کم خونی

عارضه‌ای که زنان به آن خوگرفته‌اند

فاطمه امیری

سردردهای مدام و طولانی دارد. پزشک علت را کم خونی و در نتیجه نرسیدن خون به مغز تشخیص داده است. میل شدیدی به مصرف یخ دارد. تکه های یخ را می شکند، کوچک می کند و با اشتیاق شروع به مصرف آنها می کند. پزشک تمایل شدید به خوردن یخ را یکی از نشانه های کم خونی می داند.

کف پاها و دست هایش سوزن سوزن می شود به قدری که آرامش را از او می گیرد، خودش گمان می کند این مسأله ارثی است. به خاطر می آورد که مادرش همیشه از این مشکل شکایت می کرد، اما پزشکان معتقدند سوزن سوزن شدن دست و پاها از نشانه های کم خونی در زنان است.

اغلب ساعت های روز بی حال و افسرده است. به خاطر نداشتن انرژی و توان برای انجام دادن کارهای معمولی روزانه، خودش را سرزنش می کند، گاه دیگران نیز در این کار با او همراه می شوند، در حالی که به عقیده پزشکان این حالت ها خبر از کم خونی در فرد می دهند. چند بار بر گه آزمایش را نگاه می کند. مکثی می کند و سپس به مراجعش می گوید: «شما دچار کم خونی هستید.» این جمله ای است که بارها و بارها نه فقط در مطب پزشکان به بیماران گفته می شود، بلکه در محاوره های روزانه مردم خطاب به یکدیگر هم شنیده می شود و البته زنان در طول زندگی خود بیشتر شنونده این جمله اند تا مردان. کم خونی به قدری فراوان شده که نه یک بیماری یا مشکل تغذیه ای، بلکه به یک مسأله عادی در زندگی بسیاری از زنان تبدیل شده، ناراحتی و مشکلی که به جای برطرف کردنش فقط با آن کنار می آیند.

***

کم خونی شایع ترین مشکل تغذیه ای جهان و کشور ما است. بویژه کم خونی ناشی از آهن در بیش از دو میلیارد نفر از مردم جهان وجود دارد. دختران و زنان بین ۱۵ تا ۴۹ سال، زنان باردار، شیرخواران و کودکان پیش دبستانی بیش از دیگران در معرض ابتلا به کم خونی هستند.

دکتر حوریه شمشیری عضو انجمن تنظیم خانواده در چهارمین میزگرد اهداف توسعه هزاره در رابطه با کاهش میزان مرگ و میر کودکان و بهبود بهداشت مادران متذکر شد که یک سوم زنان ایرانی مبتلا به کم خونی ناشی از سوءتغذیه در هنگام بارداری هستند.

اما صرفنظر از زنانی که با کم خونی به دنیا می آیند، بسیاری دیگر نیز بعد از تولد و در سنین رشد به دلایل گوناگون مبتلا به کم خونی می شوند.

یک بررسی عمومی نشان داده نزدیک به ۴۳ درصد دختران تهرانی در سال های اول و دوم متوسطه دچار کم خونی اند.

منصوره لبیبی رانکوهی شیمیست و محقق تغذیه که سال ها در آزمایشگاه های کنترل موادغذایی تحقیق و فعالیت کرده، کم خونی را وضعیتی می داند که در آن سلول ها قادر نباشند به اندازه کافی گلبول قرمز بسازند. او در پاسخ به این سؤال که چرا و به چه دلیل سلول ها قادر به ساختن کافی گلبول قرمز نیستند، به یک نکته اشاره می کند: «سوءتغذیه». منصوره لبیبی می گوید: «سوءتغذیه به این معناست که غذاهای مورد نیاز سلول ها روزانه در اختیار آنها قرار گرفته نشده است.» به اعتقاد او کم خونی بیماری نبوده (برعکس آن چه عامه به غلط می پندارند) بلکه یک پدیده بیمارگونه است. پدیده بیمارگونه ای که فقط بر اثر سوءتغذیه حادث می شود، اما می تواند بیماری های متعددی را با خودش به همراه بیاورد. از آن جمله می توان به سردردهای مداوم و فراوان، عدم تعادل در راه رفتن، خستگی های مفرط و پیوسته، فراموشی، طوری که فرد گمان می کند دچار بیماری آلزایمر شده و همین طور قاعدگی های طولانی مدت به گونه ای که زن می پندارد مبتلا به تومورسازی شده اشاره کرد. البته کم خونی با ضعف و ناتوانی بسیار همراه است. شکی نیست که هر ماده غذایی خوب، نقش بسزایی در تولید خون کافی، لازم و سالم دارد که در شرایط تغذیه نامناسب یا نادرست بخصوص هنگامی که بدن دچار فقدان شدید ویتامین هاست، خون سازی با اختلالات جدی همراه می شود.»

***

فضای شلوغ و پرهمهمه مدارس دخترانه با دانش آموزانی که با صدای بلند می خندند و در حال بازی و ورزشند و دانش آموزانی که آرام برای خود خلوتی ساخته اند در گوشه ای نشسته اند و به این صحنه ها نگاه می کنند. کمی تحرک، خستگی و نداشتن انرژی کافی به اعتقاد متخصصان ارتباط مستقیم با معضل کم خونی در زنان دارد. شمسی آذرنیوش می گوید: «کم خونی بر اثر کم بودن تعداد هموگلوبین خون پدید می آید و کار هموگلوبین حمل اکسیژن به بافت های بدن است. اگر مقدار هموگلوبین کمتر از میزان عادی و مورد نیاز بدن باشد، مقدار اکسیژن کافی نیز به بافت ها نمی رسد و در نتیجه فرد دچار خستگی مداوم، کم تحرکی و نداشتن انرژی می شود. کم خونی معمولاً در دوران بارداری مشکلات خاص دیگری را برای مادر و نوزاد به وجود می آورد. چرا که بدن مادر و نوزاد هر دو به مقدار زیادی اکسیژن احتیاج دارند و در نتیجه کم بودن تعداد هموگلوبین در خون، این فرایند با اشکال مواجه می شود. زنان باردار هم آسان تر از دیگران به کم خونی دچار می شوند چون تهیه مقدار کافی آهن به وسیله خوراک روزانه، به گونه ای که احتیاجات مادر و نوزاد را تأمین کند، به دلیل نوع تغذیه حاکم در خانواده با اشکال فراوان توأم است. از طرفی مادر باید قبل از بارداری به رفع مشکل کم خونی خود اقدام کند تا بتواند به هنگام بارداری آهن کافی را که شایع ترین نوع کم خونی در اثر کاهش آن به وجود می آید به نوزاد برساند. چرا که نوزاد نیز نیازمند ذخیره مقدار کافی آهن در بدنش است تا بتواند در دوران شیرخواری که از خوردن غذا محروم است از ذخیره آهن خود استفاده کند. به طور کلی زنان باردار به علت افزایش حجم خون، رشد جنین و جفت و سایر بافت ها به آهن بیشتری نیاز دارند.»

عکس: کاووس صادقلو

فقر آهن یکی از شایع ترین اختلالات تغذیه ای در کشورهای در حال توسعه و مهم ترین علت کم خونی در زنان و کودکان شناخته شده است با وجود این کم خونی غیر از کم خونی ناشی از فقدان آهن انواع دیگری هم دارد. منصوره لبیبی محقق تغذیه و نویسنده می گوید: «کم خونی می تواند ناشی از فقدان من، ید، کبالت و ویتامین های گروه B از جمله B۳، B۶، B۹ و B

کوبالامین و همین طور ویتامین E و C (این دو نوع کم خونی از خطرناک ترین و مهم ترین نوع کم خونی ها هستند که بیشتر مردم به آنها مبتلا هستند.» به دلیل این که در شرایط فقدان ویتامین C هیچ گونه ماده غذایی قادر به جذب در بدن نیست، حتی اگر شخص بهترین نوع پروتئین را هم مصرف کند، قابل جذب نخواهد بود و همین طور در مورد فقدان شدید ویتامین E که بیشتر مردم به آن مبتلا هستند با این باور نادرست که ویتامین E محلول در چربی است و بدن چندان به آن احتیاج ندارد و یا در کلیه ها رسوب می کند، در نتیجه این طرز فکر، شخص عمری را در کم خونی به سر خواهد برد. مهم تر از همه این که در کمبود این ویتامین ارزشمند تمام غدد درون ریز دچار اختلالات جدی می شوند.»

کم خونی ها از هر نوع که باشند دارای عوارض ظاهری بسیار مشترکی اند. رنگ پریدگی صورت، ریزش شدید موها، عدم توانمندی در انجام حتی وظایف روزانه، بی حوصلگی، دردهای نامفهوم عضلانی گاه در یک قسمت از بدن و گاه در تمام بدن. تنگی نفس که برخی آن را با آسم یا حالت های آلرژیک اشتباه می گیرند، فراموشی گاه به گاه و فراموشی مداوم و عدم تعادل در راه رفتن که گاهی با ام اس یا صرع اشتباه گرفته می شود، همگی از جمله نشانه های کم خونی است که منصوره لبیبی رانکوهی محقق تغذیه و شیمیست به آن ها اشاره می کند.

***

وزارت آموزش و پرورش در سال تحصیلی جدید بخشنامه مربوط به فروش مواد خوراکی در مدارس را با هدف جهت دادن به نوع تغذیه دانش آموزان و تشویق آنها به مصرف موادغذایی سالم را تهیه و صادر کرده است. در این بخشنامه مسؤولان مدراس متعهد به جلوگیری از فروش مواد خوراکی با ارزش تغذیه ای کم و موظف به هدایت دانش آموزان به مصرف مواد غذایی ای شده اند که در حین سلامت بتوانند نیازهای تغذیه ای آنها را بر طرف کنند. یکی از کارشناسان بهداشتی آموزش و پرورش می گوید: «باید بین خانواده ها فرهنگ تغذیه درست را جا بیندازیم و مدارس بستر خوبی برای این کار است. این که والدین بدانند به جای پر کردن کیف دانش آموز از مواد بی ارزش مثل پفک و چیپس می توانند با فراهم کردن مقداری نان، پنیر، گردو بهترین مواد غذایی را به بدن فرزندشان برسانند.» متخصصان مهم ترین عامل در ایجاد پدیده بیمارگونه کم خونی را سوءتغذیه می دانند.

به گفته منصوره لبیبی محقق تغذیه و نویسنده کتاب های تغذیه ای «مواد مورد نیاز سلول های بدن روزانه ۴۱ نوع ماده غذایی است که عبارتند از اسیدهای آمینه ضروری به تعداد ۸ عدد، قندها به تعداد یک عدد، چربی ها به تعداد ۳ عدد، مواد کانی یا مینرال ها حداقل ۷ عدد، ویتامین های محلول در چربی ها ۳ عدد و بقیه ویتامین های گروه B که این گروه از ویتامین ها از اهمیت فوق العاده ای برخوردارند. زیرا برای تک تک سلول های بدن الزامی اند و فقدان حتی یک عدد از آنها قادر است کل سیستم بدن را به مخاطره بیندازد. در تمام کم خونی ها با جبران فقدان آهن می توان این ناراحتی را از شتاب انداخت. اما مردان بسیار به ندرت دچار کم خونی می شوند و اگر مردی دچار این عارضه شد احتمال زیادی وجود دارد که یکی از اندام های او نظیر روده یا معده دچار خونریزی است. چرا که مردان عادت های ماهیانه، دوران سخت بارداری و دوران طاقت فرسای شیردهی را ندارند و این موضوع خاص زنان است.»

***

رعایت رژیم غذایی درست به اعتقاد متخصصان راه حل اساسی برطرف کردن عارضه کم خونی است. شمسی آذرنیوش می گوید: «اگر کمی حوصله کنیم و دقت بیشتری در تغذیه داشته باشیم همراه با ورزش، حتماً نتیجه خوبی می گیریم. شناختن موادغذایی، ترکیبات و نقش هر کدام آنها در رفع یکی از نیازمندی های بدن فقط به مقداری صرف وقت و مطالعه احتیاج دارد. به طور مثال این که بدانیم خوردن پسته، انجیر، تره فرنگی، اسفناج، جعفری، شاهی، آلو، خرما، زردآلو، زرده تخم مرغ، انگور، ذرت بوداده و ... در رفع کم خونی مؤثرند و یا ورزش در رساندن خون و گردش خون در تمام اعضای بدن تأثیر به سزایی دارد بویژه در رساندن خون به مغز. در کنار رعایت اصول غذایی صحیح و انجام دادن حرکات ورزشی، سلامتی بدن تا حد زیادی تأمین و تضمین می شود و می توانیم جلوی عارضه کم خونی را در مراحل اولیه و قبل از آن که با شدت گرفتن آسیب بیشتری را به بدن وارد کند، بگیریم.»

تصمیم گیری درباره نحوه مصرف غذایی موضوعی است که به خود اشخاص بستگی دارد، اما بدیهی است هر چه دانش و آگاهی تغذیه علمی و صحیح در میان مردم و خانواده ها افزایش یابد، توان آنها برای مقابله با بیماری ها بیشتر می شود. منصوره لبیبی رانکوهی محقق تغذیه می گوید: «به طور مثال اگر زنان بدانند با خودداری از مصرف انواع شیرینی ها مثل قند، شکر، کیک ها، نوشابه ها، بستنی ها، آب میوه های ساختگی بیرون به ترشح متعادل اسید معده خود کمک می کنند، چون با مصرف این مواد ترشح اسید معده کمتر شده و مواد کانی سخت حل شدنی نظیر آهن، مس، ید و B کوبالامین در این حالت قادر به هضم و جذب نیستند و این مسأله به پیشروی کم خونی دامن می زند، مطمئناً در برنامه تغذیه ای خانواده نیز مصرف کمتر این مواد را الگو قرار می دهند.»

بسمه تعالی

آگهی فراخوان

شناسایی پیمانکار

سازمان توسعه برق ایران در نظر دارد، عملیات احداث فونداسیون های خط ۴۰۰ کیلو ولت تکمداره یاسوج- چنار شاهیجان (قائمیه) را به طول تقریبی ۱۴۰ کیلومتر و در ۳ قطعه مجزا، از طریق برگزاری مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. مبلغ برآوردی قطعه اول ۴۵۲۳۴۵۵۰۰۰ ریال، قطعه دوم ۶۲۶۹۱۲۶۰۰۰ ریال و قطعه سوم ۶۱۴۷۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد.

بنابراین از کلیه متقاضیانی که دارای پایه ۱ تا ۴ سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور در رشته برق می باشند، دعوت می گردد در صورت تمایل و داشتن ظرفیت کاری حداکثر تا ۵ روز پس از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اعزام نماینده با در دست داشتن معرفی نامه برای اخذ پرسشنامه توان انجام کار به دفتر قراردادهای این سازمان به نشانی بالاتر از میدان ولی عصر، کوچه شهید شهامتی، شماره ۳، طبقه چهارم مراجعه نمایند و یا از طریق مراجعه به سایت اینترنتی این سازمان به نشانی www.ipdc.ir به پرسشنامه فوق دسترسی یابند.

مهلت تحویل پرسشنامه های تکمیل شده تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۸۴/۷/۹ می باشد. ضمناً مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۲۱۰۰۰۰۰۰ ریال است. این آگهی صرفاً به منظور شناسایی و ارزیابی متقاضیان است و تکمیل و ارسال پرسشنامه هیچگونه حقی برای ایشان ایجاد نمی نماید.

روابط عمومی
سازمان توسعه برق ایران

یک جدول با دو شرح ۳۲۶۱

جدول روزنامه ایران دارای دو شرح «عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دوشرح ابتدا یکی از شرحها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱- جانور پستاندار کیسه دار بومی استرالیا - بهانه
۲- شغال - کتلت - ترازنامه
۳- چوپان - طبق اصل صد و دهم نصب و عزل رئیس ستاد مشترک از وظایف ایشان است - فن و روش کار
۴- یک حرف وسه حرف - گندم - مراسله - شن نرم
۵- یادداشت - صبور - واحدی در طول
۶- وادار ساختن، ناچاری - سخن سنج و شاعر - ریشه
۷- اورنگ و تخت - کاری که از قبل و با برنامه ریزی انجام شود - ثروتمند
۸- سیاهرنگ - پدر آذری - گهواره
۹- کلمه تصدیق - فرو بردن مایع بخصوص آب در گلو - پاسدار و نگهبان
۱۰- ماه کم حرف - پراکندگی - پیشخدمت رستوران
۱۱- بیماری ویروسی بسیار مسری و تب داری که بیشتر در سنین کودکی حادث می شود - مبهوت و سرگشته - فلز سرچشمه
۱۲- ایتالیای باستان - شهر آذری - چاشنی سالاد - تکیه کلام خودستا
۱۳- ستمگر - میمنت، فال نیک - ابزار توزین
۱۴- ناپاک و کثیف - ابر سفید است و نام سازی قدیمی شبیه تار - مخفف اکنون
۱۵- بیماری تب نوبه - از حواس پنجگانه

عمودی:

۱- دارای تحصیلات در حد لیسانس - آنکه پایان و سرانجام خوشی نداشته باشد
۲- مهم بودن - مسابقه اتومبیلرانی - بلندپایه
۳- شهری در استان اردبیل - اندیشه و عقیده - نماد
۴- بنده و غلام - نموداری که پیوند خانوادگی افراد یا رابطه گروهی از جانوران یا گیاهان را با هم نشان می دهد - بدی - نوعی جامه بلند جلو باز
۵- سوار - گلچین و برگزیده - شامل همه می شود
۶- باران اندک - رستنی و نبات - عکس العمل
۷- پسوند شباهت - یک نوبت فیلمبرداری از یک «نما» یا یک صحنه - شهر تاج محل
۸- گوارا - جوانمرد - دانه ها، بنشین
۹- پارچه ابریشمی گلدار و سفت بافت - مقطع تحصیلی قبل از دبستان - خالص
۱۰- بر اثر ترس از چیزی گریختن - میوه کال - به اندازه واحد پولی دلار - گروه ویژه
۱۱- ضمیر جمع - همسایگی - الفت گرفته
۱۱- شبنم - یکپارچگی - هزار کیلو
۱۲- پس غذا - تباهی و نابودی - وحشی و درنده - جزئی از ترمز ماشین
۱۳- فراوان - اشاره به دور - آغازها
۱۴- کالاها - جانور تک یاخته ای - قدرت
۱۵- کوره اتمی - فلزی سفید و درخشنده متمایل به رنگ آبی که در طب و داروسازی به کار می رود

عمودی:

۱- فیلمی برجسته به کارگردانی مشترک «رابرت آلتمن» و «ویکی جنسون» محصول سال ۲۰۰۴ میلادی (بازیگران: ویل اسمیت، رابرت دنیرو، آنجلیا جولی و رنه زلوگر) - آزمند و متوقع
۲- خواننده و نوازنده - آشی که با خمیر آرد گندم درست می کنند - ساکن و آرمیده
۳- نوعی طریقه چاپ - معبود و ایزد - کودی و عمق
۴- از فراورده های نفتی - نیرومندتر - محل و مکان - گوسفند جنگی
۵- گلابی - به دنیا آمدن - شش تازی
۶- کلمه ای به نشانه شگفتی - بافته ای از خشن از پشم بره - وحشت
۷- درخت انگور - غیرحرفه ای - احصائیه
۸- ساز قدیمی - جایز - بی صدا و خاموش
۹- بانگ سگ در موقع حمله - رفتار صلح آمیز - پدربزرگ
۱۰- دست ها - یگانه - قهوه در لفظ اعراب
۱۱- چاشنی غذا - در ورزش می شکنند - پیشمان
۱۲- نشانه قرآنی - اشاره به دور - زمین پشته پشته - پسران، فرزندان
۱۳- امان خواستن - خوار و ذلیل - سرزنش کننده
۱۴- نوعی اسباب بازی - خواهر - تیر رفتار
۱۵- گیاهی علفی مورد استفاده در طب که در فارسی به آن انگور روباه می گویند - جایگاه مخصوص مجسمه های خدایان در روم و یونان

حل جدول عادی شماره ۳۲۵۹

حل جدول ویژه شماره ۳۲۵۹

جدول ویژه همراه با جوایز ویژه در ایران پیام (نیازمندیهای روزنامه ایران)