

## کلینیک زنان

دکتر شیرین نیرومش  
متخصص زنان زایمان  
و فلوشیپ طب مادر و جنین



## زنان باردار و آزمون‌های غربالگری

در چند سال اخیر، تست‌های جدیدی به منظور غربالگری اختلالات کروموزومی رایج شده است. امکان بررسی چنین تست‌هایی در بسیاری از شهرهای بزرگ وجود دارد و ما به بسیاری از خانم‌ها خصوصا آنهایی که از نظر سابقه خانوادگی مستعد هستند، پیشنهاد می‌کنیم که نسبت به انجام این تست‌ها در حین بارداری اقدام نمایند.

بعضی از خانم‌ها بسیار اضطراب دارند که چون سن ازدواج بالا رفته و یا اغلب زوجین پس از ازدواج تمایل به بچه‌دار شدن ندارند و گاهی بین پنج تا ده سال از بارداری پیشگیری می‌کنند، احتمال ابتلای فرزندشان به نشانگان داون بیشتر شود. لازم به توضیح است با اینکه با بالا رفتن سن خانم‌ها شیوع این مشکل بیشتر می‌شود اما ۸۰ درصد بچه‌هایی که مبتلا به این اختلال کروموزومی هستند از خانم‌های جوان بدون سابقه، متولد می‌شوند و تنها ۲۰ درصد از بچه‌های داون از مادران بالای چهل سال هستند چرا که آمار بارداری در خانم‌های کمتر از چهل سال بالاتر است.

به هر حال ما به همه خانم‌ها توصیه می‌کنیم در صورت تمایل بین هفته‌های یازدهم تا چهاردهم بارداری تحت یک سونوگرافی خیلی دقیق قرار بگیرند. البته تعداد پزشکان متخصصی که مهارت انجام این سونوگرافی تشخیصی چنین مبتلا را دارند، خیلی کم است و شاید در سطح تهران حدود ده تا دوازده نفر باشند. در این سونوگرافی ضخامت پشت گردن و استخوان بینی جنین بررسی می‌شود. در جنین‌های مشکوک به نشانگان داون مایعی پشت گردن جمع می‌شود و ضخامت پشت گردن افزایش می‌یابد و ممکن است استخوان بینی دیده نشود. همراه با این سونوگرافی یک آزمایش خون نیز هست که باز هم در تمام آزمایشگاه‌ها امکان‌پذیر نیست و در سطح تهران یک یا دو مرکز هستند. پروتئین خاصی تحت بررسی با دستگاه‌های خاصی قرار می‌گیرد که برنامه کامپیوتری این دستگاه‌ها با مراکز معتبر دنیا در ارتباط است.

همه اطلاعات به‌علاوه سن مادر وارد این برنامه کامپیوتری شده و خطر نشانگان داون، مشخص می‌شود. آنهایی که در گروه پرخطر باشند تست سلامت جنین را به صورت آمیونوستز برایشان انجام می‌دهیم. البته برای خانم‌های بالای چهل سال یا آنها که سابقه فرزند مبتلا به داون دارند از همان ابتدا توصیه به انجام آمیونوستز می‌شود.

اگر احوال جنین مبتلا باشد، به راحتی می‌توان از طریق مراجع قضایی نسبت به ختم بارداری اقدام کرد و این یعنی یک تحول بزرگ که می‌تواند به نفع یک خانواده و حتی کودکی باشد که قرار است با این بیماری عمری را زندگی کند. ■

## مروری بر ۶ مشکل شایع زنانه

## دردهایی که زنان به زبان نمی‌آورند

که روش‌ها و درمان‌های مختلفی می‌تواند شرایط را برای این افراد قابل تحمل‌تر کند.

## ۴ تعریق بیش از حد

بسیاری از زنان به‌خاطر اینکه زیاد عرق می‌کنند، خجالت می‌کشند؛ چه کف دست‌شان عرق کند، چه لباس‌های زیرشان، لازم است که تعریق توسط پزشک مورد ارزیابی قرار بگیرد. همان‌طور که برای سایر مشکلات زنان درمان‌های لازم وجود دارد، برای رفع تعریق هم داروها و اسپری‌های مختلفی موجود است اما در موارد شدید تزریق ماده‌ای به نام بوتاکس می‌تواند راه‌حل کاهش تعریق در دست‌ها، پاها و زیر بغل باشد. بسیاری از خانم‌ها به‌خاطر همین مشکل از انجام فعالیت خودداری می‌کنند و حتی در مکان‌های عمومی ورزش نمی‌کنند که این می‌تواند ضررهای بیشتری برای آنها داشته باشد.

## ۵ بوی نامطبوع بدن

خیلی از خانم‌ها فکر می‌کنند که فقط آنها هستند که بدن‌شان بومی دهد و این روی ذهنیت آنها نسبت به بدن و احساس خود نسبت به همسرشان تأثیر گذاشته و روابط زناشویی‌شان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگر علت، عفونی باشد، مصرف داروهای مناسب سبب بهبود بیماری و رفع مشکل می‌شود و در غیر این صورت، شیوه‌های دیگری برای کاهش و حتی رفع بوی بد واژن وجود دارد.

## ۶ کاهش میل جنسی

بسیاری از زنان از بیان اینکه میل جنسی‌شان کاهش پیدا کرده خجالت می‌کشند. کاهش میل جنسی تأثیرات روانی، جسمی و حتی اجتماعی روی زنان می‌گذارد و به افسردگی آنها منجر می‌شود بنابراین نیاز به بررسی همه‌جانبه دارد تا تعیین شود که علت آن چیست؟ ممکن است یک خانم مسوولیت مراقبت از والدین سالخورده خود را داشته باشد و یا محیط خانه شرایط مناسبی را برای بودن با همسر نداشته باشد. این عوامل همه تأثیر جسمی و روحی روی زنان می‌گذارد. گاه کاهش میل جنسی به دلیل افسردگی و اضطراب و تصویر ذهنی بد نسبت به خود هم ایجاد می‌شود. بیماری‌های مزمن نظیر بیماری‌های قلبی، دیابت و بعضی داروهای می‌توانند نقش مهمی در کاهش میل جنسی داشته باشند. ■

منبع: WebMD



یک بیماری زمین‌های باشد و نیاز به ارزیابی‌های بیشتری داشته باشد، حتی می‌تواند عرضه جانبی دارویی باشد که شما دریافت می‌کنید.

## ۲ دفع گاز

هر فردی گاز دفع می‌کند و این امری طبیعی است تا از این طریق از ایجاد نفخ و مشکلات بعدی آن جلوگیری شود؛ اما هستند کسانی که بی‌اختیار دچار دفع گاز می‌شوند. دفع گاز خیلی از اوقات مرتبط با غذایی است که مصرف می‌کنید. پس حتما این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. خیلی اوقات با تغییر رژیم غذایی و تعدیل غذاها و مصرف داروها این مشکل شما رفع می‌شود. در مواد غذایی، عوامل زیادی هستند که می‌توانند سبب دفع گاز شوند نظیر لوبیا، بلع هوا هنگام خوردن غذا (مثلا حرف زدن موقع غذا خوردن) و مصرف سبزیجات خام.

## ۳ سندرم روده تحریک‌پذیر

این سندرم یا درد شکم و تغییر در وضعیت اجابت مزاج مشخص می‌شود. حرکات زیاد روده‌ها یا کاهش حرکات آن به بروز اسهال‌های مکرر معده‌ای و یبوست منجر می‌شود افرادی که دچار این مشکل می‌شوند از بیان این موضوع معمولاً خجالت می‌کشند؛ چرا که احساس می‌کنند متفاوت‌تر از دیگران دچار حس دفع مدفوع می‌شوند. این مشکل در میان زنان شایع‌تر است اما خوب است بدانید

اگر خجالت می‌کشید به خاطر بعضی بیماری‌ها یا مشکلات تان دکتر بروید و بگذارید، بدانید که شما تنها نیستید. در دنیا میلیون‌ها میلیون زن هستند که با شما هم‌داستان‌اند. در این مقاله با ۶ مشکل شایع زنانه که بسیاری از خانم‌ها از در میان گذاشتن آنها با پزشکان طفره می‌روند، آشنا می‌شویم.

## ۱ تکرر ادرار

تعداد زیادی از زنان، مخصوصاً در سنین بالا، دچار مشکلات مربوط به مثانه و کنترل ادرار می‌شوند و از ابراز این موضوع خجالت می‌کشند؛ چرا که تصور می‌کنند وقتی کسی آموزش توالیت رفتن را آموخت، باید همیشه قادر باشد تا خود را کنترل کند. این مشکل در دوران سالمندی نیز در میان این افراد زیاد دیده می‌شود و هیچ‌کس نمی‌خواهد و دوست ندارد دیگران متوجه این موضوع شوند چرا که تکرر ادرار و گاه بی‌اختیاری نشان‌دهنده پیری است. اما از هر سه زن، یک نفر با تکرر ادرار، زیر ۳۵ سال سن دارد. نشت ادرار در هر حالت و موقعیت امری غیرطبیعی است اما نباید نگران شد چرا که درمان‌های مختلفی برای این افراد و افرادی که دچار تکرر ادرار می‌شوند، وجود دارد بنابراین اگر شما دچار چنین مشکلی هستید، خجالت نکشید و پزشک خود را از این موضوع آگاه کنید. پزشک هرگز در مورد شما قضاوت نمی‌کند و حتما در رفع مشکل به شما کمک می‌کند. قدم اول تعیین یک قرار ملاقات با پزشک، قدم دوم رفتن نزد پزشک و قدم سوم بیان مشکل یعنی من دچار بی‌اختیاری ادرار یا نشت ادرار از زمان که مبتلا به مشکل فعال هستم، در پیوسته بسیاری. تنها کافی است به سوالات او پاسخ دهید تا راه‌حل و درمان‌های مناسب را به کار ببندید. اگر سعی کنید خودتان مشکل خود را حل کنید، مطمئن باشید که وضع بدتر خواهد شد. بعضی از زنان که مبتلا به مثانه بی‌فعال هستند، دریافت مایعات خود را محدود کرده و این می‌تواند سبب بروز عفونت و التهاب مثانه شود. تکرر ادرار امر طبیعی نیست اما در سال‌های قبل از یائسگی شایع است. به گفته محققان مایو کلینیک، داروهای تغییرات رژیم غذایی و ورزش‌هایی به نام کزل برای تقویت عضلات می‌تواند به کنترل ادرار کمک شایانی کند. اما بی‌اختیاری ادراری می‌تواند علامتی از

## ➤ اضافه وزن

## عمر زنان را کاهش می‌دهد

ایستنا: جاتی در میانسالی فرصت سلامتی و یک زندگی سالم را در طول سال‌های طلایی عمر یک زن می‌گیرد و زنان چاق ۸۰ درصد سلامتی خود را به خطر می‌اندازند.

در این تحقیق، پژوهشگران آمریکایی بیش از ۱۷ هزار پرستار زن را با میانگین سنی ۵۰ سال در آمریکا مورد مطالعه و آزمایش قرار دادند. تمام این زنان در سال ۱۹۷۶ که آغاز پژوهش بود، سالم بودند. محققان هر دو سال یکبار تا سال ۲۰۰۰، وزن این زنان و سایر تغییرات سلامتی را در آنها کنترل و ارزیابی کردند.

محققان دریافتند در ازای هر یک نمره اضافه وزن، ۱۲ درصد احتمال به‌رمندی از سلامتی در سن ۷۰ سالگی در مقایسه با زنان لاغر کاهش می‌یابد.

آیویا موست، پروفیسور دانشگاه توفتس در این باره تأکید کرد: «مردم ممکن است تصور کنند که می‌توانند در دهه‌های ۲۰، ۳۰ و ۴۰ سالگی بدون نگرانی وزن خود را افزایش دهند اما هیچ مدرک علمی وجود ندارد که تأیید کند افزایش وزن طبیعی و بی‌ضرر است.»

وی تصریح کرد: «این نتایج نشان می‌دهد که حتی اندکی اضافه وزن هم بی‌ضرر نیست.» ■

## ➤ ارتباط هورمون‌درمانی و

## سرطان ریه در یائسگی

سلامتیران: دانشمندان اظهار می‌کنند که هورمون درمانی پس از یائسگی خطر ابتلا به سرطان ریه را تشدید می‌کند.

به گزارش رویترز، محققان با بررسی ۱۶ هزار و ۶۰۸ زن یائسه ۵۰ تا ۷۹ ساله دریافتند، شکل ترکیبی هورمون درمانی که شامل استفاده همزمان از استروژن و پروژستین است، احتمال مرگ و میر ناشی از ابتلا به سرطان ریه را تا ۷۱ درصد در زنان افزایش می‌دهد. در این مطالعه ۸ ساله مشخص شد که ۷۳ نفر از زنانی که تحت هورمون درمانی بودند و ۴۰ نفر از زنانی که با دارو تنها درمان شده بودند، بر اثر ابتلا به سرطان ریه جان خود را از دست دادند و به این ترتیب نشان داده شد که احتمال مرگ و میر ناشی از سرطان ریه در زنانی که تحت هورمون درمانی قرار داشته‌اند، بیشتر است. بر اساس این پژوهش، خطر ابتلا به سرطان ریه در صورت استفاده از هورمون درمانی تا ۲۸ درصد افزایش پیدا می‌کند. ■

## خانم‌ها این نشانه‌ها را جدی بگیرند

## ۱۰ پیش درآمد سرطان

روش‌هایی مثل کولونوسکوپی (مشاهده درون روده بزرگ) به دنبال نشانه‌های سرطان می‌گردد. مشاهده خون در ادرار نیز اگر در دوران قاعدگی نباشید، ممکن است علامتی از سرطان مثانه یا کلیه باشد. دیدن یک بار خون در ادرار و مدفوع چندان مهم نیست اما تکرار شدن این حالت نباید مورد غفلت واقع شود.

## ۶ اگر درد شکم شما را می‌آزارد...

همه‌زنانی که دچار درد شکمی می‌شوند بیهوشی در دنبال آن دچار افسردگی می‌شوند. نایز به بررسی‌های بیشتر دارند. تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که بین افسردگی و سرطان لوزالمعده ارتباط وجود دارد. بنابراین درد شکمی که همراه با افسردگی است را نادیده نگیرید.

## ۷ اگر سوءهاضمه دارید...

زنانی که بارداری داشته‌اند می‌دانند که در طی بارداری هر چه وزن آنها بالاتر می‌رود، سوءهاضمه بیشتر آزارشان می‌دهد. اما سوءهاضمه بدون علت واضح ممکن است نشانی از سرطان مری، معده یا گلو باشد.

## ۸ اگر دهانتان زخم شد...

سیگاری‌ها باید مراقب باشند که ممکن است در دهان و حتی روی زبان‌شان پلاک‌های سفید رنگی تشکیل شود که ممکن است علامت هشداردهنده‌ای از سرطان پیشرونده دهان باشد. بنابراین مشاهده هر زخم یا پلاک روی زبان و دهان را به پزشک اطلاع دهید.

## ۹ اگر تب دارید...

اگر دچار تبی شدید که به علت آنفلوآنزا و سایر عفونت‌ها نبود، ممکن است نشانه‌ای از سرطان باشد. تب معمولاً بعد از انتشار سرطان از محل اصلی اتفاق می‌افتد. تب همچنین می‌تواند نشانه‌ای از سرطان خون یا سرطان لنفوی باشد. سایر علائم سرطان از جمله زردی و یا تغییر در رنگ مدفوع باید از سوی پزشک مورد بررسی قرار گیرد و اگر لازم شد عکس‌برداری، معاینه بالینی و ام‌آر‌آی انجام شود.

## ۱۰ اگر زود خسته می‌شوید

خستگی یکی دیگر از نشانه‌های سرطان است. خستگی معمولاً بعد از رشد سلول‌های سرطانی بیشتر دیده می‌شود اما ممکن است جزو نشانه‌های اولیه سرطان‌هایی مثل سرطان خون، روده بزرگ یا معده هم باشد. ■

ترجمه: هانیه حق‌بین سلامت خود حساس‌اندو در اجرای نکات بهداشتی و شیرازی از مردان‌اند. معمولاً زنان، چکاپ‌ها و غربالگری‌هایی را که از سوی پزشکان توصیه می‌شود جدی‌تر می‌گیرند و بیشتر به دستورات پزشکان عمل می‌کنند. پزشکان به زنان توصیه می‌کنند ۱۰ علامت زیر را که می‌تواند پیش درآمد سرطان باشد، جدی بگیرند و به دنبال درمانش باشند.

## اگر بی‌دلیل لاغر می‌شوید...

بسیاری از زنان بدون اینکه سعی در کاهش وزن داشته باشند، وزن‌شان کم می‌شود و از این موضوع خوشحال می‌شوند، در حالی که کاهش وزن بدون دلیل بدون انجام فعالیت ورزشی و کاهش دریافت غذا باید مورد بررسی قرار گیرد. کاهش وزن ناخواسته نشانه سرطان است، مگر اینکه توسط پزشک تأیید نشود. مثلاً به دلیل فعال شدن غده تیروئید باشد. برای اطمینان از سلامت خود از پزشک بخواهید وضعیت تیروئید شما را بررسی کرده و در صورت نیاز آزمون‌سی‌تی اسکن انجام دهد.

## اگر نفخ می‌کنید...

نفخ یکی از مشکلات شایع در میان زنان است که گاهی امری طبیعی تلقی می‌شود اما این موضوع می‌تواند نشانه‌ای از سرطان تخمدان باشد. سایر نشانه‌های سرطان تخمدان شامل درد شکم یا درد لگن است. احساس پری سریع بعد از غذا یا حتی وقتی غذا نخورده‌اید و مشکلات ادراری مثل نیاز فوری به دفع ادرار از دیگر نشانه‌های سرطان تخمدان است. اگر نفخ تقریباً هر روز اتفاق می‌افتد و بیشتر از چند هفته طول می‌کشد، حتماً باید با پزشک مشورت کنید. پزشک با گرفتن تاریخچه دقیق خانوادگی و انجام آزمایش خون‌وسی‌تی اسکن به شما کمک خواهد کرد.

## اگر دچار

## تغییرات پستانی

شده‌اید... معمولاً در دوران نزدیک به قاعدگی مشکل سینه‌ها کمی تغییر می‌کند و ممکن

## فیروز

برای کسانی که سلامت و لطافت پوست  
کودکان خود را می‌خواهند.

اگر درد شکم شما را می‌آزارد...  
اگر سوءهاضمه دارید...  
اگر دهانتان زخم شد...  
اگر تب دارید...  
اگر زود خسته می‌شوید

کرم زینک اکساید    کرم وازلین    کرم آلوئه ورا

آنچه مادران و پدران امروز باید بدانند... در سایت فیروز ...  
www.firooz.com

