عوامل بوجود آورنده معلولیتهای ارثی را بشناسیم

دکتر پونه نیکوئی- مرکز مشاوره ژنتیک بهزیستی بندرعباس

■ در کشور ما با توجه به میزان بالای ازدواج های فامیلی که در جامعه ایرانی نسبت به سایر جوامع خاورمیانه شایعترو حدود ۳۰ درصد بیشتر است . بیماریهای ارثی مغلوب که ناشی از ازدواج های فامیلی می باشند از اهمیت و فراوانی بیشتری برخوردارند. شواهد موجود در کشورهای خاورمیانه شرقی حاکی از میزان به نسبت بالای تولد موارد مبتلا به اختلالات ژنتیکی و مادرزادی به میزان ۵۰ درصد بیشتر از کشورهای صنعتی است .

باپیشگیری و درمان بیماریهای عفونی ، انجام واکسیناسیون همگانی ، رعایت بهداشت و ارتقاء کیفیت درمانهای طبی و جراحی بسیاری از بیماریها که در گذشته به شکل اپیدمی ها سبب مرگ و میر بسیاری از کودکان می شدند امروزه تقریباً مهار شده اند و روز به روز بر تعداد مبتلایان به بیماریهای ژنتیکی ، ناهنجاریها و معلولیتهای ذهنی و جسمی در جمعیت اضافه می شود .

۳۰ درصد پذیرش بیمارستانهای کودکان در کشورهای صنعتی بدلیل اختلالات ژنتیکی و مادرزادی است و حدود ۳۰ درصد از کودکانی که با اختلالات ژنتیکی و مادرزادی متولد می شوند، احتمالاً مرگ را طی دوران شیرخوارگی پذیرا می شوند و حدود ۳۰ درصد موارد نیز ناتوانی های مزمن و شدید دارند و تنها شمار معدودی از اختلالات ژنتیکی به نحوی قابل درمان هستند که فرد پس از درمان ، قادر به انجام کار ، رفتن به مدرسه ، ازدواج و حتی برخی اوقات تولید مثل باشد .

با این حال ، در اغلب موارد از جمله تالاسمی و فنیل کتونوری بیمار به مراقبت شدید و گران در تمام طول عمر دارد .

در کشور ما با توجه به میزان بالای ازدواج های فامیلی در جامعه ایرانی نسبت به سایر جوامع خاورمیانه شایعترو حدود ۳۰ درصد بیشتر است. بیماریهای ارثی مغلوب که ناشی از ازدواج های فامیلی می باشند از اهمیت و فراوانی بیشتری برخوردارند .

شواهد موجود در کشورهای خاورمیانه شرقی حاکی از میزان به نسبت بالای تولد موارد مبتلا به اختلالات ژنتیکی و مادرزادی به میزان ۵۰ درصد بیشتر از کشورهای صنعتی است .

همچنین ثابت شده که اختلالات ارثی و ژنتیکی در ازدواج های فامیلی به میزان ۲ تا ۳ برابر بیشتر از ازدواج های غیر فامیلی دیده می شود . برای جلوگیری از خطرات احتمال بروز بیماریهای ژنتیکی بهتر است زوج های خویشاوند قبل از اقدام به ازدواج مشاوره ژنتیک انجام دهند و در صورت اطمینان از بی خطر بودن ازدواجشان اقدام به ازدواج نمایند .

به طور کلی عوامل معلولیت زا به دو دسته ژنتیکی و غیر ژنتیکی تقسیم می شوند که در این مقاله به بررسی عوامل معلولیت زای ارثی می پردازیم . معلولیتهای ژنتیکی ممکن است در اثر تغییر در ساختمان با تعداد کروموزومها بوجود آیند . در هسته هر سلول انسانی رشته هایی به نام کروموزوم وجود دارد . در هر سلول ٤٦ عدد کروموزوم وجود دارد . کروموزومها که به شکل رشته هایی در هسته سلول قرار می گیرند ، از واحد های کوچکتری به نام ژن تشکیل شده اند .

اختلال در هر کدام از ژنها یا کروموزومها بیماریهای ژنتیکی خاصی را سبب می شود که در مجموع دسته بزرگی از اختلالات ژنتیکی را تشکیل می دهند . بیماریهای ارثی و معلولیتهای ناشی از آنها بیشتر در ازدواجهای فامیلی بوجود می آیند. چرا که امکان دارد استعداد ابتلا به یک بیماری در یک خانواده بیشتر از سایر مردم باشد .

چنانچه افراد این خانواده با افراد غیر فامیل و سالم ازدواج کنند فرزندان آنها مشکل نخواهند داشت ولی اگر با یکدیگر ازدواج کنند ، ممکن است فرزند و یا فرزندان آنها دچار معلولیت های مختلف شوند .

معلولیتهای ژنتیکی ممکن است در اثر تغییر در ساختمان یا تعداد کروموزومها بوجود آیند .

سندرم داون یا موتگولیسم که شایعترین اختلال ژنتیکی کروموزومی است در اثر اضافه شدن تعداد کروموزومها بوجود می آید به طوری که سلولهای بدن فرد مبتلا به جای ٤٦ کروموزوم ، ٤٧ کروموزوم خواهند داشت . سندرم داون بیماری ژنتیکی است که شایعترین عامل کند ذهنی در اطفال است و ارتباط بسیار نزدیکی با سن مادر هنگام بارداری دارد . به طوری که ثابت شده بارداری بعد از ۳۵ سالگی احتمال بروز سندرم داون را در کودک افزایش می دهد .

به همین دلیل توصیه می شود خانمهایی که قصد بارداری بعد از سن ۳۵ سالگی دارند یا در خانواده یک کودک مبتلا به سندرم داون دارند قبل از بارداری با مشاور ژنتیک مشورت نمایند .

علائم سندرم داون

بدن نوزاد مبتلا شل است . نوزادان مبتلا بسیار ساکت و آرام هستند و بیش از حد معمول می خوابند . به طوری که این نوزادان حتی هنگام گرسنگی هم گریه نمی کنند . چشمان این کودکان معمولا به طرف بالا و خارج کشیده شده است و صورت گردی دارند . معمولاً دهان کوچک و زبان بزرگ دارند و خطوط کف دست آنها طبیعی نیست . اکثر این کودکان مشکل قلبی همراه نیز دارند .

دسته دیگری از بیماریهای ژنتیکی که منجر به معلولیت شدید ذهنی و جسمی می شوند بیماریهای متابولیک هستند که مربوط به سوخت و ساز داخلی بدن می باشند .

در صورتی که این دسته از بیماریها به موقع تشخیص داده و درمان نشوند باعث بوجود آمدن عقب ماندگی ذهنی و جسمی شدید می شوند ولی اگر سریع و به موقع تشخیص داده شوند می توان در گروهی از این بیماریها با درمان مناسب و به موقع مانع بروز یا پیشرفت مشکلات ذهنی و جسمی در فرد شد .

علائمی که باید والدین را به این دسته از بیماریها مشکوک کند عبارتند از :

این بچه ها ممکن است بورتر از والدین و خواهران و برادران خود باشند و پوست سفید - موهای روشن و چشمان آبی داشته باشند . استفراغ شدید و مکرر شاید اولین علامت بیماری باشد .

دیگر علائم عبارتند از: ادرار بدبو ، کوچکی دور سر تشنج و حرکات غیر طبیعی در اندام ها و عدم توانایی کنترل سر .

بنابراین باید والدین به محض مشاهده هر کدام از علائم در نوزاد سریعاً به پزشک مراجعه نمایند تا در صورت ابتلا نوزاد یا شیر خوار به این دسته از بیماریهای متابولیک با شروع یک رژیم غذایی مناسب آنها را از یک عمر معلولیت نجات دهند .

سایر مواردی که انجام مشاوره ژنتیک توصیه می شود عبارتند از :

- قبل از ازدواج خصوصاً ازدواجهای فامیلی
- سابقه بیماریهای خونی در خانواده یا کسب اطمینان از ناقل نبودن برای این بیماریها (مثل تالاسمی ، کم خونی ، داسی شکل یا هموفیلی)
- سابقه عقب ماندگی ذهنی یا جسمی در خانواده
- اختلالات عصبی و عضلانی
- کوتولگی و اختلال در رشد
- ابهام تناسلی ، اختلال در بلوغ
- تولد نوزادی با شکل و قیافه غیر طبیعی
- نازایی و سقطهای مکرر
- ابتلا به بیماریهای عفونی یا مواجهه با بیماران مبتلا خصوصاً ۳ ماهه اول بارداری
- سرطان ، دیابت ، بیماریهای قلبی

۱۰ فرمان برای فرار از بوی بد عرق

حسن لطفی مزرعه شاهی

عرق یک پدیده طبیعی و لازم بدن است که ضمن مرطوب نگه داشتن پوست ، موجب دفع مقداری از مواد زاید بدن می شود، اما وقتی که بدن مخصوصا در فصل گرم بدبو می شود آن وقت برای فرد و اطرافیان او غیرقابل تحمل می شود.

عرق بدن به تنهایی بدون بو است، اما باکتری‌ها و قارچ‌های روی بدن از آن به‌عنوان محیط رشد استفاده کرده و سریعا شروع به تکثیر می کنند و عرق را به ترکیبات بدبویی تجزیه می کنند؛ اما چرا برخی نواحی مثل زیربغل بیشتر بو می گیرد؟ علت این است که غدد عرق در این مناطق پروتئین و چربی نیز تولید می کنند که مواد اولیه مناسبی برای تغذیه باکتری‌ها و قارچ‌های سطح پوست است .این درحالی است که عرق نقاط دیگر بدن بیشتر محتوی نمک است و باکتری‌ها کمتر می توانند از آن استفاده کنند.

اگر می خواهید از بوی بد عرق رها شوید به دستورهای زیر عمل کنید:

- از خوردن ادویه، زردچوبه، فلفل، خردل، سس گوجه فرنگی، پنیر کهنه، تخم مرغ، روغن سرخ شده، کالباس، سوسیس و اغذیه نظیر آن خودداری کنید و همراه غذا از سبزی تازه و میوه استفاده کنید. همچنین استفاده از مواد لبنی مثل شیر و ماست را فراموش نکنید.
- پیشگیری بهترین روش برای مبارزه با بوی بد عرق است. اگر عرق روی بدن نماند ، بو نیز نمی گیرد. برای بسیاری از افراد شستشوی مرتب بدن برای رهایی از شر بوی بد کفایت می کند؛ البته شستشو با آب خالی کافی نیست چون نمی تواند بخوبی عرق را از سطح پوست پاک کند. برای دستیابی به نتیجه مطلوب باید از شامپو و صابون ها استفاده کنید.
-بعد از شستشوی بدن با آب و صابون و خشک کردن کامل بدن، بلافاصله از ترکیبات ضد عرق برای زیربغل خود استفاده کنید . توجه داشته باشید دئودورانت‌ها مانع تعریق نمی شوند بلکه مانع متصاعد شدن بوی بدن می شوند.

در حالی که ضد تعریق ها مواد شیمیایی هستند که تعریق را کاهش می دهند؛ البته ضد تعریق ها در اکثر موارد حاوی دئودورانت نیز هستند که بوی بدن را دفع می کند.

- حتما بدن خود را مرتب خشک کنید زیرا باکتری ها به سختی در مناطق خشک بدن زنده می مانند.

-لباس های نخی بپوشید.

زیرا لباس نخی و کتانی عرق را بهتر به خود جذب می کنند. درمقابل لباس های نایلونی عرق را از سطح بدنتان کمتر جذب کرده و با باقی ماندن این عرق در سطح پوست، خود بخود بوی بد نیز استشمام می شود.

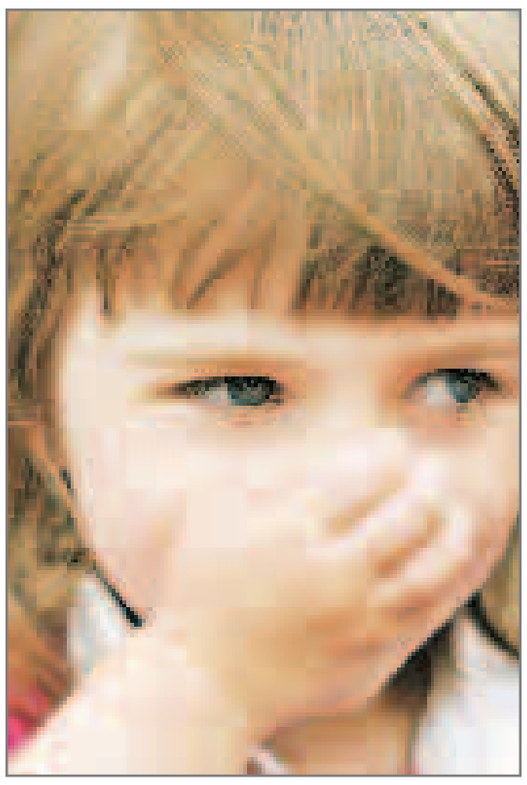
- سیگار نکشید. مصرف سیگار علاوه بر بدبو کردن دهان، موجب بدبو شدن عرق نیز می شود. در نظر داشته باشید که هفته ها طول می کشد تا بوی بد سیگار و اثر آن در عرق بدن بعد از ترک از بین برود.

- لباس تمیز عامل مهمی برای جلوگیری از بوی عرق است. هر بار به حمام می روید لباس هایتان را عوض کنید و لباس های تمیز بپوشید. گاهی در مناطق گرم و شرجی لازم است لباس ها را روزی چند بار عوض کرد.

-برخی بیماری ها موجب تعریق بدبو می شود، در این مواقع چاره‌ای جز درمان بیماری اصلی وجود ندارد.

-موهای زیر بغل و کشاله‌ران خود را به‌طور مرتب بتراشید . وجود مو در این منطقه موجب مساعد شدن شرایط رشد برای باکتری‌ها می شود.

- در هفته یک بار استفاده از صابون آنتی باکتریال، گوگرددار و ترکیبات ضد قارچ می تواند میزان باکتری های مزاحم و بدبو شدن عرق را کم کند .



عرق بدن به تنهایی بدون بو است، اما باکتری ها و قارچ های روی بدن از آن به عنوان محیط رشد استفاده کرده و سریعا شروع به تکثیر می کنند و عرق را به ترکیبات بدبویی تجزیه می کنند

اعلام اقلام غیر مجاز بهداشتی

■ به گزارش اداره کل نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی وزارت بهداشت، درمان وآموزش پزشکی طی بخشنامه ای تولید و توزیع و مصرف اقلام ذیل غیر مجاز اعلام شده است:

■ پودر سویا با نام تجاری سانا به علت جعل و سوءاستفاده ازنام تجاری سانا محصول کارخانه ثمین تبریز تولید کننده بیسکوئیت و ویفر

■ آب معدنی با نام تجاری سپیدار دنا به علت ابطال پروانه ساخت.

■ گلاب و عرقیات گیاهی با نام تجاری دره گلاب فاقد هرگونه مجوزهای بهداشتی.

■ محصولات ماست و خامه با نام تجاری دامنه کرکس محصول شرکت پرستوی کامو به علت تعلیق پروانه ساخت.

■ کنسرو ماهی با نام تجاری پاوره به علت عدم تمدید پروانه ساخت و عدم رعایت ضوابط.

■ نمک با نام تجاری ترانه محصول شرکت ترانه بهمن(ارفاق جاوید) به علت ابطال پروانه ساخت.

■ مغز دانه آفتابگردان، عدس، لوبیا، لپه نخود با نام تجاری زرین دانه محصول کارگاه خشکبار آقای عبدالله قدکچی به علت جعل شماره پروانه ساخت جعلی ۹۴۳۵/۲۹ .۸

■ روغن زیتون با نام تجاری قزل اوزن فاقد هرگونه مجوزهای بهداشتی

■ محصولات موبر با نام تجاری Epil Stop محصول شرکت بیشه به علت جعل مجوز واردات.

محصولات غیرمجاز نمک با نام های تجاری:

سـ امین ورامین . صالح(غیر تصفیه) صف . آشپزباشی فرزاد سمنان . بهمن نمک یگانه . الماس نمک سحر . زمرد گل سنگ . صحت گل نمک . فرید سمنان‌خجسته . محسن بهاران . یاقوت

■ گلاب با نام تجاری شفا و انواع عرقیات با نام تجاری گلنام محصول شرکت گلریز قمصر به علت عدم تمدید پروانه ساخت.

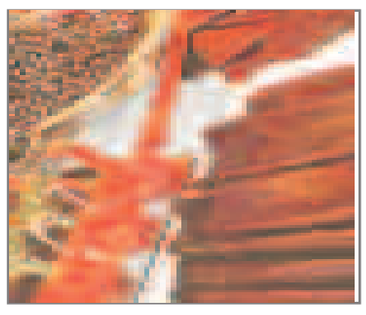
■ انواع صابون جامد محصول بنگاه تعاون و حرفه آموزی صنایع زندانیان کشور واحد خراسان به علت ابطال پروانه بهره برداری صنایع به شماره ۳۸۶۰۸

■ سرکه سیب با نام تجاری بان محصول موسسه گیاهی بان فاقد مجوزهای بهداشتی.

■ آلوچه و ترشک با نام تجاری سعادت به علت جعل پروانه ساخت جعلی ۷۲۳۰۶ و ۶۳۰۷۳

■ دستمال کاغذی و پوشک بچه و نوار بهداشتی با نام تجاری زرگیس محصول صنایع سلولزی بهداشتی گل آگین به علت ابطال مجوزهای بهداشتی

■ عرقیات و گلاب و اسانس محصول شرکت تعاونی تولیدی حاق سبز به علت ابطال کد بهداشتی.



روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

اخبار سلامت

هر عطسه ۱۵۰ نفر را آلوده می کند

■ جام جم آنلاین: تحقیقات نشان می دهد که هر یک عطسه در محیطهای شلوغ می تواند درمدت ۵ دقیقه ۱۵۰ نفر را آلوده کند.

به گزارش " نچرال نیوز"، نتایج تحقیقات دانشمندان در ایالات متحده نشان می دهد در مکانهای عمومی و شلوغ مانند اتوبوس- مترو و ... هر یک عطسه که حاوی میلیونها میکروب است می تواند موجب انتشار سریع میکروبهای موجود در عطسه در میان افراد شود.

در چنین مکانهایی افرادی که سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است سریعتر از دیگران ممکن است آلوده به میکروب شده و دچار سرماخوردگی یا آنفلوانزا شوند. کودکان ، زنان باردار و سالخوردگان نیز از آسیب پذیرترین گروهها در مکانهای شلوغ به شمار می روند. محققان معتقدند افرادی که از نظر سیستم ایمنی قویتر هستند و به میزان کافی از ویتامینهای "د" و "روی" استفاده می کنند کمتر تحت تاثیر میکروبهای سرماخوردگی قرار می گیرند.

بدین ترتیب چنانچه مبتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا هستید بهتر است در هنگام عطسه از دستمال تمیز جلوی بینی و دهان استفاده کنید تا سرعت و شدت انتشار میکروبها را به حداقل برسانید.

مسمومیت های غذایی را جدی بگیرید

■ مطالعات نشان می دهد مسمومیت های غذایی مکرر می توانند شانس ایجاد مشکلات جدی روده ها نظیر سندرم روده تحریک پذیر را افزایش دهند. " همچنین عفونت های ناشی از مواد غذایی از جمله سالمونلا و کمپیلوباکتر در طول ۱۵ سال شانس این بیماری التهابی روده ای را ۳ برابر افزایش می دهد. ژنتیک و وراثت، شرایط محیطی، رژیم غذایی افراد، عفونت ها، اختلالات سیستم عروقی، اختلال سیستم ایمنی و مسایل روحی و روانی از عواملی هستند که در ایجاد بیماری التهابی روده مؤثر دانسته شده اند.

افسردگی در تابستان

■ تعطیل شدن مدرسه ها، گرمای هوا و نبودن تفریح و سرگرمی مناسب در تابستان زمینه مناسبی برای ایجاد افسردگی بخصوص در کودکان است درحالیکه همه انتظار دارند در تابستان اوقات شاد و مفرح داشته باشند.

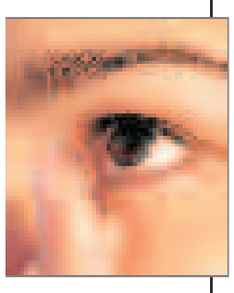
" محققان برای رفع این مشکل توصیه می کنند والدین با برنامه ریزی و استفاده مناسب از اوقات فراغت، زمان بیکاری کودکان را کاهش دهند. انجام فعالیت های ورزشی مختلف ازجمله شنا در این فصل تأثیر مفیدی خواهد داشت.

هزینه ازدواج های ناموفق برای کودکان

■ فرزندانی که در خانواده هایی با ازدواج های ناموفق زندگی می کنند دچار مشکلات فراوان هستند. نمره دانش آموزانی که در خانواده های سالم و صمیمی زندگی می کنند بسیار بهتر از آنهاست که دچار مشکلات خانوادگی بوده و یا در خانواده های ازهم پاشیده هستند. تمایل به بزهکاری و دخانیات نیز در میان فرزندان خانواده های فروپاشیده بیشتر است.

مطالعات نشان می دهد اختلافات شدید خانوادگی و جدایی والدین اثرات بسیار مخرب روحی و روانی بر فرزندان آنها درپی خواهد داشت.

استفاده طولانی مدت از لنز چشمی



■ نتایج یک مطالعه در کانادا نشان می دهد بیش از ٤٠ درصد ازکسانیکه از لنزهای چشمی استفاده می کنند، بیش ازمدت زمانیکه کارخانه سازنده توصیه کرده، از این لنزها استفاده می کنند.

"مهمترین علت عدم تعویض لنزها در موعد زمانی مقرر برخلاف انتظار مسایل اقتصادی و هزینه آن نیست بلکه بسیاری از افراد این موضوع را فراموش می کنند و یا جدی نمی گیرند.

چه کسی بر رفتارهای تغذیه ای کودک تأثیر می گذارد؟

■ یک مطالعه گسترده در آمریکا نشان می دهد رفتار تغذیه ای کودکان آمریکایی چندان تحت تأثیر والدین خود نیستند." محققان مذکور اعلام کردند با گذشت زمان کودکان از منابع دیگری تأثیر می گیرند و کمتر از پدر و مادر خود الگو می گیرند."

همچنین روش های اصلاح تغذیه کودکان مد نظر این گروه تحقیقاتی بوده است.

■ دکتر ابراهیم خواجه

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش جنوب (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲ تاسیس ۱۳۸۲

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامیرون جنوب ثبت ۴۷۶