

نیاز اضطراری به گروه‌های خونی

A+, O- و A+, B-

ایراهمی

اداره کل انتقال خون خراسان رضوی با توجه به افزایش مصرف خون و کاهش مراجعه‌ها، کنگدگان به پایگاه‌های اهدای خون در روزهای گرم سال، نیازمند مراجعه تمامی گروه‌های خونی مثبت و منفی خاصه ۴ گروه خونی O منفی، A مثبت و AB مثبت و منفی می‌باشد.

مرکز انتقال خون استان به منظور تأمین خون و فرآورده‌های خونی مورد نیاز ۶۳ بیمارستان و مرکز درمانی تحت پوشش خود، نیازمند مراجعه تمامی گروه‌های خونی به پایگاه‌های اهدای خون استان در روزهای آتی می‌باشد.

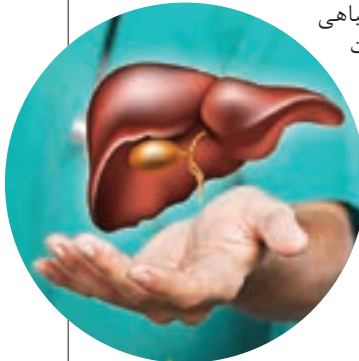
از علت‌های شایع افزایش مصرف در این روزهای پایانی تابستان می‌توان به افزایش تعداد جراحی‌ها در این فصل، افزایش سفرهای برون‌شهری و تصادفات جاده‌ای، ورود زائران به مشهد الرضا^(ع) و رونق صنعت تورپسم درمانی استان اشاره کرد.

نکته: برنامه هفتگی تیم‌های سیار خون گیری اداره اهدا کنندگان اداره کل انتقال خون خراسان رضوی برابر جدول زیر است. **مردم با مراجعه به این مراکز سیار علاوه بر پایگاه‌های ثابت می‌توانند به اهدا خون بپردازند.**

تاریخ	مکان	آدرس	ساعت پذیرش
۱۴۰۲/۶/۱۴	فرودگاه هاشمی‌نژاد	بولوار فرودگاه، سالن اصلی پروازهای داخلی فرودگاه هاشمی‌نژاد	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۶/۲۱	بیمارستان امدادی	بولوار خیام، تقاطع بولوار ارشاد شرکت گاز استان	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰
۱۴۰۲/۶/۳۱	شرکت شیر پگاه	بزرگراه پیامبر اعظم (ص)، کیلومتر ۳۱ جاده قوچان، شرکت شیر پگاه	۰۸:۰۰ تا ۱۳:۰۰

جگر، محل ذخیره سموم بدن نیست

شادفر



تصور اینکه کبد سموم را ذخیره می‌کند، اشتباهی رایج و ناشی از درک نادرست مردم از این بافت به عنوان یک «فیلتر» است. درحالی‌که بهتر است جگر را یک کارخانه فرآوری شیمیایی در نظر بگیریم که سموم را خنثی می‌کند. اما آن‌ها را ذخیره نمی‌کند. تجزیه و تحلیل‌های آزمایشگاهی نشان داده است سمومی که بدن نمی‌تواند آن‌ها را از بین ببرد، پیش از ذخیره شدن در جگر در بافت‌های چربی و سیستم عصبی تجمع می‌کنند و غلظت سموم در جگر بیشتر از بقیه اندام‌های بدن نیست.

تخم مرغ قهوه‌ای یا سفید؟



آیا ارزش غذایی تخم مرغ سفید و تخم مرغ قهوه‌ای متفاوت است؟ جوجه‌ها برای تولید تخم مرغ‌های قهوه‌ای به چند ماده مغذی بیشتر در خوراک خود نیاز دارند که سبب می‌شود خوراک آن‌ها کمی گران‌تر از خوراک جوجه‌های سفید باشد. ولی این مواد مغذی اضافی وارد بدن مرغ می‌شود. نه تخم مرغ، بنابراین هیچ مزیتی بین تخم مرغ قهوه‌ای و سفید وجود ندارد. تخم مرغ‌های قهوه‌ای و سفید از نظر تغذیه‌ای یکسان هستند. بنابراین هیچ مزیت خاصی برای تخم مرغ قهوه‌ای وجود ندارد، مگر اینکه از نظر ظاهری رنگ قهوه‌ای را به سفید ترجیح دهید.

هضم ناقص غذا سبب نفخ می‌شود

● شهر وند: شهر وند: پسر ۱۰ سال دارد و شب‌ها خروپف زیادی می‌کند. با اینکه به بهداشت دهان و دندان‌ش خیلی رسیدگی می‌کند، همیشه به هانش بوی بدی می‌دهد، علتش چیست و چه کار باید بکند؟

باید از نزدیک بررسی شود. گاهی وجود جسمی خارجی در بینی یا تاول سبب این مشکل می‌شود. توصیه می‌کنم به یک پزشک مجرب مراجعه کنید تا او را دقیق معاینه کند.

● شهر وند: خانمی سی و هفت ساله هستم. چند سالی است هر غذایی می‌خورم، شکمم تا چند ساعت ورم می‌کند. یک نفر توصیه کرده است که سرکه انگبین بخورم. می‌خواستم بدانم تأثیری دارد و اینکه برای ورم معده‌ام چه کار باید بکنم؟

مبتلا به نفخ هستید و نفخ، ناشی از هضم ناقص غذاست. در غذا خوردن تا بیشتر دقت کنید. از خوردن غذاهایی با طبیعت سرد مانند لبنیات، سبزیجات خام و میوه‌ها هم بپرهیزید. اگر باز هم مشکل داشتید یک قاشق مر با خوری زیره یا زنیان نیم کوب را با غذا بخورید. در صورت ادامه مشکل حتماً به پزشک مراجعه کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۱۰ داخلی ۲۲۸
پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰
پیامک: ۳۰۰۰۲۲۸۹

شهر
خبر
۱۱ شهریور ۱۳۹۲
۱۶ مهر ۱۳۹۲
شماره ۴۰۲۷

۱۲



همسایه

حساس‌تر از همیشه

بی‌توجهی به اختلالات روحی سندرم پیش از قاعدگی، برخی زنان را تا مرز خودکشی هم پیش می‌برد

معصومه متین‌نژاد! خلق نداد و دائم با بقیه اعصاب خردی می‌کند. حتم دارم با همسرش به مشکلی برخورد است. کمی که آرام می‌گیرد، به شوخی سر صحبت را باز می‌کنم: «باز کی اسبت رو بایو خوند؟» سردرد دلش باز می‌شود: «کمک کردن پیشکش! نخواستم. آدم رو لا اقل درک کن!» با تعجب می‌گویم: «بامنی؟» دوباره پر خاش می‌کند: «نه، بابا! شوهرم رومی گم. صد بار بهش گفتم این روزا بیشتر ملاحظه ام و بکن. فکر می‌کنه بهانه میارم.» تازه می‌فهمم این همه پر خاش و نا راحتی که از صبح دارد، به خاطر حساس بودن و تغییرات خلقی ناشی از سندرم پیش از قاعدگی است و با آتشی که همسرش روشن کرده، حالا حالا باید تبعاتش را تحمل کنیم.

از او می‌خواهم یک بار برای همیشه بنشیند و با همسرش درباره مشکلات و اختلالاتی حرف بزند که در این دوران برایش پیش می‌آید، چون خیلی وقت‌ها درک نشدن بیشتر آزار دهنده است تا عوارض و اختلالاتی که سندرم پیش از قاعدگی ایجاد می‌کند. این درک نشدن هم در بیشتر وقت‌ها از بی‌اطلاعی است و این وظیفه خود ماست تا اطرافیانمان را در این باره آگاه کنیم. اگر می‌خواهید در این باره بیشتر بدانید، حتماً این مطلب را بخوانید که چکیده‌ای از گفت‌وگوی ما با دکتر زهره معینی، روان‌شناس و مشاور خانواده است.

۱ سندرم پیش از قاعدگی

سندرم پیش از قاعدگی به مجموعه نشانه‌گانی گفته می‌شود که بیش از ۹۰ درصد زنان در دوره باروری خود آن را تجربه می‌کنند. اختلالاتی جسمی و روحی که بین پنج تا یازده روز پیش از شروع قاعدگی رخ می‌دهند و با قاعدگی هم معمولاً تمام می‌شوند.

۲ اختلالات نگران‌کننده

سندرم پیش از قاعدگی با اختلالات روحی و جسمی زیادی همراه است که هر فرد نوع متفاوتی از آن را تجربه می‌کند. مانند بی‌قراری و اضطراب همراه با تنش، تغییرات خلقی و رفتاری مثل میل به گریه کردن، احساس خشم، افزایش تعارض‌های بین فردی، کاهش علاقه به فعالیت‌های روزانه که گاهی با کناره‌گیری فرد از روابط اجتماعی همراه است، نداشتن تمرکز، خستگی زیاد، اختلالات خواب، کاهش انرژی جسمانی، احساس از پا افتادگی، نداشتن کنترل و تغییرات جسمی آشکار مانند حساسیت بیش از اندازه، سردرد، دل‌درد و افزایش وزن. در بین همه این نشانه‌ها، گاهی برخی با اختلالاتی روبه‌رو هستند که بسیار نگران‌کننده است و نیاز به مداخله درمانی دارد. نظیر:

- کسانی که اختلالات خلقی مانند افسردگی یا داشتن سابقه این نوع مشکلات را در خانواده‌شان دارند.
- افرادی که خشونت خانگی در خانواده‌ان‌ها زیاد است.
- کسانی که سوء مصرف مواد مخدر یا هر نوع ماده اعتیادآور دیگری را دارند.
- افرادی که آسیب‌های جسمی مانند ضربه مغزی دیده‌اند.
- کسانی که مشکلات خلقی فصلی دارند.
- بیماران اسکیزوفرنی یا افرادی که اختلال اضطراب عمومی دارند.
- افرادی که در شرایط معمولی هم تمایل به خودکشی دارند.

۴ راهکارهای کمک‌کننده

ماساژ، حمام آب گرم، تنظیم قند خون، مصرف مکمل‌ها، کاهش مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار و ورزش کردن از راهکارهایی هستند که با تغییر سبک زندگی به کاهش عوارض جسمی سندرم پیش از قاعدگی کمک می‌کنند. عوارضی که بی‌توجهی به آن‌ها می‌تواند زمینه بروز اختلالات روحی را بیشتر کند. برای نمونه کسی که از دل‌درد یا کم‌ردرد شدید رنج می‌برد، نوسانات خلقی زیادی هم دارد و با کوچک‌ترین مسئله‌ای از کوره در می‌رود. بنابراین استفاده از راهکارهای درمانی که گفته شد، گاهی واقعاً ضروری است.

برای کاهش عوارض اختلالات روحی و روانی مانند افسردگی هم به جز کمک گرفتن از یک روان‌شناس یا روان‌درمانگر می‌توانیم خودمان نیز برنامه‌هایی داشته باشیم تا در این دوران کمتر اذیت شویم و آثار منفی آن تمامه بعد بر ایمان باقی نماند. در ادامه به برخی از این راهکارها اشاره‌گذاری داریم، هر چند این توصیه‌ها از فردی به فرد دیگر می‌تواند بسیار متفاوت باشد:

- درباره اختلالات جسمی و روحی سندرم پیش از قاعدگی بیشتر بدانیم. این موضوع کمک می‌کند نسبت به خودمان اطلاعات بیشتری به دست آوریم و از اینکه تنها کسی نیستیم که چنین مشکلاتی را تجربه می‌کند، احساس بهتری پیدا کنیم.
- تغییرات خلقی مان را فهرست و طوری برنامه‌ریزی کنیم تا در این روزها استراحت بیشتری داشته باشیم. خواب منظم و به قاعده کمک زیادی به آرامش روحی و کاهش مشکلات جسمی می‌کند.
- به اطرافیانمان درباره وضعیت جسمی و روحی‌ای که داریم، توضیح بدهیم و از آن‌ها حمایت بیشتری بگیریم.
- سعی کنیم درگیری‌های کاری و فکری‌مان را در این روزها به کمترین میزان ممکن برسانیم.
- اگر جزو گروه‌های پرخطر هستیم، مانند کسانی که سابقه افسردگی دارند، حتماً از یک روان‌شناس کمک بخواهیم.
- بیش از زمان‌های دیگر به بهداشت و زیبایی ظاهری‌مان توجه کنیم. این کار حس خوبی هم به خودمان و هم به اطرافیانمان می‌دهد.

طرح: علیرضا یاگل / شهرآر

۵ چرایی همراهی اطرافیان

اینکه می‌گوییم اطرافیان باید در جریان این تغییرات جسمی و روحی باشند، چند علت مهم دارد. دختر نوجوانی را تصور کنید که به جز تغییرات بلوغ درگیر اختلالات سندرم پیش از قاعدگی هم شده است. اگر خودش درباره این تغییرات اطلاعات زیادی نداشته باشد و اطرافیان‌ش هم به علت ناآگاهی از او حمایت روحی و روانی لازم را نکنند، مشکلات دوران بلوغ او چند برابر خواهد شد.

حالا مردمی را تصور کنید که اطلاعات بسیار اندکی درباره اختلالات سندرم پیش از قاعدگی همسرش دارد. نخستین برداشتی که از این تغییرات خلقی و حساسیت‌های زیاد همسرش در این روزها خواهد داشت، بهانه‌گیری و کج خلقی است که یکی دوبارش پذیرفته شده است. ولی بیشتر از آن، همیشه محلی است که نخستین جرقه دعوا و مشاجرات زندگی در آن زده می‌شود. بنابراین، ضروری است که خانم‌ها، باره تغییرات و مشکلاتی که در این روزها دارند، مفصل با همسرشان حرف بزنند و به او اطلاعات بدهند. نه اینکه انتظار داشته باشند او شرایطشان را بفهمد و درکشان کند. پدر و مادرها هم به همین اندازه وظیفه دارند درباره مشکلات جسمی و روحی دخترانشان در این روزها بدانند و حمایتشان کنند.

۶ چگونگی حمایت از همسر

روی صحبت‌مان با آقایان محترم است. حمایتی که خانم‌ها از همسرانشان می‌طلبند، بیشتر وقت‌ها روحی و روانی است تا انجام دادن کاری. پس اگر قصد حمایت از همسرتان را دارید، این توصیه‌ها را جدی بگیرید.

- بیش از هر زمانی به ظاهر و زیبایی همسرتان توجه و از آن تعریف کنید.
- به او کمک کنید زمینه‌های استرس و اضطرابش را بشناسد و آن‌ها را از بین ببرد.
- اگر فرزند دارید، نگهداری و رسیدگی به کارهای بچه‌ها را بر عهده بگیرید.
- این دوران زمان مناسبی برای تغییرات مهم و تصمیم‌گیری‌های حساس در زندگی‌تان نیست. آن‌ها را به بعد منتقل کنید.
- با هر رفتار و گفتاری که حس خوبی به همسرتان می‌دهد، آرامش کنید.
- در این روزها معاشرت بیشتری با هم داشته باشید تا حس طردشدگی و بی‌اثر بودن نداشته باشد.
- نوازش و درآغوش کشیدن را جایگزین روابط جنسی کنید.
- با ملاحظه بیشتری با همسرتان برخورد کنید و از هر گونه برخوردی که تنش‌های روحی‌اش را بیشتر کند، بپرهیزید.

۷ حمایت در محیط‌های کاری

این روزها زنان بسیاری در خارج از خانه کار می‌کنند. موضوعی که می‌تواند در شرایط خاصی مانند دوران قاعدگی یا روزهای پیش از آن، فشار جسمی و روانی دوچندان‌تری بر آن‌ها وارد کند، بنابراین درک کردن شرایطشان و همراهی و حمایت از آن‌ها افزون بر اینکه می‌تواند بر عملکردشان در محیط‌های کاری اثر مثبت بگذارد، سبب بالابردن کیفیت کاری نیز می‌شود. این حمایت‌ها می‌تواند از سبک‌تر کردن کار موظفی خانم‌ها در این دوران تا دادن مرخصی‌های روزانه و ساعتی متفاوت باشد.

اگر همسران تغییرات و اختلالات جسمی و روحی این دوران را جدی نگیرند و با هم برای کمتر شدن عوارض آن فکر نکنند، این مسئله خیلی زود سبب نارضایتی زن‌اشویی و آسیب‌پذیر شدن روابطشان خواهد شد. بدون آنکه خودشان متوجه باشند.