

## گفت و گو

عضو انجمن متخصصین زنان و زایمان

کشور عنوان کرد،

### باید و بنایدهای روزه‌داری برای مادران باردار و شیرده

عضو انجمن متخصصین زنان و زایمان کشور با تاکید بر ضرورت مشسورت زنان باردار و شیرده برای روزه‌داری با پزشک گفت: در برخی از دوره‌های بارداری همچون سه ماهه نخست، روزه‌داری برای مادر و جنین خطر‌ساز خواهد بود.

سسوزان پیروان در این خصوص افزود: از منظر اسلام روزه‌داری برای اشخاص سالم واجب است. برای زنان باردار و مادران شیرده نیز باتوجه به شرایط موجود و نظر متخصصین زنان و زایمان تصمیم‌گیری می‌شود.

وی تصریح کرد: بارداری در زنان به سه مرحله (سه ماهه نخست، سه ماهه دوم و سه ماهه سوم بارداری) تقسیم می‌شود. در سه ماهه اول این دوران، زنان با هورمون‌های حاملگی مواجه شده و این امر مادران را دچار تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی و گاه کاهش وزن می‌کند.

پیروان افزود: این زنان طبیعتاً وضعیت مساعدی برای روزه‌داری نخواهند داشت. برای روزه‌داری باید به میزان کافی مواد غذایی در دو وعده سحر و افطار مصرف شده و در این فاصله روزه‌دار «بدحال و بیمار» شود.

وی تصریح کرد: بنابراین باتوجه به این شرایط در سه ماهه نخست بارداری، روزه‌داری عمدتاً برای اغلب زنان به جهت مشکلات گوارشی ناشی از حاملگی امکان‌پذیر نخواهد بود.

عضو انجمن متخصصین زنان و زایمان ادامه داد: پس از این دوره، (سه ماهه سوم بارداری) به طور معمول زنان به ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری اضافه در روز نیاز پیدا کرده و به دلیل رشد جنین در رحم عملاً باید یک وعده بیش‌تر مصرف کنند. بر این اساس، سه ماهه سوم بارداری هم زمان مناسبی برای روزه‌داری (که با گرسنگی طی ساعات طولانی و کم‌آبی بدن همراه است) نخواهد بود.

پیروان اضافه کرد: براساس مطالعات کشورهای اسلامی در این زمینه که با هدف حفظ سلامت جنین انجام شده است، تأثیر روزه‌داری مادر بر هوش جنین اثبات شده نیست؛ اما برخی تبعات مخرب همانند تولد نوزادان کم وزن ناشی از این مساله عنوان شده است.

وی افزود: به‌طور کل وضعیت تمام زنان باردار یکسان نبوده و بنابراین همه مادران برای روزه‌داری باید با متخصص زنان و زایمان مشورت کنند. همچنین از سه ماهه نخست بارداری گذر کرده و مشکلات گوارشی، تهوع و استفراغ برطرف شده باشد. جنین نیز به رشد موردنیاز برای تغذیه اضافه‌مادر نرسیده باشد. در این دوران تحت نظر و مشورت پزشک معالچ می‌توانند روزه بگیرند.

عضو انجمن متخصصین زنان و زایمان یادآور شد: در صورت شرایط روزه‌داری همچنین باید یک رژیم غذایی متعادل داشته باشند. به عبارت دیگر، از همه گروه‌های غذایی به میزان متعادل در برنامه غذایی گنجانده روزانه و ویتامین و مواد معدنی به میزان کافی مصرف کنند.

پیروان گفت: در این دوره از برخی مواد غذایی نظیر پاستا، ماکارونی، برنج و نان که انرژی را به آرامی در بدن آزاد کرده و در گروه کربوهیدرات‌ها قرار می‌گیرند نیز استفاده نشود. این دسته از مواد غذایی باید وارد روند هضم شده و به محض مصرف همچون نوشابه‌های قنددار به سرعت سبب افزایش و افت قند و احساس گرسنگی نمی‌شوند.

به گفته این پزشک، مصرف غلات، حبوبات و دانه‌های روغنی فاقد نمک نظیر پادم و گردو و مواد غذایی حاوی پروتئین نظیر تخم‌مرغ نیز در این دوران بسیار حائز اهمیت است.

وی افزود: در ماه مبارک رمضان از مصرف برخی مواد غذایی همانند کافئین نیز باید پرهیز شود. کافئین آب بدن را دفع کرده و بدن روزه‌دار را با کم‌آبی مواجه می‌سازد.

پیروان همچنین با تاکید بر ضرورت استراحت در این دوران یادآور شد: زنان باردار در دوران روزه‌داری از موائد غذایی چرب، اسیدی و ترش خودداری کنند. قند حاوی نوشابه و نوشیدنی‌های شیرین هم در این دوران توصیه نمی‌شود. زنان باردار همچنین طی روزه‌داری انرژی بدن را نگه داشته و به میزان کافی استراحت کنند.

وی با تاکید بر ضرورت پیشگیری از کم‌آبی نیز اضافه کرد: مادران باردار با مشاهده علام کم‌آبی اعم از ضعف، خستگی، سرگیجه و سردرد نیز از روزه‌داری پرهیز کنند.

منبع: ایرنا

### پیدا شدن جسد یک زن فیلیپینی در چمدانی در دبی

ایسنا: مقامات پلیس محلی دبی از پیدا شدن جسد یک زن ۳۲ساله فیلیپینی در چمدانی در این شهر خبر دادند. بر اساس گزارش‌ها، یک مرد پاکستانی به قتل این زن اعتراف و اظهار کرده که این زن را پس از مشاجره شدید بر سر پول با تکه‌ای پارچه خفه کرده است. بر اساس گزارش مقامات محلی، مأموران پلیس پس از پیدا کردن یک چمدان آن را باز و جسد این زن را پیدا کردند. گزارش‌ها حاکیست که مظنون اصلی قتل توسط مقامات پلیس محلی دبی دستگیر شده است. بر اساس گزارش خلیج تایمز، پرونده این قتل به دادسرای عمومی امارات منتقل شده است.

### گسترش تست تشخیصی کرونا در شانگهای

ایرنا: روز گذشته ۲۱ هزار مورد جدید ابتلا به کووید-۱۹ در شهر شانگهای ثبت شد و سومین روز متوالی تست گسترده کرونا در این شهر در حالی انجام می‌شود که ۲۶ میلیون نفر همچنان قرنطینه هستند و هیچ نشانه‌ای از کاهش محدودیت‌ها وجود ندارد. دیگر شهرهای چین حتی در مناطقی که هیچ عفونت جدیدی وجود نداشته، محدودیت‌های کرونایی را تشدید شده است. مقامات محلی در سراسر چین که عمدتاً توانسته‌اند طی دو سال گذشته میزان گسترش بیماری کووید را تحت کنترل نگه دارند، اقدامات کنترلی برای مهار کروناویروس از جمله محدودیت‌های تردد و برپایی مراکز جدید قرنطینه را افزایش داده‌اند.

### دو نیم شدن هواپیمای باری در کاستاریکا

مهر: یک فروند هواپیمای باری پس از بلند شدن از باند فرودگاهی در کاستاریکا دچار نقص فنی و پس از فرود اضطراری از وسط بدنه به دو نیم شد. یک هواپیمای باری بوئینگ ۷۵۷-۲۵۰، ۲۵ دقیقه پس از بلند شدن از فرودگاه بین‌المللی خوان سانتاماریا در کاستاریکا دچار نقص فنی و حین فرود اضطراری از باند خارج و از وسط به دو نیم شد. گفته شده این حادثه تلفات جانی نداشته است. همچنین تصاویر منتشر شده در رسانه‌های محلی حاکی از آن است که در پی وقوع این حادثه یک بال و بخشی از دم هواپیمای نیز شکسته و خسارت دیده است.



NasleFarda.net

NasleFardanews

naslfarda

جامعه  
Society

انتقاد شدید رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس به دو وزیر بهداشت و آموزش و پرورش در گفت و گو با نسل فردا؛

# حضور ی شدن مدارس ضروری است اما نه به قیمت جان‌ها

در یادوفاپی/ گروه جامعه  
daryavafaei2009@gmil.com

آن طور که به نظر می‌رسد، بازگشایی حضوری مدارس باعث کشمکش‌ی زیرپوستی میان وزارت بهداشت و برخی از بهارستانی‌ها شده و کمیسیون بهداشتی‌ها را نسبت به نحوه آمدن همی‌های کرونایی حساس‌تر کرده است.

حسینعلی شهریاری رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی از جمله ذره بین به دست‌های این روزهای مجلس بر عملکرد وزارت بهداشت در پاره‌ارائه آمار مبتلایان به کرونا انتقاد کرد و گفت: متأسفانه وزارت بهداشت کشور هنوز نتوانسته آمار و اطلاعات قابل استناد و مکتوبی راجع مبتلایان و بستری شدگان کرونایی منتشر کند. اینکه وزیر بهداشت و معاونانش بیایند و تنها چند آمار شفاهی را در مصاحبه‌های مطبوعاتیشان اعلام کنند برای ما قابل قبول نیست و باید به مجلس آمار دقیق مکتوب ارائه بدهند. وی با اشاره به بازگشایی حضوری مدارس و اعتراض اغلب والدین به این تصمیم، اظهار داشت: نباید خودمان را فریب بدهیم که اکثر مدارس کشور به لحاظ فیزیکی استاندارد لازم برای شرایط کرونایی و تجمع دانش آموزان ندارند. خانواده‌ها حق دارند نگران سلامتی فرزندان‌شان باشند. وزارت بهداشت باید آمار دقیقی از ابتلا و بستری در بازه زمانی شروع حضوری شدن مدارس و تعطیلات تهروری ارائه دهد تا نتایج برخی تصمیمات مشخص گردد. آموزش حضوری مدارس امری ضروری است اما نه به قیمت جان معلم دانش آموز. شهر یاری خطاب به بهرام عین‌الهی گفت: جناب وزیر حواس‌تان هست که ۶۰درصد جمعیت

کشور با یک واکنس خاص واکنسینه شده‌اند و ممکن است درصد بالایی از بستری شدگان این واکنس را تریق کرده باشند؟ مسئله آمار، به تحلیل درست نیاز دارد تا منجر به تفسیر نادرست نشود. ممکن است با انتشار آمار خاصی تعارض منافع ایجاد شود و شرکتی بخواهد در این زمینه سوء استفاده کند تا فروش بیشتری در این شرایط داشته باشد. جناب وزیر؛ از کدام مدرسه استنادرد در کدام منطقه حرف می‌زنید؟ رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی سپس انگشت اشاره‌ای هم به وزیر آموزش و پرورش گرفت و گفت: جناب یوسف نوری خیلی خوب است که این اندازه دغدغه مند کیفیت آموزش هستید اما بهتر است که نگاهی هم

به شرایط و کیفیت زیرساخت‌های لازم برای حضور واقعی بچه‌های مردم در کلاس درس بیندازید. طبق کدام دلیل محکمه پسند می‌گویند «مدارس کشور همه شرایط لازم را برای آموزش حضوری داراست. وی اضافه کرد: کافیتست سری به تعدادی از مدارس حوزه‌های انتخابی برخی نمایندگان بزید، ببینید چگونه ۴۰الی ۵۰ نفر دانش آموز در یک اتاق کوچک کلاس درس آن هم بدون تهویه لازم کنار هم چسبیده‌اند. اغلب معلمان هم از این وضعیت نگران و گلایمند هستند. شما از کدام مدرسه استنادرد در کدام منطقه صحبت می‌کنید؟

گفتنی است یوسف نوری وزیر آموزش و پرورش طی روزهای اخیر در واکنش به انتقادات بازگشایی

#### خبر ویژه

سرویس سلامت همگانی انگلیس اعلام کرد؛

## ایجاد علائم متفاوت امیکرون نسبت به دلتا

مجموعه‌ای از علائم متفاوت از سویه دلتا در این افراد مشاهده می‌شود.

متخصصان در یک مطالعه گسترده این موضوع را تأیید کردند که دوره بیماری آلوده می‌شوند معمولاً علائم بیماری در آنان برای مدت زمان کوتاه‌تری ادامه پیدا می‌کند، کمتر در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان قرار دارند و

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که سویه امیکرون علائم متفاوتی از سویه دلتا ایجاد می‌کند. یافته‌ها حاکی از آن است افرادی که به سویه امیکرون آلوده می‌شوند معمولاً علائم بیماری در آنان برای مدت زمان کوتاه‌تری ادامه پیدا می‌کند، کمتر در معرض خطر بستری شدن در بیمارستان قرار دارند و

منتشر شد که سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) ۹ علامت دیگر بیماری کووید-۱۹ را به علائم موجود از جمله تب، سرفه مداوم و از دست دادن یا تغییر در حس بویایی یا چشایی اضافه کرد.

متخصصان در یافتند افرادی که در زمان شیوع سویه امیکرون به بی‌نماری کووید-۱۹ مبتلا شدند، تقریباً نصف افرادی که در زمان شیوع سویه دلتا به این بیماری دچار شدند، حداقل یکی

از سه علامت بیماری را گزارش کردند.

همچنین متخصصان انگلیسی مشاهده کردند که علائم بیماری در زمان غالب بودن سویه امیکرون به‌طور میانگین ۶.۹ روز ادامه داشته درحالی‌که مدت زمان تداوم علائم بیماری در زمان سویه دلتا ۸.۹ روز بوده است. علاوه براین در مدت زمان شیوع گسترده سویه امیکرون احتمال بستری شدن در بیمارستان ۲۵ درصد کمتر بوده است.

#### تحلیل روز

از سیلی نماینده مجلس تا توهین به مادر کودک اوتیسمی؛

## منونیم موبایل!

و هم ابزارهای نظارت اجتماعی آنها، گسترده‌تر و تأثیرگذارتر شوند.

۲- گوشی‌های موبایل به ابزاری برای دفاع در دست مردم تبدیل شده‌اند. گوشی‌های موبایل، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها و اینترنت موبایلی فضایی برای نظارت همگانی در اختیار مردم قرار داده‌اند. هر چقدر این ابزارها تقویت شوند؛ تک‌تک مردم قوی‌تر و صحنه نظارت مردم نیز قدرتمندتر می‌شود.

۳- عمومی شدن این حادثه، زمینه را برای واکنش سریع و صحیح مسوولان قضایی فراهم کرد. بازداشت و محاکمه عامل حمله و هتاکي به مادر کودک اوتیسمی از جمله اقدامات فوری مسوولان قضایی بود که با استقبال و تحسین افکار عمومی روبه‌رو شد. زمینه‌این واکنش صحیح مسوولان قضایی رانیز همین اینترنت و شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها فراهم کردند. فضایی که می‌تواند مسوولان قضایی را به سمت واکنش‌های صحیح و دوری از اقدامات نادرست راهنمایی کند. به ویژه وقتی عامل رفتار و رفتار مجرمانه، یک مقام مسوول و طرف مظلوم، شهروندی عادی باشد.

۴- صرف انتشار این فیلم در شبکه‌های اجتماعی

به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه گاردین، نتایج حاکی از آن است که تنها ۱۷ درصد از افرادی که در زمان غالب بودن سویه امیکرون به کووید-۱۹ مبتلا شده‌اند، حس بویایی خود را از دست داده‌اند. این رقم در زمان غالب بودن سویه دلتا ۵۳ درصد بوده است. با این حال، گلودرد و گرفتگی صدا هر دو میان افراد آلوده به سویه امیکرون شایع‌تر بوده است.

و رسانه‌های اینترنتی به خودی خود، باعث رسوایی برای عامل این هتاکي است. می‌توان تصور کرد چنین فردی چگونه می‌خواهد در این جامعه زندگی کند وقتی فیلمی از رفتار نادرست او در گوشی هر کسی می‌توان یافت. «رسوایی اجتماعی» یکی از بدترین مجازات‌هاست و خود می‌تواند در ایجاد بازدارندگی برای هتاکان و عاملان رفتارها و گفتارهای نادرست مؤثر باشد.

۵- از سیلی نماینده مجلس به صورت سرباز وظیفه در تهران تا هتاکي شهروندی معمولی به مادر کودک اوتیسمی همگی حکایت از این‌د دارد که هر چند اتفاقات بدی روی می‌دهند اما در سایه فیلم‌های موبایلی و انتشار آنها‌در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های اینترنتی، این اتفاقات دیده می‌شوند و دیگر قابل پنهان کردن نیستند. نظارت اجتماعی خود عاملی برای کاهش این اتفاقات بد و باعث ایجاد بازدارندگی است.

۶- هم‌زمان روند انتشار فیلم و خبر شهروندان در شبکه‌های اجتماعی با دو آفت بزرگ روبه‌رو است. اول انتشار خبر و فیلم جعلی و دوم انتشار و بازنشر فیلم‌های خصوصی دیگران. مواظب خبرها و فیلم‌های جعلی باشیم و از انتشار فیلم و اطلاعات خصوصی دیگران خودداری کنیم چرا که ممکن است بازی با آبروی دیگران به قیمت جان و زندگی آنها تمام شود.

#### یافته‌ها

آیا میگرد می‌تواند منجر به استرس شود؟

### خوشاوندی خوفناک دو بیماری

### برای بدن

پرسا جمدی / گروه ترجمه  
news@naslefarda.net

میگرد باعث درد تپنده و تیر کشنده در یک یا هر دو طرف سر می‌شود. درد اغلب بر اطراف شقیقه‌ها یا پشت یک چشم احساس می‌شود، و ممکن است از ۴ ساعت تا ۷۲ ساعت به طول بی‌انجام. میگرد علائم دیگری نیز دارد، از جمله تهوع، استفراغ و حساسیت به نور که در طول میگرد رایج است. میگرد با سردرد فرق دارد. علت سردرد و میگرد مشخص نیست اما می‌توان استرس را به عنوان یک عامل برای میگرد و سردرد در نظر گرفت. از هر ۵ نفر که مبتلا به میگرد هستند، ۴ نفر استرس را به عنوان یک محرک توصیف می‌کنند. آرامش پس از یک دوره استرس زیاد نیز به عنوان یک محرک برای میگرد در نظر گرفته می‌شود.

خب، رابطه بین سردرد و میگرد چیست؟ ما در این مقاله قصد داریم در مورد تحقیقات، علائم و راه کارهای مقابله‌ای با میگرد و سردرد توضیح دهیم. به منظور کمک به درمان و مدیریت این شرایط چالش برانگیز، ما به شما داروهای قابل اعتماد، تکنیک‌های مقابله‌ای و توصیه‌های تخصصی را معرفی می‌کنیم.

تحقیقات انجام شده مبنی بر این است که هر چند که علت دقیق میگرد نامشخص است، اما محققان براین باورند که ممکن است میگرد ناشی از تغییرات در سطوح مواد شیمیایی خاص مغز، مانند سروتونین باشد. سروتونین به تنظیم درد کمک می‌کند.

طی یک تحقیق انجام شده در سال ۲۰۱۴، افراد مبتلا به میگرد که در یک روز کاهش استرس را تجربه کرده بودند، روز بعد بیشتر در معرض ابتلا به میگرد قرار داشتند.

محققان بر این باورند که آرامش پس از استرس زیاد، یکی از مهمترین عوامل میگرد است و بیشتر از خود استرس عامل میگرد است.

#### علائم استرس و میگرد

قطعا قبل از تجربه علائم میگرد، علائم استرس را تجربه‌خواهید کرد. علائم رایج استرس عبارتند از: معده درد، تنش عضلانی، کج، خستگی، درد قفسه سینه، ضریان قلب سریع، ناراحتی و افسردگی و عدم تمایل به برقراری رابطه جنسی.

علائم میگرد ممکن است یک یا دو روز قبل از میگرد اصلی شروع شوند. این مرحله پرودروم نامیده می‌شود. علائم این مرحله عبارتند از: خستگی، هوس‌های غذایی، تغییرات خلق و خوی، سفتی گردن، بیوست و خمیازه کشیدن مکرر.

بعضی افراد میگرد را با اورا یا هاله تجربه می‌کنند که پس از مرحله پرودروم رخ می‌دهد. هاله باعث اختلالات بینایی می‌شود. در بعضی از افراد، می‌تواند باعث ایجاد مشکلات حسی، گفتاری و حرکتی شود، از جمله: دیدن چراغ‌های چشمک زن، نقاط روشن، یا اشکال، سوزش در صورت، بازوها یا پاها، مشکل در گفتار، از دست دادن موقت بینایی، هنگامی که سردرد شروع می‌شود، مرحله حمله نامیده می‌شود. در صورت در مان نشدن، علائم نه مرحله حمله می‌توانند از چند ساعت تا چند روز به طول بی‌انجامند. شدت علائم در هر فردی متفاوت است.

**علائم عیار تند از:** حساسیت به صدا و نور، افزایش حساسیت به بوها و لمس، درد تیر کشنده در یک یا هر دو طرف سر، شقیقه‌ها، و یا در جلو یا عقب سر، حالت تهوع، استفراغ، سر گیجه و احساس ضعف و بی‌حالی که مرحله نهایی، فاز پس از حمله نامیده می‌شود. این مرحله می‌تواند باعث تغییرات خلقی شود، که می‌تواند از لذت آنی و احساس شادی زیاد تا احساس خستگی و درماندگی متغیر باشد. همچنین

ممکن است سردرد میهم را تجربه کنند. این علائم معمولاً حدود ۲۴ ساعت طول می‌کشند. **چگونه می‌توان از شسر میگرد ناشی از استرس خلاص شد؟**

برای درمان میگرد و جلوگیری از حملات آینده می‌توان از دارو استفاده کرد. در صورتی که استرس میگرد میگرد باشد، پیدا کردن راه‌هایی برای کاهش سطح استرس می‌تواند به جلوگیری از حملات آینده کمک کند.

#### داروها

داروهایی که برای از بین بردن درد میگرد استفاده می‌شوند عبارتند از: مسکن‌های بدون نسخه، مانند ایبوپروفن، استامینوفن، داروهای میگرد بدون نسخه که استامینوفن، اسپیرین یا تریکب می‌کنند، مانند Excedrin Migraine. تریپتان، مانند سوماتریپتان، آلومتریپتان، و ریزاتریپتان و ارگو، که ترکیبی از ارگوتامین و کافئین است، مانند Migergot و Cafergot.

**مواد آیفونی با اپیوئید مانند کدئین** در صورتی که همراه با میگرد دچار تهوع و استفراغ شوید، داروهای ضد تهوع برای شما تجویز می‌شود. کورتیکواستروئیدها گاهی اوقات برای درمان میگرد‌های شدید، همراه با داروهای دیگر استفاده می‌شوند. اما به دلیل داشتن عوارض جانبی، برای استفاده مداوم توصیه نمی‌شوند.

Source: https://www.healthline.com/health/migraine-from-stress#bottom-line



همزمان با ماه مبارک رمضان جشنواره غذای سالم ویژه این ماه با عنوان «سی سحرسی افطار» در گذر فرهنگی چهارباغ اصفهان برگزار شد.

در این جشنواره تشکل‌های حوزه سلامت و محیط زیست غذاها و دمنوش‌های مفید وارگانیک و غذاهای سنتی اصفهان را معرفی کردند.

زهراباغیان | خبرگزاری ایرنا