

توصیه‌های

بهداشتی

نقل از بولتن علمی - پژوهشی

خبرگزاری جمهوری اسلامی ایران

مرگ مادر به هنگام زایمان، کودک را نیز
باخطر مرگ روبرو می‌کند

براساس تحقیقی که بتازگی در یمن شمالی انجام شده است وقتی مادری به هنگام وضع حمل یا اندکی پس از آن جان خود را ازدست بدهد کودک او نیز احتمالاً بزودی خواهد مرد. نشریه "بهداشت مادر" که به توسط سازمان بهداشت جهانی منتشر می‌شود نوشته است این مطالعه در مورد تأثیر مخرب مرگ مادر بر حیات کودک انجام شده و نشان می‌دهد از هر ۳ مورد مرگ مادر در ۲ مورد، کودک ظرف یک‌سال پس از مرگ مادر خود می‌میرد.

میزان مرگ و میر مادران در یمن شمالی ۷۵۳ مورد در هر ۱۰۰ هزار تولد است. این مطالعه از ۲۲۴ مورد مرگ مادران در ۱۰ بیمارستان این کشور از ماه مه ۱۹۸۷ تا آوریل ۱۹۸۹ انجام شده است. از هر ۱۰ مادر متوفی یک نفر بیسواد بوده، تنها یک پنجم آنها تحت مراقبت‌های پیش از زایمان قرار داشتند.

دلایل اصلی عدم استفاده از خدمات پزشکی، عدم دسترسی به آنها، سطح پایین مراقبت‌ها و امکانات پزشکی و عدم اعتقاد به نظام بهداشتی که در گذشته زنان را تحقیر می‌کرد و به نحو صحیح آنها را تحت درمان قرار نمی‌داد، ذکر شده است.

"هیاتیت" مهمترین عامل مرگ و میر مادران در این تحقیق بود و پس از آن خونریزی، عفونت و مسمومیت خونی قرار داشت. سه چهارم مادران پس از وضع حمل جان سپرده و یک پنجم نوزادان مرده به دنیا آمده بودند. یک پنجم مادران سابقه اختلالات بارداری داشتند و شمار کمتری هم از بیماری‌های مزمن، نظیر بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا رنج می‌بردند. دکتر "نجیبه عبدالغنی" که این تحقیق را برای دانشکده بهداشت و طب منطقه حاره دانشگاه لندن انجام داده است دریافت که دوسوم مادران متوفی در فاصله کمتر از یک سال از آخرین وضع حمل خود باردار شده بودند. بیش از نیمی از آنها در زمان بارداری علائمی شامل تهوع و استفراغ، خستگی، یرقان و خونریزی داشتند.

به گفته این پژوهشگر مرگ و میرمادران یک مشکل مهم بهداشت عمومی در یمن شمالی است. علت مرگ آنها تنها مسائل پزشکی نیست، بلکه عوامل اقتصادی، اجتماعی، تولید

۲- شناسایی و درمان عفونتها:

تب و لرز و ترشحات پس از زایمان علائم معمولی عفونتهای پس از وضع حمل است. در صورت عدم استفاده از روشهای بهداشتی زایمان یا در صورت داشتن زایمان سخت و پیچیده این عفونتها غالباً بروز می‌کند. به مادران باید توصیه شود که تنها از لباسهای تمیز برای جذب این ترشحات استفاده کنند.

۳- شناسایی و درمان کم خونی:

مادران به مواد مغذی همچون آهن و اسید فولیک نیازمندند. این مواد را می‌توان به صورت سولفات آهن و قرصهای آهن به این مادران داد.

۴- کمک رساندن در امر تغذیه با شیر مادر:

مادران باید بلافاصله پس از زایمان به تغذیه نوزاد با شیر خود تشویق شوند. این امر موجب تحریک آمدن شیرشده، ذخیره خوبی از شیر را فراهم می‌سازد.



مثل، وضع بهداشت و خدمات بهداشتی نیز در این امر دخالت دارند.

وی مصرانه خواستار انجام تحقیقات و آموزشهای بیشتر در این زمینه است، چراکه تشویق و ایجاد تسهیلات آموزشی و تحقیقات مداوم در میان افرادی که در تأمین خدمات بهداشت مادران دخالت دارند، برای سلامت و رفاه حال زنان نه فقط در یمن، بلکه در همه کشورهای در حال توسعه حیاتی است.

توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی در باره مراقبتهای ویژه پس از زایمان

معمولاً پس از زایمان همه اطرافیان به قدری سرگرم نوزاد می‌شوند که نیازهای مادر مورد غفلت قرار می‌گیرد. مسؤولان مراقبتهای بهداشتی باید مطمئن باشند که حداقل در طول ۳ روز پس از وضع حمل معاینه‌ای از مادر به عمل می‌آید.

نشریه "بهداشت مادر" که به توسط بخش بهداشت خانواده سازمان بهداشت جهانی چاپ می‌شود در آخرین شماره خود توصیه‌های زیر را در این زمینه ارائه داده است:

۱- توصیه‌هایی در مورد رژیم غذایی:

مادران برای رفع نیازهای نوزاد و بهبود وضع سلامت خود پس از زایمان باید کالری اضافی دریافت کنند. تأمین کنندگان مراقبتهای بهداشتی باید خوردن غذاهای اساسی همچون شیر، ماهی، سبزیها، میوه‌ها و گوشت را به این مادران توصیه کنند.

میر کودکانی که مکمل‌های ویتامین "آ" دریافت می‌کنند بطور متوسط ۳۴ درصد کمتر از میزان مرگ و میر کودکانی است که ویتامین آ دریافت نمی‌کنند.

نشریه (FIRST CALL FOR CHILDREN) که از سوی بخش اطلاعات صندوق کودکان سازمان ملل، "یونیسف" منتشر می‌شود می‌نویسد: در ۳ آزمایش از مجموع آزمایشها به کاهش چشمگیر میزان مرگ و میر کودکان مبتلا به اسهال و سرخک اشاره شده است.

در آزمایشهای انجام گرفته در آفریقا که از کودکان مبتلا به سرخک به عمل آمد، نشان داده شد میزان مرگ و میر کودکانی که ویتامین آ دریافت می‌کردند کمتر از نصف مرگ و میر کودکانی بود که تحت درمانهای عادی قرار داشتند.



۵- کنار آمدن با مشکلات شیر دادن :

سینه‌های مملو از شیر و ترک برداشتن نوک پستان و یا بروز آبسه در سینه، شیر دادن به نوزاد را برای مادر امری سخت و دردناک می‌سازد، اما باید به این مادران راهنمایی‌هایی درباره چگونگی شیر دادن و ادامه روند تغذیه نوزاد با شیر مادر داده شود.

۶- اندازه‌گیری رحم :

باید معاینات خارجی برای بازگشتن رحم به اندازه طبیعی خود صورت گیرد.

۷- فراهم آوردن وسایل آسایش مادران عزادار:

زنانی که نوزادان آنها مرده به دنیا می‌آیند یا بلافاصله پس از زایمان می‌میرند باید از وسایل آسایش یا حمایت اجتماعی برخوردار شوند.

۸- توصیه در زمینه جلوگیری از زایمان

توصیه‌هایی در زمینه جلوگیری از زایمان باید به عنوان بخشی از حمایت گسترده‌تر از نوزادان و مادران تازه فارغ شده ارائه شود.

معاینات پس از زایمان باید برای بررسی سلامت نوزاد، توجه خاص به بند ناف، علائم افزایش دمای بدن یا عفونت و سایر مشکلات تغذیه مورد استفاده قرار گیرد.

مصرف ویتامین "آ" از میزان مرگ و میر کودکان می‌کاهد

نتایج ۶ آزمایش بالینی که طی دهه گذشته در آسیا انجام شده است نشان می‌دهد مرگ و

۵۰ نفر از آنها که اندکی در معرض دود سیگار قرار داشتند در حد طبیعی بود. اما ۵ تن از ۴۴ نفری که به طور منظم در معرض دود سیگار بودند دچار کمبود ویتامین ث شدند.

حتی آنهایی که کمبود ویتامین نداشتند، غلظت ویتامین ث در بدن آنها کمتر از افرادی بود که در معرض دود سیگار نبودند. هر دو گروه مقادیر مشابهی ویتامین ث مصرف کردند. از ۴۷ سیگاری ۱۱ نفر کمبود ویتامین ث داشتند، اما تنها به اندازه یک پنجم غیر سیگاریها ویتامین ث مصرف می کردند.

پژوهشگران اظهار داشتند: بیشتر کسانی که دود سیگار استنشاق می کردند حدود ۲۰ ساعت در هفته در معرض دود سیگار بودند و برخی ۹۵ ساعت در هفته در معرض این دود قرار گرفته بودند.

تأثیر دود سیگار بر سوخت و ساز ویتامین ث موجبات نگرانی دانشمندان را فراهم کرده است و این تا حدودی به دلیل آن است که ویتامین ث ممکن است بدن را در برابر بیماریهای مرتبط با استعمال دخانیات حفظ کند.

اکسیدانهای موجود در دود سیگار بازده سوخت و ساز اسیداسکوربیک را سرعت می بخشد و بدین گونه ذخایر بدن را کاهش می دهند.

افرادی که دود سیگار استنشاق می کنند برای جبران کمبود خود نیاز به مصرف بیشتر ویتامین ث "آردی آ" دارند. تنها کسانی که بیش از ۲۵۰ میلی گرم در روز ویتامین مصرف کردند غلظت ویتامین ث بدن آنها نظیر کسانی بود که بندرت در معرض دود سیگار قرار داشتند.

یافته های جدید پرفسور "جورج بیتون" از دانشگاه تورانتو و پرفسور "رینالدو مارتورل"، از دانشگاه کورنل بیانگر آن است که کاهش مرگ و میر کودکان به مقدار دوز دارویی ویتامین آ بستگی دارد. هر روشی که باعث بهبود کمبود ویتامین آ شود، از جمله استفاده از غذاهای سرشار از ویتامین آ، غذاهای غنی شده و کپسولهای ویتامین آ، در این زمینه مؤثر خواهد بود.

حتی استنشاق دود سیگار هم باعث از دست رفتن ویتامین "ث" بدن می شود

"اگر حتما باید در کنار من سیگار بکشید لطفاً ابتدا یک قرص ویتامین ث به من بدهید." این درخواست به ظاهر عجیب غیرسیگاریها بنا به یک تحقیق جدید کاملاً موجه است.

نشریه "ساینس نیوز" در این خصوص می نویسد: مطالعه جدید بیانگر آن است که قرار گرفتن در معرض دود سیگار موجب کاهش ذخایر ویتامین ث بدن، اسیداسکوربیک که یک آنتی اکسیدان مهم است، می شود. تحقیق قبلی تنها نشان داده بود که استعمال سیگار، ویتامین ث افراد سیگاری را به مصرف می رساند.

"دایان تربیل" از آزمایشگاه "لارنس برکلی" و دستیارانش می نویسند: در حقیقت دود سیگار منجر به کمبود ویتامین ث در بدن برخی داوطلبان غیر سیگاری شد که در این تحقیق شرکت کرده بودند.

در این مطالعه ۱۴۱ زن ۲۴ تا ۴۵ ساله به ۳ گروه تقسیم شدند. غلظت ویتامین ث در بدن