

گزارش «ایران» از روش‌های جدید کاهش درد زایمان

فارغ شدن از درد

مریم وادی پور



فشاری رایگی دیگر از روش‌های کاهش درد زایمان خوانده می‌گردد. در این روش، شیوه نفاط خاصی از این ماد را با استفاده از لیس مداوم فشار می‌دهند که باعث کاهش درد و آرامش مادر می‌شود. این کار به نحو چشمگیری مادر را راحت‌تر کرده و درد او را کاهش می‌دهد. این مکاتبه مبتنی بر تریج مسکن‌های درونی مسعروف به نام آشنوفین هاست که میزان آنها از طریق طب شرقی در خون مادر افزایش یافته و سبب کاهش درد می‌شود.

انجام عمل سزارین در کشور ۴۰ درصد است، در حالی که بالاترین میزان سزارین در دنیا ۳۶ درصد است. به این ترتیب به نظر می‌رسد ایران رتبه اول را در سزارین داشته باشد.

دکتر حکیمتیه بهدشت باروری و نابالری و متخصص زنان و زایمان در بیمارستان شریک مادران باقی‌بویولوژی در این شهر می‌گوید: «در روش سزارین، بیمارستان‌ها با استفاده از مسکن‌های درونی مسعروف به نام آشنوفین هاست که میزان آنها از طریق طب شرقی در خون مادر افزایش یافته و سبب کاهش درد می‌شود.»

چپی بخوریم؟

تذخیه سبب مهمی در سلامتی افراد جامعه دارد و بویژه این که شناخت متابولیسم بدن، داروها و عوارض آنها، در مورد بیماری‌ها که طول عمر خود را عضو پیوندی می‌سازد، است، در چه اهمیت بیشتری بر خود دارد.

بیماران کلیوی باید به منظور مبارزه با سوء تغذیه، جاقی و اختلالات چربی‌های بدن و مشکلات استخوانی ناشی از بیماری‌های کلیوی و افزایش فشار خون، رژیم غذایی خود را تغییر داده و در رفتارهای روزمره خود تجدیدنظر کنند. متأسفانه سوء تغذیه به جملگی عللی است که عوارض شدید و گاهی مرگ‌بربار را در هنگام دیالیز در پی دارد. از این رو مصرف پروتئین و استفاده قابل قبول از کالری، از جمله مواردی است که باید به آن توجه کرد.

جاقی
افزایش غلظت ناخالصی در خون، تأخیر در عملکرد کلیه پیوندی، دیابت، اختلالات میزان چربی‌های بدن و افزایش وزن پس از عمل پیوند، اصولاً به علت عارض می‌شود.
پروتئین و کالری
میزان پروتئین پیشنهادی برای بیماران دارای عضو پیوندی حدود نیم تا یک گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن (حدود ۶۰ گرم روزانه) است. مصرف روزانه یک گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، همراه با کالری کافی، تعادل نیتروژن خونی را مثبت و مطلوب در دربار و از این رو در افرادی که کارکرد کلیوی ثابت دارند و نیازمند کاهش وزن هستند، مصرف روزانه ۲۵ کیلوکالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن بر فرد مناسب است.

چربی
توصیه شده است، میزان چربی مصرفی بیماران دارای عضو پیوندی کمتر از ۳۰ درصد کل کالری مورد نیاز فرد را شامل شود.
روغن ماهی
روغن ماهی اضافی به میزان ۳ تا ۶ گرم مصرف روزانه توصیه می‌شود.

آموزش‌های مورد نیاز برخوردار می‌شوند.

راه‌اندازی کلاس‌های آموزش زایمان کم‌درد در ۱۰ بیمارستان
های پور با اشاره به این که هم‌اکنون زایمان طبیعی تنها به صورت خوابیدن روی تخت، منسوخ شده است، اما می‌گوید: «در حال حاضر برای راحتی مادران، تخت‌هایی که امکان زایمان چیمانه، نشسته و نیمه‌نشسته را فراهم می‌کند، خریداری شده و در کلاس‌های آموزشی به‌کار رفته است. این روش به نفع مادران و نوزادان است. همچنین مراکز بهداشتی نیز در حال راه‌اندازی خواهند شد.»

فرام‌شده است تا مادران، خود روش زایمان را از میان روش‌هایی که آنها را متحمل درد کمتری می‌کند، انتخاب کنند.

آموزش روش‌های زایمان کم‌درد
در طول بارداری مادران لایلا پورچرمی، کارشناس ارشد ماساژی اداره وزارت بهداشت تأکید می‌کند: «ما توجه به این که عوارض ناشی از سزارین انتخابی پیش از زایمان طبیعی است، برای کاهش درد زایمان و جلوگیری از روی آوردن به سزارین، کاربرد روش‌های کاهش درد پیش از گذشتن مطرح شده است.»

روش‌های زایمان ایران ۴ دهه
عبثت آن در دنیا می‌گردد. وی درباره عوارض این اقدام می‌گوید: «تولد نوزادان کم‌وزن، ایجاد مشکلات تنفسی برای نوزاد، پلاژن‌های مسموم و زردی از جمله عوارض این عمل برای نوزادان است. مادران نیز به علت این که هنوز لگن و بدنشان آماده تولد نوزاد نیستند در معرض خطر قرار می‌گیرند.»

متخصصان اظهار می‌کنند که همه این موارد، اگر مادران آموزش‌های لازم، آموخته باشند و در کلاس‌های آمادگی ایشان شرکت کرده باشند، دیگر چندان با مشکل مواجه نخواهند بود.

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

مرگ‌میر مادران بر اثر عوارض بارداری و زایمان مانند خونریزی، فشارخون و عفونت می‌گردد؛ آخرین آمارها حاکی است که میزان مرگ و میر مادران در هنگام زایمان در صد هزار تولد زنده در کشور، ۲۴۷ بوده است.

وی می‌افزاید: «در سال ۲۹۵، ۸۴ مرگ در اثر عوارض بارداری و زایمان به ثبت رسیده که از رقم در سال ۸۵ به ۲۷۵ مورد رسیده است.»

این آمار حاکی است که چیزی که هرگز نمی‌توان فراموش کرد، آگاهی دادن به مادران درباره بارداری و زایمان سالم است. اگرچه آمار مرگ و میر مادران در کشور روبه کاهش است، اما به گفته برخی کارشناسان بیشترین علل مرگ مادران هنگام زایمان، مربوط به سزارین است تا زایمان‌های طبیعی. البته این وضع در مورد دیگر کشورها نیز صادق است.

نکته فراموش شده در کشور ما عوارض ناشی از دخالت در امر زایمان است. هم‌اکنون مراقبت‌های دوران بارداری نیز با مشکلاتی روبه‌رو شده که بخشی از آن ناشی از انتخاب شیوه ختم بارداری است.

ختم بارداری و مشکل جدید
دکتر خادکرمی در این مورد توضیح می‌دهد: «ماها در هر بارداری تاریخ تخمینی زایمان را تعیین می‌کنند که ممکن است زودتر یا دیرتر تحقق شود، اما در سیستم درمان ما به دور از استانداردهای دنیا، در همان تاریخ تخمینی مادر را بستری کرده و بدون توجه به سیگنال دیرتر یا زودتر محقق شدن زایمان، با داروهای ایجادکننده درد یا جراحی، بارداری را ختم می‌کنند.»

وی درباره عوارض این اقدام می‌گوید: «تولد نوزادان کم‌وزن، ایجاد مشکلات تنفسی برای نوزاد، پلاژن‌های مسموم و زردی از جمله عوارض این عمل برای نوزادان است. مادران نیز به علت این که هنوز لگن و بدنشان آماده تولد نوزاد نیستند در معرض خطر قرار می‌گیرند.»

متخصصان اظهار می‌کنند که همه این موارد، اگر مادران آموزش‌های لازم، آموخته باشند و در کلاس‌های آمادگی ایشان شرکت کرده باشند، دیگر چندان با مشکل مواجه نخواهند بود.

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

تماشا

عشق حقیقی

پاری وسل
ترجمه: تهیمه بهرانی
موسی مندلسون، پدربزرگ آهنگساز شهیر آلمانی، انسانی زشت و عجیب‌الخلق بود. او قدی بسیار کوتاه و قوز بدشکل بر پشت داشت.

روزی در هامبورگ با تاجریش آشنا شد که دختر بسیار زیبایی به نام فرومزه داشت.

موسی در کمال ناامیدی به آن دختر دل باخت، اما دختر تا ظاهر هیکل از شکل افتاده او منم‌نر بود.

زمانی که فرادش موسی به شهر خود بازگردد، آخرین درات شجاعتش را به کار گرفت تا با آن دختر برود و از آخرین فرصت برای گفت‌وگو با او استفاده کند.

دختر حقیقتاً از زیبایی به فرشته‌ها شباهت داشت. او حتی نگاه هم به موسی نداشت و قلب موسی از آندوه به در آمد. موسی پس از تلاش فراوان شروع به صحبت کرد و با شرمساری پرسید:

«آیا می‌دانید که عقد ازدواج انسان‌ها در آسمان بسته می‌شود؟ دختر درحالی که به کف آنتی نگاه می‌کرد گفت:

«بله، منظور؟»
موسی گفت:

«خداوند لحظه تولد هر پسر سرقر می‌کند که در کدام دختر ازدواج کند. موسی که فرار بود من با من باقی‌بماند، هرانی بنده ام را به من نشان دادند و خداوند فرمود همسر فریاد زدم اوه خدایا! گوزشت بدون فریاد کن، فاجعه است. لطفاً آن قوز را من بنده و هر چه زیبایی است به او عطا کن!»

فرومزه سرش را بلند کرد و خیره او نگریست و از تصور چنین واقعه‌ای بر خود خورید. او سوال‌های بسیار را از موسی مندلسون پرسید.

موسی گفت:

«موسی مندلسون، ۲ فرمجه ۱»

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم

آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم
آب نیخی زندگی است با امر، حرکت آن را نند سازیم