



## چگونه احتمال بروز نواقص مادرزادی را کاهش دهیم

Reducing Risk of Birth Defects



انجمن ژنتیک انسان و زایمان آمریکا

## کاهش خطر نواقص مادرزادی

- نقض مادرزادی چیست؟
- علت‌های نواقص مادرزادی چیست؟
- قبل و یا در دوره‌ی بارداری چه اقداماتی قابل انجام است تا خطر تولد نوزادی با نواقص مادرزادی کاهش یابد؟
- چرا من باید با پزشک خود قبل از بارداری ملاقات کنم؟
- چه عواملی خطر داشتن نوزادی با نقض مادرزادی را افزایش می‌دهد؟
- چرا مصرف مولتی ویتامین قبل و در حین بارداری اهمیت دارد؟
- چه اطلاعاتی لازم است تا من درباره‌ی مصرف داروها در دوره‌ی بارداری بدانم؟
- چگونه چاقی بر بارداری من مؤثر است؟
- چرا گفتگو با پزشک در رابطه با عوارض مصرف یک داروی خاص قبل از باردار شدن اهمیت دارد؟
- چرا مهم است که مادر در دوره‌ی بارداری الکل مصرف نکند؟
- چطور می‌تواند مواد مخدر بارداری من را تحت تأثیر قرار دهد؟
- چه عفونت‌هایی باید نگران کننده باشند و چطور می‌توان خطر ابتلا به آن‌ها را در دوره‌ی بارداری کاهش داد؟
- چه احتیاطاتی قابل اتخاذ است تا بتوان عوامل خطرناک نقض مادرزادی را کاهش داد؟

## نقص مادرزادی چیست؟

یک نقص مادرزادی عارضه‌ای است که در هنگام تولد وجود دارد و ظاهر یا عملکرد بدن نوزاد و یا هر دو را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از نواقص مادرزادی نظیر پای کوتاه و کج یا انگشت‌های اضافی دست و پا می‌توانند بلافاصله پس از تولد نوزاد رؤیت شوند. تست‌های اختصاصی ممکن است برای کشف نواقص دیگری نظیر نواقص قلبی یا ناشنوایی نیاز باشد. برخی از نواقص مادرزادی تا سال‌ها بعد بروز نمی‌کنند.

## علت‌های نواقص مادرزادی چیست؟

برخی نواقص مادرزادی توسط ژن‌هایی رخ می‌دهند که از والدین به نوزاد قابل انتقال هستند. نواقص دیگر ناشی از اختلالات کروموزومی هستند. تعداد کمی از نواقص مادرزادی به علت قرارگیری در معرض برخی داروهای خاص، مواد شیمیایی و عفونت‌ها در دوره‌ی بارداری ایجاد می‌شوند. علت بسیاری از نقص‌های مادرزادی دیگر ناشناخته است.

**قبل و یا در دوره‌ی بارداری چه اقداماتی قابل انجام است تا خطر تولد نوزادی با نواقص خاص مادرزادی کاهش یابد؟**

اغلب نواقص مادرزادی قابل جلوگیری نیستند، چون علت آن‌ها ناشناخته است. ولی خطر تعدادی از آن‌ها ممکن است با در نظر گرفتن مراحل زیر قبل از باردار شدن یا پزشک خود ملاقات کنید.

- قبل از باردار شدن یا پزشک خود ملاقات کنید.

- عوامل خطر را شناسایی کنید.
- قبل و در دوره‌ی بارداری مولتی ویتامین مصرف کنید.
- وزن خود را در محدوده سالم حفظ کنید.
- از داروها عاقلانه استفاده کنید.
- عوارض دارویی را قبل از بارداری در نظر بگیرید.
- از الکل و داروهای غیرمجاز استفاده نکنید.
- از عفونت جلوگیری کنید.
- از عوامل مضر شناخته شده پرهیز کنید.

### چرا من باید با پزشک خود قبل از بارداری ملاقات کنم؟

تعیین جدول زمانی برای ملاقات با پزشک قبل از بارداری، فکر خوبی است. در این جلسات توصیه‌هایی در مورد رژیم غذایی و ورزش از پزشک خود دریافت می‌کنید و شما می‌توانید در باره‌ی هر عامل افزایش دهنده‌ی خطر نقض مادرزادی بحث نمایید. اگر شما یک مشکل پزشکی داشته باشید، همچنین می‌توانید در مورد هر گونه درمان مورد نیاز در قبل و در دوره‌ی بارداری صحبت کنید.

### چه عواملی خطر داشتن نوزادی با نقض مادرزادی را افزایش می‌دهد؟

با شرایط زیر شما ممکن است در معرض افزایش خطر تولد نوزادی با نقض مادرزادی قرار بگیرید:

- سن شما بالا باشد.
  - سابقه‌ی فردی یا خانوادگی نواقص مادرزادی داشته باشید.
  - یک فرزند با نقض مادرزادی داشته باشید.
  - از داروهای خاصی قبل از بارداری استفاده کرده باشید.
  - دارایی یک عارضه‌ی پزشکی نظیر دیابت یا چاقی باشید.
  - از مواد و یا داروهای مخدر یا الکل در دوره‌ی بارداری استفاده کرده باشید.
- اگر هریک از این فاکتورهای خطر را داشته باشید، پزشک شما ممکن است تست‌های تخصصی و یا مراحل دیگری را پیشنهاد کند تا به کاهش خطر کمک کند. برای مثال، اگر دارایی سابقه‌ی فردی و یا فامیلی از یک نقض ژنتیکی باشید، آزمایشات و مشاوره ژنتیک ممکن است به شما پیشنهاد گردد.

### چرا مصرف مولتی ویتامین قبل و در حین بارداری اهمیت دارد؟

مکمل‌های ویتامین پیش از تولد دارای مقادیر پیشنهادی از ویتامین‌ها و موادی، نظیر ویتامین A، C و D، اسید فولیک و آهن است که شما در دوره‌ی بارداری نیاز خواهید داشت. مصرف روزانه‌ی ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک حداقل یک ماه قبل از بارداری و در دوره‌ی بارداری به جلوگیری از اختلالات مهم مادرزادی در مغز و نخاع نوزاد نظیر نواقص لوله‌ی عصبی جلوگیری می‌کند. اغلب ترکیبات مکمل مولتی ویتامین قبل از تولد دارای ۸۰۰-۶۰۰ میکروگرم اسید فولیک است.

## چه اطلاعاتی لازم است درباره‌ی مصرف داروها در دوران بارداری بدانم؟

تعداد کمی از داروها با نقض های مادرزادی ارتباط دارند. شما باید به هر کسی که دارو برای شما تجویز می کند، در مورد بارداری یا احتمال آن اطلاع دهید که شامل پزشکانتان هستند که شمارا برای مسائل غیر بارداری ویزیت می کنند مانند روتایز شک و دندانپزشک. همچنین، با پزشک خود در ارتباط با مصرف هر گونه داروی بدون نسخه، نظیر مسکن ها، ضد پیوست، داروهای ضد حساسیت و سرماخوردگی، ویتامین ها، داروهای گیاهی و داروهای پوستی مشورت کنید. یک منبع خوب در مورد اطلاعات ایمنی یا خطر داروهای خاص و عوامل دیگر در دوره ی بارداری، وبسایت سازمان اطلاعات تراتولوژی به ادرس [www.otispregnancy.org](http://www.otispregnancy.org) است.

### چگونه چاقی بر بارداری من تاثیر می گذارد؟

زنان چاق (زنانی که دارای شاخص جرم بدنی (BMI) ۳۰ یا بالاتر هستند) نسبت به زنان دارای وزن طبیعی در زمان بارداری در معرض خطر بیشتری برای تولد نوزادانی با نواقض مادرزادی هستند. رایج ترین نواقض مادرزادی مرتبط با چاقی، نواقض لوله ی عصبی، اختلالات قلبی و کام شکاف دار است. اگر شما قصد بارداری دارید، بهترین راه برای جلوگیری از مسائل ناشی از چاقی، رسیدن به وزن طبیعی قبل از باردار شدن است.

### چرا گفتگو با پزشک در رابطه با عوارض مصرف یک داروی خاص قبل از باردار شدن اهمیت دارد؟

برخی عارضه های بالینی، نظیر دیابت، فشار خون بالا، و اختلالات صرع ممکن است خطر تولد نوزادی با برخی نواقض مادرزادی را افزایش دهد. اگر شما دارای یک عارضه ی بالینی هستید، با پزشک خود در ارتباط با هر گونه تغییر مورد نیاز در رژیم غذایی، دارو یا دیگر موضوعاتی صحبت کنید که بیماری را قبل از بارداری شما کنترل می کند.

### چرا مهم است که مادر در دوره ی بارداری الکل مصرف نکند؟

مصرف الکل در دوره ی بارداری یک علت مهم در ایجاد نواقض مادرزادی است. "طیف اختلالات جنینی وابسته به الکل" عبارتی است که به منظور توصیف اثرات متفاوتی استفاده می شود که نوشیدن بر جنین در زنان باردار دارد. این اثرات ممکن است شامل ناتوانی های فیزیکی، رفتاری و یادگیری باشد که گاهی تا آخر عمر ادامه می یابد. یکی از شدیدترین اثرات مصرف الکل در دوران بارداری سندروم جنین الکلی است. نواقض مادرزادی ناشی از الکل یا ترک الکل صدمه قابل پیشگیری هستند.

### چطور می تواند یک داروی مخدر بارداری من را تحت تاثیر قرار دهد؟

استفاده از مواد مخدر (نظیر هروئین، کوکائین، متامفتامین، و ماری جوانا)

و تجویز داروهای مورد استفاده با اهداف غیر دارویی (نظیر اکسی کدون) می‌تواند به نوزاد آسیب بزند. برخی از این داروها منجر به مشکلات رشد در کودک می‌گردد. برخی دیگر ممکن است باعث مشکلات یادگیری، رفتاری و احساسی بلند مدت شود. بسیاری از داروها خطر تولد زودرس و برخی مشکلات شدید دیگر را افزایش می‌دهند. شما باید در دوره‌ی بارداری، از مصرف تمام این داروها خودداری کنید.

## **چه عفونت‌هایی باید نگران‌کننده باشند و چطور می‌توان خطر ابتلا به آن‌ها را در دوره‌ی بارداری کاهش داد؟**

برخی عفونت‌ها می‌توانند خطر نواقص و مشکلات دیگر مادرزادی را در دوره‌ی بارداری برای شما و نوزاد در حال رشد افزایش دهند.

- **سرخچه (سرخک آلمانی)** یک عفونت ویروسی است که معمولاً باعث بروز دانه‌های پوستی و اندکی تب می‌شود. ابتلا به سرخچه در دوره‌ی بارداری می‌تواند باعث سقط جنین، ناشنوایی، عقب افتادگی ذهنی، نواقص قلبی و نابینایی در نوزاد گردد. بر علیه سرخچه واکسن وجود دارد، ولی برای زنان باردار توصیه نمی‌گردد. اگر شما تا به حال به بیماری مبتلا نشده‌اید یا واکسن تزریق نکرده‌اید، باید بر علیه سرخچه واکسینه شوید و حداقل یک ماه برای باردار شدن صبر کنید.

- **توکسوپلاسموز** بیماری است که توسط یک انگل ساکن در خاک ایجاد می‌گردد. شما ممکن است با خوردن گوشت خام و غیر پخته یا سبزیجات شسته نشده یا تماس با فضولات حیوانی، بخصوص گربه‌ها آلوده گردید. اگر شما برای اولین بار در دوره‌ی بارداری مبتلا گردید، ممکن بیماری به نوزاد منتقل گردد. توکسوپلاسموز می‌تواند باعث نواقص مادرزادی، نظیر ناشنوایی، مشکلات بینایی و ناتوانی ذهنی شود. اطمینان حاصل کنید که گوشت کامل پخته شده مصرف گردد و هنگام باغبانی یا شستشوی سبزیجات از دستکش استفاده می‌کنید. برای نگهداری گربه از جعبه استفاده نمایید که کسی دیگری آنرا تمیز می‌کند. اگر شما خودتان مجبورید جعبه را تمیز کنید، از دستکش استفاده نمود و دستتان را بعداً به خوبی بشوید.

- **بیماری‌های مقاربتی (STIs)** می‌تواند باعث نواقص مادرزادی شدیدی گردند. درمان یک بیماری مقاربتی - ترجیحاً قبل از حاملگی - ممکن است از آسیب به جنین ممانعت نموده یا خطر آنرا کاهش دهد.

- **سیتومگالو ویروسی** یک عفونت ویروسی رایج است. اغلب عفونت‌های سیتومگالو ویروسی باعث هیچ مشکل مهمی نمی‌گردند. اگر شما در هنگام بارداری برای اولین بار آلوده شدید، CMV می‌تواند جنین را آلوده کند. در برخی موارد، عفونت می‌تواند باعث ناتوانی ذهنی، ناشنوایی و مشکلات بینایی گردد. CMV می‌تواند از طریق تماس با ادرار کودک آلوده یا دیگر مایعات بدن آنها منتقل گردد. زنان بارداری که با کودکان کار می‌کنند، نظیر کارمندان مراقبت سلامت کودکان، باید برای جلوگیری از عفونت، از دستکش هنگام تعویض پوشک نوزاد استفاده کنند. شستشوی مداوم دستان نیز توصیه می‌گردد.

## چه اقدامات احتیاطی می‌تواند قرارگیری در معرض عوامل خطرزای نقض مادرزادی را کاهش داد؟

اقدامات احتیاطی زیر برای تمام زنان باردار توصیه می‌گردد:

- قرارگیری خود در معرض جیوه را با خودداری از خوردن کوسه، آره ماهی، شاه ماهی خال دار یا ماهی قرمز، خوردن ماهی تن سفید را به ۱۷۰ گرم در هفته کاهش دهید. ماهی از غذاهای مفید با مواد غذایی ضروری برای زنان باردار و نوزاد در حال رشد است. حداقل دو وعده در هر هفته از ماهی سالم استفاده کنید.
- از قرارگیری در معرض سرب جلوگیری نمایید. سرب می‌تواند در رنگ‌های قدیمی، مواد ساختمانی و بعضی جواهرات و ظروف وجود داشته باشد.
- از خوردن مقادیر بالای ویتامین A خودداری کنید. سطوح بالای این ویتامین با نقض‌های شدید مادرزادی همراه است. داروهای مولتی ویتامین نباید دارای بیش از ۵۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین A باشند.



### در صورت داشتن سؤالات بیشتر، با متخصص زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

این مجموعه پرسش‌های اطلاعات و نظریات مرتبط با سلامت زنی توسط کلان آمریکایی متخصصین زنی و زایمان ACOG طراحی شده است. این اطلاعات یک مسیر منحصر به فرد از درمان را به منظور پیگیری دیکنه نمی‌کند و نباید به عنوان حجت دیگر روش‌های قابل قبول عملی استفاده گردند. با توجه به نیازهای فردی بیمار، محدودیت‌های ویژه هر شخص و یا مرکز درمانی، روش‌ها ممکن است تغییر یابند.

### گروه آزمایشگاه‌های دنا

- تهران، آزمایشگاه دنا (تیلوفر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل همت، خیابان نیلو، نبش بن بست دوم. تلفن: ۴۳۹۳۶
- اسلامشهر، آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاده (زرافشان)، نبش کوچه ۲۱ (شهید موسوی)، پلاک ۳. تلفن: ۵۶۳۴۰۲۴۳
- کرج، آزمایشگاه دنا، خیابان طالقانی شمالی، بالاتر از خیابان بهار. نبش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱. تلفن: ۳۲۲۱۳۵۹۵ - ۰۲۶

[www.DNA-Iran.ir](http://www.DNA-Iran.ir)

|   |   |   |    |    |    |
|---|---|---|----|----|----|
| ۱ | ۲ | ۳ | ۴  | ۵  | ۶  |
| ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ |