

تغذیه

رژیم غذایی برای آنکه پوستی بدون جوش داشته باشید

■ جدا از اینکه دلایل جوش و آکنه را ابتدا بهتر است توسط پزشک بررسی و رفع کرد اما گاهی افراد از مراجعه مکرر نزد پزشک خسته شده و در پی یافتن راهی بی‌دردسر و راحت‌تر هستند که در منزل و با هزینه کمتری انجام پذیر باشد. از آنجایی که تغذیه در داشتن پوستی سالم و شاداب بسیار موثر بوده و حرف اول را می‌زند این بار راه رسیدن به پوستی صاف و زیبا را با استفاده از چند ماده طبیعی و مفید به شما توصیه می‌کنیم که قطعا مصرف مداوم و طولانی مدت آن شما را به نتیجه مطلوب خواهد رساند:

۱-استفاده از آب زرشک و زرشک:

از آنجایی که زرشک دارای خواص بسیار مفیدی برای بدن و به‌خصوص پوست است، مصرف آن در مدت زمانی نه چندان طولانی باعث می‌شود که پوست شما از جوش‌ها پاک شده و به شادابی و شفافیت برسد که بهتر است برای اطمینان بیشتر این کار را خود در منزل انجام دهید و آن به این ترتیب است که: یک قاشق غذاخوری سرپر زرشک را داخل یک فنجان آب ریخته و به مدت هشت تا ۹ ساعت بگذارید تا کاملا خیس بخورد که البته این کار را می‌توانید از شب قبل هم انجام دهید، سپس زرشک‌ها را در داخل همان فنجان آب یا پشت قاشق کاملاً له کرده و از صافی رد کنید، آب آن را میل کرده و زرشک‌ها را روی پوست‌تان بمالید و در ادامه‌ش بگذارید تا آب آنها کاملاً جذب پوست‌تان شود و بعد با آب ولرم شست‌وشو دهید. این‌ کار را یک روز درمیان و به مدت یک الی دو ماه انجام دهید تا به نتیجه مطلوب و پوستی صاف و شفاف برسید.

۲-استفاده از ختمی:

یک قاشق غذاخوری گل ختمی را داخل یک فنجان آب سرد و خنک بریزید و خوب به هم بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه داخل یخچال بگذارید و صبر کنید تا کاملاً ختمی‌ها خیس خورده و رنگ آب بنفش شود، بعد آن را از صافی رد کرده و آب آن را میل کنید و مواد صاف‌شده را روی پوست و به‌خصوص روی جوش‌ها بمالید و ۱۰ دقیقه بعد با آب ولرم شست‌وشو دهید. اگر این‌ کار را روزی یکبار انجام دهید حتماً تأثیر آن را روی پوست، به‌خصوص بر طرف شدن تورم جوش‌ها خواهید دید.



۳-استفاده از نشاسته:

نشاسته مادهای بسیار مفید در بر طرف کردن جوش‌های صورت و تسورم حاصل از آنها روی پوست است بنابراین می‌توانید با استفاده از یک قاشق مرباخوری نشاسته که در یک استکان آب‌سرد و خنک حل کرده و میل کنید. یک قاشق مرباخوری از همین مایع را هم بر روی پوست و جوش‌ها مالیده. پنج دقیقه‌ صبر کنید، فقط مراقب باشید چون نشاسته روی پوست سریع خشک می‌شود در این مدت کوتاه به هیچ‌وجه صحبت نکنید و نخندید زیرا باعث چروک شدن پوست‌تان خواهد شد. این کار را نیز یک روز در میان انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید.

۴-مصرف آب انار و آب گریپ فروت

آب انار به دلیل خواص بسیار مفیدی که دارد و می‌توان به نمونه خون‌سازی و تسفیر خون اشاره کرد مصرف روزانه یا حتی یک روز در میان آن در بر طرف کردن جوش‌ها بسیار موثر بوده و کمک زیادی در رفع این مشکل خواهد کرد. مصرف آب گریپ فروت و زدن فیبرهای آن روی پوست به دلیل داشتن ویتامین C کافی بسیار مفید بوده و استفاده یک روز در میان آن در رفع جوش‌ها و تورم آنها بسیار موثر خواهد بود.

۵-آب کرفس و آب هویج:

هویج و کرفس را پس از شست‌وشو با آبمیوه‌گیری آب گرفته، بهتر است یک در میان، یک روز آب هویج و یک روز آب کرفس را به اندازه یک لیوان میل کنید. آب کرفس علاوه بر شاداب کردن پوست شما در چربی سوزی و لاغری نیز موثر است.

توصیه‌ای مفید

با مصرف روزانه انواع میوه و آب میوه‌های فصلی از جمله توت فرنگی، خیار، لیمو، پرتقال، سیب، هندوانه و همچنین پیاز خام و استفاده همزمان مقداری از آنها روی پوست، شما می‌توانید با رساندن ویتامین‌های لازم به بدن و پوست‌تان همیشه از پوستی شاداب و سالم برخوردار باشید زیرا پوست همیشه به غذا و مراقبت نیاز دارد.

منبع:ایران‌مدیکال

در میان انواع مختلف بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها، جمع بسیاری هستند که تحت عنوان «بیماری‌های ژنتیکی» معرفی می‌شوند؛ عنوانی که شاید برای خیلی‌ها نامفهوم باشد، راه درمان آن را هم مشاوره ژنتیک قبل از ازدواج و بارداری می‌داند. حالا علت سوال و تعجب چند تا شد؟ برای دانستن نکاتی راجع به مشاوره ژنتیک و عوامل بروز بیماری‌های ژنتیک با دکتر یوسف شفقنی، متخصص ژنتیک کودکان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم‌پزشتی و توانبخشی و رییس دپارتمان ژنتیک بیمارستان زنان گفت‌وگویی داشتیم که در ادامه می‌خوانید.

♦ ♦ ♦

❧ وضعیت ایران در مقایسه با دیگر کشورها در مورد شیوع و گسترده‌گی بیماری‌های ژنتیک چگونه‌است؟

ایران کشور ویژه‌ای است با اقوام مختلفی که در آن زندگی می‌کنند که هر کدام آداب و رسوم و ویژگی‌های خاص خود را دارند. بیشتر ازدواج‌هایی که بین این اقوام و قومیت‌ها صورت می‌گیرد، فامیلی است و

آن هم از نوع فامیلی پیچیده، یعنی مثل ازدواج‌های فامیلی ساده و مرسوم در کل دنیا نیست، بطوری که می‌بینید دو نفر در عین حال که دختر خاله و پسر خاله هستند، دختر عمو و پسر عمو هم هستند.

❧ یعنی به دلیل ازدواج مادران و پدران آنها سال‌ها قبل یک پیوند خونی وجود داشته و حالا با ازدواج این دو نفر این پیوند به یک ازدواج فامیلی پیچیده یا کمپلکس تبدیل می‌شود؟

این نوع ازدواج‌های پیچیده و فامیلی که در قومیت‌های مختلف به خصوص در شهرهای کوچک و دور افتاده خیلی زیاد دیده می‌شود و همین امر، این زوج‌ها را در معرض خطر بیماری‌های ژنتیک قرار می‌دهد.

❧ در دیگر کشورهای شبیه ایران، مثل هند، پاکستان، افغانستان و کلا کشورهای حاشیه خلیج فارس این نوع ازدواج‌ها زیاد دیده می‌شود.

تا حدود ۲۵-۲۰ سال پیش در کشور ما، خیلی به بیماری‌های ژنتیک اهمیت داده نمی‌شد و درمانی نیز برای آن انجام نمی‌شد. اکثر پزشکان می‌گفتند: «این بیماری ژنتیکی است و علاجی ندارد، پس آن را رها کنید.» به به تشخیص آن فکر می‌کردند، نه به درمان آن و نه آموزش و توجه ویژه‌ای به خانواده‌ها می‌شد، ولی خوشبختانه در این ۲۵-۲۰ سال گذشته، در سیستم «ژنتیک پزشکی» کشور تحول خیلی بزرگی صورت گرفته است و تحول بزرگی که پیامدهای آن را اکنون و سال‌های بعد می‌توانیم ببینیم هم در داخل کشور برای آموزش نیروهای متخصص تلاش‌های زیادی صورت گرفت و هم نیروهای علمی زیادی به کشورهای مختلف فرستاده شدند تا آموزش ببینند و با علم روز آشنا شوند و به ایران برگردند. این رشته در سطوح مختلف کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا توسعه پیدا کرد و تعداد بسیاری از همکاران ما در این رشته آموزش دیده‌اند، تخصص گرفتند و در سراسر ایران مشغول به فعالیت هستنداین روند به صورت دیگر هم ادامه پیدا کرد، اینکه زیر نظر وزارت علوم و وزارت بهداشت تعداد زیادی از دانشجویان برای تحصیلات تکمیلی به خارج از کشور فرستاده شدند تا آموزش‌های تکمیلی را به ایران منتقل کنند. این آموزش‌های تکمیلی شامل ژنتیک انسانی، ژنتیک پزشکی و ژنتیک عمومی است. این افراد با پشتوانه تحصیلات خود و دوره‌های تکمیلی‌ای که دیده‌اند با کوله‌باری پر از تجربیات موفق در بهترین دانشگاه‌های سراسر کشور حضور دارند و مشغول تدریس و پرورش نیروی متخصص و حرفه‌ای هستند.

حضور این افراد حرفه‌ای و با تجربه در جلوگیری از پیشرفت بیماری‌های ژنتیک موثر بوده است. این افراد، آزمایشگاه‌های ژنتیک پیشرفته‌ای را راهاندازی کرده‌اند و معلومات ژنتیکی افراد را افزایش داده‌اند.

ا همه مهم‌تر، بالا رفتن سطح آگاهی عمومی مردم است که توانسته جلوی گسترش و شیوع بیماری‌های ژنتیک را بگیرد. دسترسی آسان به منابع علمی از طریق شبکه‌های آموزشی رادیو و تلویزیون، مطبوعات تخصصی و مجلات مختلف، باعث شده افراد آگاهی بیشتری پیدا کنند و با استفاده از ابزارها و تشخیص پزشکان بتوانند جلو این معضل را بگیرند. مجموعه این عوامل دست به دست هم داده‌اند تا درخواست مردم برای انجام آزمایش‌های ژنتیک بیشتر شود. انجام مشاوره و تست‌های ژنتیکی افزایش پیدا کند و همه اینها کمک می‌کند تا تشخیص بهتر و زودتر صورت بگیرد.

❧ آیا هر زوج می‌تواند درخواست آزمایش‌های ژنتیک را افزایش دهد؟

بله زوجی که می‌خواهند ازدواج کنند یا زوجی که ازدواج کرده‌اند و می‌خواهند بچه‌دار شوند یا نه خانم باردار شده است و مراجعه می‌کند که می‌خواهد بررسی کند آیا این بچه با مشکل روبه‌رو است یا نه.

افراد با مراجعه به متخصص اعلام می‌کنند که در فامیل من، فلان بیماری وجود دارد (مثلا بیماری‌های تالاسمی، هموفیلی، دوشن، گوشه... دیده شده است) ما شنیده‌ایم که این بیماری ژنتیکی است. حالا می‌خواهیم بررسی کنیم، ببینیم بچه ما یا مشکل بر می‌خورد یا نه.

❧ این پرسوه تشخیص چگونه انجام می‌شود؟

پروسه مشاوره با پرسش آغاز می‌شود. اینکه زوج با یک سوال به پزشک مراجعه می‌کنند و از او می‌خواهند تا شجره آنها را بررسی کند قدم‌های بعدی بعد از این پرسش برداشته می‌شود. یعنی حالا پزشک از دو طرف پرسش‌هایی را می‌پرسد تا براساس آنها بتواند تشخیص بدهد یا آزمایش‌های لازم را انجام دهد.

برای مثال، اکنون ما مراجعه کننده‌های زیادی از شهرستان‌های دور افتاده برای انجام مشاوره‌های ژنتیک داریم. خوشبختانه این آزمایشگاه‌ها و مراکز مشاوره ژنتیک در شهرستان‌ها و روستاهای دور افتاده هم وجود دارند که به پرسش‌های مردم در این زمینه پاسخ می‌دهند. ولی در کل می‌توان گفت: طی این ۲۵ سال، مراکز خوبی دایر شده که خدمات خوبی به مردم ارایه می‌دهند و این حرکت تحول عظیمی در زمینه ژنتیک ایجاد کرده است.

❧ به نظر شما بهتر است این آزمایش‌ها چه زمانی صورت بگیرد، قبل از ازدواج یا قبل از بارداری؟

یکی از سوءتفاهم‌هایی که در گذشته وجود داشت همین نکته بود، یعنی مردم این چنین تصور می‌کردند که مشاوره ژنتیک یعنی اینکه قبل از ازدواج یا قبل از بارداری به مراکز مشاوره ژنتیک مراجعه کنند و آنها هم بلافاصله آزمایشاتی انجام می‌دهند و می‌گویند که این زوج مشکل ژنتیک دارند یا نه و این بیماری را او دیده می‌شود یا نه.

این یک سوءتفاهم و یک برداشت نادرست از واژه مشاوره ژنتیک است. در مشاوره ژنتیک یک زوج این مراحل اتفاق می‌افتد. ابتدا ما از هر دو طرف سوال می‌کنیم که شخص خودتان سالم هستید یا بیماری ویژه‌ای ندارید که در اکثر موارد جواب مثبت است. مرحله بعد پرس‌وچود خانواده‌های آنهاست. پدر، مادر، خواهر یا برادر شما، آیا مشکلی دارند؟ حالا اگر عنوان کردند که بیماری در خانواده وجود دارد، قضیه تغییر می‌کند. مثلا خانمی اعلام می‌کند که مادر من سرطان سینه داشته یا عمو من فلان بیماری ژنتیک داشته است و ... در این مرحله علاوه بر انجام بررسی بر کل موارد نرمال و همیشگی در بررسی‌ها، دقت نظر و توجه ویژه‌ای روی این مورد ویژه انجام می‌دهیم، یعنی بررسی می‌کنیم که این بیماری آیا ژنتیکی است یا نه و دوم اینکه با انجام آزمایش‌های ژنتیکی، آنزیمی و کروموزومی بیماری تشخیص داده می‌شود، پس براساس آنها خطر تکرار آن را برای این زوج بررسی می‌کنیم. اینکه این تکرار در مورد فرد زوج ناچیز، کم، متوسط یا زیاد است و

اگر در این بررسی‌ها، بیماری و ناهنجاری خودش را نشان داده راجع به آن بیماری و ناراحتی به آنها اطلاعات می‌دهیم که راه پیشگیری آن چیست. بنابراین در مشاوره ژنتیک ما اطلاعات می‌گیریم و براساس آن اطلاعات و تشخیص‌ها، اطراعات بیشتری به خود آن‌ها برمی‌گردانیم.

❧ نسبیت‌های فامیلی چه تأثیری بر روند بروز ناهنجاری‌های ژنتیکی دارد؟

اگر دو نفر کاملاً غریبه باشند، یعنی زن از یک شهر و مرد از شهری دیگر باشند، احتمال بروز ناهنجاری آنها دو تا سه درصد است. این مشکل می‌تولد خودش را زود نشان دهد یا دیرتر، یعنی از هر صد بچه‌ای که زنده متولد می‌شوند دو تا سه نفر از آنها به بیماری خاصی که تشخیص داده شده مبتلا می‌شوند یا در همان بدو تولد بیماری را نشان می‌دهند یا چند ماه و چند سال بعد از تولد.

اگر دو فامیل مثل پسر خاله، دختر خاله یا پسر عمو، دختر عمویی که با هم ازدواج می‌کنند، یعنی فامیل درجه سه، این میزان تقریباً دو برابر می‌شود. یعنی چهار تا پنج درصد. ولی اگر خویشاوند درجه سه دو طرفه باشند یعنی هم دختر عمو، پسر عمو باشند هم دخترخاله این احتمال نزدیک ۱۰ درصد می‌شود، یعنی از هر صد کودک متولد شده احتمالاً ۱۰ بچه، دچار ناراحتی و بیماری هستند.

❧ آیا امکان تشخیص نوع بیماری هم ممکن است؟

خیر. اینکه بتوان تشخیص داد و پیش‌بینی کرد که این بیماری از چه نوع خواهد بود امکان ندارد، ولی فقط می‌توان گفت که احتمال ابتلا به بیماری جقدر است. پیش از ۲۰ هزار بیماری ژنتیکی کشف و شناخته شده و فهرست شده است. ❧ عمومیت کدام یک از بیماری‌های ژنتیکی بیشتر است؟

در کشور ما و کشورهای اطراف، آنچه بیشتر به چشم می‌آید و اطلاعات به ما می‌گوید این است که بیماری تالاسمی خیلی شایع است. نقایص لوله عصبی، آنسفالوسل و... است. در گذشته میزان ابتلا به نقایص لوله عصبی چهار در صد‌ها بود. خوشبختانه با همکاری بین متخصصان زنان و مشاوران ژنتیک و تجویز داروی فولیک اسید این ناراحتی و بیماری به کمترین میزان خود رسیده است. همچنین با استفاده

سلامت

مصاحبه با دکتر یوسف شفقنی متخصص ژنتیک کودکان

همیشه پای یک ژن در میان است

سحر سیروس‌کیبری



تکنولوژی جدید سونوگرافی، می‌توان وضعیت سلامت جنین را بررسی کرد و در صورت مشاهده مشکل آن را در مسیر درمان قرار داد.

با استفاده از این دو نوع روش تشخیص، احتمال بروز این بیماری خیلی کم شده است؛از دیگر بیماری‌های شایع که به‌خصوص در جنوب ایران زیاد دیده می‌شود، کم خونی داسی شکل است. هموفیلی در کل کشور وجود دارد ولی آمار زیادی نیست و پراکندگی آن به چشم نمی‌آید.

❧ اگر پراکندگی بیماری زیاد باشد، نشانه چیست؟

برای مثال، اگر هموفیلی در منطقه‌ای زیاد باشد، با بررسی روشن می‌شود. ۳۰۰-۲۰۰ سال گذشته، فردی که ناقل بیماری بوده و به آن ناخیه مهاجرت کرده است، در آنجا این ژن به دیگران انتقال پیدا کرده است. یعنی این خانم ژن هموفیلی را به فرزندانش منتقل کرده، بنابراین دختران این خانم ناقل می‌شوند و پسران مبتلا می‌شوند و پسران مبتلا می‌شوند.

یک داستان جالب تاریخی وجود دارد که در کتاب‌های ژنتیک هم ثبت شده است و این است که دختران ملکه ویکتوریا که ناقل بیماری هموفیلی بودند با تزار روس و بعضی پادشاهان اروپایی حتی اروپای شرقی ازدواج کردند و این ازدواج باعث شد ژن این بیماری به فرزندان آنها منتقل شود.

فرزندان پسر آنها مبتلا می‌شدند و دختران به عنوان ناقل، این بیماری را به فرزندان خود منتقل می‌کردند و همین مساله باعث شده بود که هموفیلی بیماری خانواده سلطنتی آن زمان باشد. دقت نظر و توجه ویژه‌ای روی این مورد ویژه انجام می‌دهیم، یعنی بررسی می‌کنیم که این بیماری آیا ژنتیکی است یا نه و دوم اینکه با انجام آزمایش‌های ژنتیکی، آنزیمی و کروموزومی بیماری تشخیص داده می‌شود، پس براساس آنها خطر تکرار آن را برای این زوج بررسی می‌کنیم.

❧ ژنتیک پزشکی، عمومی و ژنتیک یک اصطلاح کلی و یکی از علوم پایه بسیار مهم در پزشکی و زیست‌شناسی است. در زیست‌شناسی چه انسانی، چه گیاهی و چه جانوری، یک بخش عمده آن ژنتیک است و ژنتیک، پایه‌ای‌ترین علم در زیست‌شناسی به حساب می‌آید.

❧ ژنتیک یک اصطلاح کلی و یکی از علوم پایه بسیار مهم در پزشکی و زیست‌شناسی است. در زیست‌شناسی چه انسانی، چه گیاهی و چه جانوری، یک بخش عمده آن ژنتیک است و ژنتیک، پایه‌ای‌ترین علم در زیست‌شناسی به حساب می‌آید. ❧ آیا بیماری ژنتیکی هم هست که وابسته به سن باشد؟ سوال بسیار جالبی است. سندرم «هان» یا منگولیسم، بیماری کروموزومی است. آمار نشان می‌دهد مادر بارداری که بین ۳۰ تا ۳۵ سال دارد به احتمال یک در ۶۰۰ فرد زدن خواهد داشت، ولی اگر این مادر ۴۰ سال داشته باشد، این احتمال می‌شود یک درصد اگر ۴۵ سال باشد، می‌شود یک در ۴۰، یعنی سنن مادر که بالاتر می‌رود، سندرم «هان» و بیماری‌های دیگر کروموزومی شیوع بیشتری پیدا می‌کند. بعضی از بیماری‌های ژن ژنی هم به‌خصوص با سن پدر در ارتباط است.» (کلنردو پلازی) یا بیماری کوتاهی قد غیرطبیعی، بیماری کروموزومی است که با افزایش سن پدر به حدود ۵۰ تا ۶۰ سال پدر پیدا می‌کند، یعنی این پدر چند فرزند دارد که قد طبیعی دارند ولی با افزایش سن، وقتی بچه‌دار شده‌اند، فرزندشان دچار این ناراحتی شده است.چشم ژنتیکی در سن بالای پدر عامل اصلی بروز این بیماری است که می‌توان با آگاه کردن مردم جلوی بروز آن را گرفت.دیابت، فشار خون و سرطان از بیماری‌هایی هستند که با افزایش سن و چشم ژنتیکی که به این دلیل ایجاد می‌شود، بروز پیدا می‌کنند.خود «پیری» که چشم ژنتیکی است. تجمع جش‌های ژنتیکی باعث می‌شود که پوست چروک بخورد، موها سفید شوند، دندان‌ها بیفتد و گوش کم شنوا شود و... گروهی از بیماری‌ها را به عنوان بیماری‌های چند عاملی بازگشت به ایران و تأسیس مدارس ویژه پزشکی مثل دارالفنون و دانشگاه‌های پزشکی دیگر، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای صورت گرفته است.آن‌ها شما ببینید در تمام اقصا نقاط کشورمان ایران، دانشگاه‌های پزشکی وجود دارند که علاقمندان و دانشجویان در آن مشغول علم‌آموزی و آموزش هستند.

این روند به‌خصوص بعد از انقلاب این سیر و روند پیشرفت ویژه‌ای پیدا کرده است، یعنی پزشکان متخصص در تمام مناطق ایران حضور دارند، مشاوره می‌دهند و درمان می‌کنند. در این سال‌ها تلاش شده تا این خدمات تخصصی را به مناطق

دور افتاده هم برسد تا افراد هم از حضور این افراد استفاده کنند، بنابراین خدمات پزشکی ارتقا پیدا کرده است. بسیاری از بیماری‌ها که در گذشته عامل مرگ و میر خیلی از افراد بودند مثل وبا، حصبه، ابله و... ریشه‌کن شده‌اند. به دلیل آنکه مردم معلومات بیشتری پیدا کرده‌اند و نسبت به غذا، آب و محیط زندگی‌شان حساسیت بیشتری نشان می‌دهند. از طرف دیگر به دلیل ارتقای خدمات پزشکی و آزمایشگاهی، مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های ژنتیکی هم کمتر شده است. مثلاً فردی که ناهنجاری قلبی دارد نمی‌میرد، چون عمل‌اش می‌کنند و درمان می‌شود. با افرادی که ناهنجاری کلیوی و گوش‌واری و... دارد. یعنی با مداخلات پزشکی که انجام می‌شود می‌توان از بروز بیماری جلوگیری یا حتی بعد از بروز آن را درمان کرد، حتی در روستاهای دور افتاده.

❧ معاونت پیشگیری و فرهنگی سازمان بهزیستی، حدود ۲۰ سال پیش طرح پیشگیری از معلولیت‌های ژنتیکی را ارایه داد و شروع به آموزش گروهی از پزشکان عمومی و متخصص به عنوان مشاوران ژنتیک کرد.

دوره‌های کوتاه‌مدتی را برای آنها تدارک دیدند تا بتوانند در مناطق مختلف جغرافیایی حضور داشته باشند.

اکنون بیش از هزار نفر از این پزشکان حضور دارند که به عنوان متخصص، مشاور پزشکی و ژنتیک انجام می‌دهند. همین کار را هم وزارت بهداشت انجام داد برای ریشه‌کنی تالاسمی، یعنی همین شیوه پیشگیری، مشاوره و درمان در مناطق شایع انجام شد و خوشبختانه موفق هم بوده است؛ یعنی برنلمه‌ای که ۲۰ سال گذشته، ارایه شده است، اکنون ثمر‌اش را در جامعه و رفع بیماری‌های ژنتیکی می‌توان دید.

این افراد در کل ایران پخش هستند مشاوره‌های ژنتیک و اطلاعات خیلی دقیقی راجع به این بیماری‌ها به مردم می‌دهند تا درمان و پیشگیری راحت‌تر انجام شود. آن تالاسمی در ایران تقریباً از بین رفته، یعنی در گذشته از هزار بچه، یک نفر مبتلا می‌شد، ولی الان کاملاً از بین رفته است.ولی این فعالیت‌ها، کافی و مطلوب نیست و باید بیشتر و جامع‌تر شوند تا در آینده بتوان با بیماری‌های بیشتری مقابله کرد و بشود بیماری‌های بیشتری که قابل درمان و پیشگیری هستند را تحت کنترل در آورد.

❧ گروهی از بیماری‌های ژنتیکی هستند که به بیماری‌های متابولیکی معروفند، مثل «فنیل کتونوری» که به دلیل نقص یک آنزیم در بدن این ایجاد می‌شوند.

یعنی فرد را هر نظر سالم است ولی به دلیل جهش ژنتیکی یک آنزیم در نوعی پروتئین است را نمی‌تواند بسازد، در نتیجه بیماری در فرد ایجاد می‌شود که عوارض خاص خودش را دارد. بیماری‌های فنیل کتونوری، گوشه و... بیماری‌های متابولیکی هستند که به دلیل نبود نوعی آنزیم در بدن افراد ایجادمی‌شوند.

این بیماری‌ها خیلی مهم هستند. وقتی فرد مبتلا شود به تدریج علایم شدت پیدا می‌کند که فرد را از بین می‌برد، خوشبختانه با روش‌های مهندسی ژنتیک توانسته‌اند آنزیمی که در بدن وجود ندارد را بسازند و به فرد تزریق کنند تا درمان انجام شود.این دارو به ایران هم وارد می‌شود و مورد استفاده قرار می‌گیرد، ولی در کشورمان در دانشگاه تهران و چند دانشگاه دیگر پیوند مغز استخوان و سلول‌های بنیادی انجام می‌شود و فردی که مبتلا به بعضی بیماری‌های متابولیکی است، می‌تواند با انجام این پیوند امید به بهبود داشته باشد. البته به شرط آنکه پیوند انجام شود و به قول معروف بگیرد و اینکه فرد پیونددهنده که متقاضی آن است، هم وجود داشته باشد. یعنی پیوند استخوان سازگار با فرد یا سلول بنیادی مناسب با فرد را بگیرند و به بدن او منتقل کنند تا به‌طور کامل درمان شود.

❧ آیا بیماری ژنتیکی هم هست که وابسته به سن باشد؟ سوال بسیار جالبی است. سندرم «هان» یا منگولیسم، بیماری کروموزومی است. آمار نشان می‌دهد مادر بارداری که بین ۳۰ تا ۳۵ سال دارد به احتمال یک در ۶۰۰ فرد زدن خواهد داشت، ولی اگر این مادر ۴۰ سال داشته باشد، این احتمال می‌شود یک درصد اگر ۴۵ سال باشد، می‌شود یک در ۴۰، یعنی سنن مادر که بالاتر می‌رود، سندرم «هان» و بیماری‌های دیگر کروموزومی شیوع بیشتری پیدا می‌کند. بعضی از بیماری‌های ژن ژنی هم به‌خصوص با سن پدر در ارتباط است.» (کلنردو پلازی) یا بیماری کوتاهی قد غیرطبیعی، بیماری کروموزومی است که با افزایش سن پدر به حدود ۵۰ تا ۶۰ سال پدر پیدا می‌کند، یعنی این پدر چند فرزند دارد که قد طبیعی دارند ولی با افزایش سن، وقتی بچه‌دار شده‌اند، فرزندشان دچار این ناراحتی شده است.چشم ژنتیکی در سن بالای پدر عامل اصلی بروز این بیماری است که می‌توان با آگاه کردن مردم جلوی بروز آن را گرفت.دیابت، فشار خون و سرطان از بیماری‌هایی هستند که با افزایش سن و چشم ژنتیکی که به این دلیل ایجاد می‌شود، بروز پیدا می‌کنند.خود «پیری» که چشم ژنتیکی است. تجمع جش‌های ژنتیکی باعث می‌شود که پوست چروک بخورد، موها سفید شوند، دندان‌ها بیفتد و گوش کم شنوا شود و... گروهی از بیماری‌ها را به عنوان بیماری‌های چند عاملی بازگشت به ایران و تأسیس مدارس ویژه پزشکی مثل دارالفنون و دانشگاه‌های پزشکی دیگر، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای صورت گرفته است.آن‌ها شما ببینید در تمام اقصا نقاط کشورمان ایران، دانشگاه‌های پزشکی وجود دارند که علاقمندان و دانشجویان در آن مشغول علم‌آموزی و آموزش هستند.

این روند به‌خصوص بعد از انقلاب این سیر و روند پیشرفت ویژه‌ای پیدا کرده است، یعنی پزشکان متخصص در تمام مناطق ایران حضور دارند، مشاوره می‌دهند و درمان می‌کنند. در این سال‌ها تلاش شده تا این خدمات تخصصی را به مناطق دور افتاده هم برسد تا افراد هم از حضور این افراد استفاده کنند، بنابراین خدمات پزشکی ارتقا پیدا کرده است. بسیاری از بیماری‌ها که در گذشته عامل مرگ و میر خیلی از افراد بودند مثل وبا، حصبه، ابله و... ریشه‌کن شده‌اند. به دلیل آنکه مردم معلومات بیشتری پیدا کرده‌اند و نسبت به غذا، آب و محیط زندگی‌شان حساسیت بیشتری نشان می‌دهند. از طرف دیگر به دلیل ارتقای خدمات پزشکی و آزمایشگاهی، مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های ژنتیکی هم کمتر شده است. مثلاً فردی که ناهنجاری قلبی دارد نمی‌میرد، چون عمل‌اش می‌کنند و درمان می‌شود. با افرادی که ناهنجاری کلیوی و گوش‌واری و... دارد. یعنی با مداخلات پزشکی که انجام می‌شود می‌توان از بروز بیماری جلوگیری یا حتی بعد از بروز آن را درمان کرد، حتی در روستاهای دور افتاده.

❧ معاونت پیشگیری و فرهنگی سازمان بهزیستی، حدود ۲۰ سال پیش طرح پیشگیری از معلولیت‌های ژنتیکی را ارایه داد و شروع به آموزش گروهی از پزشکان عمومی و متخصص به عنوان مشاوران ژنتیک کرد.

دوره‌های کوتاه‌مدتی را برای آنها تدارک دیدند تا بتوانند در مناطق مختلف جغرافیایی حضور داشته باشند.

اکنون بیش از هزار نفر از این پزشکان حضور دارند که به عنوان متخصص، مشاور پزشکی و ژنتیک انجام می‌دهند. همین کار را هم وزارت بهداشت انجام داد برای ریشه‌کنی تالاسمی، یعنی همین شیوه پیشگیری، مشاوره و درمان در مناطق شایع انجام شد و خوشبختانه موفق هم بوده است؛ یعنی برنلمه‌ای که ۲۰ سال گذشته، ارایه شده است، اکنون ثمر‌اش را در جامعه و رفع بیماری‌های ژنتیکی می‌توان دید.

این افراد در کل ایران پخش هستند مشاوره‌های ژنتیک و اطلاعات خیلی دقیقی راجع به این بیماری‌ها به مردم می‌دهند تا درمان و پیشگیری راحت‌تر انجام شود. آن تالاسمی در ایران تقریباً از بین رفته، یعنی در گذشته از هزار بچه، یک نفر مبتلا می‌شد، ولی الان کاملاً از بین رفته است.ولی این فعالیت‌ها، کافی و مطلوب نیست و باید بیشتر و جامع‌تر شوند تا در آینده بتوان با بیماری‌های بیشتری مقابله کرد و بشود بیماری‌های بیشتری که قابل درمان و پیشگیری هستند را تحت کنترل در آورد.

❧ گروهی از بیماری‌های ژنتیکی هستند که به بیماری‌های متابولیکی معروفند، مثل «فنیل کتونوری» که به دلیل نقص یک آنزیم در بدن این ایجاد می‌شوند.

یعنی فرد را هر نظر سالم است ولی به دلیل جهش ژنتیکی یک آنزیم در نوعی پروتئین است را نمی‌تواند بسازد، در نتیجه بیماری در فرد ایجاد می‌شود که عوارض خاص خودش را دارد. بیماری‌های فنیل کتونوری، گوشه و... بیماری‌های متابولیکی هستند که به دلیل نبود نوعی آنزیم در بدن افراد ایجادمی‌شوند.

این بیماری‌ها خیلی مهم هستند. وقتی فرد مبتلا شود به تدریج علایم شدت پیدا می‌کند که فرد را از بین می‌برد، خوشبختانه با روش‌های مهندسی ژنتیک توانسته‌اند آنزیمی که در بدن وجود ندارد را بسازند و به فرد تزریق کنند تا درمان انجام شود.این دارو به ایران هم وارد می‌شود و مورد استفاده قرار می‌گیرد، ولی در کشورمان در دانشگاه تهران و چند دانشگاه دیگر پیوند مغز استخوان و سلول‌های بنیادی انجام می‌شود و فردی که مبتلا به بعضی بیماری‌های متابولیکی است، می‌تواند با انجام این پیوند امید به بهبود داشته باشد. البته به شرط آنکه پیوند انجام شود و به قول معروف بگیرد و اینکه فرد پیونددهنده که متقاضی آن است، هم وجود داشته باشد. یعنی پیوند استخوان سازگار با فرد یا سلول بنیادی مناسب با فرد را بگیرند و به بدن او منتقل کنند تا به‌طور کامل درمان شود.

❧ آیا بیماری ژنتیکی هم هست که وابسته به سن باشد؟ سوال بسیار جالبی است. سندرم «هان» یا منگولیسم، بیماری کروموزومی است. آمار نشان می‌دهد مادر بارداری که بین ۳۰ تا ۳۵ سال دارد به احتمال یک در ۶۰۰ فرد زدن خواهد داشت، ولی اگر این مادر ۴۰ سال داشته باشد، این احتمال می‌شود یک درصد اگر ۴۵ سال باشد، می‌شود یک در ۴۰، یعنی سنن مادر که بالاتر می‌رود، سندرم «هان» و بیماری‌های دیگر کروموزومی شیوع بیشتری پیدا می‌کند. بعضی از بیماری‌های ژن ژنی هم به‌خصوص با سن پدر در ارتباط است.» (کلنردو پلازی) یا بیماری کوتاهی قد غیرطبیعی، بیماری کروموزومی است که با افزایش سن پدر به حدود ۵۰ تا ۶۰ سال پدر پیدا می‌کند، یعنی این پدر چند فرزند دارد که قد طبیعی دارند ولی با افزایش سن، وقتی بچه‌دار شده‌اند، فرزندشان دچار این ناراحتی شده است.چشم ژنتیکی در سن بالای پدر عامل اصلی بروز این بیماری است که می‌توان با آگاه کردن مردم جلوی بروز آن را گرفت.دیابت، فشار خون و سرطان از بیماری‌هایی هستند که با افزایش سن و چشم ژنتیکی که به این دلیل ایجاد می‌شود، بروز پیدا می‌کنند.خود «پیری» که چشم ژنتیکی است. تجمع جش‌های ژنتیکی باعث می‌شود که پوست چروک بخورد، موها سفید شوند، دندان‌ها بیفتد و گوش کم شنوا شود و... گروهی از بیماری‌ها را به عنوان بیماری‌های چند عاملی بازگشت به ایران و تأسیس مدارس ویژه پزشکی مثل دارالفنون و دانشگاه‌های پزشکی دیگر، پیشرفت قابل ملاحظه‌ای صورت گرفته است.آن‌ها شما ببینید در تمام اقصا نقاط کشورمان ایران، دانشگاه‌های پزشکی وجود دارند که علاقمندان و دانشجویان در آن مشغول علم‌آموزی و آموزش هستند.

این روند به‌خصوص بعد از انقلاب این سیر و روند پیشرفت ویژه‌ای پیدا کرده است، یعنی پزشکان متخصص در تمام مناطق ایران حضور دارند، مشاوره می‌دهند و درمان می‌کنند. در این سال‌ها تلاش شده تا این خدمات تخصصی را به مناطق

نکته

آیا بارداری بعد از ۳۵ سالگی همیشه خطرناک است؟

■ پژوهشگران اعتقاد دارند که در قرن بیست و یکم تقریباً یک نوزاد از هر ۱۰ نوزاد، از مادری متولد می‌شود که ۳۵ یا بیشتر سن دارد. اما آیا می‌توان بعد از ۳۵ سالگی هم باردار شد؟

امروزه بسیاری از متخصصان مراقبت‌های بارداری، خطرات دوران بارداری را با وضعیت سلامت مادر قضاوت می‌کنند. سابقه پزشکی قبلی، شاخص‌ترین نشانه سلامتی یک زن در دوران بارداری است. برای مثال، احتمال آنکه یک زن ۳۹ساله دچار مشکلات ناشی از بارداری شود، کمتر از زنی ۲۰ ساله است که از یک بیماری مزمن مانند دیابت رنج می‌برد. سلامتی و تناسب وزن و رژیم غذایی سالم یک زن بیشتر از سن او بر بارداری تأثیر گذار است.

اغلب زنانی که در ۳۰ یا ۴۰ سالگی باردار می‌شوند از سلامت خوبی برخوردارند. زنی که وضعیت جسمانی مناسبی دارد و به طور منظم ورزش می‌کند، می‌تواند به آسانی زنی که بسیار جوان‌تر است، بارداری را پشت سر بگذارد.

البته زنانی که بیش از ۴۰ سال سن دارند و اولین بارداری خود را تجربه می‌کنندنسبت به زنانی با همین سن که قبلاً زایمان کرده‌اند بیشتر دچار مشکل می‌شوند. ولی اکثر زنان سالم، زایمان بدون خطری خواهند داشت.

آیا سن مادر در باروری تأثیر دارد؟

بزرگ‌ترین مانع بارداری که ممکن است برای خانم‌های بالای ۳۵ سال پیش بیاید، احتمال حامله نشدن آنهاست. بیشترین شانس باروری در سنین ۲۰ تا ۲۴ سال است؛ در سنین ۳۵ تا ۳۹ سالگی این احتمال به حدود یک چهارم تقلیل می‌یابد و در ۴۰ تا ۴۵ سال احتمال باروری فرد ۹۵ درصد کمتر از دهه سوم زندگی‌اش خواهد بود. بنابراین، اگر بیش از ۳۵ سال سن دارید و شش ماه است که اقدام به بارداری کرده‌اید، در صورت حامله نشستن فرصت را از دست ندهید و حتماً به متخصصان زنان و زایمان یا مراکز ناباروری مراجعه کنید.

آیا سن پدر نیز بر باروری است؟

اگر در سنین میانسالی باشید، احتمالاً همسرتان نیز در همین گروه سنی قرار دارد. البته تعیین این مساله که سن پدر بقدتر در بارداری تأثیرگذار است، آسان نیست. بعضی تحقیقات نشان داده‌اند که مردان ۵۵ ساله و مس‌تر نه به احتمال بیشتری صاحب فرزندانی مبتلا به سندرم داون می‌شوند ولی این احتمال آنقدر زیاد نیست که جای نگرانی داشته باشد. برخی کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که بهتر است مردان پیش از ۴۰ سالگی پدر شوند؛ البته این یک دیدگاه محافظه‌کارانه است و همه با آن موافق نیستند. پیش از اظهارنظر قطعی در مورد سن پدر و تأثیر آن بر بارداری، داده‌ها و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

احتمال بروز چه مشکلاتی در دوران حاملگی در سنین بالا بیشتر است؟

برخی مشکلات وابسته به سن هستند و خطر بروز آنها با افزایش سن بیشتر می‌شود مانند فشارخون بالا، دیابت و هفت سراسری (زمانی که جفت در قسمت پایین رحم جایگزین شده و قسمتی از تمام دهانه رحم را پوشانده است). ممکن است از نظر علایم و نشانه‌های دیابت بارداری یا فشار خون بالا، تحت مراقبت بیشتری قرار داشته باشید. بروز هر یک از آنهاطی بارداری دردرس ساز است ولی با مراقبت‌های مناسب پزشک، معمولاً بتوان با هر دو به خوبی کنار آمد. ممکن است ندانید دچار این مشکلات هستید مگر آنکه به طور منظم به ملاقات پزشک خود بروید. هر یک از این اختلالات می‌توانند باعث ایجاد مشکل جدی در دوران بارداری شوند و باید به خوبی تحت کنترل درآیند.

به این دلیل که اختلالات کروموزومی یکی از شایع‌ترین علل سقط است، احتمال وقوع سقط با افزایش سن بیشتر می‌شود. احتمال دوفلوزایی نیز در زنان میانسال بیشتر است. به علاوه بسیاری از مطالعات نشان داده است نیاز به زایمان با روش جراحی سزارین در خانم‌های باردار بالای ۳۵ سال بیشتر است. شاید به این دلیل که دردهای بارداری زایمان ممکن است بیشتر طول بکشد یا چون زنان میانسال اغلب کودکان بزرگ جثه‌ای دارند پس از زایمان نیز ممکن است رحم به سرعت رحم یک زن جوان منقبض نشده و خونریزی پس از زایمان بیشتر و طولانی‌تر باشد.

مشکل دیگری که با افزایش سن رخ می‌دهد افزایش احتمال اختلالات کروموزومی و ژنتیک است. برای مثال خطر سندرم دان از یک نوزاد در ۳۸۵ نوزاد متولد از مادر ۲۰ ساله به یک نوزاد از ۱