خیس کنند.

علی‌میری با ابراز اینکه تا جایی که امکان دارد شیر و ماست را به دلیل داشتن طبع سرد از رژیم غذایی خود حذف کنند خاطرنشان کرد؛ بادام، انجیر، سنجد و کنجد بهترین منبع غنی کلسیم و جایگزین لبنیات هستند.

وی به اهمیت میان‌وعده قبل و حین دوران بارداری اشاره و اذعان کرد؛ خوردن روزانه ۱۰ عدد بادام درختی، خرما، انجیر، میوه تازه و تنقلات طبیعی و مفید توصیه می‌شود.

این کارشناس طب سنتی با تأکید بر اینکه وعده غذایی شام را حذف نکنند اما سبک میل کنند گفت؛ همانطور که پیشتر گفته شد بهتر است تا ساعت ۹ شب شام را میل کنند که راحت‌تر به رختخواب بروند.

علی‌میری با بیان اینکه سوسیس و کالباس، از جمله مواد غذایی است که به‌راحتی آماده می‌شود و طرفداران زیادی در میان مردم دارد ادامه داد؛ اما بسیاری از متخصصان تغذیه، به مضرات مصرف این نوع مواد غذایی اذعان دارند چراکه مصرف بیش از حد مواد افزودنی در آن‌ها خطرناک است.

وی با بیان اینکه افرادی که به خوردن سوسیس و کالباس و فست‌فودها عادت کرده‌اند سعی کنند به‌تدریج آن‌ها را کم و در نهایت حذف کنند مطرح کرد؛ خانم‌ها با به خورد دادن کمی سلیقه و حوصله خودشان می‌توانند در منزل انواع فست‌فودها را با مواد غذایی سالم طبخ کنند.

وی با اشاره به اینکه دو هزار مورد ناباروری با اصلاح سبک درمان شده است ادامه داد؛ بیمار باید به پزشک خود اعتماد داشته باشد در این صورت است که مشکل او ۱۰۰ درصد حل خواهد شد.

با توجه به آنچه گفته شد متخصصان طب سنتی تأکید دارند که بر اساس طب سنتی، علت شیوع خیلی از بیماری‌ها سبک زندگی غلط و بیمارگونه مردم است و علاوه بر تغذیه و ورزش

سپهرغرب، گروه سلامت؛ فوق تخصص ریه گفت؛ مصرف آدامس نیکوتین در افراد سیگاری که قصد ترک سیگار را دارند در یک دوره کوتاه و البته در کنار ورزش و رفتار درمانی مناسب است اما برای افراد دیگر توصیه نمی‌شود.

اردا کیانی اظهار کرد؛ تأثیر دخانیات بر سرطان موضوعی ۱۰۰ درصد ثابت شده است. وی افزود؛ اوایل تصور بر این بود که مصرف دخانیات فقط منجر به سرطان ریه می‌شود اما بعدها مشخص شد که ارگان‌های مختلف بدن از لب و حنجره گرفته تا ریه و مثانه و سیستم گوارشی نیز می‌توانند مستعد سرطان شوند.

فوق تخصص ریه گفت؛ مکانیزم ایجاد سرطان، صدمه به DNA است که توسط مواد مضر داخل سیگار وارد بدن می‌شود چراکه بیش از پنج هزار ماده سمی در سیگار دارد که ما فقط نیکوتین را می‌شناسیم.

وی افزود؛ زمانی که DNA آسیب می‌بیند، بدن

خود به خود شروع به بازسازی و ترمیم ناحیه می‌کند اما مواد آرسنیک داخل سیگار مانع از این بازسازی می‌شوند، مکانیزم‌های محافظتی از بین می‌روند و بدن شروع به تولید سلول‌هایی می‌کند که از کنترل خارج شدند و در نهایت هم سرطان پدیدار می‌شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اعلام یک خبر خوب به افرادی که سیگار را ترک کردند گفت؛ اگر سیگار را ترک کنیم با فاصله کمی از ترک سیگار ترمیم DNA شروع می‌شود و اگر ده سال سیگار نکشیم میزان شانس ابتلا به سرطان‌های ریه به کمتر از نصف خواهد رسید.

کیانی درمورد تفاوت قلیان با سیگار در این خصوص اظهار کرد؛ میزان مواد سمی در قلیان به مراتب از سیگار بیشتر است ضمن اینکه مواد اضافی که به‌عنوان طعم‌دهنده در قلیان وجود دارد نیز اثرات بسیار بدی برای سلامتی انسان

یافته جدید محققان فرانسوی؛

مورچه‌ها در آینده سرطان را تشخیص می‌دهند

برای آموزش مورچه‌ها برای هدف قرار دادن VOCها، محققان سلول‌های سرطان سینه و سلول‌های سالم را در یک ظرف قرار دادند، اما سلول‌های سرطانی شامل یک داروی شیرین بود.

برای آموزش مورچه‌ها برای هدف قرار دادن VOCها، محققان سلول‌های سرطان سینه و سلول‌های سالم را در یک ظرف قرار دادند، اما سلول‌های سرطانی شامل یک داروی شیرین بود.

محققان خاطرنشان می‌کنند که سگ‌ها می‌توانند VOCها را با استفاده از تکنیک مشابه شناسایی کنند، اما ماه‌ها و صدها آزمایش طول می‌کشد. مورچه‌های F. fusca به سرعت یاد می‌گیرند و تنها به سه آزمایش آموزشی نیاز دارند.

به گفته محققان، اینکه آیا یافته‌های تحقیقات جدید می‌تواند به ابزار واقعی برای تشخیص سرطان منجر شود یا خیر، دشوار است. این مطالعه تنها بر روی سلول‌های سرطانی خالص در آزمایشگاه متمرکز شد و نه سلول‌هایی که در بدن انسان رشد می‌کنند.

تنظیم خواب و بیداری، اقلیم و آب و هوا و پاک‌سازی بدن از سموم، به مسائل روحی و روانی هم بستگی دارد.

تغذیه قبل از بارداری در طب سنتی موضوع مهمی است که به یک بارداری سالم کمک می‌کند. داشتن سبک زندگی سالم و برنامه غذایی مفید می‌تواند به بارداری کمک شایانی کند.

سلامت کودک نقش حائز اهمیتی در سلامت جامعه دارد، در نتیجه سلامت جامعه شاداب و سالم در گرو سلامت زنان باردار است که اهمیت ویژه‌ای دارد. این امر از طریق تغذیه صحیح قبل از بارداری محقق می‌شود.

تصمیم‌گیری برای بچه‌دار شدن کار بسیار بزرگی است و زوج‌ها قبل از بارداری باید از سلامت جسمی و روحی خود مطمئن باشند. زوج‌های جوان قبل از تصمیم بارداری باید با یک پزشک حاذق مشورت کنند و با روش‌های درمانی و برنامه‌های غذایی رژیم غذایی خود را اصلاح کنند. در طب سنتی به سلامت مادر و جنین اشاره ویژه‌ای شده است. هر زوجی قبل از تصمیم گرفتن برای بارداری باید مزاج خود را اصلاح کند و از سلامت روان و جسم خود اطمینان حاصل کند. برای همین قبل از اقدام به بارداری باید با یک پزشک سنتی مشورت کنید. معمولاً خانم‌ها وقتی بارداری می‌شوند به‌دلیل تغییرات هورمونی، معده آن‌ها ضعیف شده و مثل قبل نمی‌تواند غذا را هضم کند و عوارضی مانند سوزش معده، رفلاکس و ... در پی دارد. به توصیه طب سنتی مصرف بعضی مواد غذایی کمک می‌کند معده دچار این مدل مشکلات نشود.

در زمان‌های گذشته جامعه کمتر درگیر غذاهای فست‌فودی و صنعتی بود و بیشتر غذاهای سالم مصرف می‌کردند. در نظر داشته باشید که مردم به اندازه کافی خواب مناسب داشتند و کمتر دچار استرس و اضطراب در زندگی روزمره می‌شدند ولی متأسفانه جامعه امروزی به‌شدت درگیر افسردگی و استرس، غذاهای فست‌فودی، عدم تحرک، ورزش و ... شده است. داشتن زمینه سالم برای بارداری بسیار در طب سنتی مهم است و یکی از اصلی‌ترین علت‌های ناباروری در جامعه مزاج افراد است.

تغذیه قبل از بارداری در طب سنتی اهمیت زیادی در سلامت جنین و مادر دارد. به طور کلی تغذیه سالم می‌تواند سلامت مادر را در طی دوران بارداری تأمین کند. همچنین باید گفت سلامت جنین تا حد زیادی به سلامت مادر و تغذیه او بستگی دارد.