دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۷ در میان بگذارید.

آفتاب یزد در گفتگوبا دکترای سلامت بارداری بررسی کرد

آنچه درباره سوگ فقدان نوزاد باید بدانیم

آفتاب یزد- نجمه حمزه نیا: تولد نوزاد سالم نقطه اوج زایمان است و پایان ۹ ماه انتظار است اما وقتی خانمی جوان بارداری‌اش به دلایل مختلفی که تولد نوزاد زنده ختم نمی‌شود، احساسات مختلفی را تجربه کرده و سوالات متعددی را برای خود مطرح می‌کند. چرا نتوانستم جنینم را حفظ کنم؟ آیا من با سایر خانم‌هایی که باردار می‌شوند و زایمان می‌کنند تفاوتی دارم؟ آیا تقصیر من بوده؟ آیا من مشکلی دارم یا بیمار هستم؟ بنا براین توجه به وضعیت روحی این زنان بسیار مهم است بخصوص اگر حمایت کافی از طرف خانواده وجود نداشته باشد یا حتی از طرف خانواده تحت فشار باشد زیرا میزان آسیب‌های روحی وارد شده بر این خانم‌ها تا حد زیادی به باور اشخاص مربوط می‌شود لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینباره با دکترسیده واثق رحیم پرور، دکترای سلامت بارداری و کارشناس ارشد مامایی گفتگو کرده است. وی در این باره می‌گوید: بارداری معمولا در زندگی یک زن، دوره‌ای است که با شادی اینکه فرزند دار خواهند شد و اینکه می‌خواهند فرزندشان را در آغوش بکشند همراه است اما برای برخی از زنان، بارداری آن طوری که انتظار می‌رود که به تولد نوزاد سالم ختم شود، نمی‌شود.

دکتر واثق رحیم پرور بیان کرد: سقط جنین به طوری که ممکن است به ختم بارداری قبل از هفته بیستم بارداری تعریف می‌شود و مرده زایی که به دنبال مرگ داخل رحمی جنین اتفاق می‌افتد و مرگ نوزاد که در طی ۲۸ روز اول پس از تولد اتفاق می‌افتد می‌تواند از جمله مهمترین علل بارداری بدون تولد نوزاد زنده باشد.

این دکترای سلامت بارداری عنوان کرد: علی رغم بهبود کیفیت مراقبت‌های مادری در سطح دنیا اما متاسفانه در چند دهه اخیر، مرگ و میر جنینی و نوزادی به طور شایع اتفاق می‌افتد و این مرگ بر زندگی هزاران زوج می‌تواند تاثیرگذار باشد.

وی اظهار کرد: از دست دادن نوزاد هم غیره منتظره و هم مصیبت بار است.غم و اندوهی که والدین تجربه می‌کنند یکی از سخت‌ترین فقدان‌ها است و تحقیقات انجام شده توسط محققان نیز نشان داده است که گاهی تاثیر طولانی مدتی بر زندگی افراد می‌گذارد. دکتر واثق رحیم پرور می‌گوید: به طور کلی سوگ جنین یا نوزاد با سوگ‌های دیگر متفاوت است.از دست دادن بارداری یک فقدان منحصر به فردی محسوب می‌شود چون بر خلاف سایر اشکال مرگ، حس همدردی و پشتیبانی دیگران را به همراه ندارد، به طوری که معمولا از دید جامعه و حتی شاغلین بهداشتی سقط جنین، مرده زایی و یا مرگ نوزاد در مقایسه با مرگ کودک بزرگتر یا فرد بالغ کمتر دردناک است.

این دکترای سلامت بارداری مطرح کرد: یک تحقیق انجام شده بر روی زنانی که بارداری منجر به سقط جنین داشتند، نشان داده است که همه این خانم‌ها درجاتی از سوگ را گزارش کردند و می‌گفتند که پرسنل بهداشتی، افراد خانواده و دوستان، احساس یاس و نا امیدی آنها را درک نمی‌کردند و حتی در برخی موارد، سوگ‌های به تاخیر افتاده‌ای گزارش شده است که به دلیل عدم طی شدن فرآیند سوگواری ایجاد شده اند. وی ابراز داشت: تفاوت دیگر این سوگ (از دست رفتن جنین و نوزاد) به دلیل تضاد شدید و بی‌رحمانه بین سوگ مرگ و لذت تولد است و وقتی که اینها همزمان می‌شوند به تجربه منحصر بفردی برای فرد تبدیل می‌شوند.دکتر واثق رحیم پرور ادامه داد: همچنین وقتی مادری جنین و نوزادش را از دست می‌دهد، برخی سوگ‌های فرعی و منحصر بفرد دیگری را تجربه خواهد کرد. مادری که دوست داشت مادر بودن را تجربه کند و رابطه منحصر بفرد مادر و نوزادی را موقع زایمان تجربه کند، اینها برایش از بین رفته و او را دچار سوگ می‌کند.

این دکترای سلامت بارداری افزود: یکی دیگر از دلایل منحصربه فرد بودن سوگ برای فقدان جنین و نوزاد، جوان بودن مادر است زیرا معمولا مادر آنقدر جوان است که تا پیش ازآن با سوگ ناشی ازعزیزان برخورد نداشته است لذا تحمل و درک این سوگ را می‌تواند برایش بسیار سخت نماید.وی خاطرنشان کرد: یک احساسی در زنان وجود دارد که دلبستگی مادر و کودک نامیده می‌شود.این رابطه وابستگی با احساس حرکت جنین و تجربه‌های طی بارداری و زایمان مثل سونوگرافی ها، شنیدن صدای جنین ایجاد می‌شود.دکتر واثق رحیم پرور ادامه داد: دلبستگی‌های ایجاد شده در طول بارداری و ادامه رابطه بین زن و کودک اگر به از دست رفتن جنین یا نوزاد ختم شود، باید آن را مانند سایر جدایی‌ها به شیوه‌ای درست مدیریت کرد بنابراین باید در نظر گرفته شود که این رابطه قبل از مرگ جنین اتفاق افتاده و لازم است که یک سوگواری پس از مرگ جنین یا نوزاد انجام شود.

این کارشناس ارشد مامایی بیان کرد: اینکه فردی اهمیت بارداری یا به دنیا آمدن نوزاد فرد دیگر را درک کند، سخت یا غیر ممکن است اما باید بپذیریم که سوگ در زایمان همانند درد همان چیزی است که تنها خود آن فرد آن را سپری خواهد کرد.وی گفت: تحقیقاتی توسط محققان انجام می‌شود که شدت سوگ را در زنانی که در مراحل مختلف بارداری جنین یا نوزاد خویش را از دست داده‌اند را مشخص کند تا معلوم شود که کدام گروه از زنان لازم است که همدردی بیشتری با آنها انجام شود.دکتر واثق رحیم پرور اضافه کرد: در یک تحقیق مشخص شد که تفاوت معنا داری بین واکنش سوگ بین مادرانی که کودکشان را از طریق سقط، مرده زایی یا مرگ در دوران نوزادی از دست داده اند، وجود نداشته است البته این یک مطالعه است و این حقیقت همیشه وجود دارد که با پیشرفت بارداری، دلبستگی مادر به جنین ونوزاد بیشتر می‌شود و در نتیجه سوگ نیز افزایش می‌یابد.

■ مرده زایی یکی از انواع فقدان و سوگ است

این دکترای سلامت بارداری بیان کرد: مرده زایی یکی از انواع فقدان و سوگ است. طی مطالعه‌ای که انجام شده، ۳۵۰ خانمی که مرده زایی داشتند رابا ۳۷۹ خانمی که نوزاد سالم به دنیا آوردند مقایسه کردند و ۸۴ در صد پاسخ دهی داشتند ومحققین به این نتیجه رسیدند که اگر مادر تصمیم بگیرد که تا مدتی پس از زایمان، نوزاد را بتواند در کنار خود نگه دارد و بتواند یادگاری‌های زایمان را حفظ کند راحت‌تر بهبود پیدا می‌کند البته مادری که پس از فهمیدن مرگ جنین، زایمانش با تاخیر انجام می‌شود و بین مرگ جنین و زایمان فاصله‌ای می‌افتد، بهبودی وی سخت‌تر اتفاق می‌افتد. وی عنوان کرد: مادری که می‌داند نوزاد مرده را حمل می‌کند، بار عاطفی خاصی را تحمل می‌کند. خاطره این بار عاطفی اگر با بروز تغییرات ظاهری نوزاد هم همراه باشد می‌تواند باعث اندوه بیشتر مادر شود.دکتر واثق رحیم پرورتصریح کرد: مرگ زودرس نوزاد نیز موقعی است که نوزاد زنده به دنیا می‌آید و طی هفته اول بعد از تولد از دست می‌رود. سوگ فقدان این نوزادان می‌تواند به وسیله چندین دلیل تسکین پیدا کند. اول اینکه مادر، نوزاد زنده خودش را دیده و در آغوش گرفته و این کار خاطره‌ای را به او می‌دهد. این دکترای سلامت بارداری افزود: دوما اینکه طبق قوانین این نوزادان برایشان شناسنامه گرفته می‌شود و مرگ نوزاد ثبت شده و سوم اینکه تلاش کادر پزشکی برای مراقبت از این نوزاد می‌تواند احتمال حمایت موثر از والدین را افزایش دهد ومشاهده شده است که حتی برای مادری که نوزاد نارس‌اش زنده مانده هم مواردی از سوگ وجود دارد.

وی مطرح کرد: سقط خود به خود یعنی سقط به طور خود به خود و به دلیل مشکلات مربوط به جنین یا مادر قبل از هفته بیستم بارداری جنین تخمین زده می‌شود. در یک تحقیق کیفی که انجام شده گزارش شده است که اگر چه به همه مادرانی که سقط داشته‌اند اطمینان داده شده است که از نظر بارداری بعدی خیالشان جمع باشد ولی مجددا برخی از آنها نسبت به باروری خویش تردید دارند و اندوهگین می‌باشند. دکتر واثق رحیم پرور ادامه داد: همچنین این مطالعه نشان داده است که برای مادرانی که بیمار هستند، سقط یک واقعه بسیار مهم محسوب می‌شود بخصوص مادرانی که به سختی باردار شدند وآن هم منجر به سقط شده و این نگرانی که ممکن است دیگرباردار نشوند، وجود دارد. این دکترای سلامت بارداری خاطرنشان کرد: یکی از یافته‌های مهم این مطالعه این بود که این مادران ازاینکه از طرف دیگران حمایت نمی‌شوند و فقدان جنین شان کم اهمیت بود برای دیگران، مشکل داشتند لذا بهتر است که این خانم‌ها تشویق شوند تا مراسم مذهبی و سوگواری داشته باشند بخصوص الان از طریق شبکه‌های اجتماعی و با اشتراک گذاشتن متن نوشتاری و... این کار را انجام دهند.

وی توضیح داد: ناباروری را نیز همواره می‌توان یک سوگ در نظر داشت.در ناباروری، زوجین برای امیدها و آرزوی باردار شدن یک کودک سوگوارند. فرآیند پیچیده درمان ناباروری که همراه با بیم و امید است گاهی آنقدر مایوس‌کننده و گاهی آنقدرامیدوارکننده است که به دلیل بالا وپایین‌هایی که دارد به یک " ترن هوایی " تشبیه می‌شود اما وقتی علت ناباروری مشخص می‌شود وضعیت نامساعد آنها از بین می‌رود ولی مشکلات دیگری وجود دارد شامل درد سرهای خوردن برچسب ناباروری به یکی از زوجین و احتمال سر زنش شدن البته انجام مشاوره برای زوج نابارور مفید است ولی با مشاور سایر افراد دچار سوگ تفاوت‌های زیادی دارد.

دکتر واثق رحیم پرور گفت: یکی دیگر ازموارد سوگواری، سر راه گذاشتن بچه است البته ممکن است این تفکر ایجاد شود که چون مادر به اختیار خودش بچه را سر راه گذاشته، دیگر سوگ بی‌معنا است. در تحقیقی که در این رابطه انجام شده است این مادران می‌گفتند که ازروی ناچاری این کار را کردند. سوگ این زنان با سوگ پس از مرگ جنین متفاوت است زیرا معمولا قبول فقدان برای از بین رفتن غم و سوگ الزامی است که پس ازسر راه گذاشتن نوزاد،قبول فقدان غیر ممکن است. این دکترای سلامت بارداری گفت: این زنان امیدوارهستند که دوباره فرزندشان را پیدا کنند و یکی از مهمترین خواسته‌های این مادران این بود که به بچه‌ای که سر راه گذاشتند، برسند. وی خاطرنشان کرد: وقتی زنی با اختیار خویش جنین را سقط می‌کند باز هم این شبهه ایجاد می‌شود که چون وی با اختیار خویش این کار را انجام داده است، پس نباید دچار سوگ شود، در حالی که باز هم مطالعات انجام شده توسط محققان نشان داده است که این زنان نیز دچار سوگ می‌شوند و احساس گناه در آنها وجود دارد که به دلیل تعداد زیاد این نوع از سقط‌ها در دنیا در مورد این سوگواری نیاز به توجه بسیاری است. دکتر واثق رحیم پرور بیان کرد: خاتمه بارداری به دلیل آنومالی یا نقص جنین نیز سبب بروز سوگواری در مادران می‌شود.همانطور که می‌دانیم در طی دوران بارداری غربالگری‌هایی برای شناسایی ناهنجاری‌های جنین انجام می‌شود و در صورت وجود مشکل نیز پیشنهاد سقط جنین نیز به مادر داده می‌شود.

این دکترای سلامت بارداری ادامه داد: هر چند که این مادران ممکن است با توجه به اینکه یک کودک ناهنجار را به دنیا نمی‌آورد، خودشان را تسکین دهند ولی به دلیل برخی موارد این مادران می‌توانند دچار سوگ و غم گردند زیرا بارداری خواسته بوده و از دست دادن آن سبب بروز سوگ می‌گردد و خطر بروز مجدد این مشکل در بارداری‌های بعدی هم مادر را نگران می‌کند و حتی ممکن است انجام سقط احساس گناه را در مادر ایجاد کند که انجام مشاوره برای این مادران مفید است.وی اظهار داشت: نتایج یک مطالعه نشان داده است که انجام مشاوره در این زنان، در شدت و مدت سوگواری تفاوتی را ایجاد نکرد ولی باعث شد افرادی که در مشاوره شرکت داشتند نسبت به گروه کنترل رضایت خاطر بیشتری در فرایند سوگواری داشته باشند.

دکتر واثق رحیم پرور مطرح کرد: به دلایل مختلفی ممکن است که مادران نوزاد معلولی را به دنیا بیاورند چه انتظار داشته باشند و چه نداشته باشند و معمولا واکنش مادر به نوزاد معلول غم و سوگ را به همراه دارد بخصوص اگر انتظار آن را از قبل نداشته باشد.

این دکترای سلامت بارداری افزود: مادرابتدا غصه کودک سالمی که انتظارش را داشت و سپس اندوه کودک معلولش را می‌خورد. مادر زمانی که می‌فهمد بچه‌اش دیگر همین است و بهبود نمی‌یابد، شوکه می‌شود و در این موارد گزارش این خبربه مادر بسیار دشوار است و درعلم اخلاق پزشکی نیز مباحث زیادی در مورد اینکه چطور باید یک خبر بد را داد که بیمار و بستگانش دچار تروما نشوند.

وی در پاسخ به این پرسش که "چرا در برخی موارد به دنبال یک زایمان طبیعی که منجر به نوزاد سالم شده بازهم مادر سوگ را تجربه می‌کند"، ابراز داشت: یک اصطلاحی داریم به نام کودک داخل یعنی مادر قبل از تولد نوزاد، یک تصورات خاصی از کودکش داشته و او درطول بارداری عاشق کودک داخل‌اش بوده و حال بچه متولد شده، بچه دیگری است. کودک خارج ممکن است معایبی از نظر مادر داشته باشد مثلا موهایش دلخواه مادرنباشد و غیره لذا واضح است که مادر ممکن است که لحظاتی افسوس بخورد و برای از دست دادن کودک رویایی داخلش غصه بخورد البته قبل از اینکه شروع به برقراری ارتباط با کودک واقعی را داشته باشد است و این احساس زودگذر است و با برقراری ارتباط از بین می‌رود.

دکتر واثق رحیم پرور می‌گوید: در برخی موارد نیز مادر گاهی امیدوار بود که زایمان بدون عارضه داشته باشد اما زایمانش به طور فیزیولوژیکی و... با مشکل مواجه می‌شود. این مادر حتی اگر ظاهرا راضی به نظر برسد تا زمانی که بهبودی حاصل شود، غصه می‌خورد.

این دکترای سلامت بارداری خاطرنشان کرد: حمایت‌ها و مراقبت‌ها را در صورت بروز مشکل فقدان جنین و نوزاد می‌توان به دوبخش، نوزاد و مادر تقسیم کرد.وی ادامه داد: همانطور که قبلا مطرح شد مادر بعد از تولد نوزاد حتی اگر زنده نماند و مادری را تجربه کنند و از آن خاطراتی داشته باشند فرایند سوگ برایشان کمتر دردناک خواهد بود.

دکتر واثق رحیم پرور گفت: در بیمارستان‌های برخی از کشورها ی پیشرفته مثلا تخت نوزاد را در اتاق زایمان می‌آورند و اگر قبل از زایمان مرگ نوزاد قطعی شده باید از قبل با پدر و مادر صحبت شود که چطورنوزاد مدتی در کنار مادر باشد و مشاوره‌های لازم جهت تحمل این سوگ داده می‌شود. این دکترای سلامت بارداری بیان کرد: در صورت از دست رفتن جنین یا نوزاد توصیه شده است که یادگاری‌های خاص مثل لباس و وسایل و عکسی که از بچه گرفته شده را جمع کرده و حتی اگر مادر در آن زمان رضایت به انجام این کار نداشته باشد، سعی کنند پس از پایان مراسم سوگواری آن را نشان داده و در فرایند سوگ وی را کمک کنیم. وی مطرح کرد:در برخی از کشورها ممکن است از والدین خواسته شود که بچه کالبد شکافی شود جهت فهمیدن علت فوت که ممکن است باعث وخامت حال والدین شود زیرا ممکن است که فکر کنند کودکشان به اندازه کافی رنج کشیده است لذا اگر ضرورت دار د باید با والدین صحبت کرد.

دکتر واثق رحیم پرور گفت: انجام تشیع جنازه خودش به فرایند سوگ از دست رفتن جنین و نوزاد کمک می‌کند و می‌تواند نشانه حمایت اطرافیان باشد اما ممکن است برای زن جوانی که تا به حال برای هیچیک از عزیزانش این تجربه را نداشته این مسائل خوشایند نباشد.

این دکترای سلامت بارداری توصیه کرد: انجام مشاوره برای مادر در حواشی زمان فقدان مفید است.نوشتن نامه به نوزاد از دست رفته، کاشت درخت نیز می‌تواند خاطراتی را به وجود بیاورد و ارائه بند ناف بریده شده با دستبند اسم نویسی به مادر مانند در آغوش گرفتن نوزاد می‌تواند مفید باشد. وی متذکر شد که اگر این مادران بخواهند مجددا باردار شوند نیاز به مراقبت‌های خاص جسمی و روانی دارند.

دکتر واثق رحیم پرور گفت: در مورد دفن کردن نوزاد و جنین طبق قوانین متفاوت کشورها این کار انجام می‌شود مثلا درایران پس از ۱۹ هفتگی و در برخی کشورها پس از ۲۴ هفتگی انجام می‌شود که اغلب بیمارستان‌ها خودشان این کار را انجام می‌دهند وهمه را محل‌های خاصی از گورستان دفن می‌کنند اما اگر والدین بخواهند باید این فرصت را به آنها داد تا جنین یا نوزاد را خودشان تحویل بگیرند و به روش خودشان دفن کنند و اگر می‌خواهند مراسم سوگواری بگیرند.

این دکترای سلامت بارداری خاطرنشان کرد: قسمت مهم مراقبت از مادر سوگوار، کمک کردن به وی برای فهم تجربه گیج کننده‌ای است که داشته است.مادر نیاز به کمک دارد لذا باید متوجه بشوید حتی اگر نوزادش زنده نیست ولی اوزایمان کرده و مادر شده و این کار ازراه‌های مختلفی انجام می‌شود. وی ابراز کرد:ممکن است با گوش کردن به صحبت‌های مادر در مورد جنین یا نوزاد از دست رفته اش، شروع به درک احساساتش کنیم و به وی آرامش دهیم.اگر چه ممکن است ساده به نظر بیاید ولی باز کردن سر صحبت با این مادرها چالش‌های خاص خودش را دارد مثلا ممکن است مادر با بیان این صحبت‌ها احساس ناراحتی کند و یا ممکن است وقتی وی تمایل دارد در این باره صحبت کند، گوش شنوایی پیدا نکند. دکتر واثق رحیم پرور ادامه داد: مادر ممکن است فکر کند که با از دست رفتن جنین یا نوزادش کنترل زندگی‌اش را از دست داده است یا زندگی‌اش از دست رفته و این وضعیت هنگامی بدتر می‌شود که این فرآیند هم با مشکل برخورده باشد لذا برای کمک به این مادر حس کنترل بر وضعیت را باید در وی تقویت کرد. این دکترای سلامت بارداری بیان کرد: در تحقیق که توسط محققان انجام شده است ۲۵ مادر داغدیده را برایشان مراقبت‌های حمایتی گذاشته شد و ۲۵ مادر داغدیده دیگر را مراقبت‌های استاندارد انجام داده شد و نتایج نشان داد که در گروه اول که مراقبت‌های حمایتی را دریافت کرده بودند نسبت به گروه دوم، سوگ و اندوه سریع‌تر بهبود یافت.

■ همکاری اطرافیان برای بهبود حال این مادران بسیار مهم است

وی متذکر شد که همکاری خانواده‌ها و اطرافیان برای بهبود حال این مادران بسیار مهم است لذا باید همدردی و گوش شنوایی وجود داشته باشد. دکتر واثق رحیم پرور مطرح کرد:وقتی این مادران به منزل منتقل می‌شوند مهم است که با سوگواری سلامت مادر به خطر نیفتد معمولا شش هفته پس از زایمان خانم‌های باردار باید ویزیت شوند. در این ویزیت در مورد وضعیت سوگ و اینکه حال مادر چگونه است صحبت می‌شود و انجام مشاوره نیز در صورت نیاز نباید به تا خیر بیفتد. زیرا برای سلامت روحی مادر موثر است.

این دکترای سلامت بارداری گفت:سوگی که توسط پدران در صورت از دست رفتن نوزاد و جنین تحمل می‌شود کمتر از مقدار واقعی حدس زده می‌شود زیرا مردان تمایل دارند که اندوه خود را متفاوت از زنان نشان دهند و یا به دلیل حمایت از خانواده سوگ خود را پنهان می‌کنند.مردان درصورت بروز این مشکلات کمتر گریه می‌کنند و در مورد ناراحتی‌های خویش صحبت نمی‌کنند و ممکن است به سایر روش‌های ناسالم سوگواری روی بیاورند. وی عنوان کرد: احتمالا به دلیل تفاوت درالگوهای سوگواری، روابط پدر و مادر ممکن است تغییر کند و در برخی موارد نیز مستحکم‌تر بکند و یا برعکس.

دکتر واثق رحیم پرور خاطرنشان کرد: پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها هم به طور متفاوتی تحت تاثیر سوگواری فقدان جنین یا نوزاد قرار می‌گیرند. آنها معمولا خودشان را ناتوان می‌بینند از اینکه فرزندشان را در مقابل این فقدان دردناک محافظت کنند و شاید این مرگ را تهدیدی برای تداوم نسل خودشان بدانند.این دکترای سلامت بارداری می‌گوید که خانواده بهترین مرجع حمایت هستند ولی واکنش‌های خانواده ممکن است همیشه سالم و کمک‌کننده نباشد.وی در پایان گفت: سوگواری سالم به این معنا است که بتوانیم با توجه به ناامیدی و پریشان احوالی اولیه به سمت جلو پیش برویم زیرا ایجاد تعادل در زندگی فرد داغدیده نقش بسزایی دارد.

● دکتر واثق رحیم پرور: علی رغم بهبود کیفیت مراقبت‌های مادری در سطح دنیا اما متاسفانه در چند دهه اخیر، مرگ و میر جنینی و نوزادی به طور شایع اتفاق می‌افتد و این مرگ بر زندگی هزاران زوج می‌تواند تاثیرگذار باشد

● سوگواری سالم به این معنا است که بتوانیم با توجه به ناامیدی و پریشان احوالی اولیه به سمت جلو پیش برویم زیرا ایجاد تعادل در زندگی فرد داغدیده نقش بسزایی دارد

● به طور کلی سوگ جنین یا نوزاد با سوگ‌های دیگر متفاوت است.از دست دادن بارداری یک فقدان منحصر بفردی محسوب می‌شود چون بر خلاف سایر اشکال مرگ، حس همدردی و پشتیبانی دیگران را به همراه ندارد، به طوری که معمولا از دید جامعه و حتی شاغلین بهداشتی سقط جنین، مرده زایی و یا مرگ نوزاد در مقایسه با مرگ کودک بزرگتر یا فرد بالغ کمتر دردناک است

● در یک تحقیق مشخص شد که تفاوت معناداری بین واکنش سوگ بین مادرانی که کودکشان را از طریق سقط، مرده زایی یا مرگ در دوران نوزادی از دست داده اند، وجود نداشته است البته این یک مطالعه است و این حقیقت همیشه وجود دارد که با پیشرفت بارداری، دلبستگی مادر به جنین ونوزاد بیشتر می‌شود و در نتیجه سوگ نیز افزایش می‌یابد

آفتاب — نکته

چرا دچار «پیر گوشی» می‌شویم؟

استاد بیماری‌های گوش، حلق و بینی درباره «پیرگوشی» گفت: پیرگوشی یک نوع اختلال شنوایی است که با بالارفتن سن ایجاد می‌شود و مقدار زیادی زمینه ژنتیکی دارد؛ یعنی شما فردی با ۸۰ سال مشاهده می‌کنید که چنین مشکلی ندارد اما فردی در ۵۰ سالگی دچار مشکل شنوایی می‌شود.محمد محسنی، در گفت‌وگو با فارس ادامه داد: درصد بالایی از این موضوع به زمینه‌های ژنتیکی و درصدی نیز به شرایط زندگی فرد در دوران جوانی وابسته است؛ یعنی زمانی که فرد در محیط‌های پر سر و صدا زندگی می‌کردند.استاد بیماری‌های گوش، حلق و بینی افزود: اصولا در افرادی که در محیط‌های صنعتی و شلوغ مثل تهران زندگی می‌کنند معمولا زمینه این بیماری شایع‌تر است و سریعتر رخ می‌دهد.محسنی تصریح کرد: این حالت معمولا در سنین ۶۰ و ۶۵ به بالا شروع می‌شود و در برخی افراد سرعت بیشتر و در برخی کمتری دارد؛ به طوری که شنوایی فرد افت می‌کند.وی متذکر شد:متاسفانه راهی برای پیشگیری آن وجود ندارد؛ فقط به بیمار توصیه می‌کنیم در محیط‌های شلوغ مراقبت کند؛ چون تنها عامل شناخته شده که می‌توانیم از آن اجتناب کنیم مکان‌های شلوغ و پر سرو صداست.وی ابراز داشت: اگر فرد دچار افت شنوایی شد، زودتر شنوایی سنجی انجام دهد و اگر از میزانی بالاتر برود حتما توصیه می‌کنیم بیمار باید از سمعک استفاده کنند تا بتواند با دیگران ارتباط برقرار کند؛ در غیر این صورت به سمت آلزایمر می‌رود.

آفتاب — توصیه

چهار خوراکی برای پیشگیری از سرماخوردگی در پاییز

پزشکان چینی ۴ محصولی که باعث تندرستی در فصل پاییز می‌شود را معرفی کردند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، پزشکان چینی خواص مفید عسل، ماهی، چای و میوه‌ها که به جلوگیری از سرماخوردگی کمک می‌کند را نام بردند.به گفته پزشکان، یک لیوان آب با عسل صبح به حفظ سلامت کمک می‌کند، موجب مرطوب شدن ریه‌ها می‌شود، سرفه را تسکین می‌دهد، تغذیه پوست را فراهم می‌کند و سموم را از بدن خارج می‌کند.ماهی به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند و چای به رفع کمبود مایعات در بدن، تنظیم عملکرد طحال و معده کمک می‌کند.به گفته پزشکان، در پاییز باید گلابی و سیب بیشتری بخورید. آن‌ها بلغم را از بین می‌برند و ویتامین بدن را تامین می‌کنند. میوه به ویژه برای بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مفید است.

آفتاب — تازه‌ها

نقش پررنگ ژن‌ها در اثر بخشی ورزش

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که ژن‌ها نقش مهمی در واکنش بدن به ورزش ایفا می‌کنند. در این تحقیقات چندین ژن خاص که در اثرگذاری فعالیت‌های فیزیکی مختلف بر بدن نقش دارند مشخص شده است.به گزارش ایسنا، محققان دریافتند که ۷۲ درصد تفاوت میان نتیجه بخش بودن نوع خاصی از ورزش در افراد گوناگون ناشی از تفاوت‌های ژنتیکی است.دانشمندان سه هزار و ۱۲ فرد بزرگسال در سنین ۱۸ تا ۵۵ که پیشتر در فعالیت‌های ورزشی شرکت نکرده بودند، مورد بررسی قرار دادند تا اثر ژن‌ها بر سه نوع مهم ورزش را دریابند.ورزش‌های مقاومتی، هوازی و بی‌هوازی سه عامل اصلی در شکل‌گیری تناسب اندام، سلامت و کیفیت زندگی افراد هستند و همه‌ی داوطلبینی که در این آزمایش شرکت داشتند پس از انجام این فعالیت‌های ورزشی به میزان متفاوت پیشرفت کردند.با ادغام داده‌های ۲۴ مطالعه جداگانه، محققان دریافتند که تفاوت‌های ژنتیکی به میزان ۷۲ درصد بر نتیجه ورزش‌های مقاومتی در افراد گوناگون اثر می‌گذارند. در همین حال، تفاوت‌های ژنتیکی مسئول ۴۴ درصد تفاوت در اثربخشی ورزش‌های هوازی بود و در ورزش‌های بی‌هوازی این میزان به ۱۰ درصد رسید. از عوامل اثرگذار دیگر می‌توان به رژیم غذایی، آسیب‌دیدگی‌ها و استراحت حین ورزش و بعد از ورزش اشاره کرد.هر ژن دارای چندین الل است و نوع الل در اثرگذاری ژن نقش دارد. محققان بر این باورند که این الل‌ها باعث واکنش متفاوت افراد در برابر فعالیت‌های ورزشی یکسان می‌شوند.به طور کلی در این مطالعه ۱۳ ژن به همراه الل هایشان به عنوان عوامل موثر بر ورزش‌های مقاومتی، هوازی و بی‌هوازی شناسایی شدند.محققان می‌گویند انجام آزمایش ژنتیک می‌تواند به طراحی ورزش مخصوص برای هر فرد کمک کند. این موضوع می‌تواند برای همه افراد از بیمارانی که تحت درمان توانبخشی هستند تاورزشکاران حرفه‌ای مفید واقع شود."هنری چونگ"، نویسنده اصلی این مقاله می‌گوید: ما می‌دانیم که ورزش برای بدن مفید است اما همه‌ی ما حتی با انجام ورزش یکسان، به میزان گوناگونی پیشرفت می‌کنیم.ما در این تحقیقات ۱۳ ژن یافتیم که بر اثربخشی ورزش نقش دارند. از آنجا که ژنتیک افراد متفاوت است، بدن ما پاسخ متفاوتی به تمرینات بدنی می‌دهد. بنابراین می‌توان با تشخیص ژن افراد و طراحی برنامه ورزشی شخصی، اثربخشی ورزش را بهبود بخشید.این موضوع می‌تواند برای گروهی از افراد که باید در مدت زمان کوتاهی پیشرفت کنند مانند بیماران یا ورزشکاران حرفه‌ای مفید باشد.

آفتاب — یافته

خطر ابتلا به سرطان با مصرف گوشت طیور

پژوهشگران دریافتند که مصرف گوشت طیور می‌تواند باعث سرطان‌های بدخیم پوست، پروستات و لنفوم شود.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، آندری بازیلف، سرطان شناس و شیمیدان روس گفت که گوشت مرغ و بوقلمون می‌تواند باعث سرطان شود. بازیلف ادامه داد: این مطالعه بر روی بیش از ۵۰۰ هزار نفر که به دلیل استفاده از آنتی بیوتیک‌ها و سایر مواد در تولید طیور که جهت افزایش وزن و ماندگاری بیشتر گوشت، در معرض خطر قرار گرفته بودند، انجام شد که درنتیجه آن ۲۳ هزار انگلیسی را مبتلا به بیماری‌های مختلف سرطانی تشخیص دادند.این متخصص سرطان شناس، توصیه کرد از گوشت سفیدی استفاده کنید که در تولید آن از مواد شیمیایی استفاده نشده باشد. برخی از کارشناسان می‌گویند نحوه پخت مرغ یا نوع روغن مورد استفاده در آن در ایجاد لنفوم نقش دارد.برخی مطالعات قبلی افزایش خطر مصرف گوشت قرمز را با افزایش مرگ و میر ارزیابی کرده اند. خوردن گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده علاوه بر سرطان سینه با خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست روده نیز مرتبط است.این متخصص سرطان گفت: مصرف داروهای حاوی استروژن، مانند داروهای ضد بارداری مختلف و داروهای تنظیم‌کننده هورمون، ممکن است خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را افزایش دهد.

نگاهی به سخنان رئیس‌جمهور و وزیر گردشگری و آثارش

ادامه از صفحه اول:

اما روشن است که هویت تاریخیِ هیچ ملتی انکارپذیر نیست و مقدم بر هر برچسب هویتی دیگر قرار دارد، زیرا در گذر صدها و هزاران سال، جغرافیای سرزمین‌ها ثابت می‌ماند - اگرچه مرزبندی‌ها دگرگون شده باشد- اما آیین‌ها، باورها و حاکمان در رفت‌وآمدند. ازاین‌رو از رئیس‌جمهور محترم انتظار می‌رود که ضمن احترام به بنیان‌های ارجمندِ ملی - که یکی از رکن‌های هر حاکمیتی است - در راستای استوارسازیِ همبستگی ملی حرکت کنند؛ همان‌گونه که شعار انتخاباتی‌شان عبارت بود از: «ایران قوی» و طبیعی‌ست یکی از راه‌های نیل به آن شعار، پاسداری از ارزش‌های ملی‌ست. در این میان حتی دولت محترم می‌تواند از ظرفیتِ وحدت‌آفرین کوروش، برای ارج نهادن به ارزش‌های ملی (همان‌گونه که بزرگداشت‌های مذهبی ارزشمند است) بهره بگیرد.

در بخش دوم، به سخنان وزیر محترم گردشگری می‌پردازیم که بسیار بااهمیت است. در بخشی از سخنان وی آمده: «پاسارگاد متعلق به شخصیت جهانی کوروش است صرف‌نظر از این‌که در این‌جا دفن شده یا نشده آن‌چه مهم است احترام به شخصیتی‌ست که متعلق به ایرانیان است. ... تاریخ ایرانیان قدمت ۷ هزارساله و بیشتر دارد. یک نقطه‌ی برجسته‌ی تاریخ اقدامات کوروش است، مدنیتِ پاسارگاد که هویت پدران ماست ارزشمند است.» تا این‌جا باید سخن ضرغامی را ستود؛ اما ادامه‌ی سخنان وی باز هم خطر نسنجیدگیِ مواضع و بیان کارهای کارشناسی‌نشده و احساسی را به‌میان می‌کشد. ضرغامی در حالی از انقباض حریم پاسارگاد سخن می‌گوید که در دهه‌های گذشته هم یا با برخی بی‌تدبیری‌ها و یا با عملکرد فاجعه‌بار مسئولان و دولتمردان، زیست‌بوم ایران و نیز آثار تاریخی کشور زیان‌هایی دیده است. از آن جمله می‌توان به برداشت بی‌رویه‌ی آب چاه‌ها در حوزه‌ی زراعیِ دریاچه‌ی ارومیه (که سبب فاجعه شد)، ساخت برج در حریم تاریخیِ نقش‌جهان و ساخت سد سیوند اشاره کرد؛ سدی که با ساخت آن بخش بزرگی از آثار تاریخی خفته در دشت پاسارگاد به زیر آب رفت! و در جریانیم که به‌دلیل شوریِ آب که از ده‌ها سال پیش کارشناسان در آن زمینه هشدار داده بودند، آبگیری سد منجر به تشکیل هزاران هزار تن نمک در عمق خاک و در پشت سد شد! سرمایه‌ی مادیِ صرف‌شده برای ساختش به هدر رفت و اکنون هم امکان رهاسازی آب پشت سد نیست، زیرا سراسر دشت را غیرقابل‌کشت خواهد کرد؛ به این‌ها باید اثر رطوبت آب بر منطقه و آثار باستانی را هم افزود! در سال ۱۳۸۳، پس از آن‌که در نهایت کارشناسان خبره حدود و حریم محوطه آرامگاه را معین کردند آرامگاه کوروش به ثبت جهانی رسید. از جمله‌ی آن محدوده‌ها، محدوده‌ی حریم درجه یک محوطه‌ی پاسارگاد بود، که مساحتی بالغ بر ۲۲۸۷۰ هکتار دارد. از منظر ارزش، منطقه‌ی پاسارگاد شامل بخش بزرگی از آثار هخامنشی؛ آثار تاریخیِ تل باکون -متعلق به دوران پیش از تاریخ- و آثاری از