

با اهدای عضو آخرین نقش زندگی‌مان را هنرمندانه بازی کنیم

موسوی| «اهدای عضو، اهدای زندگی، مایلم اعضا و بافت‌های بدنم را در زمان مرگم اهدا کنم؛ باشد که ادامه زندگی اجزای وجودم نجات‌بخش زندگی دیگری باشد.» این جمله‌ای است که میلاد کی‌میرام، بازیگر سینما و تلویزیون، همراه با پوسترِی در استوری اینستاگرامش گذاشته و به‌دنبال کنندگانش یادآوری کرده که

هم نفس

هر بیمار مرگ مغزی می‌تواند دست کم به ۸ نفر عضو اهدا کند

معصومه متین‌نژاد| هر بار که دستگاه، اکسیژن را به درون ریه‌اش پمپاژ

می‌کند، قفسه سینه‌اش با جان‌کندن بالا و پایین می‌رود. از سختی نفس کشیدنش انیت می‌شوم. یاد حسن ننه‌کلاب می‌افتم. در سریال حلقه سبز: حتم دارم روح سرگردانش همان اطراف است. شاید هم چند قدم آن‌طرف‌تر، جایی که خانواده‌اش بیشتر از ۲ ساعت است با دکتر بر سر احتمال برگشتنش به زندگی چانه می‌زنند: «داره نفس می‌کشه، چطور می‌گید که مرده؟» همسایه‌ای داشتیم که بعد ۷ سال از کما بیرون اومد، اون هنوز ۳ روزه که بی‌هوشه! خودم دیدم تکون می‌خوره. فکر کنید عزیز خودتون، حاضرید دستگاه‌ها رو ازش جدا کنید؟» دکتر زیرچشمی نگاه می‌کند، یعنی که می‌دانم دو ساعتی از قرار مصاحبه‌مان گذشته است.

تاریخچه اهدای عضو از بیمار مرگ مغزی

در سال ۱۹۶۲ میلادی که نخستین پیوند کلیه از یک بیمار مرگ مغزی در آمریکا انجام شد، مخالفت‌های قومی و نژادی و مذهبی زیادی در سراسر دنیا درباره این اتفاق صورت گرفت. انتظار می‌رفت شدت این مخالفت‌ها در کشوری مانند ایران که پایه حکومتی و مردمی آن به‌شدت مذهبی بود با چالش‌های بیشتری روبه‌رو شود ولی در سال ۱۳۶۸ با فتوای امام خمینی (ره) مبنی بر بدون اشکال بودن چنین پیوندهایی، خیلی سریع روند مراحل قانونی شدن آن طی و از سال ۱۳۸۰ به‌صورت هم‌زمان در ۳ شهر مشهد، تهران و شیراز پیگیری شد. هر چند تا پیش از انقلاب ۲۰، ۳۰ پیوند کلیه از فرد زنده را هم در کارنامه جراحی‌های کشور مان داشتیم.

۳۱ اردیبهشت‌ماه روز اهدای عضو است.

با آنکه صحبت کردن از مرگ همیشه ناراحت‌کننده است و تا جایی که بشود از آن طفره می‌رویم، اما به قول معروف شتری است که دم خانه همه می‌خوابد، حالا چه بخواهیم و چه نخواهیم؛ حتی گاهی مرگمان آن‌طور که تصور می‌کنیم هم نیست و حادثه‌ای مانند ضربه‌ای به سر یا سقوط



از بلندی به زندگی مان خاتمه می‌دهد، بالین تفاوت که در چنین مواقعی خداوند تنها برای عده‌ای خاص، فرصت کوتاهی ایجاد می‌کند تا آخرین نقش زندگی‌شان را هم به‌خوبی ایفا و بعد این کالبد جسمانی را ترک کنند.

به‌طور حتم تنها کسانی از عهده این نقش، خوب بر می‌آیند که در

روزنامه

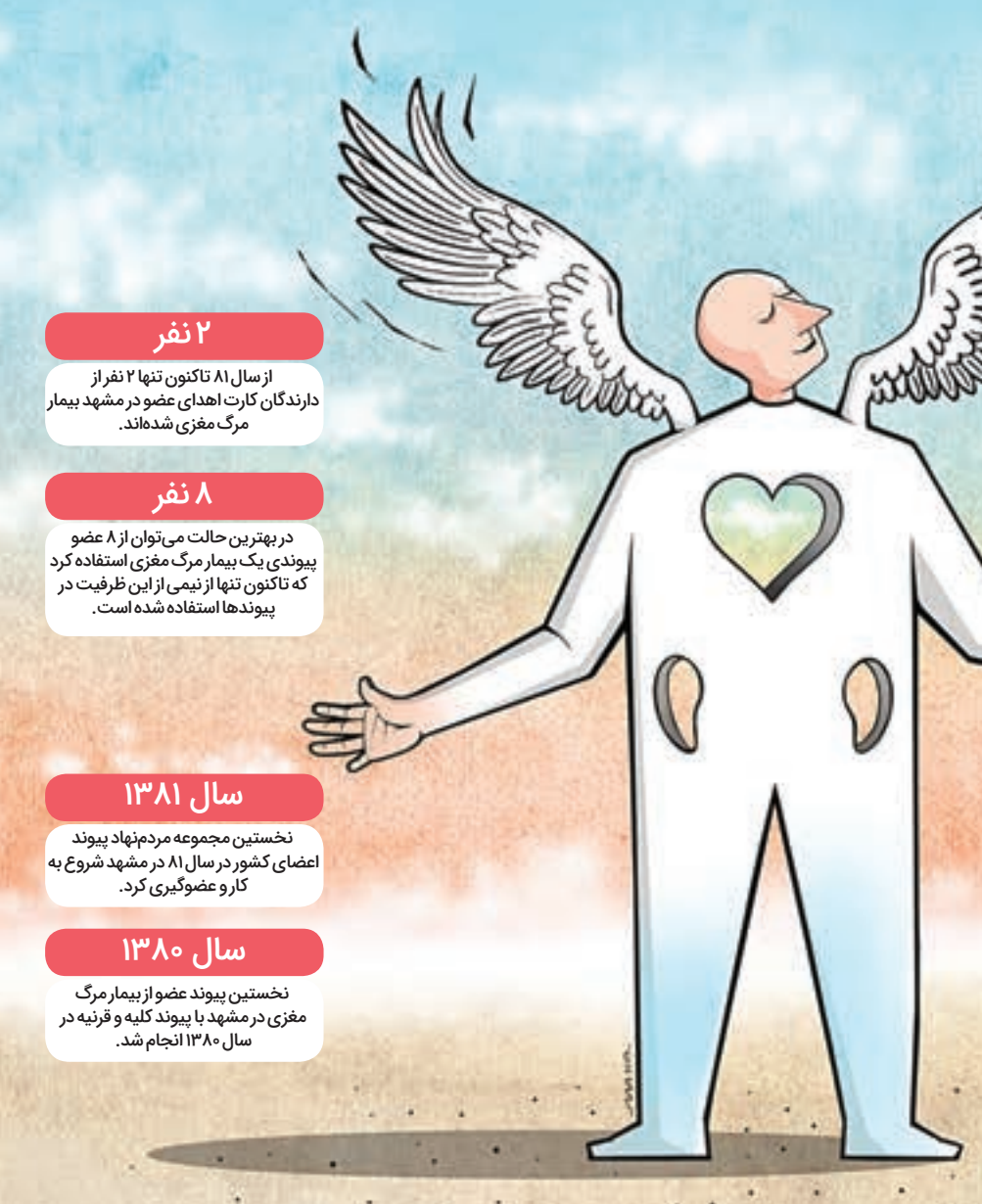
شهرامید

وزندگی

برای خانواده بزرگ پیوند اعضا در مشهد. هر چند جای تأسف است که چرا باید روزانه ۸ تا ۱۰ بیمار منتظر در صف پیوند را به‌دلیل راضی نشدن ۴۰ درصد باقیمانده از دست بدهیم. خانواده‌هایی که اگر عزیزانشان از پیش با اعلام راضی‌پشتان برای اهدای عضو –که در حقیقت نوعی وصیت‌کردن است– این آمادگی را در آن‌ها ایجاد کرده بودند، به‌طور حتم در لحظات حساس تصمیم‌گیری راحت‌تر با این موضوع کنار می‌آمدند. مسئله‌ای که خانواده بزرگ پیوند اعضا مشهد هم از ۸۱ سال با عضوگیری از بین علاقه‌مندان و صدور کارت اهدای عضو برای آنان به‌دنبال آن است. چون در نهایت این خانواده بیمار مرگ مغزی است که اجازه اهدای عضو را می‌دهد، نه کارتهای صادر شده اهدای عضو.

تفاوت مرگ مغزی با کما

فرایند مرگ مغزی برای نخستین بار در سال ۱۹۶۰ تعریف شد. باوجود این هنوز خیلی‌ها تفاوت آن را با کما نمی‌دانند و داشتن همین اطلاعات ضدونقیض باعث شده است بسیاری از خانواده‌های بیمارمان مرگ مغزی در تصمیم‌گیری برای اهدای عضو دچار تردید شوند.



اعضای پیوندی						
کلیه	کبد	قلب	قرنیه	لوزالمعده	پوست	ریه
سال	۸۰	۸۱	۹۶	۹۷	۹۸-۸۰	
تعداد بیمارمان مرگ مغزی	۳	۵	۹۰	۱۲۳	۹۰۰	
تعداد پیوند	۶	۱۲	۳۶۰	۵۲۶	۳۴۰۰	

درخواست پیامکی

کد ملی خود را به شماره پیامکی ۳۴۳۲ ارسال کنید و خیلی سریع و آسان کارت اهدای عضو‌تان را از انجمن اهدای عضو ایرانیان دریافت کنید.



پشت میز نشین‌ها بخوانند

کند، صحبت کنیم و برای هر کدام از آن‌ها راهکار ساده‌ای هم بدهیم. اولین گزارش خود را با شغل کارمندی و پشت‌میزنشینی شروع می‌کنیم.

بیماری‌های شغلی

کم‌تحرکی و نشستن‌های طولانی مدت آن هم در موقعیت‌های نامناسب و برخورد با امواج الکترومغناطیس دستگاه‌های الکترونیکی، سم شغل پشت میزنشینی است که خیلی‌ها از روی آن را دارند. به این مشکلات استرس بالایی را که خیلی از این افراد مانند حسابداران، انبارداران و کارمندان بانک دارند، اضافه کنید تا به مشکلات پشت‌میزنشین‌ها پی‌بیرید. فشار ناشی از نشستن‌های

نادرست و استفاده از میز و صندلی‌هایی که با استانداردهای لازم با سلامتی تطبیق نشده‌اند، در صورت تداوم، می‌تواند صدماتی جبران‌ناپذیری را به فرد وارد کند، مانند سندروم مچ دست، گردن درد و کمردرد، خستگی و کاهش دید. آمارها نشان می‌دهند ۶۲ درصد از مبتلایان به اختلالات اسکلتی عضلانی در آینده به‌نوعی دچار محدودیت‌های حرکتی می‌شوند. چاقی، فشارخون، دیابت و کبد چرب هم که کمترین رهاورد کم‌تحرکی و نشستن‌های طولانی مدت است و در صورت نادیده گرفتن شرایط موجود، خیلی زود گریبان‌گیر این افراد می‌شود.



● توصیه‌های لازم

● دمای اتاق باید بین ۲۳-۱۹ درجه، رطوبت حدود ۵۰ درصد و روشنایی هم مخلوطی از نور سفید و زرد و به شدت حدود ۳۰۰ لوکس باشد.

● میز و صندلی باید حالت ارگونومیک و قابلیت تنظیم ارتفاع در قسمت‌های مختلف داشته باشد.

● پشتی صندلی باید به‌طور کامل از کمر حمایت کند که بهترین زاویه برای آن ۹۵ تا ۱۱۰ درجه است.

● کف پاها باید کاملاً بر روی زمین قرار بگیرد، به‌طوری که زاویه بین ران و ساق پا در قسمت زانو ۹۰ درجه باشد. هیچ مانعی هم نباید فضای جلوی پا را محدود کند.

● در صورت استفاده طولانی مدت از صفحه‌کلید نباید مچ دست هیچ‌گونه خمشی داشته باشد.

● فاصله مناسب قسمت جلویی نشیمنگاه تا پشت زانو ۷/۵ CM یا به اندازه مشت دستان است.

● در صورت استفاده از رایانه، صفحه‌نمایشتان حتماً باید مستقیم و در جلوی صورت قرار گرفته باشد و لبه بالایی آن نیز در راستای چشم باشد. فاصله مناسب آن تا چشم نیز بین ۵۰ تا ۶۰ سانتی‌متر است.

● نور نباید مستقیم به صفحه‌نمایش تابید، بلکه باید طوری آن را تنظیم کرد که از سقف و دوطرف به میز کار تابیده شود.

● ارتفاع میز را باید بین ۶۶ تا ۷۱ سانتی‌متر باشد و ترجیحاً از یک زیرپایی استفاده کنید.

● نباید بیشتر از ۴۵ دقیقه به‌طور پیوسته پشت میز کار نشست. باید به بهانه‌های مختلف مانند نوشیدن آب یا سایر کارهای متفرقه از پشت میز بلند شد و قدری به بدن کش‌وقوس داد.



نکته تکمیلی از امیر جاویدی، مزاج‌شناس: شغل‌ها هم مانند ما آدم‌ها مزاج دارند. به‌طور مثال شغل پشت میزنشینی یا کارمندی مزاجش سرد و خشک یا سوداست، به‌ویژه وقتی که قصه رئیس و مونسوی هم در میان باشد و شما یک کارمند منفعل و بله‌قربان گو باشید. در چنین مواقعی بیماری‌های سوداوی مزاج مانند افسردگی، خودخوری، مشکلات معده‌ای (نفخ و یبوست) و روحی مانند غم و غصه خوردن و غرغر کردن، به‌سرآفتان می‌آید و باید منتظر یک بازنشستگی یا مجموعه‌ای از بیماری‌ها باشید. برای همین بهتر است سن بازنشستگی‌تان را به کم‌ترین میزان ممکن برسانید. ناگفته نماند در صورتی که شغل‌تان دوست داشته باشید و به‌عبارت یک پشت‌میزنشین فعال و خلاق باشید همین شغل مزاجش برایتان گرم می‌شود که با وجود این، باز هم لازم است انجام ورزش‌های مناسب با شغل‌تان را و مصرف خوراکی‌هایی را که کمتر تولید استرس می‌کنند مانند مغز دانه‌ها در دستور برنامه کاری‌هفتگی‌تان قرار بدهید. ●



روزنامه

شهرامید

وزندگی

SHAPAR ONLINE.RP

۳۳ اردیبهشت ۱۳۹۸

شماره ۲۸۱

۱۱

↓

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱

۱۱