

بایدها و نبایدهای اهدای خون

سازمان انتقال خون برای اطمینان از سلامت خون‌های اهداشده، آنها را غربالگری می‌کند. بخشی از سلامت خون برای اهدا، صداقت اهداکننده است؛ بنابراین افرادی که رفتارهای پرخطر جنسی دارند، قبل از اهدای خون باید با پزشک مشورت کنند. مبتلایان به بیماری‌های خونی مثل هیپاتیت بی، هیپاتیت سی، ایدز، سفلیس و مالاریا هم برای اهدای خون منع دارند.

برای اهدای خسون در بیماران مبتلا به HPV یا وپروس پاپیلومای انسانی که می‌تواند منجر به ایجاد زگیل پوستی، زگیل تناسلی و بعضی از انواع سرطان شود، منعی وجود ندارد، چون تنها راه انتقال HPV، رفتار پرخطر جنسی است و این وپروس از طریق خون و فرآورده‌های خونی منتقل نمی‌شود. مبتلایان به فاویسم هم حتما در فرم اهدا قید کنند که به این بیماری مبتلا هستند.

منع اهدای خون به‌دلیل انجام تاتو هم دائمی نیست و افراد با سابقه انجام تاتو (کالوکی) حداقل ۶ماه از اهدای خون معاف هستند.

سن مناسب اهدای خون ۱۸ تا ۶۵ سال است و مردان هر ۳ ماه یکبار و زنان هر ۴ ماه یکبار می‌توانند خون اهدا کنند. خونی که اهدا می‌شود در نجات جان هموطنان کمک‌کننده و در بعضی از بحران‌ها مثل حادثه دلخراش بندرعباس، نیاز به خون و فرآورده‌های خونی بسیار، بیشتر است. قربانیان حوادث ترافیکی، نوزادانی که نارس به دنیا می‌آیند، مادرانی که زایمان سخت دارند و مبتلایان به سرطان و تالاسمی هم به خون و فرآورده‌های خونی نیاز دارند.

رشد ۴۰۰درصدی اهدای خون درهرمزگان

بعد از وقوع حادثه تلخ در بندرعباس، شهروندان هرمزگانی حضور پرشوری در مراکز اهدای خون داشتند. به‌گفته محمد نعیمی پور، مدیرکل دفتر جذب و نگهداری اهداکنندگان این استان، در ۲۴ساعت اول بعد از حادثه، با رشد ۴۰۰درصدی در اهدای خون در این استان روبه‌رو بوده‌ایم.

نسخه جدید پزشک خانواده

بررسی اجرای دوباره برنامه پزشکی خانواده با حضور کارشناسان حوزه سلامت در تلویزیون همشهری



استودیو همشهری | عکس: حامد خورشیدی

گزارش گروه تندرستی

آمارهای می‌گویند بیش از ۷۰درصد مراجعات مردم به پزشکان عمومی و متخصصان مربوط به مشکلاتی است که می‌شود با یک پیگیری اولیه و ساده در مراحل ابتدایی درمان شود؛ اما

تأخیر ۲۰ساله

مهرداد ناصری ازسال ۱۳۸۴ طرح پزشکی خانواده در مناطق روستایی و شهرهای زیر ۲۰هزار نفر جمعیت آغاز شد و از سال ۹۱ هم توسعه پیدا کرد و فارس و مازندران به‌عنوان پایلوت اجرای شهری این برنامه انتخاب شدند. نکته مهم این است که برای اجرای موفق هر برنامه لازم است الزامات آن از ابتدا تا انتها دیده‌شود؛ اما آن زمان در برخی قسمت‌ها دربار این الزامات چالش‌هایی وجود داشت، ازجمله پرونده الکترونیک سلامت. به همین دلیل برنامه با سرعت مورد انتظار پیش نرفت؛ هرچند خدمات حوزه سلامت هیچ زمانی متوقف نشد. امسال پزشکی خانواده در برنامه توسعه هفتم الزام اجرا دارد.

مراجعات غیر ضروری

علیرضا رئیسی

بسیاری از هزینه‌ها در حوزه دارو، آزمایشگاه و حتی پاراکلینیک (MRI، سی‌تی‌اسکن، رادیولوژی و سونوگرافی) اضافه است. بیش از ۴۰درصد آزمایش‌ها و ۲۵تا ۳۵درصد داروهای تجویزی ضروری نیست. میزان مراجعه به متخصصان هم در شهرها بیش از مراجعه به پزشکان عمومی است. در نظام ارجاع باید بار مراجعه کاهش پیدا کند و این نسبت مراجعه معکوس شود.

پزشکان پای کار می‌آیند؟

بابک پورقلیچ

ناآگاهی از فرایند اجرای این طرح می‌تواند یک چالش جدی باشد. افرادی که در مطب‌هایشان مشغول کارند و درآمد هرچند ناآکافی دارند، اگر آگاهی نداشته باشند، دربرابر اینکه از سیستم خودشان خارج و وارد برنامه پزشکی خانواده شوند مقاومت می‌کنند. بی‌اعتمادی پزشکان عمومی به نظام سلامت و بیمه‌ها هم مهم است که در گذشته همیشه چالش داشته است. مثال این وضعیت نسخه الکترونیک است که در زمان شروع آن بیمه‌ها قول پرداخت‌های بموقع داشتند و چندماه اول اجرا شد؛ اما حالا آخرین پرداختی به پزشکان از سوی سازمان تأمین اجتماعی مربوط به شهرپور ۱۴۰۳ است. مشکل اینجاست که طی ۱۰سال اخیر آنقدر جامعه پزشکی را کوئیدهایم و بی‌اعتمادی ایجاد کرده‌ایم که ایجاد اعتماد بین ارائه‌دهندگان و دریافت‌کنندگان مشکل و بسیار زمانبر شده است. مسئله دیگر اینکه مردم ما حتی برای یک سرماخوردگی ساده هم به جای پزشک عمومی نزد متخصص می‌روند و ویزیت این ۲گروه هم تفاوت چندانی ندارد. اینکه مردم را مجاب کنیم که ذیل نظام ارجاع نیازی به مراجعه به متخصص ندارند و باید به پزشک عمومی مراجعه کنند هم زمانبر است.

سازوکارهای جدید

مهرداد ناصری

دلیل اجرای پزشکی خانواده عدالت در سلامت است؛ یعنی مردم خدمات سلامت اثربخش و با کیفیت و قیمت مناسب داشته باشند که باعث رفاهیت گیرندگان و ارائه‌دهندگان خدمت و همچنین مجموعه نظام سلامت شود. اما تحقق این امر نیازمند الزامات اجرایی شامل اسناد بالادستی، مشخص‌شدن چشم‌انداز و اهداف دقیق برنامه، ساختار پرونده الکترونیک سلامت، پای کار آمدن بیمه‌ها و نظام پرداخت پایدار است. اگر هم قرار باشد برنامه به موفقیت برسد، جز با حضور پزشکان عمومی چه در بخش دولتی و چه خصوصی محقق نمی‌شود. به همین دلیل حمایت مالی از پزشکسانی که وارد این برنامه می‌شوند پیش‌بینی شده است.

۲دلیل افزایش هزینه‌ها

علیرضا رئیسی

بیمه‌ها به جای خرید سلامت، بیشتر در زمان می‌خرند؛ یعنی فردی که باید غربالگری سرطان شود توسط بیمه پوشش داده نمی‌شود؛ اما برای فرد مبتلا هزینه می‌شود. این رویکرد در بیمه‌ها باید تغییر کند. نکته دوم اینکه ارائه‌دهندگان خدمت کمتر از ۲۰درصد کل سرانه سلامت را دریافت می‌کنند و واقعی نبودن تعرفه‌ها باعث نارضایتی آنها می‌شود و چون نظارت کافی بر آنها وجود ندارد، راهنمایی‌های بالینی را رعایت نمی‌کنند. به همین دلیل این ۲۰درصد منجر به تولید ۸۰درصد هزینه‌ها می‌شوند که نیازمند ساماندهی است.



خبرهایی که نمی‌بینید

بازگشت شیر به مدرسه

برنامه ملی شیر مدرسه، از سال تحصیلی بعد اجرایی خواهد شد. در جلسه‌ای که با حضور نمایندگان سازمان‌های مرتبط ومسئولان در این باره شکل گرفته، در این باره رایزنی شده است. گفتنی است برنامه شیر مدرسه، از اولویت‌های مندرج در سند ملی دانش‌بنیان امنیت غذا و تغذیه است که در برنامه هفتم پیشرفت کشور نیز تصویب شده است.

سبک زندگی

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

هراکهار ساده برای

محافظت از کبد و کلیه‌ها

استرس، غذاهای فرآوری‌شده، کم‌آبی بدن و عادات ناسالم به مرور بر ۲عضو کلیدی بدن تأثیر منفی می‌گذارند. عسادات کوچک روزانه می‌تواند تأثیر زیادی در حفظ سلامت کبد و کلیه‌ها و پیشگیری از بروز مشکلات برای آنها ایجاد کند. در این مطلب به این عادات ساده اشاره می‌کنیم.

۱ ناحیه شکم را ماساژ دهید

یک ماساژ ساده در اطراف ناحیه کبد و کلیه می‌تواند جریان خون را تحریک کند، تخلیه لنفاوی را بهبود ببخشد و سم‌زدایی را تشویق کند. این ماساژ را خود شما نیز می‌توانید انجام دهید.

نحوه انجام

■ کف دست‌ها را روی سمت راست شکم(جایی که کبد قرار دارد) قرار دهید و با حرکات آرام و دایره‌وار ۲دقیقه ماساژ دهید. به سمت پایین کمر حرکت کنید و فشار کمی بر اطراف ناحیه کلیه اعمال کنید.

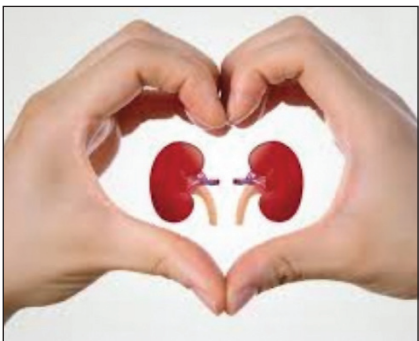
■ این روند را در حالی که نفس‌های آهسته و عمیق می‌کشید تکرار کنید تا گردش خون و آرامش را افزایش دهید.

چه نفعی دارد؟

این تمرین سریع می‌تواند به کاهش احتقان در این اندام‌ها و بهبود عملکرد کلی آنها در طول زمان کمک کند.

۲ با آب گرم و زردچوبه غرغره کنید

اما غرغره با آب گرم و زردچوبه می‌تواند تجمع سم در کبد و کلیه‌ها را کاهش دهد. این کار ساده عصب واگ را که مستقیماً به کبد متصل است، تحریک و به تنظیم عملکرد گوارشی کمک می‌کند. از آنجا که هضم نقش زیادی در سم‌زدایی کبد دارد، این‌عادت کوچک می‌تواند فواید شگفت‌انگیزی داشته باشد.



نحوه انجام

■ یک پیمانه زردچوبه را در آب گرم مخلوط کنید.

■ آن را به مدت ۳۰ثانیه در دهان بچرخانید و سپس بیرون بریزید.

چه نفعی دارد؟

این فرآیند نه تنها به پاکسازی گلو کمک می‌کند، بلکه سیگنال‌هایی به کبد و روده ارسال می‌کند تا کارآمدتر کار کنند.

۳ روغن کرچک گرم را روی محل کبد بمالید

روغن کرچک نوعی سم‌زدای طبیعی است که اغلب از آن برای حمایت از عملکرد کبد و تخلیه لنفاوی استفاده می‌شود. یک بسته روغن کرچک گرم می‌تواند جریان صفرا را بهبود ببخشد، از التهاب بکاهد و سم‌زدایی کبد را افزایش دهد.

نحوه انجام

■ یک پارچه نرم یا پد پنبه‌ای بردارید و آن را در روغن کرچک قشرده خیس کنید.

■ آن را روی ناحیه کبد(سمت راست شکم) قرار دهید.

■ آن را با یک حوله گرم یا پد حرارتی به‌مدت ۵دقیقه بپوشانید.

چه نفعی دارد؟

این مرحله ساده گردش خون را تقویت و از بازسازی کبد پشتیبانی می‌کند و آن را به عادی‌عالی برای کسانی تبدیل می‌کند که هضم کند یا تجمع سموم در کبد خود دارند.

۴ روی نقاط طب فشاری ضربه بزنید

نقاط طب فشاری مر تبط با سلامت کبد و کلیه را می‌توان با ضربه زدن یا فشار دادن ملایم به مدت چند دقیقه در روز تحریک کرد. این عمل در رفلکسولوژی و طب سوزنی برای بهبود عملکرد اندام‌ها و سم‌زدایی استفاده می‌شود.

نحوه انجام

■ نقطه کبد بین انگشت شست پا و انگشت دوم قرار دارد و فشار دادن این نقطه به بهبود جریان انرژی و هضم کبد کمک می‌کند. ■ نقطه کلیه در کتف پا یافت می‌شود. فشار دادن این نقطه عملکرد کلیه را بهبود می‌بخشد و خستگی را از بین می‌برد.

چه نفعی دارد؟

ماساژ دادن این نقاط به‌مدت یک یا ۵دقیقه در روز به کاهش اضافه‌بار سموم، بهبود گردش خون و افزایش سطح انرژی کمک می‌کند.

۵ چند دانه را زیانه برای پاکسازی

دانه‌های راز زیانه دارویی طبیعی برای هضم غذا هستند، اما اثرات سم‌زدایی قوی روی کبد و کلیه‌ها نیز دارند. این دانه‌های ریز به دفع مایعات اضافی، کاهش نفخ و جلوگیری از تجمع سموم در بدن کمک می‌کنند.

نحوه انجام

■ برای تقویت بیشتر، دانه‌های راز یانه را می‌توان از شب قبل در آب خیس کرد.

■ آن را در طول روز میل کنید تا از هیدراتاسیون و حذف سموم حمایت کند.

چه نفعی دارد؟

جویند فقط نصف قاشق چای‌خوری دانه راز یانه بعد از غذا یا اول صبح تولید صفرا را برای سم‌زدایی بهتر کبد تحریک می‌کند. دانه راز یانه به‌عنوان یک دیورتیک طبیعی برای پاکسازی کلیه‌ها عمل می‌کند و همچنین باعث کاهش استرس اکسیداتیو می‌شود که بر هو در اندام تأثیر می‌گذارد.

۲کشور

کانادا و

انگلیس با

اجرای طرح

پزشکی

خانواده

هزینه‌های

درمانی‌شان

را ۳۰درصد

کاهش

داده‌اند

شرط موفقیت

بابک پورقلیچ

از کشورهای موفق در این حوزه کمتر نیستیم؛ اما الزامات اجرای برنامه باید رعایت شود، از جمله اینکه بودجه مالی مستقل و تخصیص بموقع. البته مسیر پزشکی خانواده باید طی ۵ تا ۱۰سال آینده درنظر گرفته شود. همین حالا هوش مصنوعی داریم و ممکن است بسیاری از خدمات تا ۵سال آینده از این طریق ارائه شود و نیازی به پزشکی خانواده نباشد. نباید به گونه‌ای حرکت کنیم که پس از یک دهه متوجه شویم که دنیا در جای دیگری قرار گرفته است.

اجباری نیست

علیرضا رئیسی

پای کار آمدن مردم بسیار سخت است؛ اما نظام پرداخت می‌تواند رفتار ساز باشد. اگر کسانی که از طریق نظام ارجاع و پزشکی خانواده مراجعه می‌کنند، حمایت و پوشش خوب بیمه‌ای بگیرند، تمایل آنها برای ورود به این سیستم بیشتر می‌شود. از سوی دیگر نباید اجبار داشته باشیم؛ اما کسانی که ذیل نظام ارجاع قرار می‌گیرند، حمایت بیشتری دریافت خواهند کرد.