

همیشه برای تندرستی

سالخوردگی اهدای خون در ایران

اهدای خون بین جوان‌ها کمتر است و باید در این زمینه فرهنگ‌سازی کرد

گزارش

پروانه‌بندی

روزنامه‌نگار

در حالی‌که سن شروع اهدای خون در ایران از ۱۸سالگی است، اما مشارکت این گروه سنی در این زمینه پایین‌تر



تقسیم‌بندی اهداکنندگان خون

- دسته اول: بار اولی‌ها، برای نخستین‌بار خون می‌دهند.
- دسته دوم: مستمرها، سالی حداقل ۲بار خون می‌دهند.
- دسته سوم: با سابقه‌ها، قبلاً سابقه اهدای خون داشته‌اند.



۳ بار

در سال، زنان می‌توانند خون اهدا کنند



۴ بار

در سال، مردان می‌توانند خون اهدا کنند

درصد سنی گروه‌های اهداکننده خونی

۵۰ درصد
۳۱ تا ۴۵ سال

۲۶ درصد
۱۸ تا ۳۰ سال

۲۴ درصد
۴۶ تا ۶۰ سال

عددی که بالای‌می‌رود

دکتر زهرآ آغاسی، مسئول تضمین کیفیت سازمان انتقال خون کشور در گفت‌وگویی تازه با همشهری به این موضوع اشاره می‌کند و می‌گوید: متأسفانه سن اهداکنندگان خون در کشور بالا رفته و به سمت مسن شدن می‌رود و در نتیجه بانک‌های اهداکنندگان خون ما در حال مسن شدن است.

چرا کمتر خون می‌دهیم؟

شهرام میرزایی معاون اجتماعی سازمان انتقال خون

۱ با توجه به آلودگی هوا در کلانشهرها و بردت هوا، میزان مراجعه اهداکنندگان به مراکز و پایگاه‌ها کاهش پیدا کرده است؛ این در حالی است که مصرف خون به‌صورت دائمی است و نیاز همیشگی به‌ویژه برای بیماران تالاسمی و هموفیلی و خون مورد نیاز برای اعمال جراحی وجود دارد.

۲ در حال حاضر سازمان انتقال خون برای بیش از هزار مرکز درمانی و بیمارستان در کشور خون تأمین می‌کند؛ به همین دلیل مدیریت ذخایر خونی کشور یکی از پراهمیت‌ترین و حساس‌ترین وظایف سازمان است.

۳ به‌طور معمول هر سال با شروع فصل پاییز و آغاز مدارس، افزایش حجم ترافیکی معابر شهری هم رقم می‌خورد و مشغله‌های کاری خانواده‌ها نیز بیشتر می‌شود. همچنین اوایل زمستان با کاهش شدید میزان مراجعه اهداکنندگان مواجه می‌شویم.

۵۰درصد آمار سوختگی‌ها برای کودکان است

و کودکان، نوجوانان، جوانان و زنان مهم‌ترین گروه‌های آسیب‌پذیر از این حوادث هستند. این در حالی است که به تأکید متولیان نظام سلامت،

آخرین مطالعات جهانی (۲۰۱۰میلادی) نشان می‌دهد که سوختگی در ایران هشتمین علت مرگ زودرس بوده

رویداد روز

۵۲ تا ۸۲ هزار نفر

آمار بستری سالانه در کشور

۳ هزار نفر

آمار فوت ناشی از سوختگی

۴۰ تا ۵۰درصد

سوختگی‌های شدید برای کودکان است

کارگران ساختمانی

شايع‌ترين قربانيان سوختگی با برق

مايعات داغ

شايع‌ترين عامل سوختگی

۸ برابر متوسط جهانی

میزان شیوع سوختگی در ایران

طب ایرانی

۵آسیب آب خوردن در حالت ایستاده

آداب نوشیدن آب تا حدی اهمیت دارد که اصل دوم از اصول شش‌گانه طب سنتی آب و هواست و از گذشته تا امروز درباره آن کتاب‌ها و مقاله‌های زیادی نوشته شده است، اما یکی از مهم‌ترین توصیه‌های طب سنتی ایرانی این است که هرگز آب را در حالت ایستاده ننوشید به‌ویژه در ۲زمان؛ اول صبح ناشتا و شب‌ها، چون نوشیدن آب به شکل ایستاده زمانی که ناشتا هستید باعث تضعیف معده و آخر شب هم باعث تجمع رطوبست در بدن می‌شود. برخی از مضرات نوشیدن آب در حالت ایستاده را در ادامه بخوانید.



ضعف دستگاه گوارش

در حالت ایستاده، عضلات و اندام‌های داخلی در وضعیتی قرار دارند که فشار بیشتری به معده وارد می‌شود. نوشیدن آب در این حالت ممکن است باعث سردی معده و اختلال در فرایند هضم شود.



خطر نفخ و سوءهاضمه
نوشیدن آب در حالت ایستاده و ورود ناگهانی آن به معده ممکن است باعث تجمع گاز و نفخ شود که این موضوع هضم غذا را مختل می‌کند.



ایجاد مشکلات کبدی و کلیوی

طب ایرانی معتقد است که نوشیدن آب در حالت ایستاده می‌تواند به کبد و کلیه‌ها فشار بیاورد؛ چرا که این اندام‌ها برای تنظیم مایعات بدن به آرامش و دقت نیاز دارند.



سردی بدن

براساس اصول طب سنتی، آب طبع سرد و تر دارد و نوشیدن آن در حالت ایستاده می‌تواند بدن را به‌طور ناگهانی سرد کند که برای سلامت بدن مضر است.

سبک زندگی

آرش نهاوندی

روزنامه‌نگار

بد خوابی

باعث دیابت می‌شود

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های مهم سلامتی در جهان دیابت است که شیب ابتلا به آن روند صعودی دارد. نه تنها تغذیه و سبک زندگی ناسالم که حالا مطالعات جدید نشان می‌دهد که اختلالات خواب هم می‌توانند در ابتلا به دیابت نوع ۲ مؤثر باشد. یکی از این شرایط، آپنه خواب است که باعث می‌شود افراد به‌طور نامنظم نفس بکشند و در نتیجه خواب نامناسبی داشته باشند. شایع‌ترین شکل آپنه خواب، آپنه انسدادی خواب (OSA) است که نزدیک به یک میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این مسئله به‌دلیل انسداد راه هوایی فوقانی است که مانع نفَس در هنگام خواب می‌شود. خواب ضعیف ناشی از آپنه خواب توانایی بدن برای تنظیم مؤثر سطح قند خون را مختل می‌کند. همچنین تأمین ناکافی اکسیژن در طول خواب نیز می‌تواند باعث مقاومت به انسولین و در طول زمان منجر به ایجاد دیابت نوع ۲شود. علاوه بر این، آپنه انسدادی خواب می‌تواند باعث چاقی شود که یک عامل خطرناک برای ابتلا به دیابت است. مسئله‌ای که البته قابل تشخیص و درمان در کلینیک‌هاست و پرداختن به موقع به این وضعیت علاوه بر کاهش ریسک ابتلا به دیابت، می‌تواند به کاهش خطرات قلبی و عروقی مانند فشار خون بالا و سکته هم کمک کند.

تغذیه

چرا نباید نوشیدنی‌های داغ خورد؟

نوشیدنی‌های گرم مثل چای، قهوه یا حتی شکلات داغ در ماه‌های سرد سال می‌تواند به گرم شدن بدن کمک کند. این نوشیدنی‌ها نه تنها دمای بدن را بالا نگه می‌دارند، بلکه به تأمین آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز برای جلوگیری از سرماخوردگی هم کمک می‌کنند. با این حال، نوشیدن مداوم آنها ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده و روده را افزایش دهد. نتایج یک مطالعه جدید در کلینیک کیلوند نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های بسیار داغ می‌تواند منجر به تحریک مزمن و التهاب دستگاه گوارش شود و با گذشت زمان، این شرایط ممکن است باعث‌ها را به‌ویژه در افرادی که سایر عوامل خطر مانند سیگار کشیدن، مصرف الکل یا سابقه مشکلات گوارشی را دارند، مستعد ابتلا به سرطان کند. جاسمین آگاروال، متخصص جراحی سرطان در کلینیک روبی‌هال در این‌باره می‌گوید: «چای، قهوه یا سایر نوشیدنی‌هایی که در دمای متوسط مصرف می‌شوند، خاصیت سرطان‌زایی ندارند، به همین دلیل توصیه می‌شود نوشیدنی‌های داغ را تا قبل از رسیدن به دمای ایمن، نخورید. این عمل ساده نه تنها از آسیب حرارتی جلوگیری می‌کند، بلکه تجربه کلی لذت بردن از نوشیدنی شما را نیز افزایش می‌دهد. آگاهی عمومی در مورد این نگرانی بارز سلامتی می‌تواند به ترویج عادات ایمن‌تر کمک زیادی کند.»

هشدار کارشناس

چاقی کودکان یک مسئله ملی شده است

«چاقی زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌هاست که به آن بیماری غیرواگیر هم اطلاق می‌شود. برای افراد مبتلا به چاقی هم هیچ درمانی وجود ندارد و باید آن را کنترل کرد.» محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران با بیان این مطلب بر پیشگیری زودهنگام چاقی و اضافه‌وزن تأکید می‌کند و به همشهری می‌گوید: «چاقی کودکان از یک مسئله صرف بهداشتی و فردی خارج شده و به یک مسئله ملی تبدیل شده است؛ به همین دلیل نهادهای ذیربط باید برای پیشگیری از آن وارد عمل شوند.» به تأکید هاشمی، پیشگیری اولیه از چاقی اهمیت بالایی دارد و باید اقداماتی انجام شود که کودکان به چاقی مبتلا نشوند. کودکان زیر سن ۶ سالگی اگر مبتلا به چاقی باشند احتمال چاقی آنان در بزرگسالی ۵ برابر بیشتر است. لذا رعایت کردن رژیم غذایی مناسب در هزار روز اول زندگی آنان اهمیت دارد. در این باره، داشتن سبد غذایی سالم و کامل، کودکان را از مصرف خوراکی‌های پرچرب و پرکالری دور نگه می‌دارد و این موضوع باید مورد توجه قرار بگیرد. او همچنین بر انجام اصول خودمراقبتی مادران در دوره بارداری هم تأکید می‌کند و می‌گوید: «این مراقبت در جلوگیری از چاقی اهمیت دارد. مادران باید توجه داشته باشند که مصرف سیگار و ابتلا به دیابت هم در طول دوران بارداری، می‌تواند زمینه‌ساز چاقی کودکان شود.» هاشمی داشتن فعالیت بدنی و ورزش را یکی از ارکان سلامتی می‌داند اما هشدار می‌دهد که این مسئله به تنهایی نمی‌تواند باعث کاهش وزن در افراد شود و تغذیه هم نقش مهمی دارد.