

## دیبابت بارداری احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد

اسنا: رییس بیستمین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی در مورد بی‌توجهی به دیابت بارداری هشدار داد و گفت: «بی‌توجهی به کنترل قند خون و ابتلا به دیابت بارداری سبب سقط جنین، تولد نوزاد چاق، خفگی نوزاد و ناهنجاری‌های جسمی درون رحم می‌شود.» دکتر ایرج خسرونی که به مناسبت برپایی کنگره سالانه این انجمن که ۱۱ تا ۱۵ اردیبهشت سال آینده در مرکز همایش‌های رازی تهران برپا می‌شود، سخن می‌گفت، تصریح کرد: «۱۰ تا ۱۵ درصد زنان در موقع بارداری به این بیماری گرفتار می‌شوند.» وی با اشاره به اینکه علت ایجاد دیابت بارداری مقاومت سلول‌های بدن زن باردار به انسولین و ترشح هورمونی از جفت است، یادآور شد: «در صورتی که مقدار قند خون زن باردار بیش از ۱۰۵ میلی‌گرم درصد باشد، ضروری است تا مورد مراقبت دقیق و آزمایش‌های مرتب قرار گیرد.» دکتر خسرونی گفت: «متأسفانه دیابت بارداری می‌تواند منجر به دیابت نوع دوم اکثراً در بزرگسالی شود. بی‌توجهی قرار می‌گیرد، به همین علت در بیشتر روستاها و شهرهای کوچک زنان باردار مبتلا به این بیماری با عوارض ناشی از آن مراجعه می‌کنند.»

## سزارین در اولین زایمان احتمال نازایی ثانویه را افزایش می‌دهد

سلامتیران: به گفته یک متخصص مامایی، زنانی که اولین فرزند خود را با سزارین به دنیا آورده‌اند به دلیل چسبندگی‌های لگنی ممکن است هر موقع که می‌خواهند باردار نشوند. شایسته حاجی‌زاده در گفتگو با خبرنگار سلامت اظهار داشت: «مکانیسم‌های زمینه‌ای که می‌توانند سبب شوند ارتباطی بین سزارین و نازایی به دنبال آن وجود داشته باشد واضح نیستند و ممکن است عفونت، چسبندگی و یا تخریب محل جفت ایجاد شده باشد که خود این موارد اندیکاسیون سزارین بعدی باشند.» وی افزود: «مطالعاتی که درباره اثرات سزارین بر سرانجام مادر و جنین صورت گرفته است، نشان می‌دهد که تنها ۴۷ درصد از زنانی که به وسیله سزارین زایمان کرده بودند در مقایسه با ۵۷ درصد کسانی که زایمان با دستگاه داشتند و ۶۲ درصدی که زایمان واژینال داشتند مایل به داشتن بارداری بعدی در خلال پنج سال آینده بودند.»

# آنچه زنان در باره‌اش کمتر حرف می‌زنند

خیلی از زنان، صحبت کردن درباره مسایل بهداشتی خود را خوب نمی‌دانند و متأسفانه از اظهار مشکلات بهداشتی خود و حتی چاره‌جویی برای رفع آن امتناع می‌کنند



عفونت‌های مجرای تناسلی از مشکلات شایع بانوان است

خیلی از زنان، صحبت کردن درباره مسایل بهداشتی خود را خوب نمی‌دانند و از اظهار مشکلات بهداشتی شان و چاره‌جویی برای رفع آن پرهیز می‌کنند. برخی مادران نیز به علت نداشتن اطلاع کافی، به دختران خود توصیه‌های نادرستی در خصوص بهداشت فردی می‌کنند؛ مثلاً شستن ناحیه تناسلی با صابون‌های معمولی و این قبیل توصیه‌های اشتباه. اما این قبیل اشتباهات در برخی موارد بسیار زیانبار است و تبعات سنگینی به دنبال دارد.

پوست در خارجی‌ترین بخش خود لایه‌ای به نام لایه شاخی دارد که لایه‌های زیرین را در مقابل عوامل محیطی محافظت می‌نماید. به دلیل وجود نداشتن این لایه در بافت مخاطی واژن این ناحیه در مقابل موجوداتی مثل باکتری‌های بیماری‌زا و قارچ‌ها بسیار آسیب‌پذیر است. در واژن نرمال انواع گوناگونی از باکتری‌های هوازی و بی‌هوازی یافت می‌شود ولی نسبت این موجودات در تعادل صحیحی هستند.

در واژن سالم، لاکتوباسیل‌ها که جزو باکتری‌های مفیدند، گونه غالب‌اند. لاکتوباسیل‌ها گلیکوزن تولید شده توسط سلول‌های مخاط واژن را به گلوکز و سپس با متابولیسم گلوکز، آن را به اسید لاکتیک تبدیل می‌کنند. لاکتوباسیل‌ها علاوه بر واژن در بافت مخاطی دهان و روده نیز یافت می‌شوند. بیش از ۱۲۵ گونه لاکتوباسیل شناخته شده که تنها چند نوع آن در واژن است. برخی از انواع لاکتوباسیل‌ها تولید لاکتیک اسید می‌کنند که با اسیدی کردن محیط نقش دفاعی قابل توجهی را ایفا می‌کنند. بعضی دیگر از آنها علاوه بر لاکتیک اسید ماده ضد عفونی‌کننده طبیعی دیگری به نام پرآکسید هیدروژن تولید می‌کنند که سبب تقویت مضاعف دفاع واژن می‌شود. تولید اسید لاکتیک سبب اسیدی بودن این محیط می‌شود که چون لاکتوباسیل‌ها در محیط اسیدی قادر به ادامه زندگی هستند و از طرفی باکتری‌های بیماری‌زا نیز در این محیط قادر به رشد و تکثیر نمی‌باشند سبب تعادل میان باکتری‌های مفید و بیماری‌زا و نهایتاً سلامت واژن می‌شود بنابراین سلامت واژن به تعادل PH آن وابسته است. PH واژن در دوره زندگی زنان از خردسالی تا یائسگی

را بالا برده و موجب فراهم شدن محیط مساعد جهت رشد و تکثیر باکتری‌های گاردنلایی و از بین رفتن باکتری‌های مفید تولید کننده اسید لاکتیک و در نهایت افزایش احتمال ابتلا به عفونت واژن می‌شود. از عوامل مهم دیگری که تعادل اسید را متاثر می‌کند، ترشحات جنسی مردانه است. از آنجایی که ترشحات جنسی مردانه دارای PH خنثی یعنی حدود ۷ است، هنگام ورود به واژن، PH محیط را بالایی برد و زمینه را جهت ابتلا به عفونت فراهم می‌کند. همین مساله هنگام قاعدگی نیز صادق است زیرا PH خون خنثی و حتی کمی قلیایی است و به همین دلیل حین قاعدگی بوی شبیه ماهی بیشتر حس می‌شود. استفاده از آنتی‌بیوتیک سبب از بین رفتن باکتری‌های خوب علاوه بر باکتری‌های بد می‌شود که خود احتمال بروز عفونت را بیشتر می‌کند. شستشوی داخل واژن نه تنها سبب از بین رفتن باکتری‌های بیماری‌زا نمی‌شود بلکه سبب انتقال این باکتری‌ها به مناطق داخلی‌تر واژن می‌شود. استفاده از صابون‌های ضد عفونی‌کننده نیز سبب از بین رفتن باکتری‌های مفید می‌شود. عدم استفاده از وان و جایگزین نمودن آن با دوش گرفتن می‌تواند در این راستا به حفظ سلامت کمک کند.

در نهایت بانوان همواره باید دو نکته مهم را در راستای حفظ سلامت و بهداشت فردی خود به خاطر بسپارند: (۱) شوینده‌های دارای PH اسیدی نقش مهمی در حفظ PH اسیدی واژینال دارد. (۲) حضور اسید لاکتیک در شوینده مناسب به دفاع علیه باکتری‌های مضر کمک می‌کند. منبع: Prevention.com

تغییر می‌کند و این مربوط به تغییرات هورمونی است. PH نرمال واژن در طول بلوغ تا بزرگسالی است (سنین باروری) ۳/۸ تا ۴/۲ می‌باشد، در حالی که PH ترشحات واژینال عفونی شده بیش از ۴/۷ است. با به هم خوردن تعادل pH در این ناحیه، باکتری‌های گاردنلایی واژن تولید پروتئینی می‌کنند و باکتری‌های بی‌هوازی با آنزیمی که دارند با از بین رفتن لاکتوباسیل‌های مفید، سبب ایجاد بوی ناخوشایندی شبیه ماهی می‌شوند که به عنوان یکی از علائم آغازین عفونت تلقی می‌شود. یکی از مهم‌ترین عوامل بر هم زنده محیط اسیدی این ناحیه، کف ناشی از شوینده‌های نامناسب است که حین شستشوی فردی به خاطر آناتومی خاص این ناحیه وارد واژن می‌شود. استفاده مکرر از این شوینده‌ها به خاطر قلیایی بودن آنها PH این ناحیه

### نشانه‌های عفونت واژن

در معاینات بالینی، تشخیص سه نشانه از چهار نشانه زیر تاییدی بر ابتلا به عفونت است: (۱) تغییر ترشحات از حالت نرمال: الف) ترشحات رقیق مانند شیر به رنگ سفید یا خاکستری با بوی زننده احتمال ابتلا به عفونت باکتریایی واژن را نشان می‌دهد. ب) ترشحات غلیظ و کف مانند زرد مایل به سبز با بوی بد احتمال ابتلا به تریکومونازیس

را نشان می‌دهد.

ج) ترشحات سفید و سفید پنیری و بدون بو نشانه بروز عفونت قارچی است.

د) مشاهده سلول‌های گلوله‌ای که در واقع سلول‌های مخاطی احاطه شده توسط باکتری‌ها پوشانده شده هستند در زیر میکروسکوپ

۳) PH بالاتر ۴/۵ مایعات واژن

۴) ایجاد بوی ماهی با افزودن قلیا

بهترین مقاله را انتخاب کنید  
۲۱۲۱۹۱  
SMS ▶ ۲۰۰۰۲۸

## بار امانت

الهه رضائیان

### هفته سی و هشتم

هفته قبل قرار گذاشتیم راجع به زایمان صحبت کنیم. چون داریم به هفته‌های پایانی می‌رسیم بسیار مهم است که در مورد فرآیند زایمان اطلاعاتی داشته باشیم. اگر به این اطلاعات دست پیدا کنید، می‌فهمید چه زمانی زایمان آغاز می‌شود و شما هنگام آغاز این فرآیند چه باید انجام دهید. در کلاس زایمان هفته گذشته خانم دکتر اطلاعاتی به ما داد که من به طور خلاصه برای شما دوستان خوب می‌گویم تا کمی از اضطراب این روزهایتان کم شود.

زایمان با اتساع دهانه رحم آغاز می‌شود. انقباضات عضله رحم باعث می‌شود محتویات درونی آن یعنی جنین، خارج شود. زایمان مراحل مختلفی دارد. مرحله اول با انقباض موثر رحمی و باز شدن دهانه رحم، آغاز می‌شود. در پایان مرحله اول، دهانه رحم حدود ۱۰ سانتی‌متر باز می‌شود و امکان عبور سر نوزاد فراهم می‌شود. مرحله دوم، خروج نوزاد و تولد اوست و مرحله بعدی هم پس از خروج نوزاد آغاز می‌شود. این مرحله با خروج جفت و پرده‌های اطراف جنین به پایان می‌رسد. سپس انقباضات به پایان رسیده و رحم جمع می‌شود. از آغاز اتساع دهانه رحم تا زایمان نوزاد بین ۱۴ تا ۱۵ ساعت و در نخستین بارداری گاهی حتی بیشتر طول می‌کشد البته بعضی زنان زایمان‌های سریع‌تری هم داشته‌اند که جزو موارد کلی محسوب نمی‌شود. حتماً شما هم شنیده‌اید که بعضی خانم‌ها پیش از رسیدن به بیمارستان و در عرض یک ساعت زایمان کرده‌اند اما در مقابل آنها خانمی هم هست که ۱۸، ۲۰ و یا حتی ۲۴ ساعت انقباضات زایمانش طول می‌کشد.

انقباضات زایمانی معمولاً منظم هستند و با گذشت زمان، مدت و شدت آنها افزایش می‌یابد. معمولاً انقباض و دردهای آن از بالای رحم آغاز شده و به تمام رحم انتشار می‌یابد و از کمر تا لگن حس می‌شوند. می‌دانید چرا این نکات را گفتم چون در برخی از خانم‌ها، خصوصاً آنها که قبلاً زایمان داشتند، انقباضاتی نامنظم وجود دارد که حالت زایمان کاذب را به وجود می‌آورد. فاصله این انقباضات کاذب

به هم نزدیک نمی‌شود (برعکس زایمان واقعی) و شدت آن هم تغییر نمی‌کند. با ممکن است شما هم مثل من، حس مور مور شدن ناحیه لگن را داشته باشید. این علامت شایعی است که به دلیل فشار جنین به درون لگن و اعصاب و وریدهای آن ناحیه، تا زمان زایمان باقی می‌ماند. بهتر است برای

رفع این حالت به پهلو دراز بکشید و اگر این ناراحتی شدت یافت، به پزشکتان اطلاع دهید. راستی من ایام عید در تهران می‌مانم و شما هم بهتر است سفر نکنید و در همان شهر خود ایام عید را بگذرانید. پر خوری هم نکنید تا در تعطیلی با مشکل مواجه نشوید. کلیه هشدارهای قبلی را جدی بگیرید. ■



بهترین مقاله را انتخاب کنید  
۲۱۲۱۹۲  
SMS ▶ ۲۰۰۰۲۸

# always ULTRA

## آلوئیز اولترا

فوق العاده نازک  
با قدرت جذبی چند برابر  
بیشتر از نوارهای بهداشتی معمولی

**جدید با محافظت بیشتر در کناره‌ها**

محافظ بهداشتی روزانه آلدیز  
برای استفاده هر روز  
(به استثنای دوران خاص بانوان)

MADE IN GERMANY  
www.always-info.co.uk

تست شده کلیدیکی  
پاسخگوی مصرف کنندگان: ۸۸۷۹۷۶۶

## پیشگیری بهتر از درمان است

# ژل بهداشتی بانوان فیروز

- حاوی "اسید لاکتیک" جهت حفظ pH طبیعی ناحیه ژنییتال
- حاوی دی پنتنول (پرو ویتامین B5) با خواص نرم کنندگی، مرطوب کنندگی
- حاوی بیزابولول (ماده موثر بایونیه) با خواص ضد التهابی و ضد حساسیت، موثر در پیشگیری از مشکلات ناحیه ژنییتال
- شوینده‌ای مناسب، فاقد مواد صابونی جهت شستشوی روزانه ناحیه ژنییتال

موارد مصرف ژل بهداشتی بانوان:

- به صورت روزانه برای بانوان و دوشیزگان بالای ۱۲ سال
- قبل و پس از شستن و استفاده از استخر
- پس از پایان دوران قاعدگی

تلفن خدمات مشتریان: ۰۲۱-۴۴۲۳۲۵۱۶  
www.firooz.com