

نکته

بچه‌دار شدن پس از ۳۵ سالگی درست است یا نه؟

ترجمه: نازنین صحت

■ متوسط سن حاملگی در جهان بالا رفته است. در دهه گذشته تعداد زنده‌زایی زنان ۴۰ساله و بالاتر در انگلستان تقریباً دو برابر شده است. باوجود شیوع مرگ میر وابسته به ایدز، متوسط امید به زندگی در سراسر جهان دو برابر شده است و این همان فرصتی است که مردم را بیشتر به تحکیم و تأمین شغلی خود وامی‌دارد تا پدر و مادر شدن. در زمان‌هایی نه چندان گذشته، بچه‌دار شدن بعد از ۳۰سالگی، ترس از نواقص مادرزادی و پیامدهای بهداشتی آن را به همراه داشت. ساعت بیولوژیکی خانم‌ها با رسیدن به آخرین سال‌های باروری بالاخره به صدا درمی‌آید اما شرایط جدید باعث شده که بسیار خانم‌هایی دیده شوند که تازه بعد از ۳۵سالگی به یاد بچه‌دار شدن می‌افتند.

مراقبت‌های «کروموزومی»

یکی از شایع‌ترین نگرانی‌ها در بارداری در سن بالا تولد بچه‌ای مبتلا به سندرم داون است. یک اختلال کروموزومی که در آن یک کروموزوم اضافه، به نام تریزومی ۲۱، موجب تأخیر رشد ذهنی و جسمی کودک می‌شود. در مورد علت بروز سندرم «داون» اطلاع زیادی در دست نیست جز اینکه در زمان لقاح و باروری رخ می‌دهد و ارتباطی به نژاد، موقعیت اجتماعی- اقتصادی و حتی سن والدین ندارد. در حقیقت، بیش از ۸۰درصد کودکان مبتلا به سندرم «داون» از مادرانی متولد شده‌اند که کمتر از ۳۵ سال داشته‌اند؛ البته فراموش نشود که امروزه بیشتر کودکان از مادرانی در همین محدوده سنی متولد می‌شوند.

کودکان داونی در یادگیری دچار اختلال هستند اما شدت اختلال بسته به هر کودک متفاوت است. این بچه‌ها خصوصیات جسمی مشترکی نیز دارند که درجاست مخلفی دارد. در حال حاضر با یک آزمایش پیش از تولد که ترکیبی از غربالگری خون و سونوگرافی است، می‌توان امکان بروز سندرم داون را بررسی کرد اما قطعی نبوده و تنها نتیجه‌ای محتمل به دست می‌دهد. البته آزمایش‌های دیگری نظیر آمینوسنتز و (CVS) نیز انجام می‌شود که با وارد کردن یک سوزن ظریف به داخل رحم و استخراج و نمونه‌برداری از سلول‌ها جهت آزمایش صورت می‌گیرد. متأسفانه انجام این آزمایش‌ها خطر جزئی عفونت یا سقط جنین را به همراه دارد. دو ناهنجاری کروموزومی دیگری نیز که ممکن است رخ دهند، سندرم ادوارد و سندرم Patau است که میزان شیوع پایینی دارند و در صورت ابتلا به این اختلالات، نوزاد بیش از چند ماه عمر نمی‌کند البته اگر اصلاً زنده به دنیا بیاید. اسپینا بیفیدا، حالتی است که ستون مهره‌ها به طور کامل بسته نمی‌شوند و طناب نخاعی همچنان بی حفاظ باقی می‌ماند. هیچ کدام از ناهنجاری‌های مذکور به طور خاص مربوط به سن مادر نیست!

همسران سن بالا

در زمان‌های قدیم، خانم‌های بالای ۳۵سال که زایمان می‌کردند، نه برای اولین بار بلکه معمولاً سال‌ها پیش مادر شده بودند. زایمان‌های متعدد موجب فرسودگی بدن می‌شود و همین مساله هست که در مادرهای سن بالا خطرناک است. بالا رفتن سن به طور کل سلامتی شخص را تهدید می‌کند و پژوهش‌ها نیز حاکی از بروز اختلالات بارداری مانند دیابت بارداری، قزارگیری پایین جفت و زایمان زودهنگام در سن بالا است. امروزه عموماً تازه‌مادران سن بالا از تغذیه بهتر، تحصیلات بالاتر و فضای خانوادگی دلپذیرتر و حمایت اجتماعی مناسب‌تری برخوردارند. در حقیقت به لطف رژیم غذایی بهتر و شیوه زندگی سالم‌تر، این تازه‌مادرها از نظر بدنی شرایط مطلوبی برای بارداری و زایمان دارند. به جرات می‌توان گفت فاکتور سن، اعتماد به نفس و آرامش بیشتری در ایفای نقش مادری به ارمان می‌آورد و این همان چیزی است که کودک به آن نیاز دارد.

در نهایت باید گفت آرای مخالف و موافق درباره بچه‌دار شدن بعد از ۳۵سالگی زیاد است، اما اگر حس می‌کنید از قوای جسمی کافی، شرایط ایده‌آل مالی و شغلی برخوردار هستید، دلایل مخالفت چندانی برای مادر شدن شما وجود ندارد.

پروتکل بارداری ایمن

سه ماهه اول بارداری (ماه‌های ۳-۱)

مکمل مولتی ویتامین و مواد معدنی تایید شده

برای دوران بارداری

کلسیم (روزانه ۳۰۰ میلی گرم)

منیزیم (روزانه ۲۰۰ میلی گرم)

امگا۳ (پس از شام ۲۰۰۰ میلی گرم)

فولات طبیعی (روزانه ۶۰۰ میکروگرم)

سه ماهه دوم بارداری (ماه‌های ۴-۶)

کلسیم (روزانه ۳۰۰ میلی گرم)

منیزیم (روزانه ۲۰۰ میلی گرم)

امگا۳ روغن ماهی (پس از شام ۲۰۰۰ میلی گرم)

فولات طبیعی (روزانه ۶۰۰ میکروگرم)

آهن (پس از شام ۲۰ میلی گرم)

سه ماهه سوم بارداری (ماه‌های ۷-۹)

کلسیم (روزانه ۳۰۰ میلی گرم)

منیزیم (روزانه ۲۰۰ میلی گرم)

امگا۳ روغن ماهی (پس از شام ۲۰۰۰ میلی گرم)

فولات طبیعی (روزانه ۶۰۰ میکروگرم)

آهن (پس از شام ۲۰ میلی گرم)

زمانی که ناخن‌هایتان در مورد سلامت شما هشدار می‌دهند

ترجمه: علی پیرا



پزشک، لاک ناخن‌های خود را پاک کنید. این کار به دکتر اجازه خواهد داد تا ناخن‌های دست و ناخن‌های پای شما را برای بررسی علایم مالاتوما معاینه کند.

۳- کمبود مواد مغذی

شما آن چیزی هستید که می‌خورید: زیبایی درونی شما در زیبایی بیرونی‌تان تأثیر بسیار زیادی خواهد داشت. برگزیدن مواد مغذی سالم شامل اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین‌های گوشتی و آهن برای داشتن مو، پوست و ناخن‌های سالم بسیار اهمیت دارد. ناخن‌ها می‌توانند برخی کمبودهای مواد مغذی مانند کمبود آهن، بیوتین و پروتئین را منعکس کنند.

بیشتر مشکلات مربوط به ناخن به نوع تغذیه شما ارتباطی ندارد، اما اگر کمبود آهن داشته باشید، ممکن است ناخن‌های شما آن را آشکار کنند. بستر ناخن رنگ پریده و سفید رنگ از علایم شایع کم خونی است. ممکن است با کمبودهای شدید بیشتر، ناخن‌های دست تغییر حالت دهند. مانند وقتی که پلونیشیای، که به نام ناخن قاشقی هم معروف است، به وجود می‌آید که باعث پارگی و گود شدن ناخن‌ها و ظاهر شدن برآمدگی‌های عمودی روی آن می‌شود.

۴- جراحات

به طور قطع حوادثی مانند گیر کردن انگشتان لای در بر و خورد شیشی سنگین روی انگشتان برای همه اتفاق می‌افتد. ضربه‌ای آرام به بستر ناخن می‌تواند نقاط سفید کوچکی (لیکونیشیا) را روی صفحه ناخن ایجاد کند که بی‌ضرر هستند، این نقاط با رشد ناخن به سر آن می‌رسند و سرانجام شما می‌توانید قسمت آسیب دیده ناخن را کوتاه کنید. شدیدترین جراحات به بستر ناخن می‌تواند لک‌های سیاه یا رگ‌های تیره رنگی را رو یا زیر ناخن، کناره‌های ناخن (اونیکولیسیس) و خونریزی رگ‌های در اثر پارگی مویرگ‌های بستر ناخن را به وجود آورد.

۵- بیماری‌های مربوط به ورم مفاصل

به طور کلی تصور عامه از ورم مفاصل، اختلال درد مفصل است که افراد سال‌خورده به آن مبتلا می‌شوند. اکنون که تابستان فرا رسیده، شاید بخواهید وسواس‌ها و نگرانی‌ها را کنار گذاشته و به سوی لذت‌های تابستانی بشتابید، اما زیاد عجله نکنید. پیش از شروع برنامه‌های تابستانی، به خاطر داشته باشید که باید در برابر برخی مسایل و مشکلات از خود محافظت کنید. مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید، سپری کردن ساعت‌های بسیار گرم روزهای تعطیلات در اتاق درسته برای جلوگیری از گرم‌زدگی است. در اینجا به پنج مورد از مشکلات بهداشتی‌ای که در تابستان ایجاد می‌شوند و راه‌های جلوگیری از آنها اشاره می‌کنیم.

آفتاب سوختگی

هر سال بیش از دومیلیون آمریکایی مبتلا به سرطان پوست می‌شوند. برای حفاظت خود در برابر اشعه مضر UV، بین ساعات ۱۰ صبح تا چهار بعدازظهر که ساعت‌های اوج تابش خورشید است، از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید بپرهیزید. با کلاه‌های لبه‌دار، عینک آفتابی و بلوز استئین‌بند، خود را بپوشانید. از کرم ضدآفتاب با SPF بالای ۱۵ استفاده کنید و در کنار دریا در نقاط دارای سایه یا زیر چترهای آفتاب‌گیر استراحت کنید. اگر به رغم همه این نکات دچار آفتاب‌سوختگی شدید، می‌توانید با استفادهی آغشته به چای بابونه سرد، محل آفتاب‌سوختگی را خنک کنید. بابونه دارای خاصیت ضد التهابی است. از ژل آلوهو‌را به دلیل خواص تسکین‌دهندگی و ضدالتهابی آن نیز می‌توانید استفاده کنید.

سلامت

زمانی که ناخن‌هایتان در مورد سلامت شما هشدار می‌دهند

ترجمه: علی پیرا



نوعی ورم مفاصل وجود دارد که مانند این مورد است. این بیماری پوکی استخوان نام دارد و بسیار شایع است. بسا این وجود، در واقع بیش از صد بیماری وجود دارد که به نام نوعی از انواع ورم مفاصل توصیف می‌شوند. شرایط و موقعیت‌های ذیل در گروه این بیماری گاهی می‌توانند منجر به تغییر شکل ناخن‌ها شوند:

-پوکی استخوان: سستی ناخن‌ها که از کمبود سلنیوم ایجاد می‌شود اغلب با فرم گسترده‌تری از ورم مفاصل در افراد مشاهده شده است.
-پسوریازیس: ناخن‌های زرد، ناخن‌های موجدار (وقتی سطح ناخن دارای قفره یا موج باشد) و خونریزی رگ‌های در اثر پارگی مویرگ‌های بستر ناخن همه ممکن است از علایم پسوریازیس باشند.

-لویس: یادکردن پوست دور ناخن اغلب در اختلالات بافت پیوندی مانند لوپوس دیده می‌شود.
-ورم مفاصل روماتیسمی: فرمزی هلال سفیدرنگ ته ناخن که روی بستر ناخن قرار دارد، بیشتر به دلیل تجویز داروهای مربوط به بیماری زونااست.

۶- مشکلات ریوی

تطبیق رنگ ناخن با رنگ رژلب می‌تواند استراتژی خوبی برای زیبایی باشد. اما وقتی بدون استفاده از لوازم آرایشی ناخن‌ها و لب‌های شما به رنگ کبود درمی‌آیند، ممکن است شما دچار خطری ناگهانی شده باشید. ناخن‌های کبود به‌ویژه اگر با کبودی لب‌ها همراه باشند، می‌تواند به معنای مشکل کمبود اکسیژن و بروز چنین بیماری‌هایی باشد:

-کمبودهموگلوبین

-آسم

-بیماری مزمن انسداد ریه

-برونشیت مزمن

به علاوه مشکلات ریوی، کبودی ناخن‌ها می‌تواند نشانگر مشکلات قلبی نیز باشد. صرفنظر از موقعیتی که ناخن‌های شما کبود شده‌اند، این علامت معمولاً نشانه تشدید بیماری شماست و حتماً به مراقبت‌های پزشکی و اورژانسی نیاز دارید.

از خطرات بهداشتی و سلامتی رایج در تابستان دور باشید

ترجمه: علی‌رضا سردشتی

نیش حشرات

وقتی حشره‌ای مانند مگس، پشه یا حتی مورچه شما راگزید، معمولاً می‌توانید خارش آن را با یک داروی ضدحساسیت که نیاز به نسخه پزشک ندارد مانند قرص



شوند زیرا تابش اشعه UV

کلینیک

مطلب برای خانم‌ها

چطور از موها حفاظت کنید

■ با عدم به‌کارگیری بیش از حد ششوار، اتوی صاف‌کننده و اتوی فرکننده مو از آسیب رساندن به موها دور می‌شوید. ششوار، اتوی صاف‌کننده و اتوی فرکننده مو برای اینکه طوری به موها حالت دهید که انگار نزد یک آرایشگر رفته‌اید در حالی که خودتان آن را انجام داده‌اید، بسیار اهمیت دارد. اما اگر از این ابزارها در دست استفاده نکنید، با آنها از کیفیت خوبی بر خوردار نباشند، ممکن است موهایتان در طولانی‌مدت توانایی خود را از دست بدهد. اما باید این نکته‌ها در هم در نظر بگیرید.

۱- خرید ابزارهای خوب

تهیه ابزارهای آرایشی مو نیاز به صرف هزینه زیادی ندارد. مارک گودمن، استاد متخصص مراقبت از مو و رییس انجمن ملی زیبایی خانم‌ها، عقیده دارد که این ابزارها باید دارای برخی ویژگی‌های اصولی باشند. ابزارهایی را بایبید که دارای تنظیم‌های مختلف درجه حرارت باشند. مدل‌های ارزان‌قیمت و نامناسب تنها دارای یک تنظیم هستند. برای نمونه، برخی از اتوهای مو دارای درجه حرارت‌های متنوع از ۱۷۵ تا در نهایت ۴۰۰ درجه هستند. به طور قطع، برای افراد غیر حرفه‌ای درجه ۴۰۰ بسیار بالاست. در صورتی که برایتان مقدور باشد، از یک فروشگاه لوازم آرایشی یک ششوار حرفه‌ای تهیه کنید. انواع حرفه‌ای ششوارها دارای جریان باد قوی‌تر و قدرت بیشتری هستند. لطفاً ششوارهایی استفاده کنید که دارای رابط سر لوله به منظور تنظیم جریان باد و یک پخش‌کننده برای کمک به توزیع مسلوی گرما باشند.

۲- حالت دادن به مو بر حسب جنس آن

زمانی که تنظیم درجه حرارت ششوار، اتوی صاف‌کننده و اتوی فرکننده‌وی خود را انتخاب می‌کنید، به ضخامت موی خود نیز توجه کنید. هرچه درجه حرارت کمتر باشد، برای مو بهتر است. برای مثال کسی که موهای نازکی مانند موی بچه دارد باید درجه حرارت را تا آنجا که ممکن است کم انتخاب کند. اما این به آن معنا نیست که کسانی که موهایشان ضخیم است باید با درجه حرارت بالا به موها حالت دهند. در آرایشگاه‌های حرفه‌ای خیلی به ندرت از حرارت بالا استفاده می‌شود. وقتی تصمیم گرفتید از اتوی صاف‌کننده یا اتوی فرکننده مو استفاده کنید، جنس موی خود را نیز در نظر بگیرید. بهتر است با جنس موی خود کنار بایبید تا اینکه با آن بچنگید.

۳- حفاظت از مو در برابر حرارت

بسیاری از محصولات مربوط به مو، مانند اسپری‌ها که در کنار حالت‌دهنده‌های مو مورد استفاده قرار می‌گیرند، طوری طراحی شده‌اند که موها را در برابر گرمای ششوار، اتوی صاف‌کننده و اتوی فرکننده مو محافظت می‌کنند.



بیشتر این فرآورده‌ها حاوی سیلیکون هستند که مانند یک پوشش محافظ روی مو عمل می‌کنند. اگر مو آسیب دیده باشد، اتوها تأثیر بدتری نسبت به ششوار بر آن می‌گذارند. برای مراقبت از موها هنگام حالت دادن به آنها با ابزارهای حالت‌دهنده سریع عمل کنید. هنگام استفاده از اتوهای صاف یا فرکننده برای هر قسمت از مو نباید بیش از سه تا چهار ثانیه وقت بگذارد. یا زما بده‌وری در به‌کارگیری آن آسیب بسیار رساندن به موها می‌شود و این محدوده زمانی راهنمایی بسیار خوب است.

۴- تجدید نظر در تکنیک‌های حالت دادن مو
حتی اگر سال‌هاست از ششوار، اتوی صاف‌کننده و اتوی فرکننده مو استفاده می‌کنید، به آن معنا نیست که شما این ابزار را به درستی به کار برده‌اید. از آرایشگر خود درخواست کنید تا تکنیک‌های مربوط به موهایتان را در یک کلاس خصوصی به شما بیگوید. این کار را می‌توانید هر بار که به آرایشگاه می‌روید یا حتی در جلسه‌ای جداگانه انجام دهید. مطمئناً آرایشگران در مورد اینکه پیش از استفاده از اتوها، موها باید کاملاً خشک و پیش از ششوار زن باید کمی نم‌دار باشد، اشاره خواهد کرد. اگر پیش از استفاده از اتوهای صاف و فرکننده جنس موهایتان خشک نبود، دادن حرارت زیاد به موها سبب این مساله شده است. این حرارت گرما می‌تواند برای مو مضر باشد.

۵- ترمیم موهای آسیب‌دیده

اگر به طور ناگهانی موهایتان شروع به ریزش کرد، احساس کردید موهایتان زبر و خشن و وزوزی شده، ظاهری خشک پیدا کرد یا نوک آن مومخوره زد، به طور قطع موهایتان آسیب‌دیده شده‌اند. برخی از آرایشگران عقیده دارند موهایی که مومخوره دارند باید کوتاه شوند. اما برخی کاملاً با این نظر مخالفند و می‌گویند شاید فرآورده‌های ترمیم‌کننده مو کوتاه کردن را غیر لازم کند. برای ترمیم مو گرینه‌های دیگری نیز وجود دارد:
- از درمان‌های خانگی استفاده کنید. محصولاتی که دارای روغن‌ها و مرطوب‌کننده‌ها هستند برای ترمیم موهای سوخته و آسیب‌دیده طراحی شده‌اند. در صورتی که موها با مواد شیمیایی مانند رنگ مو آسیب دیده‌اند، توصیه می‌شود از ترمیم‌کننده‌های حاوی پروتئین استفاده کنید تا موها خوش حالت شوند.