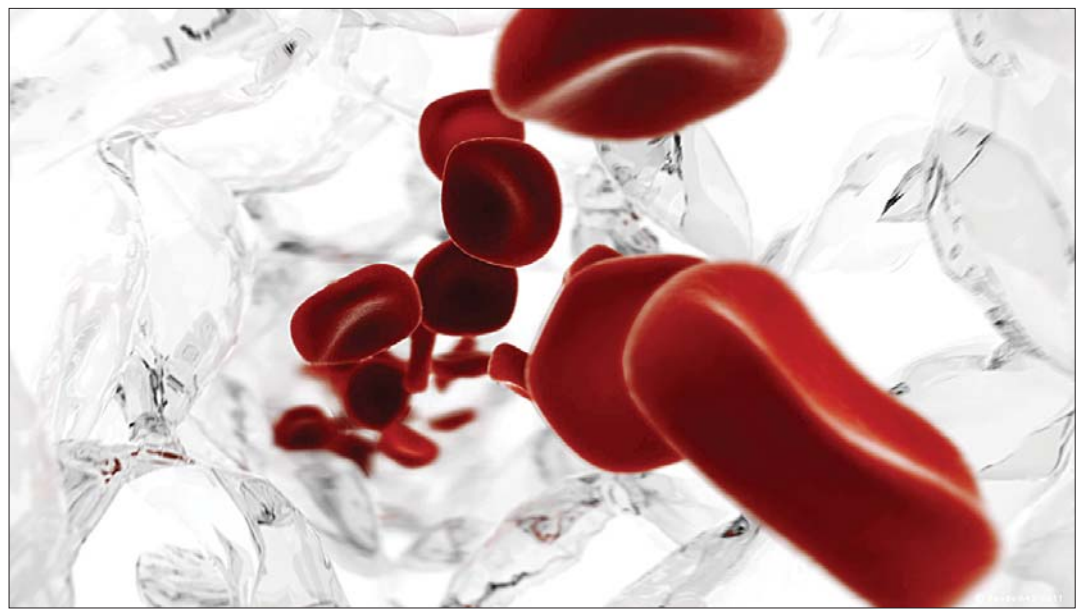
مصاحبه با دکتر سیدمحسن رضوی

کم‌خونی‌ها فقط ناشی از کمبود آهن در بدن نیستند

محمد ستاری



وقتی صحبت از کم‌خونی می‌شود، همه فکر می‌کنند منظور کمبود آهن است اما کم‌خونی می‌تواند ده‌ها علل مختلف داشـــته باشد که فقر آهن تنها یکی از آنها است. اگر همیشه احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کنید یا با کمی فعالیت بدنی دچار تنگی نفس می‌شوید، سریع به سراغ قرص‌های آهن نروید! قبل از هر چیز باید وجود یا عدم‌وجود کم‌خونی و همچنین نوع آن را تشـــخیص دهید و بعد اگر لازم بود تحت‌نظر پزشک از مکمل‌ها استفاده کنید. فرصت را غنیمت شمردیم تا با دکتر سید محسن رضوی، فوق‌تخصص بیماری‌های خون و سرطان به بررسی تمامی علل کم‌خونی و راه‌های تشخیص آنها بپردازیم.

کم‌خونی یعنی چه؟

مایع قرمز رنگ جاری در عروق از آب و مواد سلولی تشکیل شده است. بخش آب آن که پلاسما نامیده می‌شود حاوی پروتئین‌های انتقالی، ویتامین‌ها، املاح و خود آب است. هورمون‌ها و برخی عوامل دیگر از طریق جریان خون به بافت‌ها می‌رسند یا از آنها بازمی‌گردند. سوخت‌وساز بدن نیز با حمایت عوامل غیرسلولی داخل خون انجـــام می‌گیرد. از عمده‌ترین عوامل جامـــد داخل خون که رنگ قرمز خون را نیز تامین می‌کنند و بیش از ۹۵درصد از عوامل سلولی را تشکیل می‌دهند، گلبول‌های قرمز هستند. این گلبول‌ها در مغز استخوان ساخته می‌شوند و با انتقال اکسیژن به بافت‌ها بخش اصلی انرژی‌رسانی به نسوج را انجام می‌دهند. بسته به سن و جنس هر فرد در هر میلیمترمکعب از خون حدود ۳/۵تا ۷میلیون گلبول‌قرمز وجود دارد. هربار که تعداد گلبول‌های قرمز از حداقل قابل قبول برای سن و جنس مورد نظر کمتر شـــود، می‌توان گفت فرد دچار کم‌خونی شـــده است. درواقع کم‌خونی یعنی کم‌شدن تعداد گلبول‌های قرمز و محتوای هموگلوبین موجود در این گلبول‌ها که کار اصلی‌شان انتقال اکسیژن است. به عبارت دیگر هر زمان میزان هموگلوبین خون در خانم‌ها کمتر از ۱۲گرم و در آقایان کمتر از ۱۴گرم در ۱۰۰ سی‌ســـی از خون شود فرد کم‌خونی دارد.

علایم کم‌خونی

زمانی که اکسیژن به اندازه کافی به بافت‌ها نمی‌رسد فرد دچار علایم خستگی زودرس، اختلال تمرکز، بی‌حوصلگی، بی‌حالی و ضعف می‌شود. این علایم بسته به مدت‌زمان کم‌خونی، حادبودن یا ناگهانی‌بودن آن می‌توانند شدید یا خفیف باشند. برای مثال ممکن است یک فرد فقط یک ماه باشد که به کم‌خونی مبتلا شده باشد و فرد دیگر شش‌ماه؛ همچنین ممکن است فردی ناگهان مقدار زیادی خون از دست داده باشـــد یا اینکه یکدفعه مغز استخوانش از کار افتاده یا سلول‌های خون داخل فضای بدنش تخریب شده باشند. حتی در طی یک خونریزی حاد ممکن است فرد دچار تنگی نفس، احســـاس کمبود هوا، ضعف شدید، ناتوانی در ایستادن، شوک و حتی مرگ شـــود. در حالت‌های مزمن چون فرد در طول زمان به کم‌خونی عادت کرده، مکانیسم‌های جبرانی گردش خونش طوری تنظیم شده‌اند که با وجود کاهش نسبی گلبول‌های قرمز هنوز امکان رساندن اکسیژن به بافت‌ها را داشته باشند. برای مثال ممکن اســـت یک فرد به جای اینکه هموگلوبین خونش ۱۴ باشـــد به هفت رسیده باشد اما خیلی عادی به زندگی روزانه‌اش ادامه دهد و با شرایط کنار بیاید. اما فرد دیگری به طور حاد هموگلوبینش از ۱۴ به ۱۲ رسیده باشد و دچار تنگی نفس حاد و ضعف و بی‌حالی شده باشد.

علت کم‌خونی

دلایل کم‌خونی به دو سرگروه عمده تقسیم می‌شوند: گروه اول علت‌هایی است که تولید را در فضای مغز استخوان مختل می‌کنند. از این گروه می‌توان به عوامل تغذیه‌ای، اختلالات عملکردی سلول، تعطیل‌شدن سلول‌ها در فضای مغز استخوان و اشـــغال فضای طبیعی مغز استخوان توسط سلول‌های سرطانی اشاره نمود. این سلول‌های سرطانی ممکن است از سلول‌های خودی در مغز استخوان (لوسمی) یا از سلول‌های بیگانه که به مغز استخوان دست می‌اندازند تشکیل شده باشند. برای مثال ممکن است سلول‌های سرطانی از ناحیه ریه، پروستات، پستان و... به مغز استخوان رسیده باشند و فضا را اشغال کرده باشند که به این پدیده متاستاز گفته می‌شود. گـــروه دوم دلایل کم‌خونی را عوامل داخل عروق و فضای خارج از مغز اســـتخوان تشکیل می‌دهند. یعنی ممکن است مغز استخوان سالم باشد و تولید از مرکز مختل نشده باشد اما در داخل عروق و فضای خارج از مغز استخوان، گلبول‌های قرمز به هر دلیلی ازجمله خونریزی‌های حاد یا مزمن ریزش غیرعادی داشته باشند و از بدن خارج شوند یا اینکه عمرشان کوتاه شده باشد و زودتر از ۱۲۰روز که عمر طبیعی هر سلول است از بین بروند که به این پدیده همولیز گفته می‌شود. از دیگر عوامل محیطی می‌توان به انباشته‌شـــدن گلبول‌های قرمز خون در یک قسمت از بدن از جمله طحال اشاره نمود. همچنین ممکن است در داخل بدن خونریزی وجود داشته باشـــد، برای مثال ممکن است به دنبال یک آسیب فیزیکی مقدار زیادی از حجم خون در پشت فضای شکم جمع شده و این موضوع منجر به کم‌خونی شده باشد.

فقط نیمی از کم‌خونی‌ها از کمبود آهن هستند

برای پی‌بردن به علت کم‌خونی ابتدا به ســـراغ آزمایشاتی در محیط می‌رویم تا ببینیـــم آیا فرد از بیـــرون یا داخل بدن خونریزی دارد یا اینکه کم‌خونی ناشـــی از اختلال در فضای داخل مغز اســـتخوان است. وقتی به سراغ مغز استخوان می‌رویم عوامل مختلفی را بررسی می‌کنیم. برای مثال میزان ذخایر آهن، ویتامین B۱۲ و اسید فولیک را بررسی می‌کنیم و از لحاظ اشغال فضا در مغز استخوان، نمونه‌ای که گرفته‌ایم را زیر میکروسکوپ قرار می‌دهیم تا ببینیم آیا سلول‌ها سرطانی شده‌اند یا ســـرطان از جای دیگری به مغز استخوان دست انداخته است و سایر علل دیگر. همانطور که گفته شد یکی از علل مربوط به اختلال تولید در فضای مغز استخوان، عوامل تغذیه‌ای اســـت که یکی از شایع‌ترین آنها کمبود آهن است. تقریبا می‌توان گفت که بیشتر از نیمی از افراد مبتلا به کم‌خونی دچار فقر آهن هستند که البته باید در مورد جمعیت مبتلایان و دلیل کمبود آهن در بدنشان تحقیق کرد که به چه دلیل آهن از دست داده‌اند و اینکه آیا آهن به اندازه کافی خورده یا نخورده‌اند.

عوامل تغذیه‌ای کم‌خونی

عوامل تغذیه‌ای کم‌خونی به چهارگروه تقســـیم می‌شوند: کمبود آهن، کمبود ویتامین B۱۲، کمبود اسیدفولیک و کمبود پروتئین. برای مثال کسانی که دچار سوءتغذیه مفرط هستند و پروتئین بدنشان به شدت کم شده است اضافه‌بر مشکلات عدیده‌ای که دارند به کم‌خونی نیز مبتلا هستند. اما معمولا کم‌خونی شکایت اصلی این بیماران نیســـت. یعنی قبل از اینکه کم‌خون شـــوند آنقدر مشکلات و ضعف و رخوت دارند که دیگر کم‌خونی را مشـــکل اصلی‌شـــان به حساب نمی‌آورند. درکل وقتی صحبت از تاثیر ســـوءاختلالات تغذیه‌ای بر کم‌خونی می‌شود بیشتر منظور کمبود ویتامین B۱۲، اســـیدفولیک و آهن است. ویتامین B۱۲ در گیاهان وجود ندارد و فقط در منابع حیوانی ازجمله گوشت و جگر یافت می‌شود. با مصرف گوشت و جگر، این ویتامین وارد بدن می‌شود و درمعده به پروتئین خاصی وصل می‌شود و آن پروتئین، B۱۲ را تا انتهای روده باریک هدایت و حمایت می‌کند تا در آنجا جذب شود. بنابراین اگر فرد معده سالمی داشته باشد و عوامل ترشح‌کننده محافظتی به موقع داخل فضای معده و روده وجود داشته باشند این ویتامین جذب روده می‌شود و بعد از آن توسط ناقل‌ها به کبد و نقاط دیگر بدن می‌رود و ذخیره و مصرف می‌شود.

کمبود ویتامین B۱۲ بیشتر در افرادی دیده می‌شود که یا ذاتا گیاه‌خوارند و سالیان سال لب به گوشت و جگر نزده‌اند یا اینکه برای مثال جراحی معده داشته‌اند یا چندین سال گاستریت مزمن و التهاب معده داشته‌اند حتی اگر ذخایر ویتامین B۱۲ در بدن کافی باشد با ابتلای فرد به این بیماری‌ها ظرف سه تا چهارسال به شدت دچار علایم کم‌خونی و مشکلات گوارشی و عصبی خواهد شد

کم‌خونی گیاه‌خواران

کمبود ویتامین B۱۲ بیشـــتر در افرادی دیده می‌شود که یا ذاتا گیاه‌خوارند و سالیان سال لب به گوشت و جگر نزده‌اند یا اینکه برای مثال جراحی معده داشته‌اند یا چندین ســـال گاستریت مزمن و التهاب معده داشته‌اند یا مبتلا به بیماری‌هایی بوده‌اند که به روده باریک آســـیب می‌زنند. حتی اگر ذخایر ویتامین B۱۲ در بدن کافی باشـــد با ابتلای فرد به این بیماری‌ها ظرف ســـه تا چهارسال به شدت دچار علایم کم‌خونی و مشـــکلات گوارشـــی و عصبی خواهد شد زیرا B۱۲ در ساخت و ســـاز مخاط و در شبکه‌های عصبی بدن نقش بسزایی دارد. کمبود ویتامین B۱۲ به مرور زمان باعث بزرگ‌شدن سایز گلبول‌های قرمز و به هم‌خوردن تناسب هسته و فضای خارج از هســـته در داخل ســـلول می‌شود و در درازمدت می‌تواند فرد را به سوی کم‌خونی خیلی شدید و مخاطره‌انگیز ببرد اما اگر به موقع تشخیص داده شود قابل درمان خواهد بود.

خانم‌های باردار ممکن است این کم‌خونی را بگیرند

کمبود اسیدفولیک کمتر در دنیا دیده می‌شود زیرا مصرف آن در میان مردم رایج اســـت و معمولا کسی نسبت به آن سوءتغذیه پیدا نمی‌کند. اگر هم کسی کمبودش را داشـــته باشد به دلیل مصرف زیاد اسیدفولیک توسط بدن است. در حالـــت عادی مقداری اســـیدفولیک در بدن وجـــود دارد اما برای مثال یک خانم باردار یا برخی بیماران خاص مثل کســـانی که بیماری پوسته‌ریزی مزمن پایدار دارند و بدنشان مقدار زیادی اسیدفولیک مصرف می‌کند ممکن است دچار کمبود آن شـــوند و در درازمدت به کم‌خونی مبتلا شوند. کمبود B۱۲ و اسیدفولیک در مجموع شـــاید کمتر از ۱۰درصد عوامل کم‌خونی در دنیا را شامل شوند. از همه اینها گذشته یکی دیگر از دلایل کم‌خونی بیماری‌های مزمن دیگر در بدن است. برای مثال بیماری‌های مزمن مفصلی، گوارشی، تنفسی، عصبی، التهابی، عفونی، التهاب اســـتخوان، بیماری‌های عفونی ریوی، سل و سایر بیماری‌های التهابی یا عفونی که بیمار را بیشتر از چهارهفته رنج دهند، می‌توانند از طرق مختلف روی ساخت گلبول‌های قرمز اثر بگذارند. کم‌خونی این افراد لزوما به این معنی نیست که یک بیماری خونی خاص دارند بلکه بیماری‌های دیگرشان به طور ثانویه باعث کم‌خونی شده است.

سرخود قرص آهن مصرف نکنید

در حال حاضر مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها در دنیا بسیار شایع است و دلیل آن تبلیغات مفرط کارخانجات دارویی است. درحالی که توصیه به خرید آنها بدون نظر پزشک کاملا غیرعلمی است. حال ممکن است یک نفر در آفریقا سال‌ها سوءتغذیه و کمبود ویتامین داشـــته باشـــد. در این مورد توصیه به مصرف مکمل‌ها براساس موازین علمی است. یا اینکه ممکن است در یک منطقه به اندازه کافی آفتاب نتابد یا پوشش لباس و آلودگی هوا باعث شود نور خورشید به اندازه کافی به بدن نرسد و افراد به طور شـــایع دچار کمبود ویتامین D شده باشند و پزشکان توصیه کنند تمامی دانش‌آموزان دختر در مدارس از مکمل ویتامین D استفاده کنند. بنابراین اگر مصرف مکمل‌ها توسط پزشک توصیه شود مشکلی ایجاد نخواهد کرد. اما اگر برخی از این مکمل‌ها به خصوص ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، D، K و E بیش از حد مصرف شوند مسمومیت ایجاد می‌کنند. عوارض مسمومیت با ویتامین‌های محلول در چربی گاهی حتی شدیدتر از کمبود آن ویتامین در بدن اســـت. با این حال در مورد فقر آهن که شـــیوعش در دنیا زیاد است به خانم‌ها در سنین باروری یعنی بعد از ۱۴سالگی تا قبل از یائسگی توصیه می‌شود سالی یک‌بار آزمایش آهن بدهند و اگر آهنشان پایین بود حتما از مکمل آهن استفاده کنند. اگر هم دسترسی به پزشک ندارند و می‌بینند که پریودهای ماهانه‌شان شدید است و خون بیش از توقع از دست می‌دهند یا حاملگی‌های مکرر دارند لازم است در سال حداقل صدعدد قرص فروسولفات ایرانی که معادل ۵۰ میلی‌گرم آهن عنصری دارد بخورند یا برای اطمینان بیشتر به پزشک مراجعه کنند و ذخایر آهنشان را بررسی کنند. اما اینکه هر کسی به طور مکرر قرص آهن بخورد چون فقر آهن در دنیا شایع است خیلی توصیه مناسبی نیست.

چه میوه‌ای را با چه هدفی بخوریم

مصرف میوه تاثیر بسیار زیادی بر سلامت کلی بدن و جذب و هضم مواد غذایی و سوخت‌وساز آنها در بدن دارد. مصرف میوه روند سوخت و ساز قند، چربـــی و پروتئیـــن را در بدن بالا می‌برد و تاثیر زیادی در حفظ ســـلامت و تندرستی بدن دارد. از این رو مصرف روزانه آنها به همه افراد خانواده توصیه می‌شود. میوه‌ها مفیدترین و طبیعی‌ترین منابع تغذیه برای بشر هستند، از این رو گنجاندن آنها در سبد غذای روزانه خانواده از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تنها نکته مهم این اســـت که هنگام مصرف میوه‌ها توجه کافی به چگونگی مصرف، میزان و زمان مصرف آنها داشته باشیم.

محققان و کارشناسان طب سنتی و مزاج‌شناسی میوه‌ها را به چهار گروه میوه‌های شیرین، اسیدی، غیراسیدی و خنثی تقسیم‌بندی کرده‌اند و معتقدند هنگام مصرف میوه‌ها یا تهیه ســـالادهای میوه باید دقت کرد تا از میوه‌های هم‌گروه استفاده کرد. به‌عنوان مثال، برای تهیه سالاد میوه باید از میوه‌هایی استفاده کرد که در گروه میوه‌های شیرین قرار دارد.

۱- انجیر

انجیر انواع و رنگ‌های مختلفی دارد که همه آنها در داشتن ویتامین‌های A، B، C و آهن با یکدیگر برابرند. بر اساس تحقیقات به‌دست آمده، مصرف این میوه به صورت خام و خشک موجب از بین بردن بوی بد دهان و برخی از بیماری‌های دهان می‌شـــود. خوردن انجیر تـــازه از طرفی موجب کاهش حرارت بدن و رفع تشـــنگی می‌شود. همچنین این میوه موجب تعریق زیاد شده و تمامی سموم موجود در بدن را به واسطه آن از بدن خارج می‌کند. به گفته محققان، مصرف این میوه قبل از مصرف غذا موجب تحریک اشـــتها و همین‌طور پاکسازی کامل دستگاه گوارش می‌شود.

۲- سیب

اگر از اضافه وزن رنج می‌برید، سیب را با پوست میل کنید. مصرف سیب با پوســـت یکی از شیوه‌های مبارزه با چاقی و درمان آن است که متخصصان تغذیه به آن بارها اشـــاره کرده‌اند. مصرف ســـیب به همراه پوست آن موجب می‌شـــود تا قند خون برای مدتی بالا بماند. در نتیجه مصرف‌کننده احساس سیری بیشتری می‌کند و غذای کمتری می‌خورد.

۳- موز

نتایج تحقیقات دانشـــمندان نشان می‌دهد مصرف روزانه یک عدد موز تاثیر بسیار زیادی بر حفظ آرامش، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دارد. این میوه به دلیل داشتن منابع تریپتوفان موجب افزایش سروتونین در بدن می‌شود. افزایش ســـروتونین در بدن نیز با افزایش آرامش و از بین رفتن افسردگی همراه است. از این رو متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند موز را در سبد غذایی خود قرار دهید. به عنوان مثال می‌توانید این میوه را به همراه عسل در وعده صبحانه میل کنید.

۴- انگور

نوشیدن روزانه دو لیوان آب انگور موجب افزایش وزن می‌شود. افرادی که قصد دارند وزن خود را افزایش دهند می‌توانند با نوشیدن دو لیوان آب انگور به همراه دو وعده غذایی ظهر و شب به این هدف نزدیک شوند. توجه داشته باشید آب انگور برای درمان لاغری و چاقی مورد استفاده دارد. اگر این میوه همزمان با وعده غذایی مصرف شود موجب افزایش وزن شده و اگر در فواصل وعده‌های غذایی به تنهایی مصرف شود، سبب کاهش وزن می‌شود.

۵- هلو

تهیه ماسک زیبایی از هلو از جمله فواید این میوه تابستانی است. قرار دادن رنده شـــده میوه هلو روی پوست صورت به مدت ۲۰ دقیقه، به جوانسازی و نشاط پوست کمک می‌کند.

۶- زردآلو

اگر دچار بی‌خوابی هســـتید یا از خســـتگی مفرط رنج می‌برید، زردآلوی رســـیده بخورید. مصرف زردآلوی رسیده برای داشتن ویتامین‌های گروه B به درمان بی‌خوابی، خســـتگی، گیجی و ناراحتی‌های عصبی و روحی کمک می‌کند. درضمن توجه داشته باشـــید مصرف بی‌رویه این میوه موجب بروز اختلال در هضم مواد غذایی و اسهال می‌شود.

۷- خرما

خرما به جهت داشـــتن منیزیم، فسفر، کلسیم و آهن از جمله ارزشمندترین میوه‌ها محســـوب می‌شود. این میوه به دلیل داشتن مقدار قابل توجهی منیزیم مانع از بروز انواع سرطان‌ها می‌شود. این میوه به ویژه در پیشگیری از سرطان معده به جهت خنثی کردن اسید اضافی معده بسیار موثر و مفید است. علاوه بر این، مصرف به اندازه خرما موجب تقویت شنوایی و بینایی شده و دردهای کمر، مفاصل و سیاتیک را تسکین می‌بخشد.

۸- خربزه

افرادی که مبتلا به سنگ کلیه یا سنگ مثانه هستند با مصرف خربزه می‌توانند به درمان بیماری خود کمک کنند. این میوه به جهت خاصیت ادرارآورش به درمان این بیماری و دفع سنگ‌های کوچک کمک می‌کند. مصرف تخم‌های بوداده این میوه نیز ادرارآور بوده و به دفع سنگ‌های کلیه و مثانه می‌انجامد.

نکته۱: مصرف میوه‌هایی مانند لیمو، پرتقال، آناناس، گریپ فروت و خیار یا آب آنها بهتر است یک ساعت قبل یا یک ساعت بعد از صرف وعده‌غذایی صورت گیرد. مصرف این نوع از میوه‌ها موجب کاهش کلسترول و اسیداوریک خون می‌شود.

نکته۲: متخصصان معتقدند مصرف روزانه سه تا پنج‌میوه از بروز ناراحتی‌های گوارشـــی به ویژه شایع‌ترین آنها یبوست پیشگیری می‌کند. به اعتقاد این گروه تغذیه نامناسب، عدم استفاده از سبزیجات و میوه‌ها در رژیم‌غذایی و همین‌طور کم تحرکی از مهم‌ترین عوامل بروز یبوست در انسان است. میوه‌ها و سبزیجات به دلیل داشتن فیبر و آب فراوان موجب تحریک روده شده و به دفع مواد زاید بدن کمک بسیاری می‌کنند.

نکته ۳: متخصصان طب ســـنتی می‌گویند نوشیدن مخلوطی از آب هویج و پرتقال یکی از مضرترین ترکیب‌های غذایی است. مخلوط کردن این دو میوه با هم و مصرف آن موجب بالا رفتن میزان اسید خون در بدن می‌شود. علاوه بر این، اختلال در عملکرد کبد و تحریک‌پذیری طحال نیز از دیگر عوارض مصرف این دو میوه با هم است.

نگاه متخصص

نکته‌هایی در مورد تزریق چربی

فریده تورانی*

در تزریـــق چربی باید تبحر جراح بالا باشـــد و تکنیک تزریـــق لایه‌به‌لایه حتما رعایت شـــود. تزریق چربی در نواحی پا، باسن و ســـینه کاری زمان‌بر و سلیقه‌ای محسوب می‌شود. بسیاری از پزشکان وارد این زمینه نمی‌شوند چرا که در این عمل باید دو ناحیه از بدن دستخوش تغییر شود. لیپوساکشن باید خیلی تمیز و ظریف انجام شود و چربی به‌صورت قطره‌ای خارج شود، بنابراین این عمل نیاز به صبر و حوصله و تبحر کافی دارد و هرکسی حاضر به صرف این انرژی نیست.

تزریق چربی پشت دست

با بالا رفتن سن و کم‌شدن چربی ناحیه پشت دست، رگ‌ها نمایان‌تر شده و رنگ آبی آنها بیشتر به چشم می‌خورد. تاندون‌ها نیز با کم‌شـــدن چربی و بافت نرم پشـــت دست مشخص‌تر می‌شوند. به همراه این تغییرات عمقی، ظاهر پوست نیز چروکیده شـــده و دست‌ها مسن‌تر به‌نظر می‌رسند. نکته مهم در تزریق چربی پشـــت دست توجه به حفظ کارایی و عدم آسیب‌دیدگی تاندون‌ها و اعصاب دســـت است که کاملا سطحی و در معرض آسیب‌های جراحی هستند. جراح باید با آناتومی ناحیه دست و محل قرارگیری اعصاب و تاندون‌ها کاملا آشنا باشد. بعد از آماده‌سازی چربی، پشت دســـت به‌طور کامل از ناحیه مچ بی‌حس شده و از طریق یک الی دو برش کوچک یک‌میلیمتـــری لایه نازکـــی از چربی در فضاهای پشـــت دســـت مابیـــن رگ‌ها و تاندون‌ها و بین مناطق خالی‌شده از چربی به‌خصوص مابین انگشت شست و انگشت نشانه، کناره انگشـــت کوچک و فضاهای بین‌استخوانی تزریق می‌شود. انگشتان را تا حد بند اول می‌توان تزریق کرد و سپس با ماساژ، به قسمت‌های پایین‌تر انگشتان چربی را حرکت داد. ناحیه مچ دســـت تا حدود خط ســـاعت نیـــز به همین طریق پر می‌شـــود. ماساژ ذکر شده نباید عمیق باشد زیرا می‌تواند با وارد کردن چربی به ساختمان‌های زیرین دست در به حرکت در آوردن انگشـــتان و حرکت دســـت‌ها مشکلات جدی بیافریند. برخلاف صورت و سایر نقاط بدن تکنیک تزریق در دست لایه‌به‌لایه نبوده و کاملا ســـطحی است و چربی باید کاملا یکدســـت تزریق شود. از تزریق قطعه‌قطعه کـــه موجب ناهمواری بعدی می‌شـــود باید اجتناب کرد. بعد از تزریق تا ۲۴ ساعت بهتر است از کمپرس سرد اســـتفاده کرد. در طی دو هفته اول تا حد امـــکان از کار کردن با دســـت‌ها و هرگونه فشار بر دست یا ماساژ غیرضروری خودداری کنید.

تزریق چربی در سینه

تزریق چربی در سینه بسیار پرطرفدار اســـت اما تعـــداد کاندیداهای مناســـب بـــرای ایـــن کار زیاد نیســـت و این عمل برای همـــه جواب نمی‌دهد. بـــرای انجام آن چندین شـــرط لازم اســـت: اول اینکه ســـینه به هیچ‌وجه نباید افتادگی داشته باشد. همچنین باید کوچک باشد و قاعده خیلی بزرگی نداشته باشد و در عین‌حال حجم کم، فرد را راضی کند. ضمنا ممکن است این تزریق کار یک جلسه‌ای نباشد و احتیاج به تکرار داشـــته باشـــد بنابراین شـــخص باید از لحـــاظ روحـــی آمادگی لازم را داشـــته باشد. همچنین لازم است چربی مـــورد نیاز را به فراوانی در شـــکم و پهلوهایش داشـــته باشـــد. بـــا توجه به موارد ذکر شـــده، تعداد افـــرادی که تمام این فاکتورها را یکجا داشـــته باشند زیاد نیست. با انجام این تزریق بیشتر می‌توان به ناحیه فرم داد و تغییر زیادی در ســـایز سینه ایجاد نمی‌شود. برای برجسته‌سازی باید یک تا دو نوبت تزریق تکرار شود. اگر چربـــی در یک نوبت به میـــزان زیادی در حالت حفره‌ای تزریق شود پیوند نمی‌گیرد و خون کافی به بافت چربی نمی‌رســـد و در عین حال این کار ممکن اســـت باعث رسوب کلســـیم در بافت سینه شود. این وضعیت تشخیص توده چربی تزریق شده را از توده‌هـــای خوش‌خیـــم یا بدخیم در ســـونوگرافی و ماموگرافی دشوار می‌کند، بنابرایـــن باید یک لایه متناســـب تزریق شود و آن لایه پیوند بخورد و چندماه بعد دوباره یک لایه جدید تزریق شود. برخلاف باسن که بیشتر شامل عضله است و تزریق لابه‌لای عضله انجام می‌شود، ناحیه سینه بیشتر شامل غدد شیردهی و بافت پستان است و لابه‌لای آنها نمی‌توان چربی تزریق کرد. چربـــی در این ناحیه باید به صورت سطحی زیر پوست تزریق شود.

*** متخصص جراح پلاستیک و ترمیمی**

گفت‌وگو

مصاحبه با زهرا علوی، کارشناس مامایی

نکته‌هایی در مورد ورزش در دوران بارداری

ستار محمدی

انجام ورزش‌های سبک به‌طور مرتب باعث برخورداری از یک بارداری سالم می‌شوند و سلامت جنین را نیز افزایش می‌دهند. تحقیقات نشان داده‌اند زمانی که زنان باردار به‌طور مرتب ورزش می‌کنند جنین در حال رشـــد آنها ضربان قلب آرام‌تری دارد و در هنگام تولد نســـبت به نوزادان دیگر وزن متناسب‌تری دارد. علاوه بر این ورزش می‌تواند باعث کاهش کمردرد، خســـتگی، استرس و بهبود کیفیت خواب شود و خطر دیابت بارداری را کاهش داده و بدن را برای زایمان آماده سازد.

۱-برنامه‌ریزی صحیح

بدن خانم‌ها از ابتدا برای دوران بارداری برنامه‌ریزی شـــده اســـت و در اکثر موارد این دوران با موفقیت ســـپری می‌شـــود. بارداری دوران حساســـی است، حســـاس یعنی نیاز به مراقبت بیشـــتری دارد. ممکن است بدون مراقبت هم نتیجه خوبی بگیرید اما برای اینکه حس خوبی داشـــته باشید و با آرامش این دوران را بگذرانید لازم است تلاش کنید تا با برنامه بدن خود هماهنگ شوید. بدن مادر در دوران بارداری تحت‌تاثیر تغییرات فیزیولوژیک، رشد جنین و رحم وتغییرات آناتومیک قرار می‌گیرد؛ بنابراین برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و ضعف در ساختمان عضلانی اسکلتی باید تمامی عضلات به‌خصوص عضلات کف لگن و جدار شکم را از طریق ورزش‌های ملایم مخصوص بارداری تقویت کرد. تغییرات دوران بارداری می‌توانند باعث کمر درد، پشت درد، درد مفاصل، اختلال در گردش خون، مشکلات گوارشی و تنفسی و شل شدن عضلات شکم کف‌لگن شوند. حضور هورمون‌ها و شل شدن عضلات و مفاصل در فرآیند زایمان ضروری است، پس باید از طریق آمادگی بدنی با این تغییرات هماهنگ شوید.

۲-برای زایمان آسان

تحقیقات نشـــان داده‌اند ورزش‌های دوران بارداری علاوه بر فواید جسمانی کـــه دارند موجب کاهش ترس و هیجان و همچنین افزایش اعتماد به نفس و نشاط روحی می‌شـــود. محققان ۳۳ دلیل برای انجام ورزش در دوران بارداری ذکر کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به افزایش انرژی و شادابی، تقویت سیستم ایمنی، کاهش تهوع، یبوست و تورم و همچنین کاهش مدت زمان زایمان اشاره کرد. لازم به توضیح اســـت که ورزش‌های دوران بارداری نسبت به ورزش‌های معمول، متفاوت هستند. مادران باردار حتما باید از صحت انجام حرکات خود مطمئن باشند، در غیر این صورت ممکن است به بدن خود آسیب برسانند.

۳-احتیاط خاص ورزشکاران زن

مادرانی که پیش از بارداری ورزشـــکار بوده‌اند باید در سه‌ماهه اول بارداری بیشتر احتیاط کنند و در مورد ادامه فعالیت ورزشی خود حتما با پزشک و ماما مشورت کنند. ورزش به هیچ‌وجه نباید باعث افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تعریق زیاد و همچنین کاهش اکسیژن در بدن شود. افزایش ضربان قلب بیش از ۱۴۰ ضربه در دقیقه و افزایش دمای بدن در طی شش‌هفته ابتدای بارداری، رشد جنین را مختل می‌کند و باعث نقص در هنگام تولد می‌شود. تعریق زیاد باعث از دست رفتن آب بدن و افزایش دما و ریسک زایمان زودرس می‌شود.

۴-ورزش‌های ممنوع

انجام ورزش‌های استقامتی و سنگین در دوران بارداری ممنوع است. علاوه بر این ورزش‌های رزمی، شیرجه زدن و اسب‌دوانی و مانند اینها به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شـــود. دوچرخه ســـواری برای اکثر افراد مشکلی ایجاد نمی‌کند اما اگر در دوران بارداری جفت سرراهی داشته باشید بهتر است این ورزش را انجام ندهید زیرا تکان خوردن شکم باعث خونریزی خواهد شد. همچنین با گذشت زمان و بالا رفتن ماه‌های بارداری به خصوص سه‌ماهه سوم که حفظ تعادل، کار مشکلی است دوچرخه‌سواری توصیه نمی‌شود. مناسب‌ترین ورزش برای تمام خانم‌های باردار که در این دوران مشکل مامایی ندارند، پیاده‌روی است. البته شدت و مدت این فعالیت بر اساس نیاز خانم‌ها متفاوت است. پیاده‌روی فعالیتی آسان برای تمامی کسانی است که تا به‌حال ورزش نکرده‌اند و همچنین جایگزین مناسبی برای افرادی است که قبلا ورزشکار بوده‌اند. قبل از شروع هر تمرین ورزشی بهتر است که با چرخاندن بازوها و مچ پاها و انجام حرکات کششی در ناحیه عضلات پـــا، بدن خود را گرم کنید و بعد از انجام پیاده‌روی نیز برای پنج‌دقیقه حرکات کششی انجام دهید. پیشنهاد دیگر، راه رفتن در استخر خلوت با دمای معتدل است. این فعالیت باعث کاهش کمر درد و تقویت عضلات کف لگن و جدار شکم و افزایش آرامش مادر می‌شود. دمای بالای آب و استفاده از سونا و حمام آفتاب در این دوران رشد جنین را مختل می‌کند. شنا نیز ورزش مناسب و کم خطری است اما قبل از انجام آن مشورت با مامای خود را فراموش نکنید. اگر تا به حال شنا نکرده‌اید باید به آرامی و به تدریج در مکانی خلوت شنا کردن را بیاموزید. بهتر است قبل از شنا برای پنج‌دقیقه بدنتان را گرم کنید. آب به تنهایی خطری برای شما ندارد و در تحقیقات هیچ‌گونه خطر جدی در مورد کلر و باکتری و مواد شیمیایی موجود در استخر برای مادر باردار یافت نشده است.

۵-ممنوعیت‌مقطعی

تاکید می‌شود مادری که به دلیل مشکلات مامایی نیاز به استراحت دارد، نباید حتی ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی را انجام دهد، اما با برطرف شدن مشکل می‌تواند مجددا ورزش کردن را شروع کرده و تا قبل از زایمان ادامه دهد.

خبر

بیست‌ونهمین کنگره رادیولوژی با حضور چهره‌های شاخص بین‌المللی برگزار می‌شود

بیســـت‌ونهمین کنگره رادیولوژی ایران با حضور متخصصان این رشته در داخل کشـــور و نیز چهره‌های برجســـته بین‌المللی از سراسر جهان ۲۴ تا ۲۷ اردیبهشت امسال در محل هتل المپیک تهران برپا می‌شود. دکتر عبدالرسول صداقت، دبیر این کنگره، با اعلام این خبر گفت: این کنگره که با هدف آشنایی رادیولوژیست‌ها با تازه‌های این رشته و تبادل اطلاعات و تجربیات متخصصان داخل و خارج کشور برگزار می‌شود دستاوردهای نوین رشته رادیولوژی را به غیر از رادیولوژیست‌ها به متخصصان سایر رشته‌های مرتبط ازقبیل مغز و اعصاب، زنان، آنکولوژیست‌ها، کودکان و... معرفی خواهد کرد. تصویربرداری زنان و زایمان ازجمله مباحث این کنگره را تشـــکیل می‌دهد که موضوعات آن در دو بخش شـــامل بیماری‌های پستان و مســـایل مرتبط با بارداری و بیماری‌های رحم و تخمدان به متخصصان ارایه خواهد شـــد.دکتر صداقت اعلام کردند که از دیگر مباحث این کنگره می‌توان به تصویربرداری از کودکان، تصویربرداری اختصاصی سروگردن، مغز و اعصاب و نیز نقش رادیولوژی مداخله‌ای در درمان بیماری‌ها اشـــاره کـــرد. وی همچنین از برپایی بیـــش از ۲۵ کارگاه تخصصی همزمان با برپایـــی این کنگره خبر داد و اظهار کرد: برخی از این کارگاه‌ها، ازجمله کارگاه PET-CT توسط دکتر بیژن بیژن از آمریکا اداره خواهد شد. دبیر بیست‌ونهمین کنگره رادیولوژی ایران گفت: در کنگره امسال، میهمانانی از کشورهای آمریکا، کانادا، هلند، ایتالیا، ترکیه و عراق حضور خواهند داشت. امسال با وجود تحریم علیه شرکت‌های خارجی، به‌ویژه شرکت‌های تجهیزات پزشکی و دارویی، این شرکت‌ها از نمایشگاه تجهیزات رادیولوژی که همزمان با برپایی این کنگره برگزار می‌شود، استقبال خوبی کرده‌اند. در این نمایشگاه روش‌های جایگزین فیلم در رادیولوژی ارایه خواهد شد.