یادداشت

بیماران معاف از اهدای خون

دکتر مجید مسلمی
معاون «اهدای» انتقال خون تهران

افراد ۱۸ تا ۶۵ ساله می‌توانند خون اهدا کنند. علاوه تعریف محدوده سنی برای داوطلبان اهدای خون، وزن آنها نیز مدنظر است؛ به نحوی که می‌بایست بیش از ۵۰ کیلوگرم باشند. ما در ابتدا هموگلوبین داوطلبان اهدای خون را ارزیابی می‌کنیم، این مولفه برای مردان و زنان می‌بایست به ترتیب بالای ۱۳ و ۱۲ گرم در دسی‌لیتر باشد تا دچار کم‌خونی نشوند. فشار خون ماکسیمم و مینیمم به ترتیب نباید از ۱۸۰ و ۱۰۰ میلی‌متر جیوه بیشتر باشد. دمای بدن داوطلبان را نیز اندازه‌گیری می‌کنیم تا تب نداشته باشد. پرسش‌های سن، وزن، میزان هموگلوبین، فشارخون و دمای بدن برای اطمینان خاطر از سلامت داوطلبان اهدای خون است. یکی از پرسش‌هایی که در هنگام مصاحبه مطرح می‌کنیم درباره روابط پرخطر مانند اعتیاد تزریقی و... خارج از خانواده است تا مانع انتقال بیماری شویم و در این صورت فرد را از چرخه اهدا حذف کنیم. تتو، حجامت و زالو نیز جزو معافیت‌های موقت اهدای خون است؛ چراکه احتمال می‌دهیم امکان انتقال آلودگی در هنگام انجام این فرایندها وجود دارد. مبتلایان به بیماری‌های اعصاب مانند صرع، اعصاب عمومی نمی‌توانند خون اهدا کنند. افرادی که سابقه ابتلا به سرطان یا شیمی درمانی دارند نیز جزو افراد معاف از اهدای خون هستند. تمام بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی به جز افرادی که به «افت معمولی دریچه میترال» مبتلا هستند نیز از اهدای خون معاف می‌شوند. اگر افراد به مناطق مالاریاخیز سفر کرده باشند، نیز از اهدای خون معافیت می‌شوند. مجموعه عواملی که سبب معافیت اهدای خون می‌شود، بسیار بزرگ است و تمام این اقدامات در راستای سلامت اهداکنندگان و گیرندگان خون است. بیماری‌های تنفسی حاد و مزمن نیز سبب معافیت اهدای خون می‌شود. مبتلایان به عفونت‌های تنفسی حاد به‌دلیل اینکه ویروس در بدن آنها وجود دارد به مدت ۳ تا ۷ روز از اهدای خون معاف هستند تا ویروس به گیرنده خون منتقل نشود. بیماری‌هایی مانند آسم خطرناک و برونشیت می‌توانند تا پایان عمر سبب معافیت از اهدای خون شوند. اقدامات سازمان انتقال خون درباره سلامت خون‌های اهدایی به مصاحبه پزشکی محدود نمی‌شود؛ تمام خون‌های اهدایی مورد آزمایش قرار می‌گیرند.

ادویه‌های طبیعی برای رقیق کردن خون

اگر به دنبال راهی طبیعی برای کاهش خطر لخته شدن خون هستید، ادویه‌ها و مکمل‌های گیاهی می‌توانند گزینه‌ای مفید باشند، از دارچین و سیر گرفته تا زردچوبه و روغن ماهی،

فلفل قرمز

فلفل قرمز حاوی سالیسیلات است، ترکیبی مشابه آسپرین که خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهد.

دارچین

دارچین منبع کومارین است که با مهار ویتامین K از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.

سیر

سیر ترکیبی به نام آلیین دارد که به آجوئن تبدیل می‌شود و خاصیت ضدپلاکتی دارد.

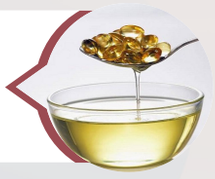
زنجبیل

زنجبیل شامل زنجبیرول و شوگائول است که ممکن است مانع از تشکیل پلاکت‌ها شود.

زردچوبه

کورکومین موجود در زردچوبه خواص ضدانعقادی دارد.

روغن ماهی



اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در ماهی از تجمع پلاکت‌ها جلوگیری می‌کنند.

ویتامین E

ویتامین E ممکن است با مهار ویتامین K اثر ضدانعقادی داشته باشد.

مغزها و دانه‌ها

مغزها منابع طبیعی ویتامین E هستند و به رقیق شدن خون کمک می‌کنند.

نکات مهم

این مواد هرگز جایگزین داروهای تجویزی ضدانعقاد یا ضدپلاکت نمی‌شوند. افراد مصرف‌کننده داروهای رقیق‌کننده خون باید قبل از استفاده با پزشک یا داروساز مشورت کنند. برخی ادویه‌ها و مکمل‌ها ممکن است با داروها تداخل داشته باشند یا خطر خونریزی را افزایش دهند. مصرف بیش از حد یا بدون نظارت ممکن است عوارض جدی ایجاد کند. ویتامین K موجود در سبزیجات برگ سبز (مانند اسفناج و کلم) نقش مهمی در لخته شدن خون دارد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

عامل پنهان دندان درد مشخص شد

یک متخصص بیماری‌های دهان و دندان گفت: فشار مداوم دندان‌ها به یکدیگر در اثر استرس می‌تواند موجب درد فک، ترک دندان یا حالتی شود که بیمار از آن به عنوان «کورشدن دندان» یاد می‌کند. سمانه سالاری اظهار کرد: آگاهی‌بخشی به مادران درباره رعایت بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری و پس از تولد کودک، نقش مؤثری در کاهش پوسیدگی‌های دندانی و به‌تبع آن کاهش دندان‌درد در کودکان دارد. وی افزود: در این دوران، به‌دلیل مشکلات تغذیه‌ای، حالت تهوع و تمایل بیشتر مادران به مصرف شیرینی‌جات یا ترشیجات، احتمال پوسیدگی دندان‌ها افزایش می‌یابد. رعایت بهداشت دهان و دندان در این دوره می‌تواند از بروز پوسیدگی‌های بیشتر جلوگیری کند و سلامت دهان مادر و کودک را تحت تأثیر مثبت قرار دهد. سالاری تأکید کرد: آموزش رژیم غذایی صحیح به مادران اهمیت زیادی دارد. هنگامی‌که کودک به حدود ۶ سالگی می‌رسد، فرایند رشد دندان‌های دائمی با رویش دندان ۶ آغاز می‌شود. قابل ذکر است که فلورایدتراپی از سه سالگی توصیه می‌شود چون استفاده از روش‌های پیشگیری از پوسیدگی مانند فلورایدتراپی یا فیشور سیلانت می‌تواند نقش مهمی در کاهش پوسیدگی‌های دندانی در آینده داشته باشد. سالاری خاطرنشان کرد: دندان‌درد لزوما به معنای پوسیدگی دندان نیست. گاهی بیمار با درد دندان مراجعه می‌کند، اما در معاینه مشخص می‌شود که پوسیدگی وجود ندارد و درد ناشی از زخم دهانی مانند هرپس و زونا است که می‌تواند باعث احساس درد در ناحیه دندان شود. وی افزود: درد فک پایین در افراد مسن، ممکن است ناشی از بیماری‌های قلبی باشد که بیمار به اشتباه تصور می‌کند منشأ درد دندان است. همچنین ترک‌های دندانی می‌توانند بدون وجود پوسیدگی باعث درد شوند. سالاری گفت: دندان‌درد از علائمی است که بیماران معمولا تحمل کمی نسبت به آن دارند و در صورت درد شدید باید درمان فوری انجام شود. در عفونت‌های شدید فک، به‌ویژه در بیماران دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند سرطان، تأخیر در مراجعه می‌تواند منجر به عوارض خطرناک از جمله انسداد راه‌های هوایی یا آسیب به چشم و سینوس‌ها شود. وی، استرس و دندان‌قروچه را از دیگر عوامل مؤثر در بروز دندان‌درد دانست و گفت: فشار مداوم دندان‌ها به یکدیگر در اثر استرس می‌تواند موجب درد فک، ترک دندان یا حالتی شود که بیمار از آن به عنوان «کورشدن دندان» یاد می‌کند. سالاری تأکید کرد: برای کاهش دندان‌درد تا پیش از مراجعه به دندانپزشک، استفاده از مسکن‌هایی مانند استامینوفن و بروفن توصیه می‌شود و در صورت وجود عفونت، آنتی‌بیوتیک تجویز خواهد شد. وی بیان کرد: رعایت بهداشت دهان و دندان، استفاده منظم از مسواک، خمیردندان و دهان‌شویه و اصلاح رژیم غذایی، مؤثرترین راه پیشگیری از دندان‌درد است.

نکته

کدام علائم کبد چرب در چهره نمایان می‌شود؟

بیماری کبد چرب با افزایش اضافه‌وزن، سبک زندگی نامناسب و کم‌تحرکی افراد نسبت به گذشته، شایع‌تر شده است. نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهند که برخی از علائم ابتلا به بیماری کبد چرب در چهره افراد نمایان می‌شوند. بیماری کبد چرب، زمانی رخ می‌دهد که چربی، درون کبد تجمع یابد. هرچند این بیماری ممکن است در مراحل اولیه، هیچ علامتی نداشته باشد، اما چهره افراد می‌تواند نشانه‌های کوچکی از اختلال در کبد را نشان دهد. دو نوع اصلی بیماری کبد چرب وجود دارد که شامل بیماری کبد چرب الکلی و کبد چرب غیرالکلی است. علت بیماری کبد چرب نوع اول، مصرف مداوم و زیاد الکل است و بیماری کبد چرب غیرالکلی معمولا با رژیم غذایی ناسالم، اضافه‌وزن و کم‌تحرکی ایجاد می‌شود. اگر این دو نوع بیماری درمان نشوند، می‌توانند به آسیب شدید کبد منجر شوند. باگذشت زمان، کبد ممکن است دچار فیبروز (زخم)، سیروز (اختلال جدی در عملکرد کبد) یا حتی سرطان شود. هرچند فقط پزشک می‌تواند بیماری کبد را تشخیص دهد، اما چهره شما ممکن است نشانه‌های اولیه‌ای از مشکل کبدی را نمایان کند. توجه به این علائم، به ویژه اگر همراه با سایر علائم باشند، می‌تواند به تشخیص زودهنگام بیماری کمک کند. یکی از نشانه‌های مهم، زردی پوست یا زردی سفیدی چشم‌ها است. این حالت زمانی رخ می‌دهد که کبد نتواند ماده‌ای به نام «بیلی‌روبین» را به درستی دفع کند در نتیجه این ماده در بدن تجمع می‌یابد و موجب زردشدن پوست و چشم می‌شود. این مورد نشانه واضحی در نیاز به مراجعه فوری به پزشک است. نشانه دیگر، ظهور شریان‌های کوچک قرمز رنگ روی صورت به شکل شبکه‌های عنکبوتی در زیرپوست است که معمولا به‌دلیل اختلال در هورمون‌ها، ناشی از بیماری کبدی ایجاد می‌شوند. هرچند افراد سالم نیز ممکن است این علائم را داشته باشند (مثلا زنان باردار)، اما تعداد زیاد آن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از مشکل کبدی باشد. همچنین ممکن است تورم و ورم در اطراف چشم‌ها دیده شود، این تورم می‌تواند نشانه‌ای از نگهداری مایع در بدن باشد که در اثر عملکرد نامناسب کبد رخ می‌دهد. البته این علامت می‌تواند به‌دلیل خواب ناکافی، آلرژی یا عوامل دیگر نیز ایجاد شود، بنابراین به تنهایی نمی‌تواند نشانه قطعی محسوب شود. تغییرات رنگ پوست، مانند پوست روشن‌تر یا تیره‌تر در برخی نقاط صورت نیز گاهی با بیماری کبدی مرتبط است. این تغییرات ممکن است ناشی از نوسانات هورمونی یا آنزیم‌های کبدی باشد. هرچند این علائم به تنهایی خاص بیماری کبدی نیستند، اما وقتی با سایر علائم همراه شوند در تشخیص بیماری کبد کمک‌کننده خواهند بود. به یاد داشته باشید، این تغییرات چهره نمی‌توانند برای تشخیص بیماری کافی باشند، اما می‌توانند هشداردهنده باشند. افراد مبتلا به کبد چرب ممکن است احساس خستگی شدید، درد در ناحیه شکم یا کاهش وزن بدون دلیل مشخص داشته باشند. با مشاهده هر یک از این علائم بهتر است به پزشک مراجعه کنید؛ هرچه این بیماری زودتر تشخیص داده شود، شانس بهبود و پیشگیری از پیشرفت آن بیشتر خواهد بود. شما می‌توانید با تغییر سبک زندگی خود به سبک زندگی سالم مانند پیروی از رژیم غذایی متعادل، کاهش وزن در صورت نیاز و افزایش فعالیت بدنی تاثیر بسزایی در عدم ابتلا به این بیماری داشته باشد.

کدام عوامل ریسک سرطان را افزایش می‌دهد؟

فوق‌تخصص خون و انکولوژی، به عوامل کلیدی مؤثر بر افزایش ریسک ابتلا به سرطان اشاره کرد. مریم باقریان گفت: شیوع و بروز سرطان در دنیا در حال افزایش است، علاوه بر فاکتور ارثی که نقش پررنگی دارد، فاکتورهای محیطی و اکتسابی که در طول زندگی اضافه می‌شوند، در بروز سرطان مؤثر هستند. باقریان افزود: مصرف دخانیات، چاقی، کم‌تحرکی، استفاده خودسرانه از داروها بدون نظارت پزشک، رژیم غذایی حاوی غذاهای چرب و پرکالری به‌ویژه غذاهای فست‌فودی، می‌توانند در بروز سرطان‌ها، به‌ویژه سرطان‌های دستگاه گوارش نقش داشته باشند. وی ادامه داد: دانستن علائم هشدار و روش‌های پیشگیری و مراقبتی، هم می‌تواند بیمار را نجات دهد عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، اظهار داشت: عدم مصرف دخانیات، کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده، تحرک کافی و کنترل وزن، راه‌های پیشگیری هستند. وی تصریح کرد: با مراجعه به پزشک از مشورت تخصصی بهره‌مند شوید.

خطر عفونت انگلی چشم برای کاربران لنز

متخصص چشم و فلوشیپ قرنیه و خارج چشمی، با اشاره به خطرات عفونت‌های انگلی ناشی از استفاده از لنزهای تماسی، بر لزوم رعایت دقیق اصول بهداشتی تاکید کرد. پیروزه فارسی گفت: مصرف لنزهای یک‌بار مصرف روزانه می‌تواند شیوع این عفونت‌ها را به شدت کاهش دهد. وی اظهار داشت: این انگل به‌صورت کیست و تسیل فضاییت است و به همین دلیل در خاک، آب و هوا ممکن است در طولانی مدت زنده بماند. محیط‌هایی که ممکن است آلوده به آکانتاموبا باشند شامل آب، خاک، هوا و... است. فارسی ادامه داد: اشتباهات رایج در استفاده از لنز، هنگام دوش‌گرفتن، شنا و شست‌وشوی نامناسب لنز از راه‌های ورود انگل به چشم است. این فلوشیپ قرنیه توصیه کرد: افرادی که لنز دارند، جا لنزی خود را به موقع تعویض کنند و آن را با محلول استاندارد بشورند تا از بروز چنین عفونت‌هایی پیشگیری شود.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

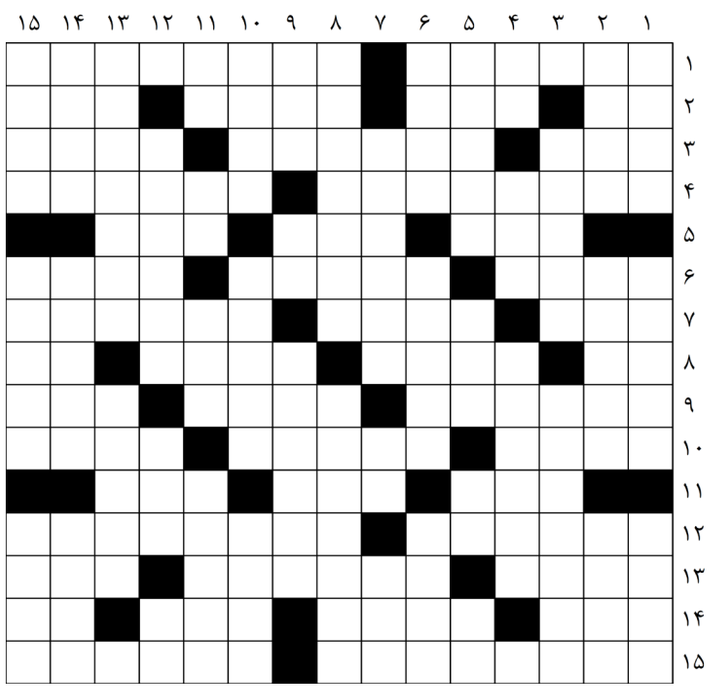
شماره ۲۳۱۵

افقی

۱- کنایه از قوی- از لوازم مصرفی خودرو ۲- خاک سفالگری- رودی در روسیه- واحد پول کشورمان- پرستار ۳- خوگرفتن- فیلمی از حمید نعمت‌ا...- خراش کم درچیزی ۴- پرتوسنج- خسیس ۵- نماد استقامت در طبیعت- غروب‌کننده- دوشیزه ۶- امانتدار- ارتباط و پیوستگی- جهان ۷- نژاد روسیه- محیط تاریکی که در اثر قرار گرفتن جسم تیره در برابر نور ایجاد می‌شود- بسته شدن ۸- برانگیختن- سنگ مرمر- خویشاوندی و قرابت- کجاست؟ ۹- پشتگرمی و اطمینان- ترسناک- بی‌نیازی ۱۰- مخترع ماشین تحریر- به منزل نمی‌رسد!- خوگرفتن ۱۱- سپاه- صدازدن- طلای قالبی ۱۲- زوج الماس دریای نور- رهبر ایتالیا در جنگ جهانی دوم ۱۳- دستبند زنانه- از گیاهان طبی- سگ گزنده ۱۴- اشتباه- محلی- بشقاب دراز و بزرگ- سنگریزه ۱۵- جاذب آب- از گل‌های زیبا

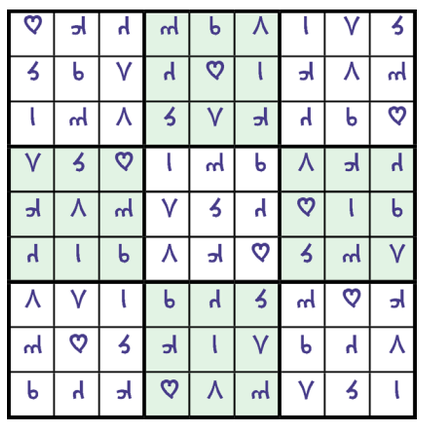
عمودی

۱- بدی کردن- خویشاوندان- از وسایل حمام ۲- بخشی از اوستا- محدود به نقطه خاصی- پوچ و خالی ۳- رنگین کمان- رودی در آذربایجان شرقی ۴- نگاه خیره- ذره باردار- کد ۵- متراکم و انباشته- بخشش- می‌دهند تا رسوا کنند- عطردارد ۶- جاوید و پایدار- مؤدب- مهربان ۷- فلزی نقره‌ای رنگ و نرم- اشاره به دور- سنگ انداختن ۸- گود، مقعر- بی‌نظم و قاعده ۹- سال ترکی- رنج و زحمت- ضربه‌ای در بوکس ۱۰- خط لاتین- تیرپیکان‌دار- معامله و داد و ستد ۱۱- گیره سر خانم‌ها- نفس بلند- نجابت و بزرگی- گیاه ضد یرقان ۱۲- ماهر- رفتار و کردار- پسوند شباهت ۱۳- اندونزی سابق- سوره ۸۸ قرآن کریم ۱۴- از توابع استان ایلام- یاقوت- تازه‌کار و مبتدی ۱۵- همسر فرعون- ابزارها- حنا



حل جدول ۲۳۱۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ت	ر	چ	م	■	ح	س	ن	پ	ی	ر	ن	ی	ا
۲	ت	ه	ی	ی	چ	■	ر	م	و	ل	و	س	■	ا	س
۳	ح	ی	■	ب	ت	ا	■	ن	ز	ه	ت	■	چ	ر	ت
۴	د	ه	ه	■	م	د	ا	و	ا	■	ا	ف	ر	ا	خ
۵	■	■	م	ر	ع	و	ب	■	د	ف	■	ن	ا	ن	و
۶	ا	ت	س	ز	■	ی	ه	و	■	ک	ل	ا	غ	■	ا
۷	س	ل	ف	■	ک	ه	■	ا	س	ل	ا	و	■	ا	ن
۸	پ	ا	ر	س	ی	■	ک	ر	ا	■	د	ر	ا	م	د
۹	ا	ش	■	ا	و	ر	ا	د	■	ک	ن	■	ش	ن	ا
۱۰	ر	■	خ	د	ی	و	■	و	ص	ل	■	م	و	ه	ر
۱۱	ت	ف	ن	گ	■	ل	گ	■	د	ا	ر	و	ک	■	■
۱۲	ا	ر	ث	ی	ه	■	ا	س	ا	ی	ش	■	ا	م	م
۱۳	ک	م	ی	■	ا	ت	ر	ک	■	ه	ی	ن	■	ق	ح
۱۴	و	ی	■	ب	ر	چ	س	ت	ه	■	د	ا	و	د	ی
۱۵	س	ک	و	ت	ب	ر	ه	ه	ا	■	ا	و	ا	س	ط

جدول سودوکو

	۶	۸		۷	۵		۲	
۷	۲	۹	۸		۴		۵	
		۳		۲	۹	۱	۸	
	۳		۵			۹	۱	۲
	۱	۵		۶	۸	۳		۴
۲	۴		۹			۵	۶	
۵		۲		۸	۶		۳	۱
				۵				
			۷			۲