

این نوشته را دانشجویان پزشکی نازنین زمانی و سارا چوخاچیان تهیه کرده اند.

برنامه سازمان های EUROPLAN و EUROCAT برای پیشگیری اولیه از ناهنجاری های مادرزادی

ناهنجاری های مادرزادی، گروه مهمی از بیماری های نادر را تشکیل می دهند و به همین دلیل کشورهای عضو اتحادیه اروپا برنامه هایی در سطح ملی برای مقابله با آن ها در قالب یک سند در سطح اروپا تدوین و توسعه می دهند. هدف از این سند ارائه ی یک طرح کلی از اعمال سیاست های مبتنی بر شواهد برای پیشگیری اولیه از ناهنجاری های مادرزادی است. این دو سازمان کشورهای عضو را در اجرای برنامه های ملی خودشان و همینطور در تبادل تجربیات میان آن ها حمایت می کنند.

علل ناهنجاری مادرزادی می تواند زیست محیطی، ژنتیکی و یا هر دو (اثر متقابل ژن و محیط زیست) باشد. براساس این سند، هدف پیشگیری اولیه شامل هرگونه اقدام مبتنی بر شواهد علمی، کاهش خطر عوامل زیست محیطی بر روی ناهنجاری های مادرزادی و افزایش عوامل زیستی محافظ کننده میباشد. کارایی چنین عواملی در دروه ی نزدیک به زمان لقاح مخصوصا در قبل از حاملگی توسط شواهد علمی تایید شده است. پیشگیری اولیه همچنین شامل مشاوره ی قبل از بارداری در مورد خطرات احتمالی ژنتیکی میشود.

پیشگیری اولیه از ناهنجاری های مادرزادی غالبا شامل عواملی است که در بیماری های دیگر نیز تاثیر گذار هستند. سیاست های مرتبط با تامین غذا و محیط زندگی سالم، عادات غذایی و شیوه ی زندگی سالم و کاهش تاثیر بیماری های مزمن بر روی سلامتی اهدافی هستند که طبق انتظار شیوع ناهنجاری های مادرزادی را همانند بسیاری از بیماری های دیگر کاهش می دهند. با این حال، پیچیدگی های مربوطه در این مورد خاص به توجه ویژه ای در دوران قبل و نزدیک به زمان لقاح نیاز دارد.

پیشنهاد شده است که به جای فعالیت های خاصی که ممکن است به تنهایی تاثیر محدودی داشته باشند بهتر است کشورهای عضو توصیه های مختلف را در راهکارهای پیشگیری اولیه ادغام کنند.

فعالیت های لازم برای پیشگیری اولیه از ناهنجاری های مادرزادی

در زمینه داروهای پزشکی:

- توصیه به زنان مصرف کننده ی دارو در مورد دریافت توصیه های پزشکی پیش از تصمیم به بارداری
- ارائه دستورالعمل ها یی در تعیین میزان سود و زیان استفاده از داروها در طول دوران بارداری (به خصوص برای کسانی که از دارو هایی برای درمان بیماری های مزمن استفاده می کنند) برای پزشکان مفید خواهد بود
- ارائه ی اطلاعات مربوط به تراژن ها که مشاوره های تخصصی در این مورد مفید خواهد بود
- شناسایی خطر ات ناهنجاری مادرزادی مرتبط با استفاده از داروها بوسیله سیستم های ثبت ناهنجاری های مادرزادی

در زمینه ی تغذیه و شیوه ی زندگی:

- بهبود فولات از طریق تجویز مکمل اسید فولیک در زمان نزدیک به لقاح و افزایش مصرف غذا های غنی از فولات طبیعی و استفاده مناسب از غذاهای غنی شده از اسید فولیک
- جلوگیری از اضافه وزن، چاقی و کم وزنی
- ترویج اطلاعات مفید بر رژیم غذایی در زنانی که در سن باروری قرار دارند و به حداقل رساندن خطرات کمبود و یا مسمومیت با ویتامین ها و عناصر کمیاب ضروری
- اجرای راهکار های ایمنی مواد غذایی برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی توسط عناصر سمی
- کاهش در معرض دود سیگار بودن
- ترویج اجتناب از الکل در زنان باردار و یا آن هایی که تصمیم به بارداری دارند

- توجه ویژه به رژیم غذایی و شیوه زندگی در جوامعی با وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین و یا مهاجرانی که وارد جامعه جدید می شوند

در زمینه خدمات بهداشتی و درمانی:

- ارائه مراقبت های پیش از بارداری از جمله آزمایش های ژنتیکی و مشاوره برای خانواده های در معرض خطر
- حصول اطمینان از دریافت مراقبت های پیش از حاملگی توسط زنان مبتلا به دیابت، صرع و سایر بیماری ها مزمن به منظور به حداقل رساندن خطر ناهنجاری های مادرزادی
- اطمینان از سیاست های واکسیناسیون مبتنی بر شواهد برای اطمینان از محافظت از زنان در مقابل ابتلا به بیماری های عفونی مرتبط با ناهنجاری های مادرزادی و جلوگیری از واکسیناسیون های دارای منع مصرف در طول دوران بارداری
- ایجاد آگاهی در برنامه های آموزشی مدارس از اینکه خطر ناهنجاری های مادرزادی ممکن است در همان ابتدای بارداری و اغلب قبل از حاملگی ایجاد شود و از این رو شیوه های سالم زندگی باید قبل از دوران حاملگی شروع شوند
- توجه به مراقبت های ویژه مربوط به دوران بارداری در خدمات بهداشت عمومی

در زمینه ی آلودگی محیط زیست از جمله محل کار:

- اجرای برنامه های در ارتباط با مواد شیمیایی خطرناک به منظور کاهش در معرض قرار گرفتن برای آلاینده های تراژونیک
- ایجاد یک سیستم نظارتی مناسب که در آن بتوان خطرات زیست محیطی را از طریق ادغام در سیستم ثبت ناهنجاری های مادرزادی شناسایی کرد
- به حداقل رساندن تماس کارگران زن باردار با عوامل خطرناک ناهنجاری های مادرزادی (شیمیایی، فیزیکی و بیولوژیکی) در محل کار خود

تعدادی از انواع اقدامات پیشگیری اولیه:

- مشاوره ی قبل از بارداری و مشاوره ی اوایل بارداری به پدران و مادران آینده توسط متخصصان حوزه های سلامت
- ارائه دوره های آموزشی برای پدران و مادران بالقوه ی آینده
- پایش مستمر فاکتورهای خطر مانند داروها، مواد شیمیایی، عوامل عفونی، مواد غذایی، تنباکو، الکل و دیگر مواد مخدر تقنی
- نظارت، تحقیق و ارزیابی مستمر شواهد برای شروع و یا به روز رسانی اقدامات اولیه پیشگیری

با ملاحظه موارد ذیل اثر اقدامات مربوط به پیشگیری اولیه از ناهنجاری های مادرزادی به طور قابل توجهی بهبود می یابد:

- طرح جامع پیشگیری اولیه با مشارکت تمام متخصصان مربوط به حوزه سلامت
- اجتناب از توصیه های جدا از هم و یا اقدامات ناهماهنگ
- پیاده سازی و پالایش برنامه های کنترل مواد غذایی و زیست محیطی و توجه ویژه به عوامل خطرناک مرتبط با ناهنجاری های مادرزادی
- تاکید بر مراقبت های بهداشتی قبل از حاملگی در برنامه های بهداشت عمومی منطقه ای با توجه ویژه به اینکه بسیاری از حاملگی ها ممکن است ناخواسته باشند
- دسترسی به داده های اپیدمیولوژیک ناهنجاری های مادرزادی در جمعیت برای ارزیابی اثربخشی خدمات و مداخله ها
- فراهم بودن بودجه کافی و مستمر برای برنامه