گوناگون

بهره‌برداری از ۱۰۳۷ پروژه بهداشتی؛ به‌زودی

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به کمبود ۵۸هزار نیرو در حوزه بهداشت، از اخذ مجوز استخدام ۸هزار نفر خبر داد و گفت: از این تعداد ۴هزار نفر بهورز خواهند بود.

به گزارش پیام آشنا: حسین فرشیدی در اولین همایش تجلیل از دستاوردها و تکریم فعالان بهداشت نظام سلامت، گفت: بحث جمعیت دغدغه مهم مقام معظم رهبری است که باید از مسیر بهداشت پیگیری شود و منویات مقام معظم رهبری از شبکه بهداشت و درمان آغاز شود. وی افزود: در حوزه بهداشت روزهای مختلفی در تقویم وجود دارد اما کار شایسته‌ای که عملکرد همکاران بنده در بخش بهداشت را نشان دهد نداشتیم و مهم است که وجود داشته باشد. باید بهداشت را دریابیم. چندین جلسه آقای رئیس جمهور در افتتاح بیمارستان‌ها یا پروژه‌های درمانی حضور داشتند و همانجا هم تاکید کردند که بهداشت مقدم بر درمان است.

وی با اشاره دستاوردهای حوزه بهداشت، اظهار کرد: برای آینده هم برنامه‌های بزرگی داریم. دولت ظرف دو سال گذشته هم در این زمینه اقدامات خوبی انجام داده است که مهم‌ترین آن تقویت نظام شبکه است. اگر بخش بهداشت تقویت شود هزینه‌های نظام سلامت کاهش می‌یابد که در این زمینه طرح پزشکی خانواده هم باید سریع‌تر تکمیل شود. طرحی که چندین سال است ذبیل آن هستیم اما هنوز به نتیجه نهایی نرسیده است. او تاکید کرد: ایجاد فضای مناسب کاری و لجستیک مناسب در این حیطه بسیار مهم است. در همین مدت اخیر ما ۵۰۰۰ موتور سیکلت و ۵۰۰ خودرو شاسی‌بلند برای ارائه خدمات در مناطق روستایی توزیع کردیم. وی افزود: ظرف دو سال گذشته بیش از ۴۰۰۰ پروژه بهداشتی را تعمیر و بازسازی و یا حتی شروع به ساخت کردیم و ۲۰۰۰ پروژه به بهره‌برداری رسیده است و ۱۰۳۷ پروژه هم همین هفته با دستور رئیس جمهور به بهره‌برداری می‌رسد و مایلی هم تا دهه فجر سال آینده به نتیجه می‌رسد. او به اهمیت تقویت نیروی انسانی اشاره کرد و گفت: حدود ۴۰ سال قبل آموزش بهورزان ما آغاز شد و ماحدود ۱۲۵ هزار نیروی بهداشتی در سراسر کشور داریم که ۳۲ هزار نفر بهورز هستند و ۵۸ هزارنفر هم اکنون کمبود نیرو داریم که به دولت منتقل شد و برای ۸۰۰۰ نفر مجوز استخدام رسمی گرفتیم که جذب ۴۰۰۰ بهورز در این تعداد دیده شده است. در بخش تامین نیروی انسانی با تامین مراقبین سلامت خانواده کار را جدی ادامه می‌دهیم وی با تاکید بر اهمیت ایجاد ارتباط اعتماد محور مراقب سلامت با خانوار، تصریح کرد: این کار باید در جهت ارتقای سواد سلامت خود مراقبتی و ارتقای سلامت جامعه انجام شود. ما گاهی با این انتقاد روبرو می‌شویم که نیروها برای خدمت باید تغییر نگرش داشته باشند و باید تغییر آموزش منجر به آموزش به مردم در سطح یک خدمات شود. ادغام آموزش یعنی سلامت چه در بخش بهداشت چه درمان بگوید چه می‌خواهد و آموزش نیرو بر همین اساس انجام شود.

فرشیدی بیان کرد: فرایندهای ارائه خدمت هم مهم است که باید برای تقویت شبکه تجربه کند و متناسب با نیاز روز مردم ارائه شود. او با اشاره به پیوستگی نظام ارجاع و برنامه سلامت خانواده، تصریح کرد: ارجاع مناسب افراد به پزشک مناسب یا سطح بالاتر خدمات توسط سیستم درست باید ارائه شود. اکنون نظام ارجاع باید منطبق بر کاهش پرداخت از جیب، دسترسی مناسب و خدمات استاندارد منطبق بر دستورالعمل‌ها باشد. مراقب سلامت در برنامه سلامت خانواده می‌خواهد این مهم را به شکل کامل محقق کند تا در شهرها هم این روند تکمیل شود و مراقب سلامت صرفا به واکسیناسیون کودکان و مراقبت مادران باردار فکر نکند و بعد خدمات را افزایش دهد؛ زیرا دولت هم برای این کار بودجه گذاشته است. اگر در حوزه شهری به فعالیت‌های فعالانه تغییر روش دهیم باید جمعیت به ارای پزشک و مراقب سلامت به درستی تعیین شود.

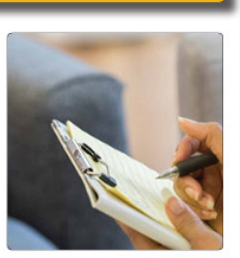
ارتباط فشارخون بالا با بروز مشکلات خواب

تحقیقات نشان می‌دهد فشارخون ممکن است بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد. طبق یک مطالعه جدید، خواب ناکافی و مشکلات خواب به شدت با خطر بیشتر فشار خون در زنان مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان با پی بردن به وجود ارتباط بین کم خوابی و فشار خون بالا در زنان توصیه می‌کنند زنانی که خواب کافی ندارند، تحت غربالگری فشار خون بالا قرار بگیرند و اگر مشکل خواب دارند، راه حل این مشکلات خواب را بررسی کنند. محققان مطالعه حاضر سلامت ۶۶۱۲۲ زن ثبت نام شده را دنبال کردند. شرکت کنندگان در محدوده سنی ۲۵ تا ۴۲ سال بودند. همه در زمان ثبت نام در سال ۲۰۰۱ بدون فشار خون بودند. محققان وضعیت سلامت شرکت کنندگان را به مدت ۱۶ سال پیگیری کردند و هر دو سال یک بار فشار خون آنها را ارزیابی کردند. در طول پیگیری، آنها ۲۵۹۸۷ مورد جدید ابتلا به فشار خون را مشاهده کردند. محققان سبک زندگی و عوامل خطر جمعیت شناختی را در نظر گرفتند و دریافتند که خطر ابتلا به فشار خون بالا در زنان با خواب ناکافی و مشکلات خواب مرتبط است. زنانی که در هر ۲۴ ساعت کمتر از پنج ساعت می‌خوابیدند ۱۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فشار خون بودند در حالی که زنانی که ۶ ساعت می‌خوابیدند ۷ درصد بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری بودند. خطر افزایش فشار خون برای زنانی که بیش از هشت ساعت می‌خوابند وجود نداشت. همچنین خطر بیشتری برای زنانی که در شیفت شب کار می‌کردند هم وجود نداشت. زنانی که گاهی اوقات یا معمولاً مشکل خواب داشتند، به ترتیب ۱۴ و ۲۸ درصد بیشتر در معرض خطر فشار خون بالا بودند. در مقایسه با زنانی که به ندرت مشکل خواب داشتند. دکتر «شهاب حقایق» نویسنده ارشد این مطالعه و محقق دانشگاه هاروارد مک‌گیسم احتمالی را اینگونه توضیح می‌دهد: «مشکلات خواب می‌تواند منجر به زنجیره‌ای از رویدادها شود که می‌تواند احتمالی سدیم، سفتی شریانی و برون ده قلبی را افزایش دهد و به طور بالقوه منجر به فشار خون بالا شود. اختلال در چرخه خواب / بیداری نیز می‌تواند بر فعالیت انقباض / آرامش عروق خونی و عملکرد سلول‌هایی که عروق را تنظیم می‌کنند تأثیر بگذارد.» از سوی دیگر، فرضیه‌ای که در این مطالعه ذکر شد، ستاریوی مخالفی را نشان می‌دهد که در آن فشار خون بالا منجر به بدخوابی می‌شود. دکتر حقایق با هشدار به اینکه این فقط یک فرضیه است، توضیح داد: «بنابراین مشکل در به خواب رفتن و حفظ خواب معمولاً در دوره‌ای از شب اتفاق می‌افتد که افت فشار خون ممکن است رخ دهد.» از اینرو، این به معنای افزایش فشار خون پس از بیدار شدن است. با این حال، محققان هیچ ارتباطی بین زود بیدار شدن و فشار خون بالا پیدا نکردند. نویسندگان این مطالعه توصیه می‌کنند فشار خون خود را به دقت زیر نظر داشته باشید و بی خوابی و مشکلات خواب را جدی بگیرید.

زنان و خانواده

«زنان خانه‌دار» عمده تماس گیرندگان با صدای مشاور (۱۴۸۰)



مدیرکل دفتر مشاوره و امور روانشناختی معاونت سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور ضمن بیان اینکه طی ۶ ماه اول سال جاری ۷۵۸ هزار تماس با سامانه تلفنی ۱۴۸۰ (صدای مشاور) برقرار شده است، از برنامه بهزیستی برای به‌روزرسانی سرورهای این سامانه خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، معصومه توکلی با اشاره به میزان تماس گیرندگان با سامانه صدای مشاوره ۱۴۸۰ طی ۶ ماه اول امسال اظهار کرد: طی سال گذشته یک میلیون و ۷۰۰ هزار تماس و طی ۶ ماهه اول امسال ۷۵۸ هزار تماس با سامانه ۱۴۸۰ برقرار شده است.

وی ضمن تحلیلی از وضعیت میزان تماس گیرندگان با سامانه ۱۴۸۰، با بیان اینکه بیشتر تماس گیرندگان در رده‌های سنی ۳۰ تا ۴۰ سال قرار داشتند، گفت: ۸۰ درصد تماس گیرندگان با سامانه را «اناث» تشکیل می‌دهند؛ چراکه زنان به لحاظ جدیت و دقت بیشتر، به دنبال رفع مشکلات و چالش‌های پیش‌آمده در خانواده هستند.

مدیرکل دفتر مشاوره و امور روانشناختی معاونت سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور تصریح کرد: عمده تماس گیرندگان دارای «مدرک تحصیلی» دیپلم و میزان تماس گیرندگان «متاهل» نسبت به تماس گیرندگان «مجرد» بیشتر است توکلی با اشاره به وضعیت شغلی تماس گیرندگان نیز تصریح کرد: «زنان خانه‌دار» عمده تماس گیرندگان با صدای مشاور را تشکیل می‌دهند.

وی با اشاره به اینکه بررسی گزارشات به دست‌آمده حاکی از آن است که الگوی علل تماس‌ها نسبت به اطلاعات مشابه سال قبل تغییری نکرده است، گفت: بیشترین میزان تماس‌ها مربوط به مشکلات بین‌فردی، اختلالات اضطرابی و افسردگی بوده است. مدیرکل دفتر مشاوره و امور روانشناختی معاونت سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور تصریح کرد: سازمان بهزیستی برنامه‌های متنوع و متعددی در این رابطه دارد، بهزیستی همیشه رویکرد ارتقایی داشته و برنامه‌های متناظر با مسائل و مشکلات جامعه طراحی می‌کند. در واقع سازمان بهزیستی سازمانی پیشرو و تخصصی است و تلاش می‌کند خدمات خود را ارتقاء دهد.

توکلی در همین راستا از برنامه بهزیستی برای به‌روزرسانی سرورهای این سامانه خبر داد و همچنین گفت: قرار بر این است تا متناسب با اختلالات و مشکلات سطح جامعه، دوره‌های آموزشی و برنامه‌های مشاوره را در این سامانه به‌روزرسانی کنیم.

کمبود ۳ داروی مورد نیاز بیماران هموفیلی

مدیر عامل پیشین کانون هموفیلی ایران با اشاره به اینکه افراد مبتلا به هموفیلی برای تامین داروهای فاکتور ۱۳، فیبرینوژن و هیومیت با مشکل رو به رو هستند، گفت: چنانچه مسئولان سازمان غذا و دارو تغییری نکنند، شرایط کمبود دارو بحرانی‌تر خواهد شد.

وی درباره اینکه چه داروهایی این روزها دچار کمبود است؟ توضیح داد: بیماران برای تهیه داروی فاکتور ۱۳ که مصرف کنندگان زیادی در سیستان و بلوچستان دارد، این روزها با مشکلات زیادی رو به رو هستند.

مدیر عامل پیشین کانون هموفیلی ایران ادامه داد: علاوه بر فاکتور ۱۳، فیبرینوژن و هیومیت نیز دچار کمبود جدی است و شرایط برای بیماران اصلا مناسب نیست.

وی در پاسخ به این پرسش که علت کمبود این اقلام دارویی چیست؟ گفت: سفارش این داروها ثبت و داروها در شرکت‌های تولید کننده خارجی آماده شده است. اما با توجه به اینکه ارز لازم اختصاص پیدا نکرده این داروها هنوز وارد کشور نشده‌اند.

قویدل ادامه داد: به نظر می‌رسد بانک مرکزی بوروی لازم را در اختیار شرکت‌های خارجی قرار نداده و اگر ارز دیگری در اختیار شرکت‌های خارجی قرار گیرد، تبدیل این ارزها به یورو حدود ۱۵ درصد هزینه‌ها را افزایش می‌دهد.

مدیر عامل پیشین کانون هموفیلی ایران بیان کرد: چنین اتفاقاتی از پیامدهای تحریم‌های آمریکا است. در حالی که آنها ادعا می‌کنند دارو را تحریم نکرده‌اند، اما دسترسی نداشتن ایران به ارز و سیستم بانکی سبب بروز مشکلاتی زیادی برای بیماران شده است.

وی یادآور شد: در صورتی که دارویی را که به شرکت‌های خارجی سفارش داده‌اید، بموقع خریداری نکنیم، اعتبار شرکت‌های تامین کننده دارو نیز از بین می‌رود.

قویدل بیان کرد: اگر برای رفع این مشکلات تصمیم درستی از سوی سازمان غذا و دارو گرفته نشود، کمبودهای دارویی افزایش پیدا می‌کند. این درحالی است که نبود دارو زندگی بیماران مبتلا به هموفیلی و خانواده‌های آنها را دچار مشکلات زیادی می‌کند.

مدیر عامل پیشین کانون هموفیلی ایران درباره شرایط داروهای فاکتور ۸ و ۹ نیز عنوان کرد: شرایط داروهای فاکتور ۸ و ۹ پس از اقداماتی که انجام شد در آرامش نسبی قرار دارد.

وی ادامه داد: داروی فاکتور ۸ تولید شده از سوی شرکت‌های داخلی وارد بازار شده است. علاوه بر این در حوزه داروی فاکتور ۹ نیز با توجه به اینکه از پلاسمای ایرانی استفاده می‌شود و شش شرکت در این خصوص فعال هستند در مجموع ثبات نسبی ایجاد شده است.

به گفته مدیر عامل پیشین کانون هموفیلی ایران در کل بیماران به داروهای فاکتور ۸ و ۹ دسترسی دارند.

روزنه

چرا بالا رفتن از پله‌ها به قلب کمک می کند؟

نتایج مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که بالا رفتن از بیش از ۵۰ پله در روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی مانند سکته، حملات قلبی و لخته شدن خون را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت تخصصی «ویرول هلث» بالا رفتن از پله ضربان قلب را بالا می‌برد؛ اتفاقی که به تقویت عضله قلب، کاهش فشار خون و کاهش کلسترول منجر می‌شود.

متخصصان آمریکایی می گویند: تقریبا ۴۸ درصد بزرگسالان در ایالات متحده بیماری قلبی دارند و این بیماری عامل اصلی مرگ و میر آمریکایی‌هاست. با این حال اقدام‌هایی وجود دارد که افراد می‌توانند برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی آن‌ها را به کار ببندند. متخصصان دریافته‌اند که بالا رفتن منظم از پله خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی به ویژه بیماری‌های قلبی‌عروقی «آترواسکلروتیک» بیماری «عروق کرونر» و سکته را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد.

«لو چی»، نویسنده این مطالعه و استاد دانشگاه در این زمینه می گوید: این مطالعه شواهدی ارائه می‌دهد که بالا رفتن از پله به عنوان یک ورزش بالقوه راحت و از لحاظ زمانی کارآمد برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌عروقی بسیار مفید است.

از پله‌ها استفاده کن

گروه تخصصی دکتر «چی» داده‌های ۴۵۸ هزار و ۸۶۰ شرکت کننده بزرگسال در پایگاه داده «بیوبانک» انگلیس را بررسی کرد. هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان در آغاز پژوهش به بیماری قلبی‌عروقی مبتلا نبودند. میانگین سنی آن‌ها ۵۶ سال بود و تقریبا ۵۶ درصد آنان زن بودند. متخصصان با بررسی سابقه خانوادگی، ژنتیک و عوامل خطرزای شناخته‌شده برای بیماری‌های قلبی مانند فشار خون بالا و سابقه سیگار کشیدن، ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی در شرکت‌کنندگان را تخمین زدند. همچنین از آنان خواستند عادات مربوط به سبک زندگی‌شان را شرح دهند از جمله اینکه چند بار از پله بالا می‌روند. این گروه از متخصصان، شرکت‌کنندگان را به مدت ۱۲.۵ سال تحت نظر داشت.

آن‌ها دریافتند افرادی که روزانه بیش از ۵۰ پله بالا می‌روند ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی مانند سکته مغزی، حملات قلبی و لخته شدن خون قرار دارند.

هر دور بالا رفتن از پله‌ها در ساختمان با توجه به نوع طراحی و ساخت آن، متفاوت است اما هر سری پله معمولی را می‌توان ۱۳ تا ۱۶ قدم در نظر گرفت. با این حال یکی از نکات قابل توجه در این مطالعه این بود که شرکت‌کنندگانی که هر روز از پله‌ها بالا می‌رفتند اما بعدها این کار را متوقف کردند، ۲۲ درصد بیشتر از کسانی که هرگز از پله‌ها بالا نرفته بودند در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی قرار گرفتند.

چرا بالا رفتن از پله‌ها به قلب کمک می کند؟

«ویگنش رافنوات»، پزشک متخصص قلب و عروق به ورویول هلث گفت: بالا رفتن منظم از پله‌ها خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد زیرا نوعی فعالیت بدنی است که به بالا رفتن ضربان قلب می‌انجامد. هنگامی که ضربان قلب را از طریق فعالیت بدنی مانند بالا رفتن از پله، دویدن یا دوچرخه سواری افزایش می‌دهید به تقویت عضله قلب کمک می کنید و کارآیی آن در پمپاژ خون و اکسیژن در سراسر بدن را بهبود می‌بخشید به باور او، افزایش ضربان قلب از طریق فعالیت بدنی به تنظیم و کاهش سطح فشار خون، قند خون و کلسترول که از عوامل خطرزا در ابتلا به بیماری قلبی هستند هم کمک می‌کند.

البته کارشناسان تاکید می‌کنند که بالا رفتن از پله‌ها به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه برای سلامتی قلب کافی نیست و فعالیت‌هایی که ضربان قلب را بالا می‌برند مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، دوچرخه‌سواری یا تمرین‌های ورزشی با شدت و سرعت بالا نیز مفیدند.

رافنوات گفت: برای کسانی که به دنبال فعالیتی با نتایج مشابه هستند پیاده‌روی دویدن یا شرکت در ورزش‌های با شدت متوسط مانند شنا یا یوگا به طور منظم پیشنهاد می‌شود. نکته اصلی پیدا کردن راهی است که برای سلامتی و سبک زندگی‌تان مفید باشد.

توصیه دکتر «جان هیگینز»، متخصص قلب و عروق برای در اولویت قرار دادن سلامتی قلب، رعایت این نکات است:

ـ فعالیت بدنی حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته

ـ رعایت رژیم غذایی با مقدار زیادی غذاهای کامل، میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین بدون چربی

ـ ترک سیگار

ـ هفت تا ۹ ساعت خواب شبانه

ـ کنترل وزن بدن

ـ کنترل سطح کلسترول، قند خون و همچنین فشار خون

تا ۶۰ سالگی می توانید خون اهدا کنید

سخنگوی سازمان انتقال خون کشور می‌گوید: پایین‌ترین نرخ شیوع عفونت‌های منتقله از راه خون در میان اهداکنندگان، در منطقه به کشور ما اختصاص دارد یعنی خون ایرانی‌ها سالم‌ترین خون در منطقه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، سال گذشته ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر برای اهدای خون به مراکز انتقال خون سراسر کشور مراجعه کردند که از این افراد نزدیک به ۲ میلیون و ۲۳۰ هزار واحد خون اهدا شد که آمار بسیار بالایی است به گفته دکتر حاجی‌بیگی، از کل جمعیت کشور ۲.۶ درصد ایرانی‌ها خون اهدا می‌کنند. با این حال کشور ما در شاخص اهدای خون همردیف کشورهای توسعه‌یافته است. به طوری که شاخص اهدای خون در ایران از ۲۶ در هزار است. یعنی به ازای هر ۱۰۰۰ نفر جمعیت ۲۶ اهداکننده خون وجود دارد. سخنگوی سازمان انتقال خون با اشاره به این که ۲۰ درصد خون‌های اهدایی در کشور به مصرف بیماران خاص از جمله بیماران تالاسمی می‌رسد، ادامه می‌دهد: توصیه ما به مردم این است که اهدای خون را مختص به روزهای خاصی نکنند. اهدای خون باید روزانه همیشگی و با اهداف، نوع‌دوستانه و انسان‌دوستانه باشد.

بیشتر اهداکنندگان خون در ایران چند سالشان است؟

سخنگوی سازمان انتقال خون کشور با بیان این که سن اهدای خون در کشور ما از ۱۸ سالگی است، درباره گروه‌سنی اهداکنندگان خون در ایران توضیح می‌دهد: سن ۲۶ درصد از اهداکنندگان خون در ایران ۱۸ تا ۳۰ سال است، ۵۰ درصد آنها ۳۱ تا ۴۵ ساله هستند و ۲۴ درصد از اهداکنندگان هم ۴۶ تا ۶۰ ساله هستند، یعنی بیشترین آمار اهدای خون در کشور ما مربوط به گروه سنی ۳۱ تا ۴۵ ساله است.

زنان هم می‌توانند خون اهدا کنند؟

حاجی‌بیگی در صحبت‌هایش به گروه‌های مختلف اهداکننده خون اشاره می‌کند و درباره آنها توضیح می‌دهد: اهداکنندگان خون در ایران ۳ دسته‌اند: یار اولی، مستمر و یدایقه. اهداکنندگان یار اولی همان طور که از اسم‌شان پیدا است تا حالا اهدای خون نداشته‌اند و برای اولین بار اقدام به اهدای خون می‌کنند و ممکن است ۱۸ ساله باشند و ممکن است سن‌شان بالای ۴۰ و ۵۰ باشد. ولی موضوع این است که برای اولین بار اقدام به این کار می‌کنند. او ادامه می‌دهد: اهداکنندگان مستمر کسانی هستند که در طول سال حداقل ۲ بار موفق به اهدای خون می‌شوند. اهداکنندگان مستمر در ایران تا ۶۵ سالگی می‌توانند با نظر پزشک مستقر در مرکز انتقال خون خون اهدا کنند. اهداکنندگان یدایقه هم فردی است که سلیقه‌ای در اهدای خون داشته باشد. حالا این سلیقه می‌تواند ۶ ماه پیش باشد، یا ۵ سال پیش. این مسئول می‌گوید: در ایران مردها سالی ۴ بار و زنان به دلیل مسائل فیزیولوژیک سالانه ۳ بار می‌توانند برای اهدای خون اقدام کنند.

۳ استان، پیشتاز در اهدای خون

سخنگوی سازمان انتقال خون کشور درباره استان‌های پیشتاز در اهدای خون هم توضیح می‌دهد: تهران، فارس و خراسان رضوی به ترتیب استان‌های پیشتاز کشورمان در اهدای خون هستند. حاجی‌بیگی می‌گوید: ۱۷ درصد اهدای خون کشور مربوط به استان تهران است ولی میزان مصرف خون در این استان ۲۵ درصد است که ما با فعال کردن شبکه ملی خون‌رسانی کشور، توازن را در این استان کنترل می‌کنیم.

شرایط اهدای خون در ایران

حاجی‌بیگی در ادامه به شرایط اهدای خون در ایران اشاره می‌کند و می‌گوید: سن اهدای خون در ایران از ۱۸ سالگی است. افراد تا پایان ۶۰ سالگی می‌توانند خون اهدا کنند. اهداکنندگان مستمر تا ۶۵ سالگی می‌توانند خون خود را اهدا کنند. وزن اهداکنندگان باید حتما بالای ۵۰ کیلوگرم باشد. درضمن اهداکنندگان باید از لولی برای اهدای خون باید کارت ملی همراه داشته باشند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

مواد غذایی با طعم تلخ چه فوایدی دارند؟

برخی خوراکی‌های تلخ هر چند پرطرفدار نیستند ولی فواید بی‌شماری دارند. این غذاها سرشار از مواد شیمیایی گیاهی هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مواد غذایی تلخ مزایایی از جمله کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان، بیماری‌های قلبی، دیابت، بهبود سلامت چشم، کبد و روده دارند.

بر اساس این گزارش، ۶ ماده غذایی تلخ زیر به شما در کاهش خطر بیماری‌هایی که پیش‌تر ذکر شد کمک می‌کند:

خربزه سبز: این نوع خربزه که زودرس است، طعم بسیار تلخی دارد. در کشورهای آسیایی، کارائیب، آفریقایی و ... خربزه سبز طرفداران زیادی دارد. این میوه سرشار از مواد شیمیایی گیاهی مانند پلی فنول‌ها و فلاونوئیدها است که به جلوگیری از رشد انواع سرطان‌ها و کاهش قندخون در مبتلایان به دیابت کمک می‌کند. خربزه تلخ سرشار از آنتی اکسیدان‌هاست که برای جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد مفید بوده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

سبزیجات خانواده کلم: سبزیجاتی از قبیل بروکلی، تربچه، کلم بروکسل و ... حاوی ترکیباتی به نام گلوکوزینولات هستند که طعم تلخ آنها را قوی‌تر می‌کند. مطالعات روی حیوانات نشان داده که گلوکوزینولات می‌تواند رشد و گسترش سلول‌های سرطانی را کُند کند. همچنین این ماده به سم‌زدایی از کبد کمک می‌کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که حداقل ۵ بار در هفته این نوع سبزیجات استفاده شوند.

قاصدک: ممکن است فکر کنید گیاه قاصدک تنها یک علف هرز است. اما برگ‌های این گیاه، خوراکی و مغذی هستند و حتی می‌توان آنها را در سالاد به طور خام مصرف کرد. برگ‌های این گیاه تلخ هستند اما مواد مغذی بسیاری از جمله کلسیم، منگنز، آهن، ویتامین C، ویتامین A و ویتامین K دارند. آنها همچنین حاوی کاروتنوئیدها و زاکسنتین هستند که از چشم‌های شما در برابر آب مروارید و دژنراسیون ماکولا محافظت می‌کنند. این سبزی پروبیوتیک‌هایی دارد که به رشد باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند.

پوست مرکبات: در حالی که گوشت و آب میوه مرکبات شیرین و یا ترش است، پوست آنها بسیار تلخ است. تلخی پوست مرکبات به خاطر وجود فلاونوئیدهایی از جمله هسپریدین و نارنژین هستند که نوعی آنتی اکسیدان محسوب می‌شوند. این فلاونوئیدها به کاهش رشد سلول‌های سرطانی، کاهش التهاب و بهبود سم‌زدایی کمک می‌کنند.

کافئین: قهوه یکی از نوشیدنی‌های محبوب سراسر جهان است و منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها محسوب می‌شود. مانند اکثر غذاهای تلخ، قهوه نیز سرشار از پلی فنول‌ها است. یکی از غنی‌ترین این پلی فنول‌ها اسید کلوروژنیک است که مزایای بیشماری دارد. این آنتی اکسیدان باعث کاهش استرس اکسیداتیو در بدن شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن ۳ تا ۴ فنجان قهوه در روز خطر مرگ و ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و سدی در برابر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون است.

چای سبز: این نوع چای حاوی پلی فنول‌هایی است که ضد التهاب هستند و اثرات رادیکال‌های آزاد را در بدن خنثی می‌کنند. مصرف یک فنجان چای سبز در روز خطر ابتلا به حمله قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.