

## تأثیر جنسیت جنین بر دیابت بارداری



بر اساس آخرین تحقیقات، به نظر می‌آید جنسیت نوزاد بر احتمال ابتلای مادر به دیابت در طول دوران بارداری و دیابت نوع ۲ بعد از بارداری تأثیر دارد.

به گزارش مهر، محققان داده‌های مربوط به حدود ۶۴۳ هزار زن را در کانادا که بین سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۱۰ صاحب فرزند اول شده بودند بررسی کرده و دریافتند زنانی که نوزاد پسر داشتند در معرض احتمال بیشتر ابتلا به دیابت دوران بارداری بودند، اما مادران نوزادان دخترى که در طول بارداری مبتلا به دیابت شده باشند، بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ بعد از بارداری خواهند بود. دکتر «یاجو شاه»، از دانشگاه تورنتو کانادا، در این زمینه می‌گوید: «دیابت دوران بارداری به دلیل تلفیق ناهنجاری‌های مهم متابولیسمی در مادر و تغییرات موقتی متابولیسمی که در طول دوران بارداری روی می‌دهد، اتفاق می‌افتد.»

### سالک چیست و چگونه درمان می‌شود؟

مناطق مختلفی از ایران درگیر بیماری سالک هستند و سالانه حدود ۱۹ هزار نفر در کشور مبتلا به سالک می‌شوند. به گزارش ایسنا، **دکتر سید مهدی طبایی**، متخصص پوست و معاون جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان این مطلب می‌گوید: «سالک یک بیماری انگلی است که از طریق نیش پشه خاکی به انسان منتقل شده و پس از تکثیر در محل پوست، ضایعات پوستی به شکل زخم ایجاد می‌کند. این انگل در بدن برخی از موجودات زنده از جمله انسان به‌عنوان مهم‌ترین مخزن، سگ، موش صحرایی و برخی دیگر از جوندگان تکثیر می‌شود به طوری که وقتی یک پشه انسان الوده‌ای را بگزرد انگل را دریافت کرده و به انسان دیگر منتقل می‌کند، این بیماری در بسیاری از موارد مزمن می‌شود و ممکن است به‌پوش یک سال طول بکشد»

به گفته او مهم‌ترین فاکتور مبارزه با سالک پیشگیری است و رعایت استانداردهای لازم برای دفع زباله و فاضلاب شهری و روستایی بسیار ضروری است، زیرا با این کار امکان تکثیر مخزن این انگل و تجمع پشه خاکی وجود نخواهد داشت،

همچنین مدیریت نخاله‌های ساختمانی و کودهای حیوانی و جلوگیری از تجمع آنها در مناطق مسکونی الزامی است. حتی در مناطق روستایی شکاف دیوارها و جاهایی که می‌تواند محل تکثیر پشه خاکی باشد، باید بهسازی شوند. دکترطبایی می‌گوید: «در مناطقی که شیوع سالک زیاد است، باید از پشه‌بند در هنگام خواب و نصب توری برای پنجره‌ها استفاده کرد البته جمع‌آوری سگ‌های ولگرد و جلوگیری از تکثیر موش‌های صحرایی نیز امری ضروری به شمار می‌رود.»

**روش‌های درمانی سالک**

سالک روش‌های درمانی مختلفی دارد، این متخصص پوست معتقد است که مهم‌ترین و اصلی‌ترین روش درمان این بیماری، استفاده از آمپول گولونتاتیم است که می‌تواند هم داخل عضلانی و هم در داخل ضایعات تزریق شود تا بتدریج انگل‌ها از بین بروند، البته کرایوتراپی یا سوزاندن زخم سالک به‌عنوان روش درمانی دیگر نیز مؤثر بوده، البته در سال‌های اخیرسلول درمانی نیز به‌عنوان روشی جدید معرفی شده است که همچنان در مرحله تحقیقات قرار دارد.

این متخصص یادآوری می‌کند: «متأسفانه برای پیشگیری از بیماری سالک هنوز واکسن مؤثری تولید نشده است.»

### عفونت چشمی نتیجه استفاده از لنز تماسی

اگر به دلیل استفاده از لنز تماسی چشمان تان دچار خارش شد یا ترشحات چشمی غیرطبیعی داشتید، دیگر از لنز تماسی استفاده نکنید. یک جراح و متخصص چشم با بیان اینکه حساسیت ناشی از لنز تماسی به صورت قرمزی و خارش چشم و ایجاد ترشحات فراوان و غلیظ بروز می‌کند، گفت: مؤثرترین درمان این نوع حساسیت توقف استفاده از لنز تماسی است.

**دکتر احمد شجاعی**، جراح و متخصص چشم با اشاره به اینکه رسوب‌های پروتئینی روی لنز و محلول‌های تمیزکننده لنز می‌توانند زمینه‌ساز حساسیت‌های چشمی باشد، می‌گوید: «خواهیدسن با لنز تماسی احتمال ایجاد حساسیت را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد، در صورت امکان بایدن در صورت مشاهده عوارض مربوط به استفاده از لنز تماسی مانند قرمزی و خارش و ترشحات غلیظ از استفاده مجدد این‌گونه لنزها خودداری کرد، به‌طور معمول چند هفته پس از کنار گذاشتن لنزهای تماسی مشکلات مربوط به آن از بین می‌رود.» به

گفته او بهتر است از عینک استفاده کنید ولی چنانچه امکان استفاده از عینک ندارید، حتما باید لنزهای خود را به‌طور مرتب تمیز کنید.



#### سلامتی



### جنگ ذهن‌های فعال با افکار وسواسی

**شیرین کسرائی** کارشناس روانشناسی در گفت‌وگو با «ایران» می‌گوید: افراد مبتلا به وسواس، اعتماد به نفس ندارند و کمال‌گرا هستند. این افراد نمی‌توانند افکار وسواسی را از خود دور کنند، به همین دلیل احساس حقارت بیشتری خواهند داشت. از مهم‌ترین دلایل وسواس فکری مجموعه‌ای از ترس‌هایی است که درون ما ریشه دارد. پس باید ریشه آن را پیدا کرد.



گاهی اتفاق می‌افتد که فکری به ذهنمان راه پیدا می‌کند و به هیچ ترتیبی نمی‌توانیم از آن رها شویم. این فکر ناراحت‌کننده گاهی ذهنمان را چنان اشغال می‌کند که پرداختن به سایر کارها برایمان ممکن نیست. بستن برنامه‌های معیوب ذهن، به سادگی نیست. با وجود این، با به‌کار بستن بعضی توصیه‌ها، می‌توانیم گره‌های فکری‌مان را باز کنیم.

برای اینکه بتوانیم یک فکر وسواسی را از ذهن خود بیرون کنیم، اول باید دریابیم در چه موقعیتی هستیم. برای این کار می‌توانیم دویسدن خود را روی تردمیل تصور کنیم. ما روی تردمیل حرکت نمی‌کنیم با اینکه نمی‌توانیم متوقف شویم. اما این امکان وجود دارد که از روی تردمیل پیاده شویم. در مورد افکار وسواسی باید گفت می‌توانیم با «توقف فکر»، «تسلط بر اندیشه» و «حواس پرتی» جلوی این جریان را بگیریم.

یک ذهن بیکار ناخودآگاه امکان بیشتری دارد که سراغ فکر وسواسی برود درحالی‌که بدن فعال، افکار وسواسی را غیرفعال می‌کند.



آبگوشت خروس علاج تب‌های مزمن است، سوپ آن هم برای بهبود درد مفاصل و لرزش مفید است، آبگوشت خروس پیر همراه با شوید بهترین درمان برای درد قولنج است. طبیعت گوشت خروس سرد است و با اینکه ارزش غذایی چندانی ندارد اما داروی خوبی برای درمان بیماری هاست. قابل ذکر است اغلب مرغ‌هایی که از مرغ فروش‌های می‌خریم خروس هستند. بهترین گوشت خروسی که باید خرید، گوشت خروسی است که هنوز نمی‌خواند، همچنین بهترین گوشت مرغ هم گوشت مرغی است که تخم نگذاشته است و هر چه خروس و مرغ پیرتر باشد، بدتر است.

#### ضربان

### یک متخصص در گفت‌وگو با «ایران» از دلایل ایجاد گلودرد می‌گوید

## نمی‌توان برای هر گلودردی از آنتی‌بیوتیک استفاده کرد

گلودرد امری طبیعی است اما این نوع گلودردها نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارند وعوارض قلبی به دنبال نخواهد داشت. زیرا آنتی‌بیوتیک‌ها روی عفونت ویروسی تأثیری ندارند. یکی از مهم‌ترین وجه تمایز گلودرد چرکی و گلودرد ناشی از سرماخوردگی این است که در گلودرد چرکی ما آبریزش از بینی نخواهیم داشت ولی در سرماخوردگی، همزمان با گلودرد آبریزش بینی یا گرفتگی بینی شروع می‌شود.

دود و آلودگی هوا هم می‌تواند باعث ایجاد گلودرد شود. این نوع گلودردها معمولاً با سوزش خفیف نمایان می‌شوند. البته عامل تحریک‌کننده گلو می‌تواند دیگر نواحی مانند بینی و ریه‌ها را هم تحریک کرده، علائمی مانند سرفه یا عطسه ایجاد کند. برای درمان این نوع گلودرد، هر پزیز از عامل تحریک‌کننده و شست‌وشوی بینی و گلو با سرم فیزیولوژیک توصیه می‌شود.

دکتر بیات با تأکید بر اینکه ریفلاکس ترشحات معده به حلق و حنجره هم می‌تواند باعث ایجاد گلودرد شود بیان می‌کند: از ویژگی‌های این بیماری، گلودردهای مکرر و طولانی مدت است که معمولاً نسبت به درمان مقاوم است.

به گفته این متخصص، آفت‌ها می‌توانند در ناحیه گلو و اطراف حنجره نیز ایجاد شوند و گلودردی را که درد آن در یک نقطه یا یک سمت متمرکز می‌شود به همراه داشته باشند. دوره درمان آفت‌های ناحیه گلو طولانی‌تر از آفت‌های دهان بوده و گاهی تا یک ماه طول می‌کشد.

دکتر بیات در ادامه به گلودرد ناشی از آلرژی‌ها که معمولاً در این فصل دیده می‌شود اشاره می‌کند و می‌گوید: این نوع گلودردها معمولاً با ترشحات پشت حلق، آبریزش بینی، گرفتگی بینی و گاهی سرفه همراه هستند. شدت آنها اغلب زیاد نیست و درد از نوع منتشر است. البته در کنار گلودردهای ناشی از آلرژی علامت‌های دیگر آلرژی هم مشاهده می‌شود. او در خاتمه به تشریح گلودردهای ناشی از تجمع مواد غذایی و ترشحات در حفره‌های لوزه می‌پردازد و می‌افزاید: در این نوع گلودردها اغلب می‌توان بخشی از مواد غذایی یا ترشحات جمع شده در لوزه را مشاهده کرد. البته برخلاف گلودردهای چرکی، در این اختلال التهاب چندانی در لوزه‌ها و گلو مشاهده نمی‌شود، اما گاهی این ترشحات با عفونت چرکی اشتباه گرفته می‌شود. نشانه‌های این گلودرد معمولاً با خارج کردن مواد غذایی از بین می‌رود.

اما نکته مهم و قابل توجه این است که هر گلودردی نباید بیش از یک هفته طول بکشد، در غیر این صورت معاینه به وسیله متخصص گوش و حلق و بینی الزامی است.



## سوءهاضمه داشتیم نه سرطان معده!



سرطان معده معمولاً با علائمی مشابه سوءهاضمه نمایان می‌شود و به همین دلیل در مراحل ابتدایی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. **دکتر محمدرضا قوام نصیری** با بیان این

مطلب می‌گوید: متأسفانه بیشتر بیماران مبتلا به سرطان معده، در مراحل پیشرفته بیماری به پزشک مراجعه می‌کنند. بیشتر اوقات تأخیر در تشخیص، باعث می‌شود بیمار به درمان‌ها، پاسخ مناسب ندهد و شاهد مرگ و میر بسیار بالای ناشی از سرطان معده باشیم. رئیس انجمن کلینیکال آنکولوژی ایران با تأکید بر اینکه لازم است پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان معده مد نظر قرار بگیرد اعلام می‌کند: فقط نباید به فکر درمان بود و باید پیشگیری را مد نظر قرار داد. بنابراین توصیه می‌شود، افراد با مشاهده علائم ابتدایی به پزشک مراجعه کنند، در این راستا گایدلاین یا راهنمای بالینی سرطان معده از لحاظ تشخیص و درمان تدوین و به مراکز درمانی ارسال شده است.

### علائم فیبروم چیست؟

زنی ۳۲ ساله هستم که سه ماهه باردارم چند وقتی است دچار دردهای شکمی شده‌ام، می‌خواستم در زمینه فیبروم و علائم آن اطلاعاتی داشته باشم، آیا ممکن است فیبروم داشته باشم و اصلاً لزومی دارد وجود این دردها را جدی بگیرم؟

فیبروم به توده‌های خوش‌خیم رحمی گفته می‌شود که بسیار هم شایع است ولی در بیشتر اوقات هیچ علامتی ندارند ولی اگر دردهای لگنی یا خونریزی‌های دردناک در هنگام پرپود وجود داشته باشد ممکن است فیبروم حجم بزرگی داشته و به ناحیه مثانه فشار وارد کند یا فرد را دچار مشکلات کلیوی و تکرر ادرار کند.

فیبروم‌ها در بارداری ممکن است در بدترین شرایط سبب سقط جنین شوند یا ممکن است باعث چسبندگی جفت به محل رحم شوند، همچنین فیبروم‌های بزرگ می‌توانند باعث زایمان زودرس یا پارگی زودتر از موعد کیسه آب شوند، اگر چه بیشتر فیبروم‌ها در دوران بارداری هیچ علامتی ندارند و فقط در صورتی که سایزشان بزرگ باشد، بعد از زایمان می‌توانند سبب خونریزی‌های بیش از حد شوند. گفتنی است برخی از فیبروم‌ها با الگوهای خاص مستعد بدخیم شدن هستند، کسانی که فیبروم دارند ممکن است در نهایت مبتلا به کم‌خونی شوند، متأسفانه داروی خاصی هم برای درمان قطعی فیبروم وجود ندارد و فیبروم‌های علامت دار بایدن با جراحی از بین بروند. بهتر است برای اطمینان بیشتر دردهای شکمی خود را برای پزشک معالج نشان بازگو کنید و سونوگرافی‌های مکرر انجام دهید تا علت دردهای شکمی شما مشخص شود.

### هزینه‌های سنگین دندانپزشکی را کاهش دهید

خوددرمانی و مراجعه منظم به دندانپزشک ارزان‌ترین راه برای جلوگیری از مشکلات پرهزینه دندانپزشکی است. **دکتر سیدحسین طباطبایی** در گفت‌وگو با ایسنا ضمن بیان اینکه تشخیص مشکلات دندان و درمان زودهنگام آن بسیار کم‌هزینه‌تر و بادوام‌تر است، می‌گوید: «زان‌ترین راه برای جلوگیری از پرداخت هزینه‌های سنگین دندانپزشکی، رعایت بهداشت دهان و دندان و خوددرمانی از سنن کودکی است؛ به طوری که پدر و مادر باید به‌طور جدی آموزش‌های لازم را از سنن



پایسن به کودکان خود ارائه دهند.» به گفته او مراجعه منظم به دندانپزشک برای انجام معاینه و درمان‌های زودهنگام بسیار مهم است. پوسیدگی و بیماری‌های لثه از بیماری‌های شایع دهان و دندان است که در صورت تشخیص بموقع و درمان زودهنگام بسیار کم‌هزینه‌تر و بادوام‌تر است.

رئیس دانشکده دندانپزشکی استان یزد فیشروسیلیات یا همان پر کردن شیارهای سطح جوته دندان‌ها و همچنین فلورایدتراپی را از جمله اقدامات درمانی که می‌تواند از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کنند، عنوان کرد.

### بازی مسیریابی

بازی ماز یا مسیریابی از بازی‌های قدیمی کودکانه است که جزو دسته بازی‌های فکری کودکان طبقه‌بندی می‌شود که ضمن افزایش دقت و تمرکز کودکان، به پرورش فکر آنان کمک می‌کند. بیشتر والدین این روزها، از استفاده بیش از حد بچه‌ها از بازی‌های رایانه‌ای و تلویزیون نگران هستند، ولی راهی برای سرگرمی بچه‌ها پیدا نمی‌کنند. استفاده از این نوع سرگرمی و بازی فکری برای کودکان، به جدا کردن آنان از سرگرمی‌های رایانه‌ای و محدود کردن تماشای تلویزیون کمک زیادی می‌کند و جزو سرگرمی‌های مفید برای کودکان محسوب می‌شود.

