

وجود سه میلیون
زوج نابارور
در کشور

۱۲



آفتاب یادداشت

اهدای خون؛

اهدای زندگی دوباره



علی اکبر فرقانی

اهمیت اهدای خون

خون ماده‌ای ارزشمند است که تنها از منابع انسانی تأمین می‌شود و با وجود همه پیشرفت‌های علمی تاکنون جایگزین مناسب دیگری برای آن ساخته نشده است. به نقل از اداره کل انتقال خون استان تهران؛ انسان‌هایی که داوطلبانه و بی‌هیچ چشمداشتی خون خود را برای کمک به هم‌نوعان اهدا می‌کنند، افرادی متمایز بوده و در این میان افرادی نیز هستند که به طور مستمر خون اهدا می‌کنند که به آنها «اهداننده مستمر خون» می‌گویند. اهداننده مستمر خون کسی است که حداقل ۲ بار در سال اقدام به اهدای خون می‌کند، این اهدانندگان بهترین و قابل‌انکارت‌ترین منبع تأمین خون مورد نیاز بیماران می‌باشند.

اهدانندگان مستمر خون

۱- یاوران همیشگی بیماران نیازمند به خون هستند که به محض تماس و درخواست از آنها می‌توان امیدوار بود در اسرع وقت برای اهدای خون مراجعه می‌کنند.
۲- براساس زمانبندی و برنامه اعلامی از سوی مراکز انتقال خون می‌توان از آنها تقاضا کرد تا با توجه به نیاز مراکز درمانی برای اهدای خون مراجعه کنند؛ این مراجعه مستمر از یک سو باعث اطمینان خاطر بیماران نیازمند به خون شده و از دیگر سو مانع از انباشت فرآورده‌های خونی (با توجه به زمان نگهداری محدود) بیش از نیاز در بعضی از ایام سال می‌گردد.
۳- اهدانندگان مستمر خون با هر بار مراجعه، اطلاعات بیشتری در زمینه اهمیت سلامت خون، پرهیز از رفتارهای پرخطر و صداقت در پاسخگویی به پرسش‌های مصاحبه قبل از اهدا کسب می‌کنند؛ و به این ترتیب ضریب اطمینان به خون‌های اهدایی به بالاترین حد ممکن می‌رسد.

اهدای خون داوطلبانه

در کشور ما اهدانندگان خون به صورت داوطلبانه، بدون هیچ گونه چشمداشت و براساس انگیزه‌های انسانی برای اهدای خون اقدام می‌کنند. براساس تجربیات و پژوهش‌های جهانی اهدای خون داوطلبانه توصیه شده‌ترین راه تأمین خون و فرآورده‌های خونی است. تا آنجا که سازمان جهانی بهداشت رسیده به اهدای خون صددرصد داوطلبانه را برای تمامی کشورها مورد تأکید قرار داده است. مایه مباحث است که کشور ما در کنار سایر کشورهای توسعه‌یافته با مشارکت هموطنان نوع دوست و عزیز سال‌ها پیش تر از چشم انداز سازمان جهانی بهداشت به شاخص صددرصد اهدای خون داوطلبانه دست یافته و ارائه خدمات بهتر را برای بیماران به ارمغان آورده است.

توصیه‌های قبل از اهدای خون

روز قبل از اهدا و در روز اهدا وعده‌های غذایی مقوی و کامل می‌کنید. شب قبل از اهدای خون خوب بخوابید. قبل از اهدا ۱ الی ۲ لیوان آب یا آبمیوه بنوشید. با این کار سیستم گردش خون می‌تواند آبی را که بدن طی فرآیند اهدای خون از دست داده، بلافاصله از بافت‌های اطراف به دست آورد. در زمان انتظار از صندلی‌های سالن برای نشستن استفاده کنید و از ایستادن به مدت طولانی پرهیز کنید. از موقعیت‌ها و شرایط استرس‌زا مانند مکالمات تلفنی تنش‌زا صرف‌نظر کنید. حین اهدا از نگر داشتن مواد خوراکی مثل آماس در دهان پرهیز کنید و در صورت استفاده از عینک آن را حین اهدای خون از چشمان خود بردارید.

موارد بعد از اهدای خون

بازوی خود را چند دقیقه بالا نگه داشته و روی محل ورود سوزن به بازو را فشار دهید. در حالت درازکش و سپس نشسته چند دقیقه استراحت کنید. برای بلند شدن از وارد کردن فشار به بازویی که از آن خود اهدا کرده‌اید، پرهیز کنید. بلافاصله با مایعاتی مانند آبمیوه و مقداری خوراکی سبک که در اختیارتان قرار می‌گیرد از خود پذیرایی کنید. چسب روی محل ورود سوزن را تا ۲ ساعت بردارید. برای برداشتن یا حمل کیف و مانند آن از بازوی اهدا استفاده نکنید. ۴ الی ۵ ساعت از مصرف دخانیات پرهیز کنید. تا ۲۴ ساعت از ورزش‌های سنگین و رفتن به ارتفاع خودداری کنید. در صورت احساس سبکی در سر فوراً بنشینید. طی روزهای بعد از وعده‌های خوراکی مقوی و مایعات فراوان استفاده کنید.



آفتاب یزد در گفتگو با روانپزشک بررسی کرد

اهمیت مشاوره
پیش از ازدواج

صفحه ۱۴

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص پاتولوژی بررسی کرد:

از آزمایش خون این گونه سردرپیاورید



آفتاب یزد - نجمه حمزه نیا: حتماً برای شما هم اتفاق افتاده که پس از انجام آزمایش خون و گرفتن آن از آزمایشگاه، می‌خواهید اطلاع داشته باشید مفهوم این همه عدد در برگه آزمایش چیست و به اشخاصی که در این زمینه اطلاعاتی دارند، رجوع کرده و از آنها کمک خواسته‌اید. با توجه به اینکه آزمایش خون می‌تواند بیماری‌های مهمی نظیر کم‌خونی و... را شناسایی کند، در این زمینه با دکتر حسین تاجدار، متخصص پاتولوژی گفتگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید:

وی در پاسخ به پرسش‌های مطرح‌شده گفت: تست سی بی سی یا همان شمارش کامل خون در طی یک ویزیت پزشکی، با هدف درمان بیماری و یا تنها با هدف بررسی وضعیت سلامتی فرد درخواست می‌شود، اولین ابزاری است که پزشک بعد از معاینه بالینی بیمار به کار می‌گیرد و به افرادی هم که سابقه ارثی پلاکت خون افراد به وجود می‌آید، عنوان کرد: وقتی فردی دچار خونریزی خود به خودی است

و یا در بدن فرد وقتی برش کوچکی به وجود می‌آید، خونریزی قطع نمی‌شود. امکان این وجود دارد که در خون فرد پلاکت کافی وجود ندارد و یا اینکه پلاکت‌ها درست کار نمی‌کنند که آزمایش سی بی سی یا شمارش کامل خون آن را نشان می‌دهد و پزشک برای درمان اقدامات لازم را انجام می‌دهد.

وی در پایان گفت: تست سی بی سی یا همان شمارش کامل خون در طی یک ویزیت پزشکی، با هدف درمان بیماری و یا تنها با هدف بررسی وضعیت سلامتی فرد درخواست می‌شود، اولین ابزاری است که پزشک بعد از معاینه بالینی بیمار به کار می‌گیرد و به افرادی هم که سابقه ارثی پلاکت خون افراد به وجود می‌آید، عنوان کرد: وقتی فردی دچار خونریزی خود به خودی است

که تعداد گلبول‌های سفید از حد طبیعی بالاتر باشد پزشک به داشتن عفونت در بدن بیمار شک کرده و آزمایش تکمیلی را درخواست می‌کند تا براساس اینکه کدامیک از گلبول‌های سفید بالا رفته پی به این موضوع ببرد که عفونت ویروسی است یا میکروبی (باکتریایی) و بر مبنای آن مراحل درمان را آغاز کند و در صورتی که تعداد گلبول‌های سفید از ۵۰ و ۶۰ هزار بالاتر باشد پزشک به داشتن سرطان خون در بیمار مشکوک شده و برای بررسی تکمیلی نمونه برداری از مغز استخوان را برای گرفتن تصمیم نهایی برای درمان بیمار تجویز می‌کند.

دکتر تاجدار ادامه داد: در صورتی که در آزمایش

شمارش پلاکت‌ها و تعداد انواع کامل گلبول‌های قرمز خون و... معلوم می‌شود و با توجه به این آزمایش، پزشک بیماری را تشخیص و مراحل درمان را آغاز می‌کند. این متخصص پاتولوژی اظهار کرد: در صورتی که در آزمایش خون انجام شده اختلالات پلاکت خونریزی دهنده خود به خودی مشاهده شود پزشک به بیماری‌های عفونی، کم‌خونی و سرطان خون شک کرده و آزمایش تکمیلی دقیق تری را درخواست می‌کند تا بیماری اصلی را تشخیص و مراحل درمان را آغاز کند.

وی با بیان اینکه بررسی تعداد گلبول سفید نیز بسیار دارای اهمیت می‌باشد، گفت: در صورتی

که تعداد گلبول‌های سفید از حد طبیعی بالاتر باشد پزشک به داشتن عفونت در بدن بیمار شک کرده و آزمایش تکمیلی را درخواست می‌کند تا براساس اینکه کدامیک از گلبول‌های سفید بالا رفته پی به این موضوع ببرد که عفونت ویروسی است یا میکروبی (باکتریایی) و بر مبنای آن مراحل درمان را آغاز کند و در صورتی که تعداد گلبول‌های سفید از ۵۰ و ۶۰ هزار بالاتر باشد پزشک به داشتن سرطان خون در بیمار مشکوک شده و برای بررسی تکمیلی نمونه برداری از مغز استخوان را برای گرفتن تصمیم نهایی برای درمان بیمار تجویز می‌کند.

دکتر تاجدار ادامه داد: در صورتی که در آزمایش

اغلب در ساق پا دیده می‌شود. لخته شدن یک فرآیند ضروری است که برای از دست ندادن بیش از حد خون ایجاد می‌شود، اما زمانی که یک لخته در داخل یک رگ باشد، بسیار مضر است. در ذیل برخی از نشانه‌هایی که وجود لخته خون در بدن را مشخص

وی در ابتدا گفت: ساده‌ترین و سریع‌ترین راه برای تشخیص بسیاری از اختلالات خونی انجام یک آزمایش شمارش کامل خون یا CBC است. سی بی سی جزو آزمایش‌های متداول و مهم خون می‌باشد که اکثر افراد برای درمان بیماری‌های مختلف وقتی به پزشک مراجعه می‌کنند، پزشک آزمایش سسی بی سی را درخواست می‌کند تا بیماری را تشخیص دهد.

دکتر تاجدار با بیان اینکه " برای انجام آزمایش سی بی سی نیاز به آمادگی قبلی نیست"، عنوان کرد: تست‌های سی بی سی یکی از پرکاربردترین تست‌های خونی آزمایشگاهی است که در آن وضعیت تمام سلول‌های خونی از جمله شمارش گلبول‌های سفید، گلبول‌های قرمز، محتوای هموگلوبین خون، اندازه گلبول‌های قرمز و

ساده‌ترین راه برای تشخیص بسیاری از اختلالات خونی انجام یک آزمایش CBC است

کم‌خونی علل مختلفی دارد که شامل فقر آهن، کمبود B12، کمبود اسید فولیک است که در این صورت امکان دارد فرد به بیماری تالاسمی مینور مبتلا باشد که درصد آن هم توسط آزمایشات تکمیلی مشخص می‌شود

مراقب باشید؛ برخی نشانه‌ها خبر از وجود «لخته خون» در بدن شما دارند

مشکل در تنفس

وجود لخته خون در ریه، اکسیژن‌رسانی را مشکل می‌کند و منجر به تنگی نفس می‌شود. اگر در تنفس عمیق با مشکل مواجه هستید، احتمالاً نشانه وجود لخته خون در بدن‌تان است.

درد بازو یا درد پا

درد هم می‌تواند از نشانه‌های لخته خون در بدن باشد. ورم از دیگر نشانه‌های معمول لخته شدن خون، تورم در پاها یا بازوهاست.

می‌کنند، آمده است:

تغییر رنگ پوست

تغییر رنگ در پوست مانند کیودی شدید، احتمالاً ناشی از لخته خون است. علاوه بر این ممکن است منجر به قرمزی و احساس گرما در دست و پانیز شود.

وجود یک لخته خون در بدن به تنهایی مضر نیست اما اگر به سمت قلب و ریه‌ها برود، گاهی خطرناک شده و منجر به بروز مشکلات جبران‌ناپذیری می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، لخته خون از حالت مایع به حالت ژل مانند یا نیمه جامد تغییر کرده و