

۹۹.۹۹ و فوج نوزادان نارس؛

# تهدید سلامتی مادر و نوزاد به بهانه تاریخ لاکچری!

■ رقم های نجومی برای رزرو اتاق عمل در ساعت ۰۹:۰۹ تا ۰۹:۹۹؛ زایمان و زایش نوزادی نارس؛ باز هم تکرار تراژدی "تاریخ تولد لاکچری"...



در واقع تازه به دوران رسیده هستند که می‌خواهند بسا ابراهای مختلف حتی به قیمت جان دیده شوند. وی یادآور شد: افراد به دنبال تمایز اما به روش ناسالم که سلامت خود و دیگران را تهدید می‌کنند افراد دارای شخصیت اجتماعی یادکنی (توخالی) هستند. مدرس دانشگاه در رشته جامعه شناسی و پژوهشگر مسائل اجتماعی خاطر نشان کرد: تمایز تازمانی خوب است که تهدیدکننده سلامت و موجب تخاصم اجتماعی و هنجار شکنی نباشد، اما وقتی که تمایز موجب آسیب شود قطعاً یک امر مورد انتقاد و محکوم است.

**تاکید به تمایزهای نامعقول مسئله اجتماعی تلقی می‌شود**

مدرس دانشگاه در رشته جامعه شناسی و پژوهشگر مسائل اجتماعی با اشاره به گفته پزشکان مبنی بر تولد زود یاسیدر هنگام نوزاد به خاطر تاریخ تولد دیگران را تهدید سلامتی می‌داند. وی بیان کرد: تمایز و تفاوت همیشه به نیست حتی گاهی سازنده هم است به طور مثال فردی که در عرصه تحصیل تلاش و کوشش و درس خواندن به دنبال برتری است و در واقع تفاوت و تمایز سالم تلقی می‌شود. مستخدمین حسینی تصریح کرد: افرادی که برای دست یافتن به تمایز و تفاوت تا جایی پیش می‌روند که سلامت خود و دیگران را به خطر می‌اندازند،

متخصص زنان و زایمان بیمارستان شفا با اشاره به برنامه ریزی تاریخ تولد ۹/۹/۹۹ از سوسوی برخی افراد گفت: تولد زود یا دیر هنگام تهدیدی برای سلامت نوزاد و مادر است که حتی می‌تواند منجر به مرگ شود. گوهر جرابالو ابراز داشت: برخی خانواده در مطب پزشکان و بیمارستان‌ها با توجه به شیوع کرونا صف کشیده‌اند که تاریخ زایمانشان ۹/۹/۹۹ باشد و غافل از اینکه اصراً نامعقول می‌تواند به قیمت مرگ یا یک عمر پشیمانی تمام شود. وی بیان کرد: نوزادان امروز نسل آینده هستند و دستکاری در تاریخ تولد بازی با سلامت نوزاد و یک جامعه بزرگ است.

**جامعه‌شناسان ریشه تهدید سلامتی مادر و نوزاد را چه می‌دانند؟**

مدرس دانشگاه در رشته جامعه شناسی و پژوهشگر مسائل اجتماعی گفت: بی‌توجهی به سلامت نوزاد و مادر و صرفاً توجه به تاریخ تولد رند و اصطلاح لاکچری ریشه در فقر فرهنگی، فقر آگاهی و مشکلات شخصیتی فرد دارد. حمیدمستخدمین حسینی اظهار داشت: افرادی بی‌توجه به سلامت مادر و نوزاد و تاکید به تاریخ تولد رند در واقع به دنبال خودنمایی هستند تا تمایز خود را به جامعه نشان دهند. وی ادامه داد: برخی افراد به دنبال نشان دادن تمایز خود در موقعیت‌های مختلف مانند اجتماعی و فرهنگی هستند و این بوجدان تمایزها و فرزندانی که در این مرحله می‌رسد. وی بیان کرد: تمایز و تفاوت همیشه به نیست حتی گاهی سازنده هم است به طور مثال فردی که در عرصه تحصیل تلاش و کوشش و درس خواندن به دنبال برتری است و در واقع تفاوت و تمایز سالم تلقی می‌شود. مستخدمین حسینی تصریح کرد: افرادی که برای دست یافتن به تمایز و تفاوت تا جایی پیش می‌روند که سلامت خود و دیگران را به خطر می‌اندازند،

ما چه می‌شود که با وجود خطرات، مادران اجازه چنین جنایت بزرگی را به خود و نوزادشان می‌دهند، کارشناسان معتقد هستند این عمل ریشه در فقر فرهنگی دارد و باید با اطلاع رسانی و آگاهی بخشی به جامعه از این فاجعه جلوگیری کرد. براساس آخرین آمارها سالانه ۱۵ میلیون نوزاد نارس در جهان به دنیا می‌آیند که سهم کشورهای جهان سوم بیشتر از کشورهای پیشرفته جهان است. طبق برخی گزارش ها ۱۱ سال قبل و در تاریخ ۸/۸/۸۸ برخی مادران در کشور اقدام به عمل جراحی سزارین زودهنگام برای تولد فرزندانشان در تاریخ رند کردند که هشتادارهای قضایی و وزارت بهداشت را در پی داشت و اسامی نیز تاریخ ۱۳۹۹.۰۹.۰۹ تاریخ در حال تکرار است و باید با متخلفان برخورد قاطع شود.

**آگاهی بخشی راهکار مقابله با تصمیم‌های نامعقول**

یک کارشناس مامایی ابراز داشت: آگاهی بخشی به جامعه نقش مهمی در جلوگیری از افزایش آمار نوزاد نارس و مادران زودهنگام و یا دیر هنگام دارد و باید در تاریخ‌های خاص چون ۹/۹/۹۹ تکرار نشود. وی ادامه داد: اختیار هر فرد دست خودش است و خودش تصمیم می‌گیرد و تنها با آگاهی بخشی می‌توان در تصمیم گیری فرد مداخله کرد. وی تصریح کرد: شکایت‌ها و پیگیری‌های قانونی از طریق نظام پزشکی انجام می‌شود و به صورت مستقیم نمی‌توان اعمال قانون کرد. این کارشناس مامایی خاطر نشان کرد: با صحبت درباره ضررهای تولد نوزاد نارس نباید مادرانی که فرزندان در بخش مراقبت ویژه به دلیل تولد زودهنگام بستری هستند را نگران کرد، اما باید به مادرانی که از زود زایمان و نوزاد نارس در خوابگاه تولد زودهنگام نوزاد دارند هشدار داد.

**تولد زود یا دیر هنگام تهدید کننده سلامت نوزاد و مادر**

گروه تغذیه و سلامت - تولد زود هنگام یا دیر هنگام نوزاد به بهانه تاریخ تولد زود لاکچری ۹/۹/۹۹ می‌تواند سلامت مادر و جنین را تحت تاثیر قرار داده و حتی به قیمت مرگ آن‌ان تمام شود. مادران باردار زیادی به انتظار نشسته‌اند تا فارغ از فرا رسیدن زمان مناسب زایمان، در تاریخ نهم ۹ آذر ۹۹ وضع حمل کنند، زایمانی که می‌تواند تهدید کننده سلامت و مرگ مادر یا جنین باشد.

به گفته کارشناسان دوران جنینی تاثیر بسزایی در سلامتی و یا بیماری نوزادان نارس دارد؛ به طور مثال اگر نوزاد نارس و یا کمتر از ۳۷ هفته به دنیا بیاید دچار مشکلات عضوی بدن مانند مغز، قلب، کبد، کلیه، روان، کاهش میزان تولید خون و کمبود مواد معدنی از جمله کلسیم و آهن می‌شود.

براساس نظر متخصصان، تکامل مغزی و ریوی جنین در هفته‌های آخر بارداری تکمیل می‌شود و تولد زود هنگام برابر است با مشکلات عارضه‌های قلبی، مغزی، ریوی و اختلال در یادگیری و امکان پیش‌فعلی و بر این اساس هیچ جهان امنی برای انسان در دوران جنینی بهتر و مناسب‌تر از رحم مادر نیست که برخی افراد را جلوی انداختن یک زایمان باعث می‌شوند که سیستم بدن نوزادان آسیب ببیند.

در هر ثانیه حدود چهار هزار سلول عصبی در بدن جنین شکل می‌گیرد که اگر تولد زودهنگام متولد شود به سلامتی او آسیب وارد می‌آید.

بزرگترین شاخص مرگ و میر در کودکان مربوط به سال اول تولد بوده و حدود ۸۰ درصد مربوط به ماه اول تولد است؛ اغلب مرگ و میرهای دوره نوزاد در مربوط به نارس است که اگر جلوی آن را بگیریم در کل مرگ و میر کودکان کاهش می‌یابد.

تولد دیر هنگام جنین نیز برای تولد در یک تاریخ مشخص می‌تواند در سراسر و عامل تهدید سلامت مادر و جنین باشد،

گروه تغذیه و سلامت - برای مثال توصیه می‌شود که ساعت خواب و بیداری ثابت خود را در تمام طول هفته و حتی آخر هفته‌ها حفظ کنید. این کار ساعت بدن شما را تنظیم کرده و کمک می‌کند شب‌ها راحت‌تر به خواب رفته و در طول شب نیز از خواب بیدار نشوید.

همچنین اگر شب‌ها برای خوابیدن به مشکل می‌خورید از چرت زدن به ویژه در بعدازظهرها خودداری کنید. اگر چه چرت زدن می‌تواند انرژی شما را در طول روز حفظ کرده و به خونسازی بدن شما منجر شود اما

## اهمیت خواب خوب در دوران محدودیت‌های کرونایی

یک دوره ۱۰ ساله، ۵۲۲۱ مورد نارسایی قلبی ثبت شد. در مقایسه با افرادی که در این ارزیابی رتبه صفر یا یک گرفتند، افرادی که رتبه دو بدست آوردند. ۱۵ درصد کمتر در معرض نارسایی قلبی بودند.

همچنین افرادی که رتبه سه کسب کردند ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر بودند و این رقم در افرادی که رتبه چهار بدست آوردند ۳۸ درصد پایینتر بوده است. همچنین افرادی که موفق به کسب امتیاز پنج شدند ۴۲ درصد کمتر در معرض ابتلا به نارسایی قلبی بوده‌اند.

شاید بدی ندارند، کمتر احتمال دارد به نارسایی قلبی دچار شوند. دانشمندان آمریکایی در این مطالعه ۴۰۸ هزار و ۸۰۲ نفر از افراد سالم ۲۷ تا ۷۳ ساله را بین سالهای ۲۰۰۶ و ۲۰۱۰ مورد مطالعه قرار دادند و اطلاعاتی در مورد عادات خواب آنان جمع آوری کردند. هر یک از این افراد براساس چندین فاکتور رتبه گرفتند از جمله ساعت‌خیز بودن، هفت تا هشت ساعت خواب در شب، خرو و یف نکردن، ابتلا نبودن به خوابی و احساس خواب آلودگی در طول روز. به گفته محققان وقتی میانگین در

ورزش سنگین بهترین گزینه است اما حتی ورزش سبک و در فضای خانه هم از خواب از خوردن وعده‌های غذایی سنگین و حجیم خودداری کنید. در صورتی که هنوز گرسنه بودید، ۴۵ دقیقه قبل از خواب یک میان وعده سبک را انتخاب کنید.

**ارتباط عادات خواب خوب با کاهش خطر نارسایی قلبی**

در همین رابطه نتایج یک مطالعه جدید نیز نشان داده است افرادی که هفت تا هشت ساعت در طول شب می‌خوابند، خسر و پف نمی‌کنند و در طول روز هم احساس خستگی

گروه تغذیه و سلامت - در شرایط همه‌گیری کرونا و به دنبال آن، اعمال محدودیت‌های قرنطینه‌ای و تردد در شهرها، اغلب ما ممکن است بسا بی‌توجهی در برنامه خواب شبانه روزی مان مواجه شویم و این در حالی است که خواب ناهنجار و کم خواب به نوبه خود سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند.

به دلیل اهمیت کیفیت خواب برای حفظ سلامت عمومی افراد توصیه می‌شود که حتی در چنین شرایطی نیز با رعایت برخی نکات بهداشتی از داشتن خواب خوب به و ویژه خواب شبانه کافی

### اقتصاد کیش

تشریح تورهای کیش در مقاله‌ها

تجزیه و تحلیل اقتصاد کیش و فعالیت‌های عام‌المنفعه

گفتگو با مدیران کیش

### صبح‌های کیش

هیچ کس به فکر فوتبال شهر بندرعباس نیست

غروب امپراطور دریا

### اقتصاد کیش

تشریح تورهای کیش در مقاله‌ها

تجزیه و تحلیل اقتصاد کیش و فعالیت‌های عام‌المنفعه

گفتگو با مدیران کیش

### اقتصاد کیش

تشریح تورهای کیش در مقاله‌ها

تجزیه و تحلیل اقتصاد کیش و فعالیت‌های عام‌المنفعه

گفتگو با مدیران کیش

### اقتصاد کیش

تشریح تورهای کیش در مقاله‌ها

تجزیه و تحلیل اقتصاد کیش و فعالیت‌های عام‌المنفعه

گفتگو با مدیران کیش

### اقتصاد کیش

تشریح تورهای کیش در مقاله‌ها

تجزیه و تحلیل اقتصاد کیش و فعالیت‌های عام‌المنفعه

گفتگو با مدیران کیش

## روش‌هایی جالب برای جلوگیری از بروز موهای سفید

گروه تغذیه و سلامت - بخشی از روش‌ها باعث جلوگیری از بروز موهای سفید در افراد خواهد شد. شما می‌دانید که آن روز فرا خواهد رسید و ممکن است برخی از آن ترس داشته باشند و آرزو کنند که دیرتر بروز کنند، اما یک روز ایستاده و در آینه نگاه می‌کنید، موهای جوگندمی خودنمایی می‌کنند، در حالی که شما هنوز در اواخر دهه بیست یا اوایل سی سالگی هستید. ممکن است تعجب کنید، اما بگذارید واقعیت را بگوئیم که مایه دلگرمی و اطمینان‌بخش شدن آن در سنین پایین بسیار رایج است و به این معنی نیست که شما پیر شده‌اید.

شما ممکن است بیشتر تعجب کنید، اگر به شما بگوئیم که تاخیر در سفیدی موها به عوامل زیادی از جمله نژاد، ژنتیک و حتی استرس مربوط می‌شود. بگذارید بیشتر در مورد ماهیت موهای خاکستری و تغییر و تحولی که در این حالت رخ می‌دهد آشنا شویم. در این گزارش نظر کارشناسان در مورد امکان ایجاد تاخیر یا توقف در روند سفیدی موها را مرور می‌کنیم.

**چرا موها سفید می‌شوند؟**

به گفته جیسل ویسل متخصص پوست، موهای ما هنگامی که در شکم مادر هستیم دارای رنگ سفید است، اما هنگامی که سلول‌های رنگدانه‌ای تشکیل می‌شوند، موهای ما رنگ طبیعی خود را از دست می‌دهند، چه این رنگ سیاه و چه قهوه‌ای باشد یا بور و هر رنگ دیگر که این موضوع به میزان توزیع، نوع و مقدار ملانین موجود در لایه میانی ساقه مو بستگی دارد.

افزود: ملانوسیت‌ها همچنان ملانین را به کراتین می‌سوزاند و می‌تواند رنگ مویی که ما با آن به دنیا آمده‌ایم شکل می‌گیرد که به مرور زمان، آنزیمی به نام تلوزراز روند تولید ملانین را کند می‌کند و این موضوع باعث سبک شدن و کم رنگ شدن مو می‌شود.

**موهای سفید از چه زمانی نمایان می‌شوند؟**

ممکن است همه ما در سن سالگی احساس کنیم که به اندازه کافی برای ظهور موهای خاکستری بزرگ نشده‌ایم، اما اغلب از دهه سی این روند شروع می‌شود، البته این زمان برای همه صادق

۴۴۴۲۴۹۶۹

اقتصاد کیش

۴۴۴۲۴۹۹۹

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه