

## بهداشت پرتوها و زنان باردار

ما در دنیایی از تشعشعات زندگی می‌کنیم و بیش از ۸۰ درصد تشعشعاتی که ما را تهدید می‌کند، طبیعی است. نور خورشید، عمده‌ترین منبع طبیعی است که از آن تشعشع می‌گیریم. کشور ما به دلیل قرار گرفتن در موقعیت جغرافیایی ویژه، در معرض تشعشعات بسیار زیاد نور خورشید قرار دارد و بیشتر افراد دچار عارضه‌های پوستی می‌شوند. اما تأثیرات این تشعشعات، بر گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان، افراد مسن و زنان باردار بیشتر است و باید به افرادی که در این گروه قرار دارند، آموزش داده شود تا منابع مولد اشعه را بشناسند و نسبت به این امر حساس شوند. بنابراین به زنان باردار توصیه می‌شود بین ساعات ۱۰ تا ۱۶ که زمان اوج تشعشعات خورشیدی است تا حد امکان در معرض نور خورشید قرار نگیرند. همچنین لازم است زنان باردار برای بیرون رفتن در هوای آفتابی از محافظت‌کننده‌ها (مانند کلاه و کرم‌های ضد آفتاب معتبر استفاده کنند).

همچنین به پرتوگیری‌های طبیعی بگاز رادون می‌توان اشاره کرد. این گاز در خانه‌هایی که در طبقات زیرزمین قرار دارند و یا تهویه مناسب ندارند، به وجود می‌آید. بنابراین لازم است خانه‌ها را به تهویه‌های مناسب تجهیز کرد تا گردش هوا در آن به خوبی انجام شود.

بخش دیگر تهدیدکننده سلامت زنان باردار و جنین منابع مولد اشعه در منزل هستند. هر جایی که وسیله الکتریکی روشن باشد در اطراف آن دو میدان الکتریکی و مغناطیسی ایجاد می‌شود که این میدان‌ها حاوی انرژی هستند و اگر در این میدان‌ها قرار بگیریم انرژی موجود در آن‌ها بر بدن تأثیر می‌گذارد. لذا به زنان باردار توصیه می‌گردد که از وسایل برقی و مولد اشعه مانند تلویزیون، رایانه و سایر وسایل برقی حداقل نیم متر تا یک متر فاصله بگیرند. احتیاط بر این است که این فاصله در مورد وسایلی که الکتروموتور دارند مانند سشوار، ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی بیشتر رعایت شود. از طرفی مادران باردار لازم است تا حد امکان از رفتن به مراکز پزشکی کار با اشعه خودداری کنند. زیرا پرتوهای موجود در مراکز درمانی به دلیل وجود دستگاه‌های مختلف مولد اشعه بسیار زیاد است و این پرتوها برای زنان باردار خطرناک است. بنابراین اگر زنان باردار وارد این مراکز شدند می‌بایست تا حد امکان از اتاق‌هایی که در آن‌ها از اشعه X استفاده می‌شود فاصله بگیرند. و در مواقع لزوم برای رادیولوژی، روپوش‌های محافظ از جنس سرب بپوشند و فقط قسمتی از بدن را که می‌خواهند از آن عکس بگیرند بدون محافظ باشد.

قرارگرفتن مادران باردار در معرض اشعه ایکس دندان پزشکی ممکن است برای جنین خطرناک باشد و باعث تولد نوزدان با وزن کم شود . لذا در مواقع عکس برداری از دندان، روی شکم و تیروئید باید با محافظها پوشیده شود تا از پرتوگیری های ناشی از عکس برداری محافظت شود.

مادران باردار باید در استفاده از تلفن همراه سه اصل فاصله، زمان و حفاظ را رعایت کنند و توصیه می شود تا جایی که امکان دارد سعی کنند در حین استفاده از تلفن همراه فاصله ۲ تا ۳ سانتی متری را رعایت کرده و از hands free استفاده کنند. اثرات تداخل استفاده از تلفن همراه و وسایل دیگر مانند مایکروویو و دستگاه های پزشکی بسیار مهم بوده و تداخل استفاده از تلفن همراه و وسایل یاد شده اثرات سوء امواج تلفن همراه را بر جنین تشدید می کند .

همچنین زنان بارداری که به طور دائم با هواپیما سفر می کنند با قرار گرفتن در معرض پرتوهای طبیعی احتمال سقط جنینشان تا ۵۰ درصد افزایش پیدا می کند. اما اثر این پرتوها در مورد یک سفر معمولی قابل چشم پوشی است.

گروه مهندسی بهداشت محیط و حرفه ای

معاونت بهداشتی - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان