۶ افسانه غلط درباره اهدای خون

افراد بر اساس بعضی باورها تصور می کنند اهدای خون بدن آن‌ها را دچار مشکل می کند اما متخصصان با دلایل علمی، بسیاری از باورها درباره اهدای خون را رد می کنند

فائزه مهاجر | مترجم

سالانه در جهان بیش از صد میلیون واحد خون اهدا می‌شود. ذخیره خون فقط برای مدت محدودی امکان پذیر است، بنابراین تشویق به اهدای خون به‌صورت مداوم، ضروری است. همان‌طور که سازمان بهداشت جهانی (WHO) توضیح می‌دهد؛ تصمیم برای اهدای خون می‌تواند یک زندگی یا حتی چند نفر را نجات دهد، اگر خون شما به اجزای آن - گلبول‌های قرمز، پلاکت‌ها و پلاسما - که می‌تواند به‌صورت جداگانه برای بیماران مبتلا به شرایط خاص استفاده شود، جدا شود. پزشکان و متخصصان همیشه بر سهم حیاتی اهدای خون در جامعه تاکید داشته‌اند. بیمارانی که تحت ضربه‌های شدید قرار گرفته‌اند، تحت عمل جراحی هستند، شیمی درمانی می کنند یا بیماری‌های مغز استخوان دارند، معمولاً برای زنده ماندن نیاز به تزریق فراورده‌های خونی دارند. اما بعضی از افراد بر اساس بعضی باورهای نادرست تصور می کنند اهدای خون بدن آن‌ها را دچار مشکلاتی می کند. در مطلب امروز این باورهای غلط را بررسی می کنیم. با ما همراه باشید.

۱ اهدای خون می تواند شما را مریض کند

هر کس قبل از اهدای خون سالم باشد، پس از آن از سلامتی کمتری برخوردار نخواهد شد. اگرچه پزشکان توصیه می کنند که افراد پس از اهدای خون یک روز استراحت کنند و مایعات بنوشند، اما سلامت این افراد به خطر نمی افتد. طبق تخمین متخصصان طی ۴۸ ساعت پس از اهدا، حجم خون فرد عمدتاً از طریق افزایش پلاسما به حالت عادی باز می گردد و در عرض ۴ تا ۸ هفته، بدن تمام گلبول‌های قرمز از دست رفته را جایگزین می کند.

۲ افراد مسن نمی توانند خون بدهند

این باور غلطی است. در کشور ایالات متحده افراد بالای ۱۶ سال که ۵۰ کیلوگرم یا بیشتر وزن داشته باشند می‌توانند خون بدهند. البته قوانین اهدای خون در بعضی کشورها متفاوت است. به عنوان مثال، در انگلیس، اهداکنندگان باید بین ۱۷ تا ۶۶ سال داشته باشند و در کشور ما ایران، سن اهدا بین ۱۸ تا ۶۰ سال است با این حال، افرادی که قبلا خون اهدا کرده‌اند، می‌توانند تا ۶۵ سالگی خون اهدا کنند. افرادی که بیش از ۷۰ سال داشته باشند، اگر در ۲ سال گذشته خون اهدا کرده‌اند هم می‌توانند دوباره اهدای خون داشته باشند.

۳ فقط یک بار در سال می توان خون داد

این باور درست نیست. هنگامی که ذخیره سلول‌های خونی دوباره کامل شود که تا ۸ هفته طول می کشد، اهدای مجدد خون بی خطر است. به همین دلیل، صلیب سرخ آمریکا توصیه می کند که مردم می‌توانند هر ۵۶ روز یک بار خون کامل بدهند.

۴ افرادی که خالکوبی یا پیرسینگ دارند نمی‌توانند خون اهدا کنند

این یک افسانه قدیمی است. صلیب سرخ می گوید اگر خالکوبی در حالتی انجام شود که نیاز به تمدید دوباره نباشد، ۳ ماه پس از خالکوبی می‌توانید خون اهدا کنید. همچنین توضیح می دهد که خون دادن پس از سوراخ کردن تازمانی که ابزار مورد استفاده تجهیزات یک بار مصرف باشد، قابل قبول است. با این حال، از اهداکنندگان خواسته شده اگر سوراخ کردن با استفاده از تفنگ چند بار مصرف یا هر ابزار چند بار مصرف انجام شد، ۳ ماه صبر کنند.

۵ با فشار خون و کلسترول بالا نمی توان خون داد

تازمانی که فردی دارای فشار خون سیستولیک (عدد اول یا عدد بالا) کمتر از ۱۸۰ و فشار خون دیاستولیک (عدد دوم یا عدد پایین) کمتر از ۱۰۰ میلی متر جیوه باشد، می‌تواند خون اهدا کند. اگرچه مصرف برخی داروها به این معنی است که امکان اهدای خون وجود ندارد، اما داروهای فشار خون بالا باعث نمی‌شود که فرد واجد شرایط اهدای خون نباشد. در مورد کلسترول هم هیچ منعی برای سطوح بالای کلسترول و داروهای کاهش کلسترول در اهدای خون وجود ندارد.

۶ گیاه‌خواران هرگز نمی‌توانند خون اهدا کنند

این هم یک باور غلط دیگر است. متخصصان می گویند این افراد تازمانی که تمام الزامات غربالگری سلامت برای اهدای خون را برآورده کنند، می‌توانند اهدای خون انجام دهند. برخی از گیاه‌خواران آهن کافی مصرف نمی کنند و ممکن است کم‌خونی مرزی داشته باشند. با این حال، هر اهداکننده‌ای از نظر کم‌خونی غربال می‌شود و اهداکنندگان با این شرایط مجاز به اهدا نیستند.

بیشتر بدانیم

راه‌های ساده برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲

محمد شاهدی | فیزیولوژیست ورزشی

دیابت نوع ۲ یکی از بیماری‌های شایع و به نسبت خطرناک در سراسر جهان است که متاسفانه به تدریج در جامعه ما نیز در حال افزایش است. این بیماری نه تنها به دلیل مصرف نادرست غذا و سبک زندگی غیرفعال، بلکه به علت تغییرات نادرست در سبک زندگی و افزایش چاقی در افراد جوان‌تر نیز به یک تهدید جدی تبدیل شده است. با این حال، خوشبختانه، پیشگیری از دیابت نوع ۲ امکان‌پذیر است و در این مطلب قصد داریم به شیوه‌های ساده و علمی برای جلوگیری از این بیماری بپردازیم.

چرا پیشگیری از دیابت نوع ۲ اهمیت دارد؟

دیابت نوع ۲ می‌تواند به مشکلات جدی مانند بیماری‌های قلبی، مشکلات کلیوی و اختلالات بینایی منجر شود. با اشاره به خطرات این بیماری، اهمیت پیشگیری بیشتر نمایان می‌شود. برخی از این عوامل را مرور می کنیم:

چاقی و اضافه‌وزن| وجود چربی زیاد در بدن می‌تواند موجب مقاومت بدن به انسولین و ایجاد دیابت شود.

کم تحرکی| فعالیت بدنی ناکافی یکی از عوامل اصلی ایجاد دیابت است.

ژنتیک| اگر در خانواده‌تان افرادی مبتلا به دیابت نوع ۲ داشته باشید، احتمال ابتلای شما نیز بیشتر خواهد بود.

سن| با افزایش سن، احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ افزایش می‌یابد.

چطور دیابت نوع ۲ را از خودمان دور کنیم؟

رژیم غذایی سالم| مصرف مواد غذایی با فیبر بالا مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل و همچنین کاهش مصرف شکر و کربوهیدرات‌های ساده که باعث افزایش قند خون می‌شوند، از ابتلا به دیابت نوع ۲ پیشگیری می کند. همچنین افزایش مصرف چربی‌های سالم مانند چربی‌های موجود در ماهی، آجیل و روغن زیتون این موضوع را تقویت خواهد کرد.

فعالیت بدنی منظم| می‌دانید با داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مانند پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری در بیشتر روزهای هفته، می‌توانید دیابت نوع ۲ را از خود دور کنید؟ ترکیب تمرینات هوازی با تمرینات مقاومتی برای تقویت عضلات و کاهش مقاومت به انسولین هم موثر است.

حفظ وزن سالم| حتی کاهش ۵-۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

نظارت بر قند خون| در صورت داشتن سابقه خانوادگی یا دیگر عوامل خطر، نظارت منظم بر قند خون می‌تواند به شناسایی زودهنگام مشکلات کمک کند.

در نهایت پیشگیری از دیابت نوع ۲ به راحتی از طریق اصلاح سبک زندگی و ایجاد تغییرات کوچک در عادات روزانه امکان‌پذیر است. تغییراتی مانند تغذیه سالم و فعالیت بدنی منظم می‌توانند به طور قابل توجهی از ابتلا به این بیماری جلوگیری کنند.

پیشگیری

مثانه بیش فعال، یک مشکل شایع مردانه

آقایان

مثانه بیش فعال وضعیتی است که در آن فرد بارها و به فاصله کم احساس شدید ادرار را تجربه می کند. این وضعیت می‌تواند هر کسی را تحت تاثیر قرار دهد اما مطالعات نشان می‌دهد که ممکن است در مردان به‌ویژه مردان مسن‌تر؛ شایع‌تر باشد و این می‌تواند به‌طور قابل توجهی روی کیفیت زندگی آن‌ها تاثیر بگذارد. البته این وضعیت ممکن است در افراد جوان‌تر هم به دلیل تغییراتی در سبک زندگی اتفاق بیفتد.

چرا مثانه بیش فعال می‌شود؟

مثانه بیش فعال می‌تواند هم در مردان و هم در زنان رخ دهد، اما میزان بروز آن در مردان رو به افزایش است. یکی از دلایل اولیه این موضوع، مشکلات پروستات است که جریان ادرار را مسدود می کند و به‌طور غیرمستقیم باعث بیش فعالی مثانه می‌شود. غده پروستات که مجرای ادرار را احاطه کرده است، با افزایش سن تمایل به بزرگ شدن دارد. این بزرگ شدن می‌تواند جریان طبیعی ادرار را مسدود کند و منجر به تخلیه ناقص مثانه و افزایش انقباضات مثانه و در نتیجه علایم OAB یا همان مثانه بیش فعال شود. با این حال عوامل دیگری مانند سبک زندگی مدرن، سیگار کشیدن، قرار گرفتن در معرض سموم محیطی، مصرف زیاد قهوه و الکل و سبک زندگی کم تحرک هم در این وضعیت موثر هستند.

چطور مثانه بیش فعال را مدیریت کنیم؟

وضعیت مثانه بیش فعال می‌تواند توسط شرایط ساده‌ای مانند عفونت یا استرس ایجاد شود، اما علایم گاهی ادامه پیدا می کند و به مداخله پزشکی نیاز دارد. معمولا گزینه‌های درمانی شامل تغییرات سبک زندگی مانند کاهش مصرف کافئین و الکل، ترک سیگار، ورزش منظم و ورزش‌های کف لگن مانند کگل است که می‌تواند ماهیچه‌های کنترل کننده مثانه را تقویت کند. در موارد شدیدتر، داروها یا روش‌های کم‌تهاجمی ممکن است لازم باشد. مهم این است که این وضعیت را نادیده نگیرید و با یک پزشک اورولوژیست مشورت کنید.

تازه ها

چرت زدن در محل کار؛ خوب یا بد؟

چرت نیم‌روزی در برخی نقاط جهان عادتی فرهنگی و مرسوم است. اما آیا می‌تواند روز کاری را متحول کند و اساسا فوایدی برای سلامت دارد؟ یافته‌های چند پژوهش نشان داده است که چرت زدن می‌تواند فوایدی مانند تقویت حافظه و افزایش تمرکز داشته باشد.

چرت‌های کوتاه بزنید

خواب به اندازه برنامه غذایی و ورزش برای سلامت مهم است، اما بسیاری از افراد به اندازه کافی نمی‌خوابند. به گفته کارشناسان، بخش زیادی از این مشکل به وسایل الکترونیک مربوط می‌شود، پیشتر تلویزیون عامل اصلی بود و اکنون تلفن‌های همراه. کارشناسان توصیه می کنند که چرت بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه باشد، زیرا چرت طولانی‌تر فرد را دچار رخوت خواب می کند، یعنی بیدار شدن دشوار می‌شود و احساس گیجی و سنگینی می کنید.

چه موقع برای چرت مناسب است؟

بعدازظهر بهترین زمان برای چرت زدن است، زیرا با افت طبیعی ریتم شبانه‌روزی بدن همزمان می‌شود. در مقابل، چرت زدن بعد از ساعت ۶ عصر ممکن است خواب شبانه را مختل کند، مخصوصا برای کسانی که در طول روز کار می کنند. در برخی مشاغل، چرت زدن امری پذیرفتنی و حتی ضروری است. برای مثال، به پرستارانی که در شیفت شب کار می کنند توصیه می‌شود در طول روز چرت بزنند. اما بسیاری از پرستاران به‌دلیل مشغله و نبود تخت‌های مخصوص استراحت، نمی‌توانند در بیمارستان محل کارشان بخوابند. برخی شرکت‌ها در تلاش‌اند این کمبود را جبران کنند و برای این کار اتاقک‌های خواب را ساعتی اجاره می‌دهند.

تغذیه

مواد غذایی که باید پخته شوند

برخی غذاها مانند گوشت خام و تخم مرغ و همچنین میوه‌ها و سبزیجات مختلف باید به درستی تهیه شوند تا خطرات آن به حداقل برسد. فرد باید خطرات احتمالی سلامتی مرتبط با مصرف تعدادی از غذاهای رایج را که خام مصرف می کند، درک کند. در این مطلب به خطرات مرتبط با این غذاها در صورت مصرف خام اشاره کرده‌ایم.

تخم مرغ| سالمونلا که یک باکتری است که می‌تواند باعث مسمومیت غذایی جدی شود، ممکن است در تخم‌مرغ‌های خام یا نیم‌پز وجود داشته باشد. تب، گرفتگی شکم، اسهال و استفراغ برخی از علایم این مسمومیت هستند. استفاده از تخم مرغ پاستوریزه در دستورالعمل‌هایی که نیاز به تخم مرغ خام دارند، مانند سس مایونز خانگی یا برخی شیرینی‌ها، برای کاهش این خطر ضروری است.

برخی از انواع قارچ| اگرچه خام خوردن برخی از انواع قارچ‌ها مانند قارچ دکمه‌ای بی‌خطر است، اما بسیاری از انواع وحشی یا برخی از انواع کشت‌شده قارچ حاوی سمومی هستند که می‌توانند منجر به آسیب اندام‌ها، حالت تهوع و استفراغ شوند. پختن قارچ قابلیت هضم آن را افزایش می‌دهد و به خنثی کردن مواد شیمیایی سمی کمک می کند.

سیب زمینی| سولانین، ماده‌ای سمی که می‌تواند باعث تهوع، استفراغ و مشکلات عصبی شود، در سیب زمینی خام، به‌ویژه قسمت‌های سبز و جوانه‌ها وجود دارد. این سم با پخته شدن سیب زمینی به طور کامل از بین می‌رود و مصرف آن را بی خطر می کند.

لوبیا| لکتین، نوعی پروتئین موجود در لوبیای خام، می‌تواند باعث تهوع و ناراحتی شدید معده شود. هنگامی که لوبیا پخته می‌شود، لکتین‌ها کاملا خنثی می‌شوند و خوردن آن‌ها بی خطر است.

کدو تنبل| در حالی که گوشت کدو تنبل را می‌توان به صورت خام در مقادیر کم مصرف کرد، اما معمولا برای افزایش شیرینی و قابلیت هضم آن پخته می‌شود.

بادمجان| بادمجان خام می‌تواند تلخ و حاوی سولانین باشد. پختن، آن را بی خطر می کند و طعم آن را افزایش می‌دهد.

آشپزی من

ترفند

روغن جداکننده؛ فوت قنادها

اگر اهل شیرینی‌پزی هستید شاید این اتفاق برایتان افتاده باشد که کیک به قالب‌تان چسبیده و آن‌طور که می‌خواستید از آب در نیامده است. این اتفاق را ممکن است برای ته‌چین یا استفاده از قالب‌های ساده هم تجربه کرده باشید. در این‌طور مواقع باید به سراغ روغن جداکننده بروید که به شما کمک کند کیک یا ته‌چین‌تان را به‌آسانی از قالب جدا کنید. این فوت مخصوص شیرینی‌پزها و سرآشپزهاست که معمولا از آن کمتر گفته می‌شود.

مواد لازم

روغن مایع: ۵۰ گرم
آرد: ۵۰ گرم
روغن جامد: ۵۰ گرم (از کره یا روغن قنادی هم می‌شود استفاده کرد)

طرز تهیه:

آرد، روغن مایع و جامد را با هم مخلوط می کنیم. این مخلوط را با دور کند همزن حدود ۲ دقیقه می‌زنیم تا رنگش شفاف و روشن شود. وقتی مواد حالت خامه‌ای پیدا کرد، روغن جداکننده‌تان حاضر و آماده است و می‌توانید آن را به یک ظرف انتقال دهید. این روغن به مدت ۶ ماه در فریزر و ۲ ماه در یخچال قابل نگهداری است. البته اگر از کره استفاده کرده باشید این مدت ماندگاری کمتر خواهد شد. می‌توانید قبل از پخت کیک یا هر چیزی که به قالب نیاز دارد آن را با این روغن چرب کنید تا مخلوط مدنظرتان به قالب نچسبد. در واقع می‌توانید این روغن را جایگزین کاغذ روغنی کنید.

نکته ۱: می‌توانید در قابلمه‌هایی که خط و خش دارند یا قابلمه رویی که غذا به آن می چسبد همین روغن را بزنید و انواع ته‌چین، کیک و ماکارونی را با آن قالبی در بیاورید.

نکته ۲: روغن جداکننده را به قالب‌تان بزنید و داخل یخچال بگذارید تا موادتان آماده شود و بعد مایه را داخل قالب بریزید و در فر بگذارید.

نکته ۳: وقتی روغن جداکننده را داخل یخچال گذاشتید برای هر بار استفاده چند دقیقه زودتر روغن را از یخچال خارج کنید تا کمی نرم شود و به راحتی بتوانید آن را استفاده کنید.