زندگی سالم

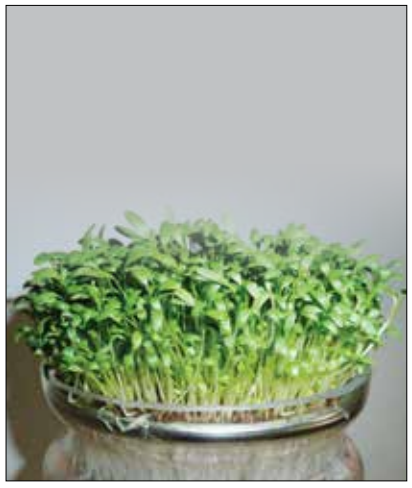
مصرف ویتامین D در بارداری

مطب
دکتر سمیه ادایی
متخصص زنان

کمبود ویتامین D در ابتدا به علت ریکتز به دلیل عدم قرارگرفتن در معرض نور آفتاب یا مواد غذایی غنی از ویتامین D کشف شد. این بیماری هنوز در بخش‌های عمده جهان شیوع بالایی دارد. بعدها، تحقیقات نشان داد که مکمل‌های ویتامین D و کلسیم باعث کاهش شکستگی‌های استخوانی در افراد مسن می‌شود.تأثیرات ویتامین D بر سیستم عضلانی و اسکلتی بر کسی پوشیده نیست.امروزه دانشمندان دریافته‌اند که ریسک سرطان مثلاً سرطان روده وعفونت و بیماری‌های خود ایمن و قلبی عروقی در کسانی که سطح hydroxyvitamin D-۲۵ آنها کمتر از ۲۰ ng/Ml است، بیشتر است.هر چند نمی‌دانیم در چه سطحی از hydroxyvitamin D-۲۵ ریسک این بیماری‌ها کاهش می‌یابد. ضعف عضلانی در سطح hydroxyvitamin D-۲۵بین ۱۰ تا ۲۵ اتفاق می‌افتد و بیشترین سود درمان ضعف عضلانی با ویتامین D در سطح hydroxyvitamin-۲۵ زیر۱۰ اتفاق می‌افتد. کاهش ویتامین D در بارداری ممکن است اثرات کوتاه مدت مثل مسمومیت حاملگی وبلندمدت(مثلاً در کودکی)روی استخوان و سیستم ایمنی و آلرژی و سلامت عمومی داشته باشد ولی حد نهایی مفید ویتامین D در بارداری و شیردهی و نوزادی مشخص نیست.از آنجایی که مطالعات راجع به تأثیرات ویتامین D برروی عواقب حاملگی وجوه مختلفی دارد، نتیجه‌گیری قاطع در این باره مشکل است.چراکه روش‌های مطالعه و جمعیت مورد مطالعه متفاوت هستند و ممکن است میزان متفاوتی از ویتامین D را در زمان‌های متنوعی از حاملگی مصرف کرده باشند. مصرف ویتامین D در برخی مطالعات کاهش دیابت بارداری و مسمومیت حاملگی و تولد نوزاد با وزن کم نسبت به سن حاملگی را نشان می‌دهد.مطالعات کافی درمورد کاهش زایمان زودرس با مصرف ویتامین D وجود ندارد.گاهی به‌دلیل کاهش شدید و طولانی مدت ویتامین D در مادر پوکی استخوان(استئومالاسی) می‌دهد وبه دلیل عدم تقارن سرجنین با لگن زایمان به روش سزارین ضرورت می‌یابد.

بسته به وضعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی، مصرف حداقل ویتامین D متفاوت است.در اکثر کشورها بر میزان مصرف ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D، روزانه در زنان سنین باروری و در دوران بارداری و شیردهی توافق دارند. باتوجه به اینکه کمبود ویتامین D در زنان در کشور ما شایع است، طبق دستورالعمل کشوری، زنان در دوران بارداری بهتر است روزانه ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D مصرف کنند.در اکثر قرص‌های مکمل که در بارداری مصرف می‌شوند ۴۰۰ واحد ویتامین D وجود دارد.بسته به شرکت سازنده ممکن است ۲۰۰ واحد ویتامین D یا ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ واحد ویتامین D در برخی مکمل‌ها یافت شود.اکثر محصولات بدون نسخه که بر چسب ویتامین D یا مولتی ویتامین دارند مانند شیر یا نان غنی شده حاوی ارگوکلسیفرول هستند(VitaminD۲)وکمتر شامل کوله کلسیفرول(VitaminD۳)هستند.مکمل‌هایی که حاوی ویتامین D۳ هستند معمولاً سریع‌تر به فرم فعال ویتامین D تبدیل می‌شوند واکثراً بطور مؤثرتری سطح hydroxyvitamin D-۲۵ را بالا می‌برند.بنابراین در اکثر مکمل‌های نسخه شده در بارداری ویتامین D۳ (کوله کلسیفرول)وجود دارد هر چند در بعضی ویتامین D۲ (ارگوکلسیفرول)و در برخی مخلوط این دو وجود دارد.از مصرف ویتامین D در دوزهای بالا مثلاً ۵۰۰۰۰ واحد و بالاتر در بارداری باید اجتناب کرد.

از تصمیم‌های دشوار دنیای مادری



مادرانه
نرگس عزیزی

چند هفته پیش فاطمه برای درس علوم مدرسه، چند دانه عدس خیس کرده بود. بعد از سبز شدن عدس‌ها، آنها را داخل خاک گذاشتیم و قرار شد که فاطمه حواسش به آب دادن گلدان باشد. تمام تلاش من هم این بود که سکوت کرده و بگذارم فاطمه خودش از عهده مسئولیتی که پذیرفته بربیاید. خب حالا می‌توانم بگویم که برنامه ما در یک بخش شکست خورد اما در بخشی دیگر پیروز شد. فاطمه یادش رفت منظم به گلدان آب بدهد و در نتیجه عدس‌ها خشک شدند اما من توانستم جلوی وسوسه‌ام را بگیرم و به فاطمه چیزی را یادآوری نکنم. البته وقتی فاطمه متوجه شد که عدس‌ها دیگر خشک شده‌اند و امکان سبز شدن دوباره وجود ندارد، خیلی ناراحت شد. با همدیگر کمی صحبت کردیم. می‌دانم که با یک بار تجربه ممکن است تغییر اساسی‌ای رخ ندهد اما احساس کردم فاطمه قدم مهمی در این راه برداشت؛ اینکه خیلی دوست دارد دوباره فرصتی باشد تا بتواند تمرین کند و آنچه پذیرفته را به سرانجام برساند. البته که فرصت تمرین دوباره نیز در این روزها بشدت مهیاست!

با نزدیک شدن به نوروز، صحبت در مورد جذاب‌ترین بخش مراسم در خانه ما آغاز شده است. البته جذاب‌ترین بخش از دید دخترها چیزی نیست جز چیدن سفره هفت سین و بویژه آماده کردن سبزه. سال گذشته با دخترها شاهی سبز کردیم و البته در همان روزهای اول هم در یک وعده عصرانه با نان تازه و پنیر، سبزه‌مان را خوردیم. امسال هم در فکر سبز کردن سبزی خوردن هستم. برای همان گلدان خالی فاطمه نقشه کشیده‌ام، فقط نمی‌دانم مسئولیت آب دادن را به فاطمه بدهم یا خطر نکنم و خودم با خیال راحت منظم آب بدهم که برای نوروز سبزه داشته باشیم. گاهی وقت‌ها این تصمیم‌های کوچک تبدیل به دشوارترین تصمیم‌های دنیای مادری می‌شوند! (فکر کنم در نهایت با فاطمه مسئولیت را مشترک تعریف کنیم تا هم سبزه هفت‌سین را تضمین کنم و هم تمرین مختصری برای فاطمه باشد.)

مریم مهد که می‌رود باید خوراکی هر روز را طبق برنامه اعلام شده با خودش ببرد. البته برنامه مهد، برنامه خوبی است. شاید تنها مشکل آن برای من آماده کردن ساندویچ‌های کوچک نان و پنیر، کره و مربا و تخم مرغ در سه روز در هفته است که کمی وقت‌گیر هستند. ساندویچ‌ها را به‌صورت معمول با نان لواش درست می‌کنم و خیلی کوچک آنها را می‌پیچم که راحت خورده شوند. مریم هم دوست دارد. از وقتی مریم این ساندویچ‌ها را می‌برد، علاقه‌اش به خوردن چنین خوراکی‌هایی هم بیشتر شده و حالا دیگر پیشنهاد ساندویچ پنیر و خیار برای عصرانه به اندازه بیسکویت در برخی روزها مورد استقبال قرار می‌گیرد.

روایت‌های یک روانپزشک

نامزدبازی به شیوه ما



سکانس‌های دیده نشده
فرنوش صفوی‌فر
روانپزشک

هنوز کامل پشت صندلی‌های‌شان ننشسته بودند که مهرناز لیست غذا را کشید جلو:

-این دفعه می‌خواهم یک غذای جدید سفارش بدهم. پاسخ آشنای پرهام:

-ببین یک چیزی بخوریم که سیر بشویم. گرسنه‌ام شدید. ژیگول بازی سیرمان نمی‌کند.

-یک دفعه ریسک پذیر باش و مزه‌های جدید را امتحان کن.... نگاه کن. آش شله‌قلمکار!

-آش شله‌قلمکار؟؟ خیلی جدید بود! می‌دانی که من آش را غذا حساب نمی‌کنم.

-بعله! شما تعریف‌های خودت را از غذا داری!

-اصلاً چطور است هرکس جدا سفارش بدهد؟ کاری به کار هم نداشته باشیم بهتر است.

-مثل اینکه با هم آمده‌ایم بیرون! نامزدبازی ما را ببین!

-خب پس راه بیا دیگر! هرکدام یک چیز سفارش می‌دهیم و با هم تقسیم می‌کنیم.

-خب پس تو آش بگیر، من هم با قلاپلو با ماهیچه...

-زرنگی! گفتم من آش رو غذا حساب نمی‌کنم! آش بگیرم و بعد منت بکشم غذای تو را بگیرم؟

-منت چی باشد پرهام جان! این حرف‌ها چیست؟

ولبش را گزید و روی گونه زد که حسابی شورش کرده باشد. کمی که به مسخره‌بازی و خنده گذشت، پرهام خنده‌ها را قطع کرد: اصلاً یک فکری!

با حالتی هیجان‌زده صندلی‌اش را جلو کشید و روی میز خم شد.

-تو یک غذای ایرانی سفارش بده، پلویی منظورم هست. من هم یک فرنگی مثلاً... مثلاً بیف استراگانف. هر دو از هر دو نوع خورده‌ایم.

-من فقط با قلاپلو دست‌پخت عمه جانم را می‌خورم. اینجا.... این غذا خارجی‌ها هم که آدم روسیر نمی‌کنند! خیلی رژیمی و زیادی سالم!

-من یک چیزی را می‌خواهم بدانم! مرد خانه کی هست؟

-کدام خانه؟

-خانه آینده ما. حالا گیرنده دیگر!

-خب تو بی! که چی حالا؟

-تمام شد! آخرین حرف را مرد خانه می‌زند.

-اگر بازی این باشد که من برنده‌ام! زن خانه تصمیم می‌گیرد غذای امروز چی باشد.

-بیا این کار را بکنیم. یک دفعه من غذا سفارش می‌دهم، تو کاری نداشته باش، دفعه بعد برعکس.

-آهان! بعد هرکس سعی می‌کند سلیقه و ذائقه آن روز طرف مقابل را حدس بزند.

-یا اینکه با یک انتخاب خیلی متفاوت غافلگیرش کند.

-یا اینکه هر بار هرکس برای آن یکی انتخاب کند.

-و بهش هم نگوید تا غذا آماده بشود و سر میز بیاید.

-خیلی بازی باحالی می‌شود! من عاشق بازی‌ام.

-دارم فکر می‌کنم این بازی را می‌توانیم توی خانه خودمان هم که رفتیم ادامه بدهیم؟

و این طور می‌شود که انتخاب و سفارش غذا تبدیل می‌شود به اولین بازی‌های زندگی مشترک