

# همیشه برای تندرسی

از عوارض مرگبار سقط جنین‌های غیرقانونی و حتی قانونی چه می‌دانید؟

## یک مرگ در ۲ بدن

مستولان مختلف، یک فاجعه تلقی می‌شود.سقط جنین پروسه ساده و بی‌خطری نیست و عوارض جسمی و روانی متعددی دارد؛ از نازی‌بی مادر گرفته تا شوک عفونتی، از کارافتادن از گان‌های حیاتی بدن و حتی مرگ مادر. همین چند روز پیش بود که پرونده مرگ یک زن

۳۹ساله که برای سقط جنین به مطب متخصص زنان و زایمان مراجعه کرده بود، دوباره باز شد. این در حالی است که بعضی از زنان برای سقط جنین و رهاشدن از بارداری ناخواسته سراغ روش زیرزمینی هم نمی‌روند و با خوردن قرص این کار را انجام می‌دهند؛ موضوعی



طرح: محمد علی خلیلی

### نکته روز

**۴دلیل**
**برای بی‌خوابی زنان**

مطالعات جهانی نشان می‌دهد که زنان در مقایسه با مردان بیشتر مستعد مشکلات مربوط به خواب هستند؛ احتمالی که معمولاً با افزایش سن بیشتر می‌شود. البته بی‌خوابی در زنان، یک اختلال شایع است و اگر ریشه آن پیدا و حل نشود احتمال تبدیل شدنش به یک اختلال دائمی وجود دارد. چند عامل مهم بروز این اختلال را در ادامه بخوانید. البته به خاطر داشته باشید که در مجموع اصلاح سبک زندگی، انجام کمی‌مدیتیشن و استفاده از تکنیک‌های ساده روانشناسی می‌تواند مشکل خواب را برطرف کند. به‌خصوص در زنان جوانی که هنوز درگیر مشکلات دوره سالمندی نشده‌اند.


**اضطراب و افسردگی**

اضطراب در زنان بیشتر است و می‌تواند خواب مناسب آنها را به چالش بکشد. افسردگی هم کیفیت خواب را کاهش می‌دهد و اگر هر دوی اینها کنترل و مدیریت نشوند، ممکن است فرد دچار اختلالات و مشکلات بیشتری شود.

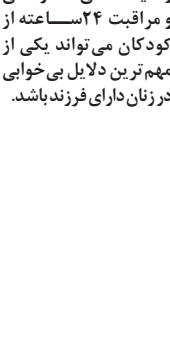
**سبک زندگی**

### چرا ورزش معجزه می‌کند؟

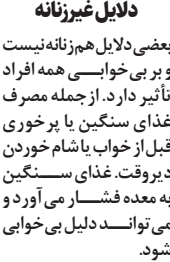
مزایای ورزش، حمایت از سلامت بیشتر قلب و سلامت روانی است و یکی از ساده‌ترین و کارآمدترین راه‌ها برای حفظ سبک زندگی سالم، ورزش کردن است. درباره اینکه چرا ورزش باید به جزء مهمی از زندگی روزانه افراد بدل شسود، این چند نکته را بخوانید. اول اینکه بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و فشارخون با سبک زندگی بی‌تحرک مرتبط هستند و فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی یا دویدن می‌توانند سطح کلسترول را بهبود بخشند و استقامت قلبی و عروقی را افزایش دهند. ورزش حساسیت به انسولین را هم افزایش می‌دهد که منجر به پیشگیری از دیابت نوع ۲ می‌شود. نکته دوم اینکه ورزش، گردش گلبول‌های سفید را که برای مبارزه با عفونت‌ها ضروری‌اند، بهبود می‌بخشد؛ همچنین به دفع باکتری‌ها از ریه‌ها و راه‌های هوایی کمک می‌کند و احتمال ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا کاهش می‌دهد. ورزش همچنین راه خوبی برای حفظ سلامت روان است. اندروین‌ها که گاهی به آنها هورمون‌های شادی هم می‌گویند، هنگام ورزش ترشح می‌شوند و می‌توانند به کاهش استرس، اضطراب و ناامیدی کمک کنند. نکته جالب دیگر اینکه ورزش کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد که یکی دیگر از جنبه‌های مهم سلامت روان است. تمرینات قدرتی هم می‌توانند به حفظ و افزایش تراکم استخوان کمک کنند و خطر شکستگی آنها را کاهش دهند.

**پاسخ به سوالات پزشکی**

### چرا دور چشم بعضی‌ها همیشه تیره‌است؟


**مسئولیت**

وظایف شغلی، خانوادگی و مراقبت ۲۴ساعته از کودکان می‌تواند یکی از مهم‌ترین دلایل بی‌خوابی باشد. در زنان دارای فرزند باشد.


**دلایل غیرنانه**

بعضی دلایل مهم‌تر نیست و بر بی‌خوابی همه افراد تأثیر دارد. از جمله مصرف غذای سنگین در آخر روز قبل از خواب یا شام خوردن دیروقت. غذای سنگین به معده فشار می‌آورد و می‌کند. همچنین استفاده از عینک آفتابی از چشم‌ها در برابر اشعه UV محافظت می‌کند.

# تندرسی

### خونریزی مرگبار

عوارض ناشی از سقط جنین به ۲دسته تقسیم می‌شوند؛ عوارض حاد و زودرس و عوارض دیررس. این را دکتر موسوی می‌گوید و ادامه می‌دهد: از مهم‌ترین عوارض حاد و زودرس، خونریزی است. این خونریزی می‌تواند به‌دلیل تروما و پارگی در کانال زایمانی به‌علت استفاده از وسایل جراحی در سقط جنین رخ دهد یا به‌دلیل عوارض داروهای سقط اتفاق بیفتد. اگر خونریزی زیاد باشد، منجر به اختلالات انعقادی می‌شود که خود این پروسه می‌تواند به افزایش خونریزی در ماسد بینجامد. خونریزی زیاد هم اگر کنترل نشود، طبیعتاً می‌تواند منجر به مرگ مادر شود.

### از عفونت تا شوک عفونتی

موسوی در ادامه گفت: عفونت یکی دیگر از عوارض سقط عمدی است که اگر سقط در شرایط نابین و نامطلوب اتفاق بیفتد، رخ می‌دهد. اگر دستگاه تناسلی دچار عفونت شود، به‌دلیل اینکه عفونت‌ها ترکیبی از میکروب‌های هوازی و غیرهوازی‌اند، می‌تواند عفونت‌های بسیار شدید و خطرناکی ایجاد کند و باعث شوک ناشی از عفونت و اختلالات بعدی شود. شوک عفونتی یکی از عوامل بسیار مهم مرگ‌ومیر در کشور است. هر شوک عفونتی می‌تواند منجر به نارسایی ارگان‌های مختلف شود، سیستم قلبی و عروقی را دچار مشکل کند و با ایجاد اختلالات انعقادی منجر به مرگ مادر شود.

**۳۰ درصد**

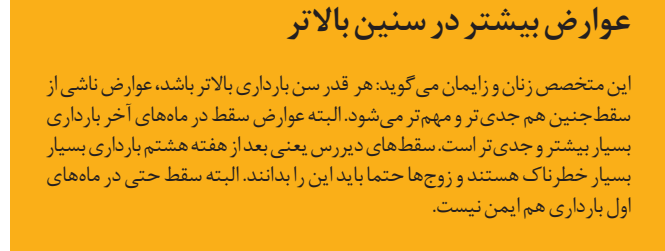
از سقط‌ها در مراکز درمانی قانونی و غیرقانونی انجام می‌شود

**۶۰ درصد**

سقط‌ها در منازل انجام می‌شود؛ البته چندی پیش یکی از نمایندگان مجلس از آمار ۸۵درصدی سخن گفته بود

### مرگ مادران بر اثر شوک عفونتی

دکتر موسوی در توضیح شوک عفونتی می‌گوید: وقتی آندوتوکسین‌ها یا سامومی که میکروب‌ها ایجاد می‌کنند وارد سیستم جریان خون مادر می‌شوند و بدن نمی‌تواند در مقابل آنها مقاومت کند، فاکتورهایی در سیستم گردش عروقی رخ می‌دهد که باعث انعقاد داخل عروقی می‌شود و در نتیجه فاکتورهای انعقادی را مصرف می‌کند و شخص دچار خونریزی‌های وسیع در ارگان‌های مختلف مثل ریه و کلیه‌ها می‌شود و درنهایت ارگان‌های حیاتی بدن از کار می‌افتند و شخص دچار حالت شوک می‌شود.


**۹۵ درصد**

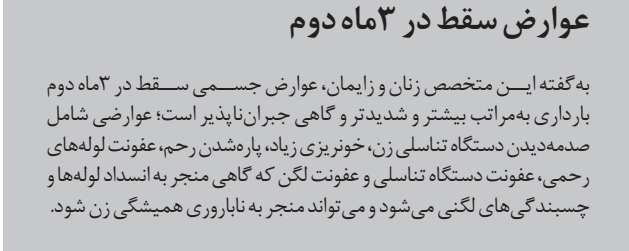
سقط جنین‌ها در ایران غیرقانونی و زیرزمینی است

### سوراخ‌شدن روده؛ مشکل رایج در سقط

تروما و صدمه‌دیدن سایر ارگان‌های بدن یکی دیگر از عوارض سقط جنین است که دکتر موسوی درباره آن توضیح می‌دهد و می‌گوید: یکی از این ارگان‌ها که در موارد متعددی دچار آسیب‌ناشی از سقط می‌شوند، روده‌ها هستند. به‌دلیل استفاده از وسایل سقط‌ممکن است رحم زن سوراخ شود و روده هم که پشت رحم قرار دارد، دچار سوراخ‌شدگی بشود و بیمار با عفونت داخل شکمی که عارضه بسیار سنگینی است، به پزشک مراجعه کند.

### یک عارضه دیگر

به‌گفته این متخصص زنان و زایمان، آمبولی و اختلالات ناشی از آن که در سیستم قلبی و عروقی فرد اتفاق می‌افتد، هم یکی دیگر از عوارض زودرس در سقط جنین است. البته صدمه‌درد سقط‌ها با عوارض شدید همراه نیستند.


**۵۰۰۰هزار**

مورد از تولدهای سال گذشته، شامل یک‌سوم تولدها، به‌دلیل سقط از دست رفت

**۵/۸۸مورد**

به‌ازای هر هزار نفر، میانگین سقط‌جنین در ایران با آمار ۵۰۰هزار سقط سالانه است

**۳**

سقط غیرقانونی و عمدی

**۲**

سقط قانونی و پزشکی

**۹مورد**

به‌ازای هر هزار نفر، نرخ سقط جنین جهانی است

### دسته‌بندی سقط‌ها

سقط خودبه‌خودی و بدون دخالت مادر، به‌طور طبیعی

### از افسردگی تا ناباروری دائمی

به‌گفته این متخصص زنان و زایمان، سقط جنین یک‌سری عوارض دیررس هم دارد که مهم‌ترین آنها اختلالات روحی و روانی به‌خصوص افسردگی‌ها و همچنین احتمال صدمه‌دیدن سیستم باروری زن و نازایی دائمی است.

### مراقب بارداری ناخواسته باشید

متخصصان تأکید می‌کنند که زوجین اگر تبعات و عوارض روانی و جسمی ناشی از سقط جنین را بدانند، هرگز دست به این کار نمی‌زنند یا لاقل مراقب خواهند بود که گرفتار بارداری ناخواسته نشوند. مسئله این است که بسیاری از زنان و مردان درباره عواقب سقط آگاهی کافی ندارند و تصورشان این است که تنها یک موجود را دور می‌اندازند و تمام می‌شود.

### توصیه‌های نهایی

دکتر موسوی در این باره به موضوع مهمی اشاره می‌کند و می‌گوید: مهم این است که بارداری‌ها با برنامه انجام شود و شخص به حاملگی تمایل نداشته باشد. اگر این اتفاق رخ دهد، بارداری و فرزندآوری قطعاً می‌تواند یکی از بهترین و خوشایندترین پدیده‌های زندگی باشد. اگر هم با حاملگی ناخواسته مواجه شدید، باید خیلی خوب بسنجید که مزایا و معایب سقط بیشتر است یا فرزندآوری؟

### احساسی تصمیم نگیرید

این متخصص زنان و زایمان می‌گوید: بهتر است برای سقط خیلی احساسی برنامه‌ریزی نکنیم. در خیلی از موارد، همه شرایط برای بارداری مناسب و مطلوب نیست؛ اما باید ببینیم بارداری ناخواسته بدتر است یا سقط جنین که عوارض جسمی و روحی متعددی به معده فشار می‌آورد و می‌تواند به قیمت جان او تمام شود.