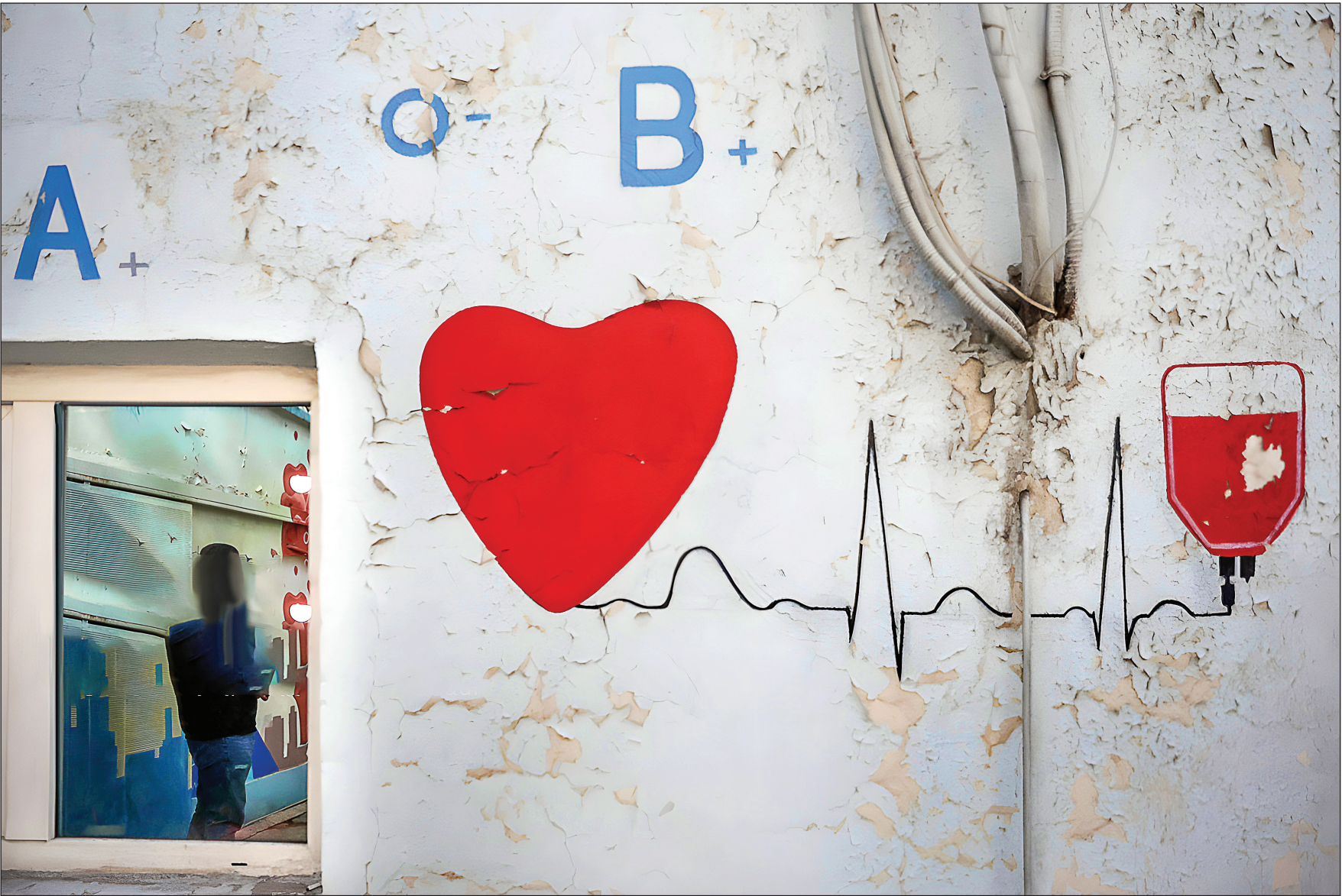


همیشه برای تندرسی



خبر ایران

فرهنگ سازی به سبک مسئولان

درباره اهدای خون در سنین بالا به بهانه خون دادن معاون اول ۷۳ساله

گزارش
روزنامهنگار

پروانه بندپی
روزنامهنگار

یک روز بعد از وقوع حادثه انفجار بندر شهیدرجایی بندر عباس، محمدرضا عارف، معاون اول رئیس‌جمهور و تعدادی از اعضای هیأت دولت در اقدامی تحسین‌برانگیز همگی خون اهدا کردند. اهدای خون توسط عارف، معاون اول رئیس‌جمهور که در حال حاضر ۷۳سال دارد، واکنش‌های مختلفی را در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به‌دنبال داشت؛ چراکه سن اهدای خون برای افراد عادی تا ۶۰سال و برای اهداکنندگان مستمر تا ۶۵سال است. خیلی از کاربران نوشتند با آنکه سن اهدای خون تا ۶۰سالگی است، چطور آقای عارف خون اهدا کردند؟ و آیا این خون مورد مصرف هم قرار می‌گیرد؟ از سوی دیگر عده‌ای به انتقال تجهیزات انتقال خون به ساختمان ریاست‌جمهوری هم انتقاد داشتند؛ در حالی‌که چسبیده به این ساختمان یک مرکز انتقال خون مجهز قرار دارد. در این گزارش، به این موضوع مهم روز پرداخته‌ایم.

یک وظیفه ملی بود

خود عارف بعد از اهدای خون به رسانه‌ها گفت: «حمایت از هموطنان‌مان یک وظیفه ملی است و از آنجا که در این حادثه (بندر شهیدرجایی) کمبود خون گزارش شده بود، این موضوع در دولت مطرح شد و داوطلب ش‌ددیم وظیفه‌مان را انجام دهیم. البته ما اطمینان داشتیم که همه مردم کمک می‌کنند و خون مورد نیاز تأمین می‌شود، اما معتقدیم که دولت هم باید مثل مردم مشارکت داشته باشد که همه وزرا هم استقبال کردند.»

جنبه نمادین داشت

کارشناسان اهدای خون می‌گویند اهدای خون از سوی محمدرضا عارف که متولد ۱۳۳۰ است، جنبه نمادین داشته و بیشتر از جنبه فرهنگی ارزشمند و قابل توجه است، وگرنه اهدای خون از سوی فرد بالای ۷۰ساله هم برای خود فرد ممکن است ضرر داشته باشد و هم سلول‌های خونی افراد مسن مثل افراد جوان خاصیت ندارد.

این نخستین مورد نیست

یک کارشناس در این باره می‌گوید: ما قبلاً هم موارد زیادی از مراجعه شخصیت‌ها برای امر اهدای خون داشتیم و مورد آقای عارف نخستین مورد نیست. اما خیلی وقت‌ها حتی به میزان کم هم از آنها خون دریافت نمی‌شود، چون در برخی موارد، شخص فشار خون بالا یا هموگلوبین پایین دارد و اصلاً نمی‌شود از او خون گرفت ولی چون تا مرکز می‌آیند و کارشان ارزشمند است، از جنبه فرهنگی و از بُعد نمادین مورد توجه قرار می‌گیرد.

فواید اهدای خون در سالمندی

افزایش سن به‌تنهایی مانع مطلق برای اهدای خون نیست، اما باید با احتیاط بیشتری همراه شود.



کمک به دیگران سالمندان باتجربه که سال‌ها اهداکننده بوده‌اند، ذخایر بارزنی برای بانک‌های خون محسوب می‌شوند.



حفظ احساس مفیدبودن مشارکت اجتماعی از طریق اهدای خون می‌تواند حس معنا و رضایت را در سنین بالا افزایش دهد.



پایش سلامت منظم معاینات قبل از اهدای خون باعث می‌شود سالمندان مرتب سلامت‌شان را بررسی کنند.

گامی برای فرهنگ سازی

دکتر آناهیتا حیدری، کارشناس اهدای خون و مشاور پیشین مدیرعامل سازمان انتقال خون کشور به همشهری می‌گوید: این کار بیشتر جنبه تشویقی دارد. گاهی این مدل کارها به‌صورت نمادین انجام می‌شود تا بقیه مردم هم تشویق شوند و پای کار بیایند.



نکته روز

دانستنی‌هایی برای اهدای خون در سن بالا

در بسیاری از کشورها، محدودیت سنی برای اهدای خون وجود دارد؛ یعنی فقط افراد در رنج سنی ۱۸ تا ۶۵سال مجاز به اهدای خون هستند. اما افراد بالای ۶۵ یا ۷۰ سال هم در شرایط خاص (مانند استمرار اهدای منظم قلبی و سلامت کامل) می‌توانند خون اهدا کنند. با این حال، راهکارهایی وجود دارد که می‌توانند به افراد کمک کند تا با افزایش سن، همچنان واجد شرایط اهدای خون باقی بمانند. نکته دیگر اینکه اهدای خون در سن بالا به شرطی که فرد از سلامت کافی برخوردار باشد، می‌تواند مزایایی برای فرد اهداکننده هم داشته باشد، اما چند توصیه وجود دارد که می‌تواند این مسئله را محقق کند.

حفظ سلامت عمومی بدن

رژیم غذایی سالم، خواب کافی و تحرک بدنی نیاز منظم باعث می‌شود فرد سلامت قلبی- عروقی و خونی مناسبی برای اهدای خون داشته باشد.

کنترل بیماری‌های مزمن

فشار خون، دیابت و کلسترول بالا باید به‌خوبی کنترل شوند تا در معاینه‌های قبل از اهدای خون، مشکلی ایجاد نشود.

مصرف دارو تحت نظر پزشک

برخی داروها ممکن است مانع

طب ایرانی

این نوشیدنی‌ها را در هوای گرم بخورید

فصل گرما از راه رسید به و مهم‌ترین نکته کم آب نشدن بدن است چون می‌تواند پسند راد چار خستگی، بی‌حالی، خواب‌آلودگی، سردرد، کج‌خلقی و حتی گرمازدگی کند. از نظر طب ایرانی گرما می‌تواند منجر به خشکی بدن، کاهش رطوبت طبیعی، خستگی، خواب‌آلودگی، بی‌حالی و حتی گرمازدگی شود. برای پیشگیری از این مشکلات، طب ایرانی توصیه‌های کاربردی فراوانی دارد که بخشی از آنها به مصرف نوشیدنی‌ها و خوراکی‌ها مربوط است.



شریت خاکشیر و تخم شربتی

این دانه‌ها به دلیل خاصیت جذب آب و حفظ رطوبت در بدن، از بهترین گزینه‌ها هستند.



فالوده خیار یا هندوانه با کلاب

این نوشیدنی ترکیبی می‌تواند به حفظ تعادل حرارت بدن کمک کند و می‌تواند کمی آب‌لیمو هم به آن اضافه کنید.

پیگیری

مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

دلیل کمبود واکسن اچ‌پی‌وی چیست؟

موجودی برند خارجی واکسن اچ‌پی‌وی در داروخانه‌ها تقریباً صفر شده و در مورد برند ایرانی هم کاهش دسترسی رخ داده‌است. خیلی‌ها برای تزریق دوز دوم به مشکل برخورداند و پیگیری از سامانه تیتک و سامانه پاسخگوی سازمان غذا و دارو هم نشان می‌دهد که برند وارداتی این محصول هنوز به مرحله توزیع نرسیده‌است. صاحب یکی از داروخانه‌ها در شمال تهران در پاسخ به همشهری درباره دلایل کمبود واکسن گارداسیل و زمان احتمالی توزیع آن می‌گوید: احتمالاً این تأخیر به‌دلیل تغییر در قیمت آن است، واکسن‌های جدید بازار شخصی و آزاد وارد شده‌اند و طبیعی است که توزیع آن با قیمت قبلی برای واردکننده به‌صرفه نباشد. این مسئله حتی در مورد واکسن ایرانی اچ‌پی‌وی هم مطرح است و توزیع خوبی ندارد. او البته به این موضوع هم اشاره می‌کند که شنیده‌ها حاکی از توزیع واکسن گارداسیل در هفته آینده و قرار است قیمت آن از ۲۰۰۰میلیون به بیش از ۱۰میلیون تومان برسد.

واردات و توزیع واکسن در حال انجام است علی‌علیزاده، معاون برنامه‌ریزی اداره کل داروی سازمان غذا و دارو درباره کمبود واکسن‌های اچ‌پی‌وی در داروخانه‌ها به‌ویژه برند وارداتی آن به همشهری می‌گوید: براساس مجوزهای تأمین، واردات و توزیع واکسن براساس قوانین و مقررات در حال انجام است و مردم هم می‌توانند این محصول را پس از عرضه در داروخانه‌ها خریداری کنند. وی در پاسخ به این سؤال که چه زمانی گارداسیل در داروخانه‌ها توزیع خواهد شد، بیان می‌کند: براساس سیاست عدالت در دسترسی و وفق قوانین موجود، تأمین‌کننده می‌تواند نیاز بازار را تأمین کند. مجموعه‌ای هم که مسئول واردات واکسن گارداسیل است این اختیار را دارد که محصول را وارد بازار کند.

علیزاده درباره قیمت جدید واکسن اچ‌پی‌وی با توجه به واردات با ارز شخصی می‌گوید: در صورت نیاز و براساس ضابطه‌های موجود، هر زمانی که واردکننده، تقاضای تغییر قیمت داشته باشد به ما اعلام می‌کند و پس از بررسی و تأیید کمیسیون مربوطه نرخ جدید اعلام می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه به‌زودی محموله جدید توزیع خواهد شد، عنوان می‌کند: سازمان غذا و دارو به شکل مستمر توزیع موقوف و دسترسی مناسب مردم را پیگیری می‌کند. البته برند ایرانی این واکسن با کیفیت و اثربخشی بسیار مناسب هم در بازار وجود دارد و مشکلی در توزیع آن نداریم.

تغذیه

اسفناج واقعا آهن دارد؟

اسفناج مدت‌هاست که به‌دلیل ارزش غذایی بالا مورد توجه قرار دارد و به‌عنوان منبع غنی از آهن مصرف می‌شود. اما آیا واقعا آهن موجود در اسفناج آنقدر زیاد و اثربخش است که نیاز بدن را تأمین کند. مطالعات نشان می‌دهد که اسفناج حاوی ۲٫۱ تا ۲٫۷ میلی‌گرم آهن در هر ۱۰۰ گرم است اما این بدان معنا نیست که اسفناج در مقایسه با سایر غذاها، غنی از آهن و در بهترین حالت منبع آهن است و نه یک گیاه سرشار از آهن. مطالعات هم نشان داده که کمتر از ۵ درصد از آهن اسفناج جذب می‌شود و با توجه به اینکه میانگین جذب آهن از گوشت در حدود ۱۵ تا ۳۵ درصد است، می‌توان گفت که میزان جذب آهن اسفناج توسط بدن بسیار کم است. اما به هر صورت مصرف اسفناج توصیه می‌شود و بر این اساس سرویس سلامت ملی بریتانیا، دستورالعمل‌هایی برای میزان آهن مورد نیاز در روز مطرح کرده‌است:

۱۷٫۲ میلی‌گرم گرم برای مردان بالای ۱۹ سال

۱۴٫۸ میلی‌گرم گرم برای زنان بین ۱۹ تا ۴۹ سال

۸٫۷ میلی‌گرم گرم برای زنان بالای ۵۰سال

هشدار کارشناس

بروز ۷۵ درصد بیماری‌های روانی در سنین جوانی

علی فتحی آشتیانی، رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره با اشاره به آمار منتشرشده در حوزه روانشناسی گفته برخلاف بیماری‌های جسمی که اغلب در سنین بالا به‌وجود می‌آید، ۶۳ تا ۷۵ درصد بیماری‌های روانی تا ۳۵ سالگی رخ می‌دهد و اگر روی پیشگیری مقدماتی و اولیه کار کنیم، مشکلات بیشتر نخواهد داشت. فتحی آشتیانی با بیان اینکه ۴۵ درصد بار بیماری‌ها در حوزه روانشناختی است و به این موارد توجه لازم نمی‌شود، می‌گوید: «در کشور برآورد ما این است که به‌ازای هر ۱۰ هزار نفر ۱۰۰ روانشناس داشته‌باشیم و شرایط در تهران خوب است اما در استانی مثل سیستان و بلوچستان به‌ازای هر ۲۰ هزار نفر یک روانشناس نداریم.»

عرق پیدمشک کاسنی و بهار نارنج

نوشیدن این عرق‌ها همراه با آب، هم به خنک شدن بدن کمک می‌کند و هم آب تبخیر شده بدن به‌دلیل گرما را تأمین می‌کند. البته این موضوع بستگی به این دارد که چند ساعت در هوای گرم مانده یا در چه دمایی بیرون بوده‌اید.