سن مادر، عامل تعیین‌کننده در سندرم داون در فرزند

یك متخصص مغز و اعصاب گفت: شایع‌ترین ناهنجاری کروموزومی که باکم‌توانی ذهنی همراه است، سندرم داون است که احتمال تکرار آن در حاملگی‌های بعدی یك تا ۲ درصد است و به نظر می‌رسد با سن مادر ارتباط داشته باشد. بروز این سندرم در مادران سنین کمتر از ۲۰ سال و بالاتر از ۳۵ سال بیشتر از سایر افراد است. دکتر فرزاد اشرافی گفت: عقب‌مانده ذهنی به فردی گفته می‌شود که فعالیت‌های ذهنی او در حد قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته است، ضریب هوشی کمتر از ۷۰ داشته باشد، در قدرت تطبیق وی با محیط زندگی اختلال چشمگیری وجود داشته باشد و در یادگیری و توانایی انجام مسؤولیت‌های شخصی و اجتماعی با اشکال مواجه باشد. وی اظهار کرد: اختلالات متابولیکی مادر از قبیل دیابت، کم‌کاری تیروئید، عوامل دارویی و تابش اشعه بخصوص در هفته‌های پنج تا هجدهم حاملگی و اختلالات متابولیکی ارثی مانند فنیل‌کتونوری، مصرف الکل و مواد مخدر از علل دیگر ایجاد عقب‌ماندگی‌های قبل از زایمان است./مهر

یادداشت

اهمیت مدیریت تغذیه در دوران شیوع کرونا

دکتر محمد هاشمی

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران

همه‌گیری کرونا موجب بروز تغییراتی در شیوه زندگی آحاد جامعه و افزایش ابتلا به چاقی شده است. این اتفاق عمدتا از دو مسیر به‌وقوع پیوسته است؛ اول این‌که به‌واسطه اقامت در منزل، داشتن وقت اضافه‌تر به کمك وسوسه آمده و موجب می‌شود افراد تمایل بالاتر برای مصرف خوراکی‌های بیشتر و متنوع‌تر داشته باشند. در کنار آن بیشتر شدن انجام پخت‌وپزهای خانگی به جهت فراهم‌آوری مایحتاج روزانه و پرهیز از خرید از بیرون منزل که دامنه آن به پخت نان و انواع شیرینی هم رسیده، موجب تشدید مصرف مواد غذایی داخل منزل شده است.

عامل دیگری که در این ایام به افزایش بروز اضافه‌وزن کمك کرده باورهای غلط و توصیه‌های نادرست تغذیه‌ای است که طی این دوره به‌سرعت از منابع غیرمعتبر علمی منتشر و دهان به دهان گشته و تبدیل به باورهای عمومی نادرست شده است. ضرورت مصرف کالری بیشتر یا خوردن خوراکی‌های با طبع گرم با هدف پیشگیری از ابتلا به کرونا از جمله توصیه‌های نادرستی است که پیروی از آنها به افزایش اضافه‌وزن و چاقی دامن زده است. نقصان سواد سلامت عمومی نیز در این میان به کمك این باورها آمده و با تغییر در سبد مصرفی افراد و خانواده‌ها زمینه‌ساز دریافت بیشتر کالری شده است. مثال بارز این نمونه مصرف بیشتر آبمیوه‌های صنعتی است که افراد به منظور دریافت انواع ویتامین و پیشگیری از ابتلا به کرونا مصرف می‌کنند. در حالی که این خوراکی‌ها به‌دلیل شکر اضافه‌تر نه‌تنها تامین‌کننده میزان ویتامین مورد نظر نیست بلکه خود عاملی برای اضافه‌وزن و چاقی محسوب می‌شود.

برای مقابله با این معضل در درجه اول توصیه به تنظیم زمان خواب می‌شود که خود این امر به حفظ نظم در خورد و خوراك به‌عنوان مخرج مشترك مقابله با این پدیده کمك می‌کند. رعایت اصول تغذیه برمبنای هرم استاندارد تغذیه یگانه نسخه غذایی است که نیازمندی‌های بدن برای تقویت سیستم ایمنی را مهیا کرده و تا حدی می‌تواند اثر پیشگیری‌کننده نسبت به ابتلا به کووید-۱۹ داشته باشد. داشتن برنامه غذایی منظم با کمك کارشناسان این حوزه و مدیریت محتویات یخچال و خوراکی‌های موجود در منزل به نحوی که میوه‌جات و سبزیجات کم‌کالری بیشتر در دسترس بوده و در مقابل خوردنی‌های چرب و شیرین و پرکالری در دسترس نباشند هم از راهکارهای موثر در کنترل کالری دریافتی و بالطبع کنترل وزن خواهد بود. هرچند باید دانست حتی مصرف بیش از حد میوه‌ها هم می‌تواند منجر به انباشت کالری اضافه و افزایش وزن شود.

برای در امان ماندن از امواج شدید ابتلا به بیماری‌های مرتبط با افزایش وزن و کم‌تحرکی ناشی از فاصله‌گذاری اجتماعی چه کار باید کنیم؟

قرنطینه چاقتان نکند!

پونه شیرازی

سلامت

کووید-۱۹ ویروس چموش، غیرقابل پیش‌بینی و خطرناك به‌ویژه برای افرادی است که به دلایل مختلف سیستم ایمنی ضعیف‌تری نسبت به افراد سالم دارند. توجه همه ما در دوران کرونا آنقدر به این ویروس جلب شده تا جایی که از خطرات جدی دیگری که بیخ گوش‌مان است غافل مانده‌ایم. درحالی که چاقی و اضافه‌وزن می‌تواند مجموعه کاملی از بیماری‌های خطرناك قلبی-عروقی، دیابت، فشار خوب بالا، چربی خون، مشکلات کبدی و آسیب‌های اسکلتی عضلانی را نصیب اندام‌های مختلف بدن‌مان کند.

متاسفانه مشکلات چاقی به مواردی که برشمردیم ختم نمی‌شود؛ بلکه ثابت شده است افراد دارای اضافه‌وزن بالا مستعد ابتلا به بیماری‌های ویروسی مثل کرونا نیز هستند و آمار بالای افراد چاق مبتلا به کرونا که معمولا در بخش آی‌سی‌یو بیمارستان‌ها نیز بستری هستند، مؤید این مساله است. هدف از انتشار این گزارش ایجاد ترس و اضطراب بیشتر در روزهایی که مردم در فشار روانی و جسمی و اقتصادی زیادی هستند، نیست. اما آگاهی از میزان و شدت خطر افزایش چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن لازمه پیشگیری از آسیبی بزرگ است که بهداشت و سلامت عمومی جامعه را تهدید می‌کند.

دکتر صفوی:
محدودیت دسترسی به مواد غذایی سالم و متنوع به دنبال خانه‌نشینی می‌تواند احتمال برخورداری از تغذیه سالم و کافی را کاهش دهد

کرونا، کابوس عجیبی است؛ با یك ویروس خطرناك و گاه کشنده شروع شد و با قرنطینه و خانه‌نشینی، دورکاری، تعطیل شدن مراکز اقتصادی، فرهنگی، ورزشی و سپس تغییراتی در سبك و سیاق زندگی مردم تا امروز ادامه یافته است. تا جایی که خیلی‌ها از روی ترس و نگرانی، برخی از سر خستگی روحی و بسیاری از سر مشکلات و کسادی اقتصادی دل و دماغ ورزش و تحرك منظم روزانه را از دست داده‌اند و در کنار بدخوابی و پرخوری و تغذیه ناسالم و بعضا فاقد مواد مغذی و مفید، به طور محسوسی در حال سنگین‌وزن شدن هستند. اما ببینیم عوارض این اضافه‌وزن‌ها در دوران شیوع کووید-۱۹ چه خواهد بود.

تغییر رفتار تغذیه‌ای با خانه‌نشینی

در زمان همه‌گیری ویروس کرونا، خانه‌نشینی و رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی به عنوان یك اصل برای جلوگیری از انتشار بیشتر ویروس و راهی برای کنترل آن محسوب می‌شود. افراد سالم و هم آنهایی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند به ماندن در خانه تشویق می‌شوند. اما نکته مهم اینجاست که خانه‌نشینی می‌تواند رفتارهای معمول از جمله رفتارهای تغذیه‌ای را تحت‌تاثیر قرار دهد.

دکتر سیدمرتضی صفوی، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با بیان این مطالب می‌گوید: به‌دنبال خانه‌نشینی ممکن است با اعمال محدودیت‌ها، گاهی دسترسی و تهیه غذاهای تازه با مشکلاتی مواجه شود. معمولا تنقلات در این شرایط بیشتر استفاده می‌شود و همچنین به‌هم‌ریختن خواب می‌تواند باعث افزایش وزن شود. به بیان دیگر، کم‌خوابی شبانه می‌تواند باعث بالا رفتن هورمون گرسنگی شود. این موضوع به‌نوبه خود می‌تواند باعث بالا رفتن ترشح هورمون کورتیزول (استرس) شود که همین امر زمینه‌ساز اضافه‌وزن و چاقی می‌شود.

حواس‌تان به غذای‌تان باشد

تغذیه سالم در تقویت سیستم ایمنی، به‌ویژه وقتی بدن در معرض ویروس‌ها و سایر عوامل بیگانه قرار می‌گیرد حرف اول را می‌زند. به همین دلیل دکتر صفوی تاکید می‌کند: محدودیت دسترسی به مواد غذایی سالم و متنوع به دنبال خانه‌نشینی می‌تواند احتمال برخورداری از تغذیه سالم و کافی را کاهش دهد. به‌علاوه می‌تواند افراد را به سوی افزایش مصرف غذاهای آماده، فرآوری شده و تنقلات شور، چرب و شیرین سوق دهد که خود زمینه‌ساز بروز چاقی و اضافه‌وزن در کودکان و نوجوانان می‌شود.

متوجه خطر بیماری‌های متابولیکی باشید

از مشکلات و بیماری‌های مرتبط با افزایش وزن و کم‌تحرکی در سنین میانسالی و سالمندی نباید غافل شد. از دوران میانسالی به بعد، احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون بالا، چربی خون، کبد چرب، بیماری‌های قلبی-عروقی و سندرم متابولیك با تغییرات وزنی افزایش پیدا می‌کند.

دکتر صفوی به این نکته نیز تاکید دارد که خانه‌نشینی می‌تواند در ایجاد استرس، اضطراب، تحریك‌پذیری و حتی بی‌خوابی موثر باشد که خود این امر افراد را به سمت مصرف غذاهای ناسالم و ولع نسبت به غذاهای شیرین و چرب و رفتارهای پرخطر مانند استعمال دخانیات سوق می‌دهد که می‌تواند در بروز بیماری‌های مزمن در این سنین نقش داشته باشد.

کم‌تحرکی دوران کرونا گریبان‌مان را می‌گیرد!

شکی نیست که فعال بودن در هر سنی ضامن سلامتی است. حال اگر در دوران کرونا داشتن فعالیت تحرکی در قالب پیاده‌روی منظم برای میانسالان و سالمندان ایمن نیست، نباید از داشتن فعالیت بدنی در خانه نیز غافل بمانند.

همایون آبایی، فیزیوتراپیست و عضو هیات‌مدیره انجمن علمی فیزیوتراپی ایران در این باره می‌گوید: «کم‌تحرکی و به‌دنبال آن قطع کامل حرکات نرمشی در افراد میانسال و سالمند، زمینه‌ساز مشکلات متعدد برای این افراد خواهد بود. در جامعه‌ای که حرکت در آن کم است، به‌ویژه در میانسالان و سالمندان مشکلات متعددی از جمله اضافه وزن‌های مخرب، ضعف عضلات، مشکلات قلبی- عروقی، گوارش و پوکی استخوان گریبانگیر افراد می‌شود.»

آبایی:
کم‌تحرکی‌ها به مرور باعث بی‌حرکتی و به‌دنبال آن افسردگی در فرد نیز می‌شود که خود افسردگی بی‌حرکتی را تشدید می‌کند

وی توضیح می‌دهد: «این کم‌تحرکی‌ها به مرور باعث بی‌حرکتی و به‌دنبال آن افسردگی در فرد نیز می‌شود که خود افسردگی، بی‌حرکتی را تشدید کرده و به‌اصطلاح باعث شکل گرفتن یك چرخه معیوب می‌شود که همین امر زمینه‌ساز مشکلات و عوارضی خواهد شد.»

افزایش خطر کرونا با چاقی یا برعکس؟

این روزها دیدن نشانه‌های پروزنی در اطرافیان به بهانه خانه‌نشینی ناشی از کرونا کاملا قابل انتظار است. کرونا نه‌تنها می‌تواند منجر به افزایش شیوع چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن مثل فشار خون، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی شود، بلکه خود این بیماری‌ها هم می‌توانند باعث افزایش عوارض و مرگ‌ومیر ناشی از کرونا باشند.

دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، عضو هیات علمی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در این باره می‌گوید: «بررسی‌ها نشان می‌دهد فشار خون و دیابت باعث می‌شود عوارض ناشی از کرونا افزایش پیدا کند و بیماران کرونایی مبتلا به این مشکلات متابولیکی به مراقبت در آی‌سی‌یو بیشتر نیاز داشته باشند. اما موضوعی که کمتر به آنها پرداخت شده این است که بیمارانی که درگیر فشار خون و دیابت هستند با مشکل چاقی نیز درگیرند.»

الگوی غذایی غلط کرونایی!

کرونا به‌علت محدودیت‌های فیزیکی و کم شدن رفت‌وآمدها و فشارهای اقتصادی و مشکلات ناشی از پرورش فرزندان در محیط خانه، رفتارهای غذایی بسیاری از مردم را به‌شدت تغییر داده و به افزایش چاقی دامن زده است.

دکتر گیاهی با بیان این مطالب می‌افزاید: «ساعات خواب در بسیاری از خانواده‌ها به‌شدت به‌هم ریخته است. شب‌بیداری بیشتر شده، صبحانه تقریبا از وعده‌های غذایی حذف شده و بی‌نظمی دریافت مواد غذایی به‌شدت افزایش پیدا کرده است. تغییر رفتارهای غذایی و بی‌نظمی دریافت غذایی به سمت و سویی رفته است که چاقی را افزایش داده و عملکرد سیستم ایمنی را بهم ریخته است. اگر افراد دچار ریزه‌خواری و پرخوری عصبی بوده‌اند در چنین شرایطی اگر یاد نگرفته‌اند خودشان را چگونه کنترل کنند و روش‌های ذهن‌آگاهی را بلد نیستند در این شرایط وضعیت بدتری پیدا کرده‌اند و بیشتر سراغ خوراکی‌های بسته‌بندی‌شده و آماده پرکالری رفته‌اند.»

چرا افراد چاق بیشتر کرونا می‌گیرند؟

آمارها نشان می‌دهد افراد چاق بیشتر در معرض خطر ابتلا به کرونا هستند و معمولا به نوع شدید بیماری مبتلا می‌شوند. دکتر گیاهی در این‌باره می‌گوید: «فشار از طریق بافت چربی به بافت ریه و دیافراگم در افراد چاق بیشتر است. همچنین نیاز به اکسیژن‌رسانی بیشتر است و حجم خون بیشتری باید پمپ شود. از سوی دیگر از هر سلول چربی، عوامل التهابی زیادی به‌نام «سایتوکین‌ها» ترشح می‌شود که می‌تواند منجر به افزایش فرآیند التهاب و وخیم‌ترشدن بیماری شود. جالب آن‌که گیرنده‌های ویروس کرونا در سلول‌های چربی وجود دارد. سلول چربی برای این ویروس جذاب است و زمان ماندگاری ویروس در سلول‌های چربی طولانی است.»

این متخصص تغذیه می‌افزاید: «کسانی که سلول‌های چربی بیشتری دارند مقاومت به انسولین در آنان بیشتر است و احتمال ابتلا به دیابت و همچنین ابتلا به کرونا در آنان بیشتر می‌شود. به بیان دیگر ابتلای پی در پی به کرونا و چاقی و متعاقبا چاقی و کرونا می‌تواند چرخه معیوبی ایجاد کند.»

از کاهش وزن ناگهانی پرهیز کنید

تا اینجا بیشتر از درمان چاقی و پیشگیری از اضافه‌وزن در دوران کرونا گفتیم. در حالیکه گرفتن رژیم‌های غیراصولی کاهش وزن و کم‌کردن وزن با روش‌های ضربتی هم می‌تواند بسیار خطرناك باشد.

به گفته دکتر گیاهی، رژیم‌هایی که با حذف مواد مغذی غذایی، تك‌خوری و کاهش وزن‌های ناگهانی همراه است، می‌تواند به سیستم ایمنی آسیب بزنند. بنابراین دوران کرونا زمان آن نیست که در مورد کاهش وزن خطر کنید. پس فقط اگر در فرآیند کاهش وزن اصولی هستید، این روند را ادامه دهید تا دچار مشکلات پس از کرونا یعنی مشکلات قلبی، کبدی، مقاومت انسولین و پوکی استخوان نشوید.

نرمش‌کردن در خانه، چاره کار است

باید به سالمندان خانواده آموزش دهیم تا قبل از بروز عوارض جدی و خطرناك کم‌تحرکی، برنامه‌ای را برای فعالیت تحرکی روزانه اجرا کنند. همایون آبایی در این باره توصیه می‌کند: سالمندان را تشویق کنید تا جای ممکن کارهای شخصی‌شان را خودشان انجام دهند و سعی کنند کمتر از دیگران کمك بخواهند. در منزل قدم بزنند و تمرین‌های کششی و تقویتی انجام دهند. فیزیوتراپیست‌ها به‌عنوان متخصصان حرکت می‌توانند کمك زیادی به این امر کرده و با ارائه روش‌ها و تمرین‌های مناسب از بروز مشکلات فراوان ناشی از کم‌تحرکی و بی‌تحرکی در آنان جلوگیری کنند.

درمان چاقی را جدی بگیرید

باز شدن رستوران‌ها و کافی‌شاپ‌ها بعد از مدت طولانی و تبلیغاتی که این مراکز در فضای مجازی انجام می‌دهند مبنی بر این‌که ما نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت می‌کنیم، منجر به آن شده است که جوان‌ها برای گریز از رخوت روزهای شیوع کرونا بیشتر به این مراکز مراجعه کنند.

این درحالی است که بنا به گفته دکتر گیاهی، این روزها خیلی بیشتر از گذشته باید مراقب چاقی و اضافه وزن باشیم؛ زیرا چاقی خود به‌عنوان یك عامل خطر مهم ابتلا به کرونا مطرح می‌شود. چنان که می‌بینیم در افراد زیر ۶۰ سال، چاقی عامل خطر بسیار جدی در ابتلا به کروناست. حتی گزارش‌شده مرگ‌ومیر کرونا در جوان‌های چاق در تمام کشورها بیشتر است. پس مهم است که درمان چاقی را جدی بگیریم و اگر چاق نیستیم مراقب باشیم این اتفاق نیفتد.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۶۱۹

	۵		۶				۳	
۴				۲		۸		۹
	۷				۴			
		۲						۳
	۸			۴			۶	
۱						۹		
			۲				۸	
۶		۸		۳				۱
	۱				۵		۴	

	۷		۱			۵		
۴				۷			۹	۲
	۵				۴			
		۷						۳
	۳			۸		۲		
۱						۶		
			۷				۹	
		۳		۲				۱
					۱		۸	

				۶		۹		
			۴					
			۷		۳			

	۲		۱			۶		
۴				۹		۷	۸	
	۳				۶			
		۴				۷		
	۵			۳		۸		
۷						۳		
			۹			۷		
۵		۳		۸			۹	
	۱				۴		۳	

حل سودوکو ۳۶۱۸

۲	۷	۴	۸	۹	۱	۳	۵	۶
۳	۱	۹	۶	۴	۵	۷	۸	۲
۵	۶	۸	۷	۲	۳	۴	۱	۹
۹	۸	۵	۳	۱	۷	۲	۶	۴
۷	۲	۱	۵	۶	۴	۸	۹	۳
۶	۴	۳	۲	۸	۹	۱	۷	۵
۴	۵	۶	۱	۷	۲	۹	۳	۸
۸	۹	۷	۴	۳	۶	۵	۲	۱
۱	۳	۲	۹	۵	۸	۶	۴	۷

۱	۶	۴	۹	۸	۲	۳	۷	۵
۲	۳	۸	۶	۵	۷	۴	۱	۹
۵	۷	۹	۴	۳	۱	۲	۸	۶
۶	۹	۳	۷	۱	۴	۸	۵	۲
۸	۱	۷	۲	۹	۵	۶	۳	۴
۴	۲	۵	۸	۶	۳	۱	۹	۷
۳	۴	۶	۵	۷	۹	۲	۱	۸
۷	۸	۱	۳	۲	۶	۹	۴	۵
۹	۵	۲	۱	۴	۸	۷	۶	۳

۶	۷	۸	۳	۵	۴	۱	۹	۲
۱	۳	۴	۹	۷	۲	۸	۵	۶
۵	۲	۹	۶	۱	۸	۳	۷	۴
۲	۸	۵	۷	۳	۱	۴	۶	۹
۴	۱	۳	۲	۹	۶	۷	۸	۵
۷	۹	۶	۸	۴	۵	۲	۱	۳
۳	۵	۲	۱	۶	۷	۹	۴	۸
۹	۴	۷	۵	۸	۳	۶	۲	۱
۸	۶	۱	۴	۲	۹	۵	۳	۷