

رئیس قوه قضائیه تاکید کرد

تعیین تکلیف فوری بازداشتی‌ها

♦ انسجام همه دستگاه‌ها برای کاهش فشار معیشتی

رئیس قوه قضائیه با اشاره به حوادث اخیر در کشور، ضمن قدردانی از مسئولان قضایی بابت سرکشی بازداشتگاه‌ها، بر تعیین تکلیف فوری بازداشتی‌ها و پیگیری مستمر وضعیت آنها تاکید کرد و گفت: طبعاً با کسانی که در این حوادث، تقصیر کمتری دارند باید برخورد متناسب صورت گیرد و کسانی هم که دست به ایجاد ناامنی و اغتشاش زده‌اند باید پرونده‌شان در اختیار دادگاه قرار گیرد تا به جرم آنان به صورت قاطعانه و بر اساس حق و عدل رسیدگی شود.

سعید جلیلی:

قیمت قبلی بنزین زمینه‌ساز قاچاق بود

جهانگیری در جلسه ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی:

صادرات مهمترین پيشران اقتصاد کشور است

معاون اول رئیس جمهوری صادرات را مهمترین پیشران اقتصاد کشور دانست و گفت: صادرات به حق یکی از مهمترین پیشران‌های اقتصادی است و توسعه صادرات غیرنفتی با رونق بخش‌های مختلف تولید و اشتغال‌زایی در

کشور همراه خواهد بود. اسحاق جهانگیری روز دوشنبه در جلسه ستاد فرماندهی اقتصاد مقاومتی که به ریاست وی برگزار شد، از کشور‌های همسایه به عنوان مهمترین بازار صادرات غیرنفتی کشور نام برد و گفت: بازار واردات

توصیه‌های اکبر ترکان به جریان‌های سیاسی هم‌سو:

بیش از گذشته دولت را همراهی کنید

حبس بدهکاران مهریه ممنوع شد

سخنگوی دولت:

مردم خواب پریشان آمریکایی‌ها را آشفته کردند

سخنگوی دولت با بیان این‌که آمریکایی‌ها و رژیم صهیونیستی هنوز شناخت عمیقی از جامعه ایران ندارند، گفت: مردم مانند تمام این‌چهل سال انقلاب، خواب پریشان آنها را آشفته و نوطنه‌هایشان را نقش بر آب کردند. علی‌رغمی بعد از ظهر دوشنبه در حاشیه حضور در راهپیمایی مردم تهران بر علیه آشوب و ناامنی، حوادث هفته گذشته را تلخ، سخت و ناگوار عنوان کرد و اظهار داشت: این حوادث نیاز به «تبیین علی» دارد، بخشی از مردم ناراضیاتی عمومی

سخنگوی سپاه اعلام کرد

طیف‌های مختلف داخلی در تور آمدنیوز افتاده‌اند

سخنگوی سپاه پاسداران گفت: متأسفانه از جناح‌های مختلف داخلی به تور شبکه آمدنیوز افتاده‌اند که همه شناسایی شده و به مرور اعلام خواهد شد. سردار سرتیپ دوم پاسدار رمضان شریف درباره آخرین وضعیت پرونده "روح الله زم" گفت: بخش عمده‌ای از ارتباطات او کشف شده و با عرض معذرت باید بگویم از طیف‌های مختلف در تور رسانه‌ای او واقع شده بودند. بعضی از آنها برای فضا سازی علیه جریانات داخلی علیه‌هم بوده که به ایشان گزارشاتی

سردار سلامی در تجمع «دفاع از اقتدار و امنیت» در تهران:

دشمنی از خط قرمزهای ما عبور کند نابود می‌شود

دیدید ظرف ۴۸ ساعت چگونه بساط یک فتنه جهانی جمع شد

مسئولان کمر بندها را محکم ببندند و مشکلات مردم را حل کنند



عکس: اشهاب شیبوی

جناب آقای مرتضی حیدری فرماندار محترم قم

به نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدر گرامیتان مرحوم مغفور شادروان ابوالشہید حاج امین اله حیدری را به شما و سایر وابستگان تسلیت عرض نموده و برای آن مرحوم از درگاه ایزد متعال علو درجات اخروی و برای بازماندگان صبر و اجر مسئلت داریم.

حسین عبداللہی - روح الله کرمانی

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم:

سالانه ۱۰ هزار عنوان کتاب در قم چاپ می‌شود

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم گفت: سالانه به صورت متوسط ۱۰ هزار عنوان کتاب در این استان مجوز چاپ دریافت و منتشر می‌شود. سید موسی حسینی کاشانی روز دوشنبه در هشتمین جشنواره صنعت چاپ قم در تالار مرکزی شهر بیان کرد: بیش از ۳ هزار تن در قم در زمینه چاپ فعالیت می‌کنند، و سالانه شاهد بیش از ۱۰ میلیون تیراژ کتاب در این استان هستیم. وی ظرفیت قم در چاپ کتاب‌های مذهبی را مورد توجه قرار داد و تاکید کرد: بیش از ۵۰ درصد از کتب مذهبی در استان قم چاپ می‌شود. وی گفت: بیش از ۲۷۰ دستگاه با ظرفیت یکپهزار ورق در صنعت چاپ فعال است که نشان از توان بالای قم در این عرصه می‌باشد. کاشانی تصریح کرد: صنعت چاپ قم ظرفیت بزرگی برای حرکت در مسیر ترقی و پیشرفت‌های مورد انتظار را دارد. وی ادامه داد: در صورتی که از این صنعت در قم حمایت لازم صورت گیرد، آورده و ارزش افزوده قابل توجهی را برای استان به بار خواهد آورد. وی بیان کرد: قم جایگاه ویژه‌ای در صنعت چاپ دارد

پیام شهردار قم به مناسبت سالروز تشکیل بسیج مستضعفان

شهردار قم در پیامی فرارسیدن سالروز تشکیل بسیج مستضعفان و هفته بسیج را گرامی داشت.

دکتر سید مرتضی سقائیان نژاد شهردار قم در آستانه فرارسیدن پنجم آذر ماه سالروز صدور فرمان بنیان‌گذار کبیر انقلاب اسلامی، حضرت امام خمینی (ره) در تشکیل بسیج مستضعفان، ضمن گرامیداشت یاد و نام شهدای والا مقام بسیج، سالروز تشکیل این شجره طیبه را تبریک گفت. متن پیام شهردار قم به این شرح است:

بسیج، سپر حمایتی مستحکمی برای حفظ منافع ملی و سلاحی توانمند در مقابله با تهدیدات دشمن است. پنجم آذر، یادآور تشکبیل مردمی ترین نهاد ارزشی برخاسته از بطن جامعه در نظام مقدس جمهوری اسلامی، ایران است و این اتفاق مبارک، نقطه عطفی ماندگار در نقشه راه انقلاب محسوب می‌گردد که امام را حل به عنوان معلم تاریخ معاصر و معمار کبیر انقلاب؛ این میراث ارزشمند را برای تبیین عمل در سایه اخلاص، بازنشانی دقیق توانمندی‌ها و اتکا به خودباوری و سرمشق و الگویی برای نهضت‌های آزادی‌بخش و ویدعه گذاشت که نشانه‌ی عمق و ژرفای دیدگاه راهبردی معظم له، آینده‌نگاری و تارشی نظام‌مد برای بازفهمی و بازساخت است. سریال تهدیدات دشمن پایانی ندارد و شناسایی راهبردهای آسیب‌پذیر و نحوه مقابله با آن‌ها از توانمندی‌های این نهاد مردمی است و می‌توان آزان به عنوان سپر حمایتی مستحکمی برای حفظ منافع ملی و دفاع از امنیت و سلاحی توانمند در مقابله با تهدیدات دشمن نام برد. آمایش ظرفیت‌های مردمی با تجمیع نظام‌دند نیروها در قالب بسیج تبلیور یافت و ولایت‌محوری به عنوان تضمین کننده استمرار موفقیت‌های بسیج در عرصه‌های مختلف پیوسته‌یابورشان گردید و با بهره‌گیری از اندیشه‌ها و هدایت‌های حکیمانه مقام معظم رهبری حضرت آیت الله العظمی امام خامنه‌ای (دام‌جده‌العالی) رشد و نمو یافت، بگونه‌ای که تار، بیخ پر حماسه انقلاب اسلامی، ی سرشار از صحنه‌های حماسی دفاعی و سازندگی این

دکتر سیدمرتضی سقائیان نژاد- شهردار قم
چهارم آذر ماه ۱۳۹۸

بازگشت همه به سوی اوست

حاج امین اله حیدری

مجلس ترحیم پدر گرامی فرماندار محترم قم
روز سه شنبه ۹۸/۹/۵ از ساعت ۱۴:۳۰ لغایت ۱۶ در مسجد رفعت واقع در خیابان شهدا (صفائیه) برگزار می‌گردد.



حذف قبوض کاغذی = حفظ محیط زیست

راه‌های ارتباطی برای آگاهی از هزینه کارکرد تلفن ثابت:

تماس با سامانه ۲۰۰۰

استفاده از کد #۲۰۲۰* (تلفن همراه)

سایت شرکت مخابرات ایران tci.ir



شرکت مخابرات ایران

ارتباط هم‌اکنون

شرکت مخابرات ایران - منطقه قم



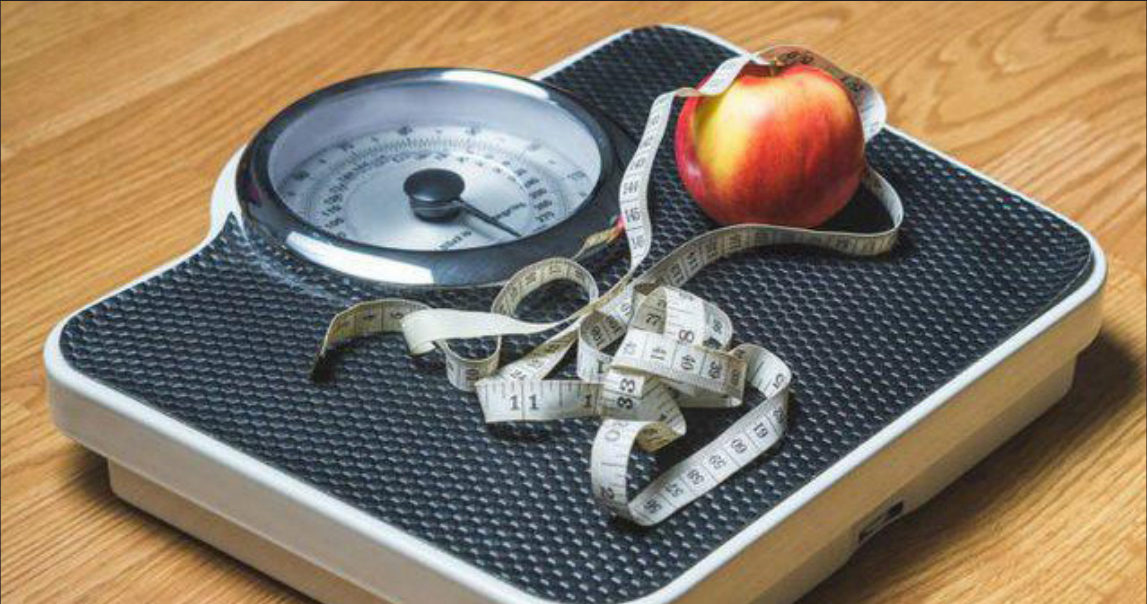
صفر تا صد خدمات اینترنت همراه اول

#۱۰۰*

شرکت مخابرات ایران - منطقه قم

در آستانه‌روز جهانی مبارزه با چاقی مطرح شد

خطر ناباروری با قرص‌های چاقی و لاغری



یک جراح زنان و زایمان ضمن ارائه توضیحاتی پیرامون تاثیر چاقی و اضافه وزن بر باروری زنان، در عین حال نسبت به مصرف مکمل‌های لاغری و هورمونی هشدار داد و گفت: این مکمل‌ها حاوی ترکیب‌های «استروئیدی» است که می‌تواند به ناباروری افراد منجر شود؛ به همین دلیل مصرف این نوع داروها برای کاهش افزایش وزن، بدون نظر متخصص مربوطه اشتباه است.

دکتر آتوسا کریمی ، با اشاره به نقش اضافه وزن در باروری زنان، گفت: چاقی و به دنبال آن افزایش چربی خون، فشارخون، قندخون و… می‌تواند منجر به برهم خوردن توازن هورمون‌های جنسی مانند «FSH» و «LH» شده و به دنبال آن نظم عادت‌های ماهانه مختل شود که این امر منجر به عدم تخمک گذاری و کاهش شانس باروری در فرد می‌شود.

وی با بیان اینکه اگر با وجود روند یاد شده بارداری اتفاق افتد، عوارض زیادی در دوران

مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو ضمن تشریح نحوه امحاء خانگی آنتی‌بیوتیک‌های تاریخ‌مصرف گذشته، گفت: اگر آنتی‌بیوتیک‌ها وارد طبیعت شوند، از طریق باران، آب‌های زیرزمینی و… وارد خاک و آب آشامیدنی شده، تصفیه شده و بدون اینکه اطلاع داشته باشیم وارد چرخه خوراک مردم می‌شوند و مقاومت میکروبی ایجاد می‌شود.

دکتر مهرزاد با اشاره به وضعیت مصرف غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک‌ها، گفت: فرهنگ مصرف غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک در بسیاری از نقاط جهان وجود دارد. اگر به نمودار تولید آنتی‌بیوتیک نگاه کنیم، می‌بینیم که یکسال بعد از ورود آنتی‌بیوتیک به بازار دارویی، اولین گزارش مقاومت میکروبی هم منتشر شد. مسابقه بین میکروب‌ها و انسان‌ها از همان زمان آغاز شد. به‌طوری‌که انسان‌ها آنتی‌بیوتیک‌های جدیدی تولید کردند و میکروب‌ها هم نسبت به آن‌ها مقاوم شدند. زیر میکروب موجودی هوشمند است و آنتی‌بیوتیک را شناسایی می‌کند و خودش را در برابر آن تغییر می‌دهد.

خودش را در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها

وی افزود: بر همین اساس در سال‌های ابتدایی تولید این داروها، تعداد زیادی آنتی‌بیوتیک به‌بازار عرضه می‌شد؛ به‌طوری‌که یک یک دوره‌ای را دوره طلایی تولید آنتی‌بیوتیک اعلام کردند. زیرا آنتی‌بیوتیک‌های جدید کشف شد و به بازار آمد، اما از یک جایی به بعد سرعت این اقدام کاهش یافت؛ به‌طوری‌که ایجاد و شناسایی آنتی‌بیوتیک‌های جدید بسیار سخت شده است. زیرا ساخت آنتی‌بیوتیک هزینه‌های زیادی دارد و از طرفی به سرعت مقاومت برایش ایجاد می‌شود. همچنین مصرف آنتی‌بیوتیک همیشه درست نیست.

وی مصرف آنتی‌بیوتیک را منطقی کند

وی ادامه داد: بر همین اساس در تمام دنیا هفته‌ای را برای آگاه‌سازی نسبت به مقاومت میکروبی ناشی از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک برگزیدند. در این هفته به مردم آگاهی‌هایی درباره

یک متخصص زنان، گفت: بارداری دوقلویی یا چندقلویی اگرچه در ظاهر جذاب به نظر می‌رسد، اما ممکن است عوارض جدی برای مادر و جنین‌ها به دنبال داشته باشد. مرغان‌وهایی دستچردي، درباره علت شکل‌گیری بارداری‌های دویا چندقلویی، اظهار داشت: معمولاً دوقلوها حاصل لقاح دو تخمک مجزا با دو اسپرم هستند. یعنی در سیکل قاعدگی دو تخمک آزاد می‌شود و با دو اسپرم لقاح می‌یابد که حاصل آن تشکیل دو جنین، دو تولد دوقلوهایی نامحسان است. در مواردی هم که به‌صورت تصادفی رخ می‌دهد، یک تخمک و یک اسپرم لقاح می‌یابند، اما در همان اول، سلول لقاح‌یافته به دو سلول تقسیم می‌شود که این دو سلول به صورت مجزا جفت و جنین تشکیل می‌دهند و در نهایت به تولد دوقلوهایی همسان می‌انجامد که به لحاظ ژنتیکی نیز مشابه‌اند.

وی درباره عواملی که احتمال بارداری دویا چندقلویی را افزایش می‌دهند، گفت: یکی از این عوامل نژاد است، مثلاً در نژاد آفریقایی- آمریکایی شانس دوقلویی بیشتر است.

عامل دیگر وراثت، به ویژه از سوی مادر است. زمانی که مادر خودش حاصل یک زایمان بارداری در خانواده‌اش سابقه بارداری دوقلویی دارد، شانس بارداری دوقلویی برایش به‌مراتب بیشتر است.

وهایی ادامه داد: عامل دیگر قد و جثه مادر است، در مادران قد بلند و با جثه درشت، احتمال بارداری دو یا چندقلویی بیشتر است. همچنین، تغذیه مناسب و کافی نیز احتمال بارداری دوقلویی را افزایش می‌دهد. افزون بر این موارد، تعداد بارداری، به‌ویژه بیش از چهار بار، احتمال بارداری چندقلویی را بیشتر می‌کند.

این متخصص زنان، احتمال بارداری دو یا چندقلویی را در روش‌های کمک‌باروری بیشتر دانست و افزود: در روش‌های کمک‌باروری یا درمان ناباروری تمرکز بر این است که با افزایش تعداد تخمک شانس بارداری افزایش یابد، به همین دلیل در زوج‌هایی که به‌فشار خون درمان ناباروری استفاده می‌کنند، احتمال بارداری دو یا چندقلویی بیشتر است.

وی گفت: البته با پیشرفت روش‌های درمان ناباروری، متخصصان تلاش می‌کنند تا تعداد جنین کمتری را منتقل کنند و از بروز عوارض بارداری دو یا چندقلویی پیشگیری کنند. عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این سینما با اشاره به برخطر بودن بارداری دوقلویی یا چندقلویی، افزود: بارداری دو یا چندقلویی عوارض متعددی دارد. از همان ابتدای بارداری، به دلیل بزرگ‌تر بودن بسطج جفتی و ترشح بیشتر هورمون بارداری، احتمال بروز تهوع و استفراغ بیشتر است و حتی در مواردی ناچار می‌خانم باردار با بستری کنیم

وهایی گفت: عارضه مهم دیگر خطر زایمان زودرس، به‌صورت خودبه‌خود، به عللی مثل پارگی کیسه آب، یا با مداخله پزشکی، به عللی مثل وجود خطر برای سلامت مادر، است. زایمان زودرس می‌تواند باعث بروز خطر برای جنین‌ها یا ناتوانی‌های اتی برای نوزادان شود.

وی در ادامه به مخاطرات زایمان در بارداری چندقلویی اشاره کرد و افزود: عوارض زایمانی نیز در بارداری چندقلویی بیشتر است. میزان خونریزی دوبر بار بارداری تک‌قلویی است، خطر زایمان اورژانسی به دلایلی مانند کندن شدن جفت بیشتر است و خطر ابتلا به مشکلات انعقادی نیز بیشتر است. میزان خونریزی دوبر بار بارداری تک‌قلویی این متخصص زنان یادآور شد. بارداری‌های چندقلویی جنین را هم تهدید می‌کنند. خطر سقط به ویژه در سه ماهه اول بارداری بیشتر است. احتمال از بین رفتن یکی از قل‌ها در طول بارداری، به دلایل نامعلوم، بیشتر است. خطر وزن کم و مش‌کافت رشد هم در بارداری دو یا چندقلویی بیشتر است. این اختلالات را ما در بارداری دوقلویی همسان بیشتر می‌بینیم. دو قل ممکن است ارتباطات عروقی داشته باشند یا حتی یک



مصرف آنتی‌بیوتیک و مقاومت میکروبی ناشی از آن ارائه

می‌شود. یکی از راه‌های کاهش مقاومت میکروبی ناشی از

آنتی‌بیوتیک‌ها، مصرف منطقی آنتی‌بیوتیک است؛ اما موثرترین

راه، پیشگیری از ابتلا به بیماری است. بر همین اساس رعایت

نکات بهداشتی، ضدعفونی‌های مناسب در بیمارستان‌ها و

… شستن دقیق، درست و مکرر دست‌ها با آب و صابون که

یکی از موثرترین راه‌هایی است که باعث می‌شود کمتر بیمار

شویم و کمتر به آنتی‌بیوتیک نیاز پیدا کنیم و… باید مورد توجه

قرار گیرد. حال اگر با وجود همه این اقدامات بیمار شدیم باید

آنتی‌بیوتیک‌ها را به صورت دقیق، درست و طبق دستور پزشک

مصرف کنیم.

◆ برای سرماخوردگی، آنتی‌بیوتیک نخورید

مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با اشاره به یکی دیگر از دلایل ایجاد مقاومت میکروبی، اظهار کرد: یکی دیگر از راه‌های مقاومت میکروبی استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. به طور کلی آنتی‌بیوتیک هیچ تاثیری بر روی ویروس ندارد. آنتی‌بیوتیک از اساس ویروس‌ها را شناسایی نمی‌کند تا بتواند روی آن‌ها اثر گذارد. حال آنتی‌بیوتیکی که ما در زمان بیماری ویروسی‌مان

یک متخصص زنان مطرح کرد؛

مخاطرات بارداری دوقلویی



قل از یک دیگر تغذیه کند و اختلال وزن فاحش ایجاد شود. همچنین، خطر بروز انواع ناهنجاری‌های جنینی، مانند ناهنجاری قلبی، در بارداری چندقلویی، به‌ویژه بارداری دوقلویی همسان، بیشتر است.

وهایی با اشاره به افزایش تمایل زوج‌ها به بارداری چندقلویی گفت: این روزها بسیاری از زوج‌ها دوست دارند که دوقلو باردار شوند. زیرا فکر می‌کنند خواب است که می‌توانند با یک بارداری صاحب دو فرزند شوند. اما این قطعاً خطرناک ماجرا است. اگر زوجین از خطرات و عوارض بارداری دویا چندقلویی برای مادر و جنین آگاه باشند، حتماً بارداری تک‌قلویی که خطر کم‌تر را به بارداری دوقلویی پرخطر ترجیح خواهند داد.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این سینما هدف از مراقبت‌های بارداری را کاهش عوارض مادری و جنینی دانست و گفت: در بارداری دو یا چندقلویی ضرورت و میزان این مراقبت‌ها بیشتر از بارداری تک‌قلویی است و بنابراین، به ویزیت‌ها و سونوگرافی‌ها بیشتر نیاز است. زیرا پزشک باید مواظب بروز عوارض بارداری باشد و مثلاً در سه ماهه نخست بررسی کند که آیا بارداری دوقلویی تک‌جفتی است یا دوجفتی. زیرا بارداری تک جفتی می‌تواند عوارض جدی به دنبال داشته باشد. همچنین، باید به‌طور مداوم وضعیت جنین‌ها را از نظر وزن گیری و رشد بروز ناهنجاری‌ها بررسی کرد. بنابراین طبق صلاحدید پزشک، ممکن است تعداد ویزیت‌ها بیشتر و فواصل آنها کمتر از بارداری تک‌قلویی باشد.

این متخصص زنان درباره تغذیه در بارداری چندقلویی گفت: مادرانی که دوقلو یا چندقلو باردار می‌شوند ممکن است فکر کنند که باید بیشتر غذا بخورند یا مواد قندی بیشتری مصرف کنند. این تصور اشتباه است.

وی افزود: نکته مهم در تغذیه دریافت گروه‌های مختلف مواد غذایی به میزان کافی است. البته خانم‌های دارای وزن نرمال، یعنی دارای شاخص توده بدنی بین ۲۰ تا ۲۵، می‌توانند در بارداری دو یا چندقلویی بین ۱۶ تا ۲۴ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند، اما اگر خانمی خودش اضافه‌وزن دارد، باید مراقب افزایش وزن خود در دوران بارداری باشد. به طور کلی توصیه می‌شود که تغذیه خانم‌های باردار روزانه شامل ۴۰ درصد کربوهیدرات، ۲۰ درصد چربی و ۴۰ درصد پروتئین باشد که باید در وعده‌های متعدد و از مواد غذایی متنوع و سالم دریافت شوند.

وهایی درباره راه‌های جلوگیری از زایمان زودرس در بارداری دوقلویی یا چندقلویی،

است، تصریح کرد: عدد ایده‌آل برای شاخص توده بدنی بین ۱۸ تا ۲۴ است؛ در صورتی که این عدد کمتر از ۱۸ و بیشتر از ۲۵ باشد می‌تواند با عوارضی برای فرد همراه باشد. همچنین شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۳۰ نشان‌دهنده افزایش وزن و بیشتر از ۳۵ نیز با نازایی همراه خواهد بود.

عضو تیم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر ابن سینا، اظهار کرد: نکته قابل توجه آن است که پیش از اقدام به بارداری نیز خانم‌ها باید به وزن مناسب خود برسند؛ به همین دلیل توصیه می‌کنیم برای کاهش وزن خود به هیچ عنوان عجله‌ای نداشته باشند و سعی کنند طی مدت زمان طولانی تری ورزش‌های روزانه را با ۲۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش ملایم آغاز کنند تا تغییر وزن به مرور اتفاق افتد. کاهش وزن سریع در مدت زمان کم می‌تواند تاثیر منفی در باروری آنها داشته باشد.

وی با اشاره به عوارض داروهای مکمل و هورمون‌هایی که برخی با دستگاه‌های ورزشی برای لاغری یا چاقی به افراد توصیه می‌شود، گفت: این مکمل‌ها حاوی ترکیب‌های «استروئیدی» است که می‌توانند به ناباروری افراد منجر شود؛ به همین دلیل مصرف این نوع داروها برای کاهش و افزایش وزن بدون نظر متخصص مربوطه اشتباه است. وی در ادامه با تاکید بر اینکه استراحت مطلق در بارداری وجود ندارد، افزود: علی‌رغم تصور برخی مادران باردار مبنی بر استراحت مطلق تا جایی که عده‌ای حتی کراهای شخصی خود را نیز انجام نمی‌دهند، موضوعی این چنینی وجود ندارد و تنها ممکن است محدودیت‌هایی در فعالیت مادر باردار به وجود آید که آنهم باید با نظر پزشک متخصص اعمال شود. از آنجایی که در شرایط بارداری هورمون‌های بدن به گونه‌ای تغییر می‌کنند که احتمال لخته شدن خون در بخش‌هایی از بدن مانند اندام‌ها، قلب، ریه و… بالا می‌رود، فعالیت بدنی برای مادر باردار ضروری است اما بسته به شرایط، سن مادر و وجود سابقه سقط در او میزان این فعالیت متفاوت است.

کریمی با بیان اینکه یکی از بهترین ورزش‌ها برای مادران باردار پیاده‌روی است، گفت: ۳۰ دقیقه پیاده‌روی ملایم و آرام در طول روز برای مادر باردار مفید است، اما به شرط تشخیص پزشک معالج؛ چراکه خانم‌های با سن بالاتر و سابقه سقط جنین شاید دیگر نتوانند ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشند و به‌آنها توصیه شود در خانه به فعالیت‌های روزمره خودپردازند.

این فلوشیپ ناباروری در خصوص میزان مجاز اضافه‌وزن در دوره بارداری، تصریح کرد: میزان اضافه وزن در دوره بارداری باید متناسب با وزن فرد پیش از آغاز بارداری باشد؛ به طور کلی افزایش وزن از حداقل پنج کیلوگرم تا حداکثر ۱۸ کیلوگرم به شرط تناسب با وزن پیش از بارداری می‌تواند مجاز باشد. همچنین کاهش وزن در دوره بارداری به دلایل خودخواسته و به دنبال رژیم غذایی می‌تواند سبب به وجود آمدن برخی مواد سمی در گردش خون مادر شود که این مواد به رشد جنین آسیب خواهد رساند.

سازمان غذا و دارو اعلام کرد

آنتی‌بیوتیک‌های "تاریخ مصرف گذشته" را دور نریزید

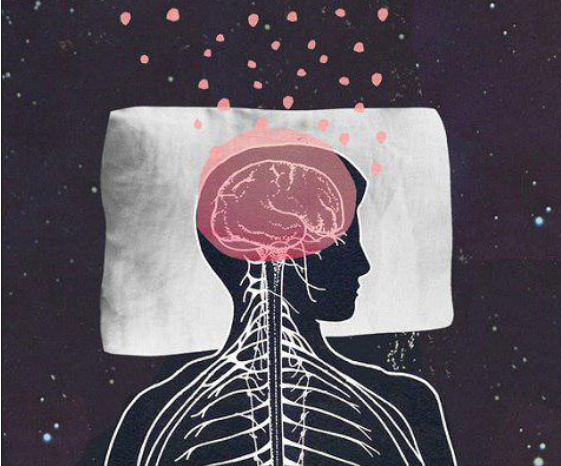
مصرف می‌کنیم، باعث می‌شود که میکروب‌های کمی که در بدن ما وجود دارد، با این آنتی‌بیوتیک آشنا شوند و یا بعد از دفع آنتی‌بیوتیک در طبیعت میکروب‌ها با آن روبرو شده و شناسایی‌اش کنند و نسبت به آن مقاوم شوند. از طرفی در بیماری ویروسی یا بد سیستم ایمنی فرد با ویروس مقابله کند تا فرد زودتر بهبود یابد، اما زمانی‌که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، میکروب‌های خوب داخل روده که باعث جذب غذا می‌شوند، از بین می‌روند و در نتیجه فرد غذای کمتری می‌تواند جذب کند، بدش ضعیف‌تر می‌شود و نمی‌تواند با ویروس مقابله کند.

◆ آنتی‌بیوتیک‌ها دور نریزید، کیسوله کنید

وی ادامه داد: باید توجه کرد که آنتی‌بیوتیک‌هایی که دور می‌ریزیم، بسیار خطر آفرین بوده و منجر به مقاومت میکروبی می‌شوند؛ چراکه وقتی می‌گوییم تاریخ مصرف یک دارو گذشته، ۱۰ درصدش از بین رفته و ممکن است موادش به مواد سمی تبدیل شده باشد، اما ۹۰ درصد موادش وجود دارد. حال وقتی وارد طبیعت می‌شود و از آنجایی که آنتی‌بیوتیک‌ها اکثراً به صورت محلول در آب هستند، از طریق باران، آب‌های زیرزمینی و… وارد خاک، آب آشامیدنی شده، تصفیه نمی‌شوند و بدون اینکه اطلاع داشته باشیم از طریق حیوانات و گیاهان وارد چرخه خوراک مردم می‌شوند و مقاومت میکروبی ایجاد می‌شود. از یک طرف استفاده غیرمنطقی و غیراصولی آنتی‌بیوتیک‌ها در دامپررنگی هم به مقاومت میکروبی کمک می‌کند. مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو نوشت: مصرف آنتی‌بیوتیک‌های تاریخ‌گشته‌ای را که در خانه دارند، می‌توانند با روش کیسوله کردن، به‌درستی امحا کنند؛ به‌طوری‌که آن‌ها را در پاکت‌های مخصوص بسته‌بندی شده باردار و بر ویوشان نوشته شود که در آن‌ها آنتی‌بیوتیک است و سپس تحویل قسمت زیارت‌ات شهرداری شوند تا از سوی شهرداری به صورت مناسب امحاء شوند. شهرداری این ویروس‌ها را شناسایی نمی‌کند تا بتواند روی آن‌ها اثر گذارد. و خاک شود و آن زمان آن‌ها را دفع می‌کنند.

توصیه‌ها و هشدارها

ارتباط خواب و بیماری آلزایمر



استفاده بلند مدت از بنزودیازپین ها به عنوان گزینه ای برای کمک به تجربه خواب بهتر ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد. آلزایمر یک بیماری عصبی پیشرونده است که هر ساله افراد بسیاری را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد و آمار و ارقام از روند افزایشی ابتلا به این بیماری حکایت دارند. در شرایطی که پژوهشگران همچنان در تلاش هستند تا درمانی موثر برای آلزایمر بیابند، به نظر می رسد شرایط خواب یکی از عوامل کلیدی در ابتلا به این بیماری است.

به نقل از "ریدرز دایجست"، تغییرات مغزی ناشی از بیماری آلزایمر به آرامی و در سکوت و اغلب دو دهه پیش از ظهور علائم بیماری، مانند از دست دادن حافظه و سردرگمی، آغاز می شوند. موادی در مغز به نام پروتئین های بتا آمیلوئید و تاو که به تشکیل پلاک ها و گوریده ها منجر می شوند در ابتلا به بیماری آلزایمر نقش دارند. با پیشرفت بیماری، بخش هایی کلیدی در مغز می توانند از نظر اندازه کوچک شوند. برخی پژوهش هانشان داده اند که خواب بی کیفیت می تواند موجب تسریع پیشرفت بیماری آلزایمر شود.

◆ شب زنده داری می کنید

طی یک مطالعه که در نشریه Science Magazine منتشر شد، هشت شرکت کننده پس از یک شب خواب خوب برای ۲۶ ساعت بیدار باقی ماندند. پس از انتها یک شب بی خوابی کامل، شرکت کنندگان ۵۱٫۵ درصد افزایش در میزان پروتئین تاو را تجربه کردند که این ماده در بیماری آلزایمر پیوند خورده است. در این مطالعه گوریده های جدید تاو در بخش هایی از مغز مرتبط با حافظه شکل گرفتند. در آزمایشی دیگر، پژوهشگران دریافتند مقدار پروتئین تاو در موش هایی که بی خوابی را تجربه کرده بودند دو برابر بیشتر از موش هایی بود که استراحت کافی داشتند.

◆ آینه خواب خود را در مان نمی کنید

اگر شب ها خروپف می کنید، این می تواند نشانه ای از ابتلا به آینه خواب باشد. آینه خواب یک اختلال جدی است که فرد مبتلا به آن وقفه های نفسی را هنگام خواب تجربه می کند. مطالعه ای که در جلسه سالانه آکادمی نورولوژی امریکا ارائه شد، نشان داد که افراد مبتلا به آینه خواب ممکن است دارای میزان بیشتری از پروتئین تاو در بخشی از مغز باشند که به حافظه کمک می کند. از ۲۸۸ فرد ۶۵ ساله و پیرتر، سطوح پروتئین تاو در مغز آنهایی که به آینه خواب مبتلا بودند در مقایسه با افرادی که به این شرایط مبتلا نبودند، ۴٫۵ درصد بیشتر بود.

آینه خواب می تواند مغز را از دریافت اکسیژن کافی هنگام شب باز دارد و این شرایط خطر ابتلا به اختلال شناختی و احتمالاً بیماری آلزایمر را افزایش می دهد. اگر فکر می کنید به آینه خواب مبتلا هستید برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

◆ به قرص های خواب تجویزی وابسته هستید

مراجعه به پزشک برای تجویز قرص خواب احتمالاً یکی از نخستین گزینه هایی است که برای مقابله با شرایط بد خواب به ذهنتان خطور می کند. اما زمانی که موضوع بیماری آلزایمر مطرح است، برخی داروهای خواب اور ممکن است بیشتر از آن که مفید باشند به ضرر شما کار کنند. استفاده بلند مدت از بنزودیازپین ها به عنوان گزینه ای برای کمک به تجربه خواب بهتر ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد.

◆ خواب عمیق و ترمیم کننده را تجربه نمی کنید

بنابر نتایج مطالعه ای که در نشریه Science Translational Medicine منتشر شد، اگر به میزان کافی خواب عمیق که برای تثبیت خاطرات و افزایش سطوح انرژی بدن نیاز است از تجربه نکنید، ممکن است دارای سطوح بیشتری از پروتئین تاو در مغز خود باشید. پژوهشگران به این نکته اشاره داشتند که ناتوانی در تجربه خواب عمیق می تواند خطر بیماری آلزایمر را افزایش داده یا یک نشانه اولیه از این بیماری باشد.

◆ به روی شکم می خوابید

بنابر نتایج مطالعه ای جدید، خوابیدن روی پهلو به جای خوابیدن روی پشت یا شکم ممکن است بهترین وضعیت برای بهرهمندی از مغزی سالم باشد. پژوهشگران از اسکن های ام آر ای برای مقایسه سیرهای گلیفاتیک -سیستمی که توده ها و مواد شیمیایی خطرناک در مغز را از بین می برد - و کارایی آن در وضعیت های مختلف خواب در موش ها استفاده کردند. در همین راستا، مشخص شد مغز موش هایی که روی پهلو می خوابیدند کارایی بیشتری در پاکسازی مواد زائد داشته است که می تواند از انباشت پلاک های بتا آمیلوئید پیشگیری کند.

مغز طی خواب خود را از وجود پروتئین های مرتبط با آلزایمر پاکسازی می کند، دانشمندان اکنون فکر می کنند زمانی که انسان خواب است، سیستم گلیفاتیک فعالیت خود برای از بین بردن رسوبات بالقوه مضر که طی زمان بیداری شکل گرفته اند را افزایش می دهد. اگر شرایط خواب شما خوب نباشد یا به طور منظم به میزان کافی نخوابید، خطر افت کارایی این روند پاکسازی وجود دارد.

◆ به چرت زدن های روزانه علاقه دارید

اگر چرت های منظم روزانه به کاهش کیفیت خواب شبانه شما منجر شود ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری آلزایمر قرار داشته باشید. مختل شدن چرخه خواب می تواند در ساعت بیداری بدن این رتم شبانه روزی شما اختلال ایجاد کند. طی یک مطالعه مشخص شد افرادی با نشانه های آلزایمر دارای چرخه های بیداری -خواب مختل شده هستند. خواب بی کیفیتی می تواند به بیماری آلزایمر منجر شود یا می تواند نشانه ای از ابتلا به این بیماری باشد.

◆ مشتاق استفاده از گوشی هوشمند هستید

استفاده از دستگاه هایی مانند گوشی هوشمند و تبلت هنگام شب، به ویژه نزدیک به زمان خواب، می تواند در رتم شبانه روزی شما اختلال ایجاد کند که پژوهشگران این شرایط را با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر پیوند داده اند. با قرار گرفتن در معرض نور خورشید در ابتدای روز و پرهیز از مواجهه با نور آبی ساطع شده از دستگاه های الکترونیکی نزدیک به زمان خواب می توانید رتم شبانه روزی بدن خود را دوباره تنظیم کنید.

◆ قرص های خواب بدون نسخه استفاده می کنید

داروهای خواب آور بدون نسخه در داروخانه ها به فروش می رسند که بیشتر بر دیفن‌هیدرامین متکی هستند. این دارویی بر استرسکن علائم آلرژی و سرماخوردگی است که مشخص شده است به خواب نیز کمک می کند. نتایج یک مطالعه نشان داد که استفاده از داروهایی در کلاس مشابه دیفن‌هیدرامین با افزایش ۵۴ درصدی خطر زوال عقل پیوند خورده است. آنچه به عنوان داروهای اتنی کولینرژیک شناخته می شود فعالیت یک ماده شیمیایی به نام استیل کولین را در مغز مسدود می کند که این ماده در یادگیری و حافظه نقش دارد.

◆ گزینه های مختلفی را در اختیار دارید

تاکید بر این که بی خوابی خطر بیماری آلزایمر را افزایش خواهد داد، آن چیزی نیست که باید بر آن متمرکز شوید. در عوض، با یافتن راه حل هایی برای مشکلات خواب خود می توانید در مسیر بهبود شرایط خواب شبانه گام بردارید. ورزش روزانه اما نه نزدیک به زمان خواب می تواند به بهبود شرایط خواب کمک کرده و همچنین برای سلامت مغز مفید است. همچنین، پرهیز از غذا خوردن نزدیک به زمان خواب و محدود کردن مصرف کافئین هنگام بعد از ظهر از جمله اقداماتی هستند که می تواند برای تجربه یک خواب خوب شبانه مدنظر قرار دهید.

◆ بدانید چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید

اگر کمبود خواب شما حالت مزمن پیدا کرده است، برای یافتن راه حل های مقابله با این شرایط به پزشک مراجعه کنید و فراموش نکنید که اختلال در خواب تنها یکی از عوامل بسیاری است که امکان دارد به زوال شناختی و زوال عقل منجر شوند. روش های بسیاری برای کاهش خطر بیماری آلزایمر وجود دارد که شامل اقدامات زیر برای تقویت و حفظ سلامت مغز می شوند:

- مصرف یک رژیم غذایی سالم و متعادل

- انجام ورزش

- کاهش استرس

- اجتماعی بودن

- تحریک کردن مغز با طوط زندگی

- مدیریت بیماری های مزمن

