



شادفر - لوبیا چیتی و به طور کلی انواع حبوبات منبع غنی پروتئین محسوب می شوند که می توان با کمک آن ها خوراک های سالم و ساده تهیه کرد. خوراک لوبیا چیتی با سبزیجات یکی از همین غذاهاست که افزون بر تأمین پروتئین، ویتامین کافی برای بدن هم دارد.

مواد لازم:

- پياز: ۱ عدد
- قلقل دلمه ای خرد شده به رنگ دلخواه: ۱/۲ پیمانه
- کرفس خرد شده: ۱ پیمانه
- قلقل سبز خرد شده: ۲ عدد
- هویج: ۲ عدد
- گوچه فرنگی: ۶ عدد
- لوبیا چیتی بخته بدون آب: ۲ پیمانه
- آب یا آب سبزیجات: ۲ پیمانه
- سیر رنده شده: یک قاشق چای خوری
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- ادویه چیلی: یک قاشق مرباخوری
- برگ بو: ۲ عدد
- نمک و قلقل: به مقدار لازم

دستور پخت خوراک لوبیا و سبزیجات:

- ابتدا پیاز را خرد کنید و با روغن زیتون تفت بدهید تا نرم شود. سپس سیر را اضافه کنید.
- گوچه فرنگی های خرد شده را اضافه کنید تا حدود ۱۰ دقیقه باهم بخته شوند.
- همه سبزیجات خرد شده یعنی کرفس، قلقل دلمه ای، قلقل سبز و هویج را به پوره گوچه که در مرحله قبل تهیه شده است اضافه کنید.
- بعد از یک ساعت که سبزیجات نرم و پخته شدند، برگ بوها را از مخلوط دربیاورید و لوبیا چیتی پخته و نمک و قلقل را اضافه کنید.
- حالا نوبت جافاتادن خوراک است که حدود نیم ساعت تا سه ربع زمان می برد.

چرا باید کارت اهدای عضو داشته باشیم؟



شادفر

در ایران سالانه ۵ تا ۸ هزار نفر دچار مرگ مغزی می شوند. از این تعداد حدود ۳ هزار نفر امکان اهدای عضو دارند که فقط یک سوم از این افراد به مرحله اهدای عضو می رسند. به عبارتی حدود ۲ هزار نفر به اهدای عضو رضایت نمی دهند. تعلق خاطر خانواده ها به عزیزانشان که مرگ مغزی شده اند، در کشدن است. اما بخش چشمگیری از آن ها به دلیل اطلاعات کم درباره تفاوت کما و مرگ مغزی حاضر به اهدای عضو نمی شوند. در کما، هنوز سلول های مغز زنده هستند و به طور ضعیف کار می کنند، ولی در مرگ مغزی این کارکرد مغز کامل از بین می رود و فرد هیچ گاه به زندگی بر نمی گردد. موضوعی که سبب می شود تا همه ساله از میان خانواده های زیادی که به مرکز پیوند معرفی می شوند، فقط تعداد محدودی حاضر به امضای رضایت نامه اهدای عضو شوند و به این ترتیب بافت و اعضای پیوندی سالم بدن این افراد، سهم خاک و قبرستان می شود. در حالی که اگر این افراد در زنده بودن، رضایتشان را برای این کار به خانواده خود اعلام می کردند، به احتمال زیاد بخشش و ایثار سخاوتمندانه آن ها شامل حال هم نوعانسان می شد. شاید ضروری باشد از همین امروز به صورت غیر مستقیم این موضوع را با خانواده هایمان در میان بگذاریم تا در صورت بروز هر گونه حادثه ای، آن ها از میل قلبی ما اطلاع داشته باشند و بتوانند راحت تر تصمیم بگیرند.

داوطلبان اهدای عضو می توانند برای دریافت کارت اهدای اعضای عضو به نشانی الکترونیکی hospital.mums.ac.ir مراجعه کنند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

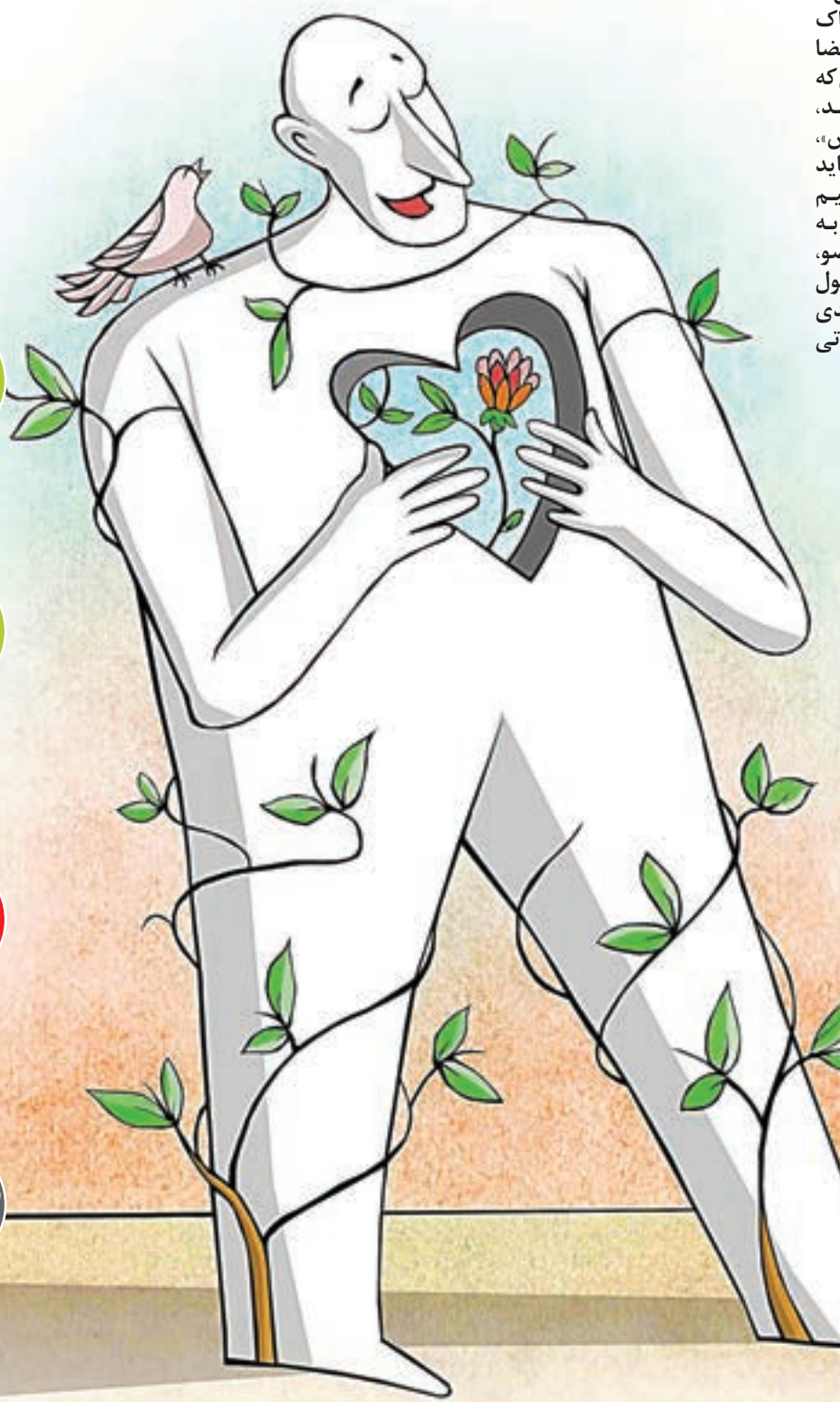
تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۲۲۸ داخلی
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹- پیام رسان: ۰۸۰۵۴۶۵۸۰۰

تولدی دیگر

درباره مرگ هایی که می توانند دست کم به ۸ نفر جانی دوباره ببخشند

۲۲ نفر

شاخص اهدای عضو به ازای هریک میلیون نفر جمعیت که به آن (PerMillionPopulation) PMP می گویند، یکی از شاخصه های ارتقای سلامت در هر کشوری محسوب می شود که نشان دهنده میزان پیشرفت های پزشکی، وضعیت سلامت و فرهنگ ایثار مردم است. این شاخص برای شهر مشهد حدود دو برابر میانگین کشوری، یعنی ۲۲ نفر است.



طرح: مجید ادیبی

مرگ های مغزی

دهه ۸۰ که پیوند اعضا در خراسان شروع شد، ۸۰ درصد مرگ های مغزی به علت تصادف بود، ولی اکنون سگته های مغزی مهم ترین عاملی است که بیشتر در افراد کمتر از پنجاه سال اتفاق می افتد.

۷۲ ساعت

اهدای نسوج گاهی تا ۷۲ ساعت پس از ایست قلبی افراد و حتی پس از اینکه جنازه به سرد خانه برده می شود نیز امکان پذیر است.

۲۳۲ پیوند

پارسال در استان های خراسان، پیوند قرنیه با ۲۳۲ عمل بیشترین عضو اهدایی بوده است.

۳۰ دقیقه

اگر بیماری ایست قلبی کند، کمتر از نیم ساعت برای اهدای اعضای مانند کبد، کلیه، قلب و ریه فرصت است، یعنی تا زمانی که جریان خون در بدن برقرار است.

۲۲۰ بیمار

سالانه بین ۲۰۰ تا ۲۲۰ بیمار مرگ مغزی به بیمارستان منتصر به مشهد معرفی می شوند. در صورتی که از این بیماران اعضایشان اهدا و پیوند می شود.

۵۰/۰۰۰ نفر

خانواده بزرگ اهدا کنندگان عضو، در مشهد تاکنون برای ۵۰ هزار نفر کارت عضویت صادر کرده اند.

۱۰ بیمار

روانه ۱۰ تا ۱۰۷ بیمار نیازمند به پیوند، فوت می کنند.

۸ عضو

اعضای اهدایی، شامل هشت عضو از جمله دو کلیه، دو ریه، قلب، کبد، پانکراس و روده هستند.

۵۰ بافت

افزون بر هشت عضو اهدایی، تا پنجاه بافت بدن انسان قابلیت اهدا دارد، مانند پوست، استخوان، غضروف، قرنیه، تاندون و عضلات.

کلیه

رایج ترین عضو پیوندی اورژانسی، کلیه است و بیماران نیازمند کلیه هم بیشترین تعداد بیماران فهرست انتظار پیوند را تشکیل می دهند.

شایع ترین علت

تصادف ها و سگته های مغزی، شایع ترین علت های مرگ مغزی هستند.

۸ معاینه

یک بیمار مرگ مغزی تا پایان فرآیند تأیید مرگ مغزی هشت بار معاینه می شود. پزشک معالج و تیم تأیید کننده مرگ مغزی (متخصصان و جراحان مغز و اعصاب، متخصص نورولوژی، متخصص بیهوشی، متخصص داخلی و مدیر کل پزشکی قانونی یا جانشینانش) از جمله این افراد هستند.

۷۰ رضایت

۷۰ درصد خانواده های بیماران مرگ مغزی برای اهدای عضو رضایت می دهند.

۱۵۰ فرد

در فرآیند اهدای عضو بیش از ۱۵۰ نفر فعالیت دارند، تیم های تشخیص و تأیید مرگ مغزی، نگهداری، انتقال، اتاق عمل، هماهنگی و پشتیبانی.

۲۵۰۰۰ بیمار

بیش از ۲۵ هزار بیمار نیازمند به عضو پیوندی در کشور داریم.

تعداد اعضا و بافت های پیوندی در دو ماهه نخست سال ۱۴۰۲ در مشهد

۸ کلیه	۸ کبد
۳ قرنیه	۱۶ پوست
۳ قلب	۱ کلیه و پانکراس (هم زمان)

تعداد اعضای پیوندی دریافتی و ارسالی در ۱۴۰۲

۳ کبد (شیراز)	۱ کبد (تهران)
زمانی که عضو و بافت پیوندی در یک شهر گیرنده مناسب نداشته باشد، به شهرهای متقاضی ارسال می شود.	

۱ کلیه

امسال یک پیوند کلیه از اهدا کننده زنده در مشهد داشته ایم.

تعداد بیماران در فهرست انتظار پیوند مشهد

۲۰۰ کلیه نفر	۳۰ کبد نفر	۲۰ قلب نفر
--------------	------------	------------

در فهرست انتظار بیماران پیوندی، تعداد افراد نیازمند به کلیه بیشتر هستند، به طوری که هم اکنون ۳ هزار بیمار دیالیزی در مشهد داریم، اما نیاز این بیماران تا حدودی با دیالیز برطرف می شود. در حالی که بیماران نیازمند به قلب، کبد و... اگر در مدت معینی به پیوند نرسند فوت می کنند. منظور از بیماران در فهرست انتظار پیوند، بیمارانی هستند که نیاز فوری به پیوند دارند.

دلایل بازدارنده اهدای عضو

- باز نداشتن مرگ مغزی
- نگرانی برای تغییر ظاهر فرد متوفی
- اعتقاد داشتن به معجزه
- نگرانی از متهم شدن به فروختن اعضا
- بی اعتمادی که دیگران ایجاد می کنند