



## مشهد با ۶۵۰ بیمار بعد از تهران بیشترین تعداد هموفیلی‌ها را دارد

امیرمقدم - حتما کم‌وبیش چیزهایی درباره بیماری هموفیلی شنیده‌اید؛ بیماری‌ای که در آن، فرد مبتلایی از فاکتورهای انعقادی خون را کم دارد، در نتیجه دچار خون‌ریزی غیرعادی می‌شود. براساس آخرین مطالعات رسمی کانون هموفیلی ایران، حدود ۱۱ هزار بیمار با این شرایط در کشور ما زندگی می‌کنند که استان ما با ۲۰۰ بیمار و شهر مشهد هم با ۶۵۰ بیمار شناسایی شده، پس از تهران، بیشترین تعداد بیماران هموفیلی را دارد. این آمارها منتهای تعداد ناقلانی است که هنوز شناسایی نشده‌اند و می‌توانند زمینه‌ساز تولد یک بیمار هموفیلی شوند که این مسئله تاحد زیادی ناشی از کم‌اطلاعی ما دربارۀ این بیماری خطرآفرین است. دکتر زهرا بدیعی، فوق‌تخصص انکولوژی و هماتولوژی، در این باره اطلاعاتی به ما می‌دهد که خواندن و دانستنش مفید و ضروری است.



### نوزادان مبتلا به هموفیلی

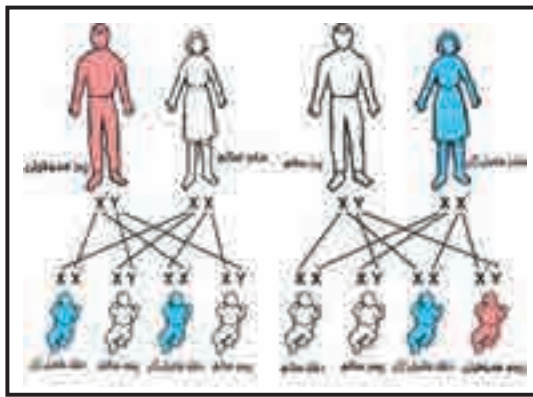
۲۱ سال، سن کمی نیست؛ آن هم برای خانواده‌ای با هزار و ۲۰۰ عضو که هرروز بر تعداد آن‌ها و نیازها و مشکلاتشان افزوده می‌شود و باید پدران به هزار رد زد تا برای بخشی از آن‌ها راهکاری پیدا کرد؛ گره‌هایی که یا باید با سیاست‌گذاری‌های کلان کشوری حل‌وفصل شوند یا به‌دست‌خبران گشوده‌شوند. روز جهانی هموفیلی را فرصت مغتنمی می‌شمارم - هرچند این نخستین بارم نیست - تا زبان این بیماران باشم و از مشکلاتشان بگویم؛ برای شمایی که از درد بیماری و مشکلات و هزینه‌های آن خبردارید و درک می‌کنید که اگر قرار باشد بیماری‌ای، میهمان ۳۶۵ روزتان باشد، چقدر کنار آمدن با آن سخت است. یک‌سال می‌شود که دیگر تأمین اجتماعی برای همه بیماران هموفیلی، دفترچه‌های خاص صادر نمی‌کند، مگر اینکه نوع A یا B باشند که کمبود فاکتور A و B دارند. از طرفی برای مصرف فاکتور هم برای بیماران سهمیه گذاشته‌اند، یعنی بیماری که به‌دلیل حادث شدن شرایطش در یک هفته سهمیه‌اش تمام شد، در باقی روزهای آن ماه، دیگر سهمیه‌ای برای مصرف فاکتور ندارد. دریافت دانهی محصولات خونی، ریسک ابتلا به بیماری‌هایی مانند هپاتیت C را افزایش می‌دهد و چون این مشکل بیشتر بیماران هموفیلی است باید خدمات پزشکی و دندان‌پزشکی مجزا از دیگر افراد دریافت کنند. از حدود ۹ ماه پیش که به‌دلیل اتمام دوره طرح دندان‌پزشکان شافل در این مرکز و جایگزین شدن دندان‌پزشکان جدید، واحد دندان‌پزشکی ما تعطیل شده، سردرگمی بیماران هموفیلی هم آغاز شده است.

### هموفیلی چه بیماری‌ای است؟

براساس تعاریف علمی، هموفیلی، اختلالات انعقادی وابسته به کروموزوم جنسی است که بر اثر جهش‌هایی در ژن‌های بدن به وجود می‌آید. جالب اینجاست که این بیماری در تمام نژادها و بدون ترجیح نژادی بروز می‌یابد. گفتم هموفیلی بیماری وابسته به جنس است؛ یعنی اینکه از طریق مادر ناقل به پسرانش منتقل می‌شود و پدران نمی‌توانند در انتقال آن نقش فعالی داشته باشند. هموفیلی در ۸۵ درصد موارد ناشی از کمبود فاکتور انعقاد خون شماره ۸ است. این نوع هموفیلی به هموفیلی A یا کلاسیک موسوم است. در ۱۵ درصد دیگر بیماران هموفیلی هم، تمایل به خون‌ریزی بر اثر کمبود فاکتور انعقادی ۱۱ است که هر دو این فاکتورها به‌طور ژنتیکی از طریق کروموزوم X به‌صورت یک خاصیت مغلوب به فرزندان انتقال می‌یابند. از این رو، به‌ندرت پیش می‌آید که یک زن مبتلا به هموفیلی متولد شود. به‌عبارت ساده‌تر، هموفیلی یک بیماری مردانه است. جدیدترین آمارهای جهانی می‌گویند از هر هشت‌هزار تولد، یک بیمار مبتلا به هموفیلی خواهیم داشت و به‌رغم ارثی بودنش، در یک‌سوم موارد هم ردیابی از سابقه خانوادگی دیده نمی‌شود.

### بیماری چطور خود را نشان می‌دهد؟

علائم اولیه هموفیلی، خون‌ریزی‌های طولانی در محل خراش‌های کوچک است. البته عقیده بر این است که این‌گونه خون‌ریزی‌های کوچک ولی طولانی باعث مرگ شخص نمی‌شوند، ولی به‌تدریج بیماری پیشرفت می‌کند و علائم شدیدتری نظیر خون‌ریزی‌های دردناک داخل مفصلی مانند مفصل زانو ایجاد خواهد شد که با کوچک‌ترین تحریکی اتفاق می‌افتد. تجمع خون در مفاصل نیز می‌تواند باعث خشک شدن مفصل شود و بیمار را به‌طور کامل فلج کند یا خون‌ریزی‌های غیرمنتظره‌ای در ماهیچه‌ها به‌وجود آورد. افرادی که بیماری‌های شدیدی دارند، معمولاً در دوره نوزادی به‌علت هتاموت شدید سر (تجمع خون در زیر پوست که منجر به تورم می‌شود) یا خون‌ریزی طولانی از زخم‌های ناف یا محل ختنه، تشخیص داده می‌شوند. کودکان دچار بیماری متوسط هم اغلب تازمانی که شروع به خزیدن یا راه‌رفتن نکنند، دچار هتاموت می‌شوند و لذات آن زمان بیماری آن‌ها تشخیص داده نمی‌شود. بیماران خفیف هم معمولاً قبل از انجام عمل‌های جراحی شناسایی می‌شوند. اگرچه کارآزمایی‌های فعلی ژن‌درمانی بسیار امیدوارکننده به‌نظر می‌رسند، هیچ درمان قطعی به‌جز پیوند کبد برای بیماران هموفیلی B و B3 وجود ندارد.



### آیا راهی برای یافتن ناقلان هست؟

در آزمایشگاه‌های تخصصی در صورت اندازه‌گیری سطح فاکتور انعقادی و کمبود آن و نیز بررسی سوابق شخصی و خانوادگی فرد، تا ۸۵ درصد احتمال تشخیص افراد ناقل وجود دارد. امروزه با روش‌های بررسی مستقیم کروموزومی خیلی راحت‌تر می‌توان افراد ناقل را یافت. در ضمن، نرمال بودن سطح فاکتور انعقادی، لزوماً به معنای رد احتمال ناقل بودن فرد نیست. متخصصان براساس میزان فاکتور انعقادی و کمبود آن، هموفیلی را به سه‌نوع شدید، متوسط و خفیف تقسیم می‌کنند.

در هموفیلی نوع شدید، میزان فاکتور انعقادی، کمتر از یک‌درصد است و با هر ضربه مختصر و ضعیف خون‌ریزی رخ می‌دهد. گاهی هم این خون‌ریزی خودبه‌خود اتفاق می‌افتد که خطرآفرین است. در هموفیلی متوسط هم که میزان فاکتور انعقادی بین ۱ تا ۵ درصد است، به‌دنبال آسیب‌های جزئی و نیز اعمال جراحی، خون‌ریزی شدید ایجاد می‌شود. در هموفیلی خفیف، میزان فاکتور انعقادی بیشتر از ۵ درصد خواهد بود و فقط به‌دنبال آسیب‌های جدی خون‌ریزی شدید اتفاق می‌افتد.

### میوه‌هایی که لاغر تان می‌کند

اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید و به خورد و خوراکتان در کنار ورزش و فعالیت بدنی اهمیت می‌دهید، حتماً حواستان به میوه‌هایی که می‌خورید باشد؛ برخی میوه‌ها به شما کمک می‌کنند چاق شوید و گوشت بگیرد و برخی هم باعث می‌شوند چربی‌های اضافه بدنتان آب شود. در ادامه به تعدادی از این میوه‌های خوشمزه لاغرکننده اشاره خواهیم کرد.

بلوبری، یکی از این میوه‌های چربی‌سوز و لاغرکننده است که افزون بر مبارزه با چربی‌های بدن، منجر به کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هم می‌شود. براساس نتایج یک تحقیق، مصرف روزانه بلوبری، تا ۲ درصد از چربی‌های اضافه بدن می‌کاهد. علت این امر بالا بودن سطح آنتی‌اکسیدان در این میوه است که باعث دفع سموم بدن می‌شود. سیب و هلو هم دارای مقدار زیادی فیبر هستند و باعث سرعت بخشیدن به متابولیسم بدن و لاغری می‌شوند. نارگیل، یکی دیگر از میوه‌های چربی‌سوز است. اسید چربی به نام تری‌گلیسرید در نارگیل موجود است که منجر به افزایش ۳۰ درصدی متابولیسم بدن می‌شود. روغن، شیر، پودر و آب نارگیل نیز همین خاصیت را دارند. آووکادو نیز دارای چربی‌ای است که از افزایش قند خون و ذخیره چربی در بدن ممانعت می‌کند.



### راز داشتن فرزندان باهوش‌تر

متخصصان سلامت می‌گویند والدینی که ورزش می‌کنند می‌توانند هوش نسل‌های آینده را افزایش دهند. به گزارش سلامت‌نیوز، نتایج یک مطالعه که به‌تازگی در آلمان انجام شد، نشان داد که موش‌های والدی که فعالیت و تحرک بیشتری دارند در مقایسه با موش‌های والدی که فعالیت محدودتری دارند، احتمال اینکه فرزندان‌شان توانایی‌های پیشرفته‌تری داشته باشند به‌مراتب بیشتر است.

همچنین در این بررسی آمده است در بچه‌موش‌هایی که والدینشان ورزش می‌کنند، ارتباط بین سلولی در مناطقی از مغز (هیپوکامپ) که مسئول دریافت اطلاعات جدید هستند، بهتر صورت می‌گیرد. به‌عبارت دیگر، ورزش با تغییر DNA در سلول‌های جنسی والدین، هوش بچه‌موش‌ها را بیشتر تقویت می‌کند. یافته‌های قبلی نشان می‌داد که ورزش با افزایش سطح اکسین‌رسانی به مغز باعث بهبود فعال‌خاطرات، سودمندی و تصمیم‌گیری افراد می‌شود، ولی یافته‌های جدید نشان می‌دهد که بخشی از DNA به نام‌های miRNA ۱۳۲ و miRNA ۲۱۲ در بچه‌موش‌ها مسئول بهبود یادگیری است. این بخش‌هایس از ورزش در مغز انباشته و باعث تحریک اتصالات بین سلولی عصبی می‌شود که در نهایت انتقال پیام‌ها را ممکن می‌کند و پیشرفت در یادگیری را افزایش می‌دهد.



### یک علت ساده

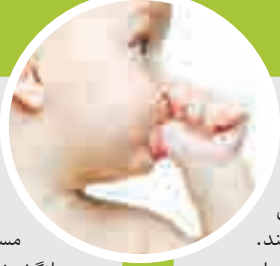
برای محققان هم جالب بود که بدانند چرا نوزادان و کودکان، انگشت یا مشت خود را می‌مکنند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که مکیدن انگشت، سبب آرام‌شدن کودک می‌شود و از این رو کودک، این رفتار را انجام می‌دهد. همچنین تحقیقات حاکی از آن است که مکیدن انگشت بیشتر از سوی کودکانی انجام می‌گیرد که در دوران نوزادی، ساعت‌های زیادی از روز را از مادرشان دور بوده‌اند. این اتفاق در کودکانی که ماه‌های اولیه زندگی خود را در آغوش مادرشان طی کرده و با او تماس فیزیکی داشته‌اند، بسیار کم دیده می‌شود.

گروهی از والدین تصور می‌کنند تنها نوزاد یا کودک آن‌هاست که چنین عادتی دارد. دانشمندان تخمین زده‌اند که بیش از ۱۸ درصد کودکانی که بین ۲ تا ۶ سال سن دارند، انگشت خود و بیشتر انگشت شست را می‌مکنند. البته همه کودکان انگشت شست خود را می‌مکنند و این عادت که می‌تواند از دوران جنینی شروع شود، هنگام احساس خواب‌آلودگی، گرسنگی، خستگی، خجالت، دندان‌درآوردن، تنهایی و بی‌حوصلگی کودک تکرار یا تشدید می‌شود. این حالت، زمانی که نوزاد به دوران کودکی می‌رسد، می‌تواند نشان از استرس، اضطراب، ترس یا ناراحتی باشد. کودک با انجام این کار، خود را آرام می‌کند.

### چرا کودکان انگشت خود را می‌مکنند؟

## آمان از استرس

سوگل موسوی - هنگامی که نوزادان، انگشت شست خود را می‌مکنند، برای شما این تصویر، بانمک است و هزار بار باریان صدقه کودک خود می‌روید. اما اگر همین عادت تا زمان رفتن به مدرسه طول بکشد، دیگر جذابیت و بانمکی بودنش را از دست می‌دهد و جایش را به نگرانی برای والدین می‌دهد. نگران نباشید، در اینجا بررسی می‌کنیم که چرا کودکان این کار را انجام می‌دهند.



### بعد از سه‌سالگی

برخی کودکان این عادت را در دو یا سه‌سالگی ترک می‌کنند، در حالی که گروهی دیگر تا شش‌سالگی شست خود را می‌مکنند. چنانچه فرزندان مرز پنج‌سالگی را رد کرده است و هنوز انگشت خود را می‌مکنند، نگرانی‌تان بجاست و خود او هم باید بداند که از این کارش ناراضی هستید. اگر با منع کردن او متوجه می‌شوید بیشتر دچار استرس می‌شود یا کارش را تکرار می‌کند، او را به حال خودش بگذارید. اما ریشه‌یابی کنید که مکیدن انگشت به چه دلیل است. کودکان گاهی به‌دلیل ترس‌ها و اضطراب‌های خاص این سن، به مکیدن انگشت روی می‌آورند.

### مشکلات رایج

بزرگان می‌گویند مکیدن انگشت سبب کج‌درآمدن دندان‌ها و حتی تأخیر در این مسئله می‌شود. زمانی که کودک به مدت طولانی انگشتش را می‌مکد، شکل ظاهری آرواره‌اش تغییر می‌کند. اگر کودکی نتواند عادت مکیدن انگشت خود را تا قبل از آنکه دندان‌های دائمی ردیف‌چلویی او درنیامده ترک کند، ممکن است در مدت چند ماه، فک و آرواره او آسیب‌جدی ببیند. علاوه بر این، مکیدن شست یا انگشت می‌تواند موجب نارسایی‌های کلامی یعنی تلفظ اشتباه حرف‌های «ف» و «و»، اختلال در جویدن، نوک‌زبانی صحبت کردن، اختلالات گفتاری مانند لکنت‌زبان، مین‌کردن، و... خرخر کردن و بازماندن دهان کودک شود.

### کودک و ترک عادت

پزشکان و روان‌شناسان حوزه کودک به والدین توصیه می‌کنند تا هنگامی که خود کودک تصمیم به ترک کارش نگرفته است، او را مجبور به این کار نکنند. آن‌ها برای این کار، نکاتی را توصیه می‌کنند که در ادامه آن‌ها را مرور می‌کنیم.

■ به کودک اجازه دهید که خود به اشتباهش پی‌ببرد. اگر یک بار دوستانش در مهد او را به خاطر کارش مسخره کنند، ناخودآگاه از این کار ناراحت می‌شود و آن را ترک خواهد کرد.

■ برایش جایزه تعیین کنید. با او وارد بازی شوید. یک تقویم یک‌ماهه روی یخچال خود بگذارید و روزهایی را که او احین این عمل ندیده‌اید، علامت‌گذاری کنید. در پایان ماه به‌خاطر پیشرفت‌ش به او جایزه دهید.

■ با مراحل آسان شروع کنید. در ابتدا او را بخواهید که در جمع دست از این کار بردارد و سپس برای مراحل سخت‌تر همچون زمان خواب او را کمک کنید؛ در نهایت برایش یاداش بهتری در نظر بگیرید.

■ اگر متوجه شدید او هنوز این کار را انجام می‌دهد، سرش داد نکشید؛ زیرا این کار، او را بیشتر ناراحت می‌کند و این عمل در او تقویت می‌شود.

### درمانگاه

سیوه‌اگر سال سوالات به صفحه خانه زندگی  
پيامك: ۰۲۰۷۲۸۳۰۰۰ ◆ تلگرام: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸

### تهوع در دوران بارداری طبیعی است

■ **شهروند - برای تهوع در دوران بارداری باید چه اقدامی انجام بدهم؟**  
تهوع خفیف در دوران بارداری، امری طبیعی محسوب می‌شود. اگر این حالت شدید است، باید داروهایی برایتان تجویز شود یا سرم‌درمانی کنید. زیرا با هر بار بالا آوردن، املاح زیادی از دست می‌دهید و دچار اختلال املاح می‌شوید.

■ **شهروند - ۵۸ سال دارم و پزشک برایم تشخیص افتقادی رحم داده است. آیا تنها راه درمان، جراحی است؟**  
اگر افتقادی رحم جزو موارد خفیف باشد با ورزش‌های مخصوص می‌توان به بهبود بیمار کمک‌و این مشکل را برطرف کرد. در صورتی که این افتقادی شدید باشد، تنها راه درمان، جراحی است.

دکتر عطیه منصورى  
متخصص زنان و زایمان