۴ فایده اهدای خون

کاهش وزن

اهدای خون روشی برای کاهش وزن نیست اما بدانید که اهدای یک پیمانه خون یعنی ۴۵۰ میلی‌لیتر باعث می‌شود که بدن حدود ۶۵۰ کالری بسوزاند.

پیشگیری از هموکروماتوز

اهدای خون می‌تواند خطر ابتلا به هموکروماتوز یا جذب بیش از اندازه آهن را کاهش دهد یا از ابتلا به این بیماری جلوگیری کند.

کاهش بیماری قلبی

اهدای منظم خون با کنترل سطح آهن، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی از جمله سکته قلبی را کاهش می‌دهد.

تقویت سلول‌های خونی

اهدای خون موجب تحریک تولید سلول‌های جدید خونی می‌شود و بدن طی ۴۸ ساعت، میزان خون اهدا شده را جبران می‌کند.

غلظت خون می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های جدی و خطرناک باشد

رقیقش کن!

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

ظاهرش نشان نمی‌دهد؛ این‌که بیماری ساده‌ای مانند غلظت خون، می‌تواند حرکت خون در رگ‌ها را کند کرده، کم‌آبی شدید ایجاد کند، باعث لخته خون شده و در نهایت گاهی به سکته قلبی و مغزی یا حتی بیماری‌های مزمن مانند تنگی نفس منجر شود. واقعیت همین است که غلظت خون یا پلی‌سیتمی، بسیار آهسته رشد می‌کند. به این معنا که این شانس را به فرد می‌دهد که از پیشرفت بیماری جلوگیری کند و برای سال‌های طولانی، به دور از عوارض ناشی از آن، زندگی آرام و سالمی داشته باشد اما در غیر این صورت، درد سرهایی جدی برای فرد مبتلا به همراه خواهد داشت.

شاید بهتر است همین ابتدای ماجرا، این تصور اشتباه را که خون تیره یا حتی خون ظاهرا غلیظ، نشان‌دهنده غلظت خون فرد است، کنار بگذاریم؛ آن‌وقت است که بهتر می‌توانیم به مبانی علمی‌تری که بیماری پلی‌سیتمی را همان غلظت خون می‌گویند، اعتماد کنیم؛ نوعی بیماری که وقتی مقدار هموگلوبین خون از میزان نرمال بیشتر می‌شود، می‌توانیم بگوییم که فرد غلظت خون دارد. در واقع زمانی که درصد گلبول‌های قرمز خون بیشتر از حالت نرمال باشد، فرد به غلظت خون بالا مبتلا شده است؛ اتفاقی که باعث می‌شود کیفیت کار گلبول‌های قرمز کاهش پیدا کند و اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و اندام‌های بدن به درستی انجام نشود.

خطری جدی در پس ظاهری آرام

شاید بهتر است به غلظت خون هم مانند فشار خون و دیابت نگاه کرد؛ چراکه خودش به‌تنهایی شاید چندان خطرناک به نظر نیاید اما زمینه‌ساز بیماری‌ها و مشکلاتی در بدن می‌شود که فرد را به دردسرهایی جدی می‌اندازد. مثلا این‌که افزایش غلظت خون در بدن می‌تواند باعث کُندشدن حرکت خون در قلب و رگ‌ها شود و خب چنین اتفاقی ممکن است خدای نکرده به سکته مغزی ختم شود. آمبولی ریوی و بزرگ‌شدن کبد و طحال هم از دیگر عوارضی است که غلظت خون می‌تواند به‌دنبال داشته باشد. برای همین است که اتفاقا بر خلاف ظاهر آرام و بی‌حاشیه غلظت خون، می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌هایی شود که جبران‌شان، سخت، دشوار و زمان‌بر است؛ نوعی بیماری که آرام‌آرام و با گذشت زمان رشد می‌کند و در قریب به اتفاق موارد، خودش را در سنین ۴۰ سالگی به بعد نشان می‌دهد.

دچار غلظت نشوید

پیشگیری از ابتلا به غلظت خون، در دو گروه دسته‌بندی می‌شود؛ دسته اول عواملی هستند که در اختیار انسان است و با رعایت آنها می‌تواند از غلیظ شدن خون جلوگیری کند و دسته دوم، عواملی ناخودآگاه هستند که به‌دلیل شرایط زندگی، ژنتیکی، ارثی و... می‌توانند فرد را به غلظت خون برسانند؛ پس چه بهتر که از علت‌هایی مانند کشیدن سیگار، پرخوری و کم‌تحرکی و از همه مهم‌تر، تحمل استرس و فشارهای ذهنی و روانی دوری کرد.

افرادی که در ارتفاعات زندگی می‌کنند، به‌دلیل کمبود اکسیژن بیشتر از دیگران ممکن است مبتلا به بیماری غلظت خون شوند

این را هم در نظر داشته باشید که افرادی که در ارتفاعات و مناطق کوهستانی زندگی می‌کنند، به‌دلیل کمبود اکسیژن در چنین مناطقی، بیشتر از دیگران، ممکن است به بیماری غلظت خون مبتلا شوند. آن وقت است که برای غلظت خونی که در اثر تعریق شدید، کیست‌های متعدد کلیه، بیماری‌های زمینه‌ای، مسمومیت با مونوکسید کربن، مشکلات خونی و... ایجاد می‌شود، باید به فکر چاره‌ای درمانی و پزشکی بود.

درمان را جدی بگیر!

درمان‌های غلظت خون در سه گروه درمان‌های دارویی، پرتودرمانی و نهایتا درمان‌های خانگی که برای بسیاری از ما آشنا هستند، تقسیم‌بندی می‌شوند. این‌طور که معلوم است، پزشک برای کاهش غلظت خون، داروهای رقیق‌کننده خون را به شما پیشنهاد می‌دهد که این داروها را باید دقیقا طبق دستورالعمل و تجویز پزشک متخصص مصرف کنید. در برخی موارد، پرتودرمانی و البته در بسیاری از موارد، مصرف مواد رقیق‌کننده خون مانند آب انار، چای سبز و... توصیه می‌شوند. در این میان، فراموش نکنید بیمارانی که به نشانه‌های غلظت خون‌شان آگاه هستند، باید در صورت بروز علائم، پیش از هرگونه خودداری، خودشان را به پزشک متخصص برسانند؛ چراکه درمان غلظت خون اگر به‌موقع صورت نگیرد، می‌تواند مشکلاتی جدی‌تر از هر وقت دیگری را به همراه داشته باشد.

برش

من غلظت خون دارم؟

«اگر ضعف و بی‌حالی و خستگی مداوم دارید، سردرد و سرگیجه به سراغ‌تان می‌آید، گاهی دچار تاری دید می‌شوید، بعد از حمام‌رفتن دچار خارش پوستی می‌شوید و تنگی نفسی بیش از حالت معمول دارید، به غلیظ‌بودن خون‌تان شک کنید.»

این را دکتر آرش انوشیروانی، فوق تخصص خون می‌گوید که معتقد است اینها فقط برخی از نشانه‌های احتمالی غلظت خون هستند اما برای تشخیص قطعی غلظت خون، شرح حال و معاینه، همراه با درخواست آزمایش‌های کامل لازم است: «اگر میزان هموگلوبین در بانوان بیشتر از ۱۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و در آقایان بیشتر از ۱۸ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد و همچنین به تناسب آن میزان هماتوکریت افزایش پیدا کند، احتمال غلیظ‌بودن خون فرد وجود دارد.»

سلامت جهان

تاثیر استرس بر سلامت قلب

برکسی پوشیده نیست که ورزش می‌تواند ما را سالم‌تر نگه دارد و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد اما تحقیقات جدید ریشه همه چیز را در استرس توصیف می‌کند.

متخصصان بیمارستان عمومی ماساچوست در مطالعه جدیدی که منتشر کرده‌اند، دریافته‌اند افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، احتمالا تاحدی به‌دلیل کاهش فعالیت‌های مربوط به استرس در مغز در برابر بیماری‌های قلبی مصون‌تر می‌مانند. شاید به همین دلیل است که افراد مبتلا به افسردگی که نوعی بیماری روحی-روانی مرتبط با استرس است هم اغلب با ورزش کردن حال‌شان بهتر می‌شود.

نویسنده ارشد مطالعه و متخصص قلب و عروق می‌گوید داشتن فعالیت بدنی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در افراد مبتلا به افسردگی، تقریبا دو برابر مؤثرتر است و آثار آن بر فعالیت‌های مربوط به استرس در مغز ممکن است توضیحی برای این مشاهدات جدید باشد. به عبارت دیگر افرادی که بیشتر ورزش می‌کنند، استرس کمتری دارند و این بر سلامتی قلب آنان نیز تاثیر مثبتی دارد؛ بنابراین می‌توان گفت گرچه همگان از ورزش کردن سود می‌برند اما فعالیت بدنی، سلامتی قلب کسانی را که استرس بیشتری دارند، تقویت می‌کند.

سلامت ایران

در مصرف نودل احتیاط کنید

بسیاری از کارشناسان تغذیه معتقدند غذاهای فوری مانند نودل فوری نه فقط ارزش غذایی ندارد، بلکه مصرف خارج از تعادل آن می‌تواند مضرات زیادی هم داشته باشد، چراکه این نوع غذاها برای خوشمزه‌تر شدن در فرآیند فرآوری با روغن و نمک فراوان مزه‌دار می‌شوند. غذاهایی که برای بزرگ‌ترها توصیه نمی‌شوند قطعا برای کودکان نیز مضر است اما بچه‌ها با توجه به طعم‌های خوشمزه این غذای فوری از علاقه‌مندان به آن محسوب می‌شوند و والدین به خاطر راحتی آماده شدن آن، حاضرند آن را جایگزین غذاهای سالم برای بچه‌ها کنند. خوب است بدانید که نودل در واقع بر پایه گندم ساخته می‌شود و مثل بقیه غذاهای رشته‌ای موجود در بازار است. ترکیب آن برای کسانی که می‌خواهند استفاده کنند ترکیبی اجباری است و از نظر علم تغذیه ترکیب مفیدی نیست، چون که کالری خیلی بالایی دارد. یک بسته‌ای که به ظاهر یک بسته خیلی کوچک است اما در همان بسته خیلی کوچک تقریبا ۴۰۰ کالری به فرد می‌رساند. به غیر از کالری بالا، حجم ترکیباتش هم جالب نیست و حدودا ۳۵ درصد انرژی آن از چربی هست؛ مقداری که درصد بالایی محسوب می‌شود.

توصیه‌های طب‌سنتی در شکل‌گیری عادات غذایی کودک

ایستگاه سلامت

طب سنتی، تکمیل‌کننده طب رایج

«همراهی دانش طب ایرانی با طب رایج می‌تواند در ارتقای سلامت جامعه تاثیر بسزایی بگذارد.» این را دکتر روشنک مکبری‌نژاد، مدیر گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران می‌گوید. او در مورد برگزاری اولین کنگره ملی طب ایرانی ادامه داد: کنگره طب ایرانی اولین بار است که در کشور برگزار می‌شود. در واقع مکتب غنی طب ایرانی یکی از ظرفیت‌های مغفول طبی در کشور است که پیشینه تاریخی و فرهنگی آن بر کسی پوشیده نیست و امروزه با توجه به اقبال جامعه پزشکی و عموم مردم به این طب، بهره‌گیری صحیح از آموزه‌های طب ایرانی در کنار طب رایج همواره دغدغه متخصصان این رشته بوده است.

به همین منظور این کنگره با هدف معرفی صحیح و به دور از افراط و تفریط این مکتب طبی همچنین ارتباط بیشتر بین متخصصان رشته‌های مختلف و متخصصان طب ایرانی و داروسازی سنتی برگزار می‌شود.

خوب است بدانید متخصصان طب ایرانی و داروسازی سنتی در حال حاضر با مستندسازی آموزه‌های طب ایرانی و انتشار صدها مقاله علمی داخلی و بین‌المللی گام بلندی در جهانی‌سازی این طب و تلفیق آن با طب رایج برداشته‌اند؛ چنان که اولین کنگره طب ایرانی، فرصت خوبی برای معرفی این دستاوردها و تحقیقات طب ایرانی به جامعه علمی و متخصصیان است.

دکتر مکبری‌نژاد، رئیس اولین کنگره طب ایرانی با توجه به محورهای کنگره اظهار کرد: امروزه اهمیت طب سنتی و مکمل در ارتقای سلامت بیش از هر زمان دیگری مورد توجه بوده تا جایی که سازمان بهداشت جهانی در استراتژی‌های مکتوب خود، کشورهای عضو را به نهادینه کردن طب سنتی در نظام سلامت توصیه می‌کند. پس امیدواریم این رویداد علمی بتواند به ارتقای دانش و توسعه طب سنتی ایرانی و طب مکمل در ایران بیش از پیش کمک کند.

این کنگره از ۹ تا ۱۱ خرداد ۱۴۰۳ در مرکز همایش‌های رازی برگزار می‌شود و از همه متخصصان و صاحب نظران دعوت می‌شود تا با حضور فعال خود در این کنگره در همگرایی بیشتر دانش طب ایرانی و طب رایج سهیم باشند. شرکت در این کنگره دارای امتیاز بازآموزی است و علاقه‌مندان می‌توانند تا ۳۱ اردیبهشت خلاصه مقالات خود را به دبیرخانه کنگره ارسال کنند.

حل سودوکو ۴۵۸۹

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

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

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

سودوکو ۴۵۹۰

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

		۱	۷				۶	۸
	۵			۸				۴
۹				۱				
۶			۱					
	۱	۴				۶	۷	
					۹			۱

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

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

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

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

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

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

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