



گفت‌و‌گو با آریتا صفارزاده، متخصص زنان و فوق تخصص نازایی و لاپاراسکوپي

آیا می‌توان جنسیت فرزند را تعیین کرد؟

محمد ستاری

است یا دختر. سپس با توجه به خواسته زوج مورد نظر تصمیم‌گیری می‌شود که جنین پسر داخل رحم مادر منتقل شود یا جنین دختر. در این روش می‌توان با اطمینان صد درصد جنسیت جنین را تعیین کرد اما جواب دهی خود IVF، صد درصد نیست. IVF یک روش آزمایشگاهی کمک باروری است که جوابدهی آن در زوج‌های نابارور ایرانی حدود ۴۰درصد است و کسانی که ناباروری ندارند چیزی حدود ۶۰ تا ۷۰درصد از آن جواب مثبت می‌گیرند. از طرف دیگر این روش هزینه‌بر است و فقط تعیین جنسیت حدود سه‌میلیون تومان هزینه می‌برد و با داروهایش حدود هفت تا هشت‌میلیون تومان تمام می‌شود، اما از همه روش‌ها مطمئن‌تر است.

تعیین جنسیت با اطمینان ۷۰ تا ۸۰ درصد

برای تعیین جنسیت روش‌های ساده‌تری نیز وجود دارند که درصد اطمینان‌شان صد درصد نیست اما تا حدود ۸۰درصد جواب مثبت می‌دهند. یکی از این روش‌ها تزریق اسپرم به داخل رحم است. در واقع اسپرم‌هایی که Y هستند حرکت‌شان سریع‌تر از اسپرم‌های X است. با روش‌های آزمایشگاهی می‌توان تا حدودی این اسپرم‌ها را هم جدا کرد و برحسب علاقه زوج مورد نظر اسپرم‌های X (دختر) یا Y (پسر) تزریق می‌شوند. همان‌طور که گفته شد جوابدهی این روش ۷۰ تا ۸۰درصد است، البته باید در نظر داشته باشید که در دوره احتمال رخداد حاملگی حدود ۳۰ تا ۳۵درصد است. یعنی احتمال جنسیت دلخواه ۷۰ تا ۸۰ درصد و احتمال حاملگی با این روش ۳۰ تا ۳۵ درصد است.

تعیین جنسیت کم‌هزینه براساس روز تخمک‌گذاری

از روش‌های ساده‌تر برای تعیین جنسیت می‌توان به انجام سونوگرافی برای تعیین روز تخمک‌گذاری اشاره کرد. درواقع پزشک بر اساس نتیجه سونوگرافی می‌تواند بگوید نزدیکی در چه روزهایی احتمال دختر شدن یا پسر شدن را بیشتر می‌کند. معمولاً بعد از تخمک‌گذاری احتمال پسر شدن جنین بیشتر است و دو تا سه روز قبل از تخمک‌گذاری احتمال دختر شدن بیشتر است زیرا اسپرم‌های Y سرعت‌شان بیشتر است و زودتر از بین می‌روند اما اسپرم‌های X مقاومت‌شان بیشتر است و حرکت‌شان کندتر است و برای مدت طولانی‌تری باقی می‌مانند. بنابراین X اسپرم با X تخمک جنسیت دختر ایجاد می‌کند. برخی افراد معتقدند برای دختردار شدن خانم باید از دو ماه قبل سلطه کلسیم و منیزیم خون خود را بالا ببرد و سطح سدیم و پتاسیم را پایین بیاورد و برای پسر شدن درست برعکس این موضوع عمل کند اما باید بدانید که این راهکارها از لحاظ علمی خیلی تاییدشده‌نیستند.

دختر یا پسر بودن جنین را نمی‌توان از روی علایم ظاهری خانم باردار تشخیص داد. برای مثال جوش زدن صورت دلیل بر دختر بودن جنین نمی‌شود؛ در حال حاضر روش‌های سریع‌تری برای تشخیص جنسیت وجود دارد. برای

عوارض داروهای مسکن

ترجمه: سیما هاشمی

NSAIDS) که شامل آسپرین، ایبuprofen، ناپروکسن و نیز داروهای سلکسیب (سلبوکس) هستند می‌توانند باعث صدمه دیدن سلول‌های محافظ جدار معده و دوازدهه شوند و در نتیجه امکان بروز زخم‌های گوارشی و خونریزی‌های گوارشی را بیشتر کنند. تحقیقات نشان داده که مصرف این گونه داروها دومین علت بروز زخم‌های گوارشی است. اگر مشکل گوارشی، ترشح افزایش اسید معده، رفلاکس یا ترش کردن و سابقه زخم یا خونریزی گوارشی دارید، بهتر است از این گروه داروها استفاده نکنید یا اگر مجبور به استفاده از آنها هستید آنها را حتما همراه با غذا یا شیر بخورید.

۴- داروهای موسوم به NSAIDS ممکن است روی عملکرد داروهای کاهش‌دهنده فشارخون تأثیر بگذارند. حتی در مواردی دیده شده که این داروها باعث افزایش فشارخون افراد به صورت مستقیم می‌شوند. در موارد معدودی هم گزارش‌هایی از بروز سکنه یا نارسایی قلبی پس از استفاده زیاد از آنها ارایه شده است. باید بدانید که به هر حال این گروه از مسکن‌ها می‌توانند روی سلامت قلبی شما تأثیر منفی بگذارند و برای همین باید استفاده از آنها را به حداقل برسانید. ۵- شاید در مورد تداخلات دارویی چیزهایی شنیده باشید؛ اگر این مورد اطلاعی ندارید باید به شما بگویم که گروهی از شدیدترین عوارض دارویی ناشی از تداخلات اثرات برخی داروها با برخی مسکن‌هاست. در واقع در این زمان‌ها بعضی داروها اثرات برخی دیگر را تشدید یا تضعیف می‌کنند یا این داروها همراه هم باعث بروز عوارض ناخواسته و ناگوار می‌شوند. یک مثال خیلی ساده این است که قرص وارفارین برای کاهش زمان لخته شدن خون (اصطلاحاً رقیق‌کنندگی خون) مصرف می‌شود، اما این دارو اگر همزمان با داروی استامینوفن مصرف شود ممکن است باعث خونریزی وسیع داخلی شود. در ضمن خطر آسیب‌های کلیوی شدید در صورت مصرف همزمان داروهای NSAIDS با داروهای مدر، به شدت افزایش می‌یابد. شما حتما باید پزشک‌تان را در جریان داروهایی که مصرف می‌کنید بگذارید و اگر هم خواستید مسکنی مصرف کنید و در حال مصرف داروی دیگری هستید حتما با پزشک مشورت کنید.

۶- این را یادتان باشد که هیچ وقت داروی آسپرین را به کودک ندهید. مصرف



این خوراکی‌های محبوب مفیدند یا مضر؟

لواشک، آلوچه، تمبرهندی و قره‌قروت از خوراکی‌های سنتی پرطرفدار ایرانی هستند که می‌توانند مانند یک شمشیر دو لبه عمل کنند! اما چرا؟! این خوراکی‌ها اگر بهداشتی تهیه شوند و در آنها مواد افزودنی مضر به کار نرود انتخاب خوبی برای میان‌وعده‌های غذایی به شمار می‌آیند، اما اگر در تهیه آنها بهداشت کافی لحاظ نشود و از موادی مانند رنگ‌های مصنوعی و جوهرلیمو استفاده شود، می‌توانند خطرناک باشند. بد نیست در مورد این خوراکی‌ها نکاتی را بدانید:

۱- لواشک یا «کستراتک» عصاره خشک شده میوه‌هاست که می‌تواند کم‌وبیش همان خواص میوه را داشته باشد؛ با این تفاوت که نسبت به میوه تازه آب کمتری دارد و مقداری نمک به آن اضافه شده است. البته ممکن است غلظت برخی مواد محلول در آب آن نسبت به میوه اصلی کمتر باشد. برای مثال ویتامین C لواشک از ویتامین C میوه‌ای که از آن تهیه شده، کمتر است. از لحاظ میزان کالری هم میوه خشک شده در واحد، حجم کالری بیشتری نسبت به میوه تازه دارد. از لواشک می‌توان به‌عنوان میان‌وعده استفاده کرد اما کسانی که فشارخون دارند و نمی‌توانند نمک زیاد مصرف کنند نباید در مصرف این خوراکی‌ها زیاده‌روی کنند. از طرف دیگر باید مطمئن شوید در تهیه لواشک اصول بهداشتی رعایت‌شده زیرا این خوراکی‌ها اغلب سطح آلودگی‌شان بسیار بالاست و می‌توانند باعث ایجاد مشکلات گوارشی و بیماری‌های عفونی شوند. این فکر که کالری لواشک پایین است و مجازیم هرقدر دوست داریم از آنها بخوریم کاملاً اشتباه است. همانطور که گفته شد کالری این خوراکی نسبت به میوه تازه در واحد حجم بیشتر است، بنابراین اگر در مصرف آنها زیاده‌روی کنید، دچار اضافه وزن می‌شوید؛ از طرف دیگر این خوراکی‌ها می‌توانند باعث افزایش اشتها و در نتیجه شکسته شدن رژیم غذایی شوند. کالری انواع لواشک باتوجه به مواد به کار رفته در آنها و میزان غلظت‌شان می‌تواند متفاوت باشد.

۲- تمبرهندی میوه‌ای است که در ترکیب آن مقداری پروتئین، مواد اسیدی و ویتامین C وجود دارد. این خوراکی می‌تواند بخشی از نیازهای روزانه ما را برآورده سازد. البته با توجه به نوع فراوری‌اش می‌تواند در برخی افراد مشکلات گوارشی ایجاد کند، به همین دلیل افرادی که دچار مشکلات گوارشی یا سوءهاضمه هستند باید با احتیاط بیشتری از آن مصرف کنند. و گاهی اوقات حتی ممکن است لازم باشد فرد از خوردن آنها پرهیز کند. شایان ذکر است تمبر هندی در مقایسه با آلوچه گزینه بهتری است و خواص بیشتر و مضرات کمتری دارد. ۳- قره‌قروت فرآورده‌ای است که از محصولات لبنی مانند ماست و کشک به دست می‌آید. این خوراکی منبعی سرشار از کلسیم و پروتئین است. در ترکیبات کنسائتره لبنی به‌طور قلیل‌توجهی نسبت به ماده اولیه مانند شیر، دوغ و ماست بیشتر است و هرقدر این محصولات بیشتر کنسائتره و متراکم شوند پروتئین و کلسیم‌شان هم بیشتر می‌شود. طعم ترشی آن نیز به دلیل تخمیر لاکتوز یا قند شیر است که تبدیل به اسیدلاکتیک می‌شود. علاوه براین در تهیه قره‌قروت ممکن است از مقدار زیادی نمک استفاده شود، بنابراین مصرف بیش از حد آن به دلیل مقدار زیاد نمک و طعم ترشی می‌تواند مشکل‌ساز باشد. مصرف متعادل قره‌قروت حدود ۱۰ تا ۲۰ گرم در روز مشکل ایجاد نمی‌کند، البته به شرطی که با رعایت نکات بهداشتی تهیه شده باشد و نمک زیادی مصرف کنند اما در مورد و بیشتر از سایر در آن به کار رفته باشد. با این حال ترکیبات اسیدی آن محرک ترشح اسید معده است و مانند هر خوراکی دیگری مصرف بی‌رویه‌اش می‌تواند به دستگاه گوارش آسیب بزند! اما خیلی روی PH خون اثر نمی‌گذارد و منجر به برداشت املاح از استخوان نمی‌شود. همچنین اگر مقدار زیادی نمک داشته باشد مصرف زیاد آن می‌تواند به طور غیرمستقیم منجر به دفع کلسیم از بدن شود.

یادداشت

شلیک «دود» به قلب و ریه ایرانی‌ها

رضا حسینمردی

سال‌هاست وقتی از کنار کامیون‌های غول‌پیکر متحرک در شهرها عبور می‌کنیم ناخودآگاه مجبور به استنشاق و بخور دود سیاه و غلیظ خارج شده از اگزوز آنها هستیم. کافی است پنجره خودرو شما کمی باز باشد، این لحظه تیره‌وارترین اوقات شما در ترددهای خیابانی است. طراحی کامیون‌ها - مینی‌بوس‌ها و خودروهای سنگین از سال‌ها دور به گونه‌ای بوده که اگزوز آنها از یک طرف وسیله نقلیه، آلاینده‌پراکنی می‌کند. این در شرایطی است که برخی از خودروهای پیشرفته‌تر با در نظر گرفتن اینکه دود گازوئیل آنها با انسان‌ها و محیط‌زیست چه می‌کند، خروجی آن را با بهره‌گیری از یک فیلتر در ناحیه سقف وسیله نقلیه سنگین تعبیه کرده‌اند.

اما این سوال مطرح است که چرا درصد بسیار زیادی از وسایل نقلیه سنگین بدون نظارت جدی در معاینه فنی خودرو به این سادگی در شهرها تردد می‌کنند و سلامت محیط‌زیست و انسان‌ها را جولاگاه خود کرده‌اند؟ چیزی که شب‌ها بیشتر به چشم می‌خورد.

آیا سازندگان وسایل نقلیه سنگین در تولیدات خود تجدیدنظر کرده‌اند؟

آیا راهنمایی و رانندگی محدودیت‌های ویژه‌ای درخصوص این نقص فنی و ساختاری در تولید خودروهای سنگین قابل است؟

آیا نظارت مناسبی بر تردد خودروهای افسارگسیخته به‌ویژه شب‌ها با دود و سروصدای زیاد و در محورهای درون‌شهری و برون‌شهری وجود دارد؟

سوالات فراوانی در این راستا بی‌پاسخ مانده است که جواب آن کمک زیادی به شهروندان خواهد کرد. متأسفانه نتایج یک پژوهش از تأثیر آلودگی هوا بر بروز یا تشدید زوال عقل و بیماری آلزایمر خبر می‌دهد. پژوهشگران خارجی در بررسی خود یافته‌اند که آلودگی هوا به میزان زیادی، خطر بروز مشکلات حافظه‌ای را به‌ویژه در افراد مسن و سالم‌خورده افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، زنانی که در نزدیکی خیابان‌های شلوغ و پرتردد دست‌کم ۲۰ سال زندگی کرده‌اند، خیلی بیشتر علایم ناتوانی ذهنی خفیف را از خود نشان می‌دهند. مشکلات حافظه‌ای زودهنگام در این زنان بیشتر مشاهده می‌شود که این مشکلات می‌تواند به زوال عقل و اختلال متعاصر منجر شود.

دانشمندان خودروهای ذرات آلاینده در هوا از طریق ریه‌ها جذب بدن شده و با جریان خون به مغز می‌رسد و در آنجا سبب بروز التهاب‌های بیماری‌زا می‌شود. این در شرایطی است که به دلیل محدودیت‌های روزانه تردد شهری برای خودروهای سنگین و فرسوده که در خیابان‌ها و بزرگراه‌ها با سرعت‌های بالا، با روی گاز گذاشته و لیترها آلاینده و ذرات مضر بیماری‌زا را وارد آسمان تارک شب‌ها در شهر می‌کنند، این شلیک شلیک‌های کامیون‌ها و خودروهای سنگین از دید خواب‌آلود شهروندان اگر چه دور است اما تأثیرات آن با روند افزایش سن در جامعه قابل پیش‌بینی و پیشگیری است.

متأسفانه خودروهای غیراستاندارد هشت برابر خودروهای استاندارد آلودگی هوا ایجاد می‌کنند و در مقابل، خودروسازان هنوز راضی به استفاده از قطعات تکمیلی خودرو برای کاهش آلاینده‌های هوا نشده‌اند. در شرایطی که بحث‌های مختلفی در حمله رعایت استانداردها، سراسر گواهینامه‌های اروپا موسوم به یورو ۲، یورو ۴ و... مطرح است، آیا خودروهای سنگین با فرسودگی بالا و طول عمر بیش از ۲۰ سال جایگاهی در این‌گونه استانداردها دارند؟ شاید همین حلال‌هم برای پاسخ به این سوالات و اجرای راهکارهای موثر دیر باشد.

۱۱۵

فریب این تبلیغ خطرناک را نخورید

بهرام کبیری

آرژنین یا همان C6H14N4O2 با مخفف Arg ماده‌ای است از خانواده آلفا آمینو اسیدها، اما هشدار این است، آرژنین معجزه افزایش قد نیست! متأسفانه در برخی برنامه‌های شبکه‌های ماهواره‌ای دیده شده که این ماده را جادوی افزایش قد، آن هم طی ۴۵ روز معرفی کرده‌اند. این‌گونه تبلیغات درباره این ماده دروغ مخض بوده و هیچ‌گونه اثر افزایش قدی ندارد! بلکه اثرات بسیار مضرى را به کبد شما وارد خواهد کرد. لطفاً به این‌گونه تبلیغات، که صرفاً درصدد تحت تأثیر قرار دادن افراد عامی هستند، توجه نکنید و فریب آنها را نخورید. درست است که این ماده از دسته آمینو اسیدها و در سنتز پروتئین در بدن نقشى حیاتی بازی می‌کند، اما می‌تواند برای سلامت کبد شما (درصورت مصرف خودسرانه) و به خصوص در افراد مبتلا به عوارض قلبی بسیار وخیم و مضر باشد. این پروتئین نقشى اساسی در رشد و سلامت انسان ایفا می‌کند؛ در واقع در نوزادان زودرس که قادر به تولید این ماده در بدن خودشان نیستند، استفاده‌می‌شود. البته شرایط دیگری نظیر سوختگی‌های شدید یا عوارض شدید بعد از عمل نیز نیاز به این ماده را در بدن بالا می‌برد اما فراموش نکنید که بدن شما به‌طور طبیعی مقدار مورد نیاز این ماده را فراهم می‌کند و شما در شرایط طبیعی هیچ‌گونه نیازی به دریافت اضافه این نوع پروتئین نخواهید داشت. در واقع در سایت Medscape نیز خطرات احتمالی مصرف این ماده در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی منجر به مرگ - اشاره می‌کند و به‌طور خلاصه هیچ‌گونه اطلاعاتی درباره افزایش قد در اثر مصرف این ماده گزارش نشده است! بلکه مصرف خودسرانه این ماده (که متأسفانه بسیاری از ورزشکاران و بدنسازان نیز به آن روی آورده‌اند) موجب افزایش سطح آنزیم‌های کبدی موسوم به SGOT و SGPT یا همان ALT، AST، شده و نتیجه‌ی حتی بسیار وخیم‌تر است. از این ماده به عنوان هورمون رشد استفاده می‌شود، هرچند با شنیدن کلمه‌ی «رشد» به یاد رشد طولی و قدی نمیفتید. معمولاً این هورمون باعث رشد عضلات و ماهیچه‌های بدن شده یا در ترمیم استخوان (آن هم با تجویز پزشک) توصیه می‌شود! اما هیچ‌گونه اثری در افزایش قد نداشته و تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که حتی مصرف خوراکی این ماده تأثیری در افزایش سطح هورمون رشد در بدن انسان ندارد.

تبلیغاتى اینچنین صرفاً به دنبال پول درون جیب شما می‌گردند؛ نه زیبایی و افزایش قد شما! در کتاب‌های مرجع به شدت تأکید شده که مصرف آرژنین در مواردی منجر به مرگ نیز شده است! بنابراین این ماده به هیچ عنوان مکمل رژیمى-غذایى نبوده، در زنان باردار مبتلا به فشارخون اکیداً توصیه نمی‌شود و در کودکان و به خصوص نوجوانان (که هدف این‌گونه تبلیغات افزایش قدی هستند)، بدون تجویز پزشک متخصص منع مصرف دارد.

سلامت