

گاهی زندگی ببخشیم

درباره اهمیت اهدای خون بیشتر بدانید



ملیحه ابراهیمی | تأمین کافی خون سالم یکی از چالش ها و دغدغه های مجامع پزشکی جهان است. زیرا بشر تاکنون هیچ جایگزین مناسبی برای این ماده حیاتی نیافته است.

خون و فرآورده های سالم راه نجاتی برای جان آسیب دیدگان سوانح و بلايا. بیماران با جراحی های بزرگ و سوختگی های وسیع، مبتلایان به بیماری های مختلف مانند کم خونی ها و اختلالات انعقادی و نیز خون ریزی های دوران بارداری و زایمان است. با توجه به وظایف حیاتی خون، کمبود یا وقفه طولانی خون رسانی در هر فرد می تواند منجر به آسیب های وسیع اجزای بدن شود که در نهایت به مرگ یا معلولیت های غیرقابل برگشت منجر خواهد شد.

هر سه نفر یک نیازمند

از هر سه نفر در طول زندگی، یک نفر نیازمند خون و فرآورده های خونی می شود.

۴ تا ۶ لیتر

حجم خون بدن درست مانند وزن بدن، از فردی به فرد دیگر متفاوت است و مقدار آن تا حدود زیادی به بزرگی جثه و جنسیت بستگی دارد. مادر مجموع، می توان گفت بیشتر بزرگ سالان دارای ۴ تا ۶ لیتر خون در بدن خود هستند.

۱۰ درصد

هر داوطلب واجد شرایط در هر نوبت اهدای خون حدود ۱۰ درصد از حجم خون خویش را اهدا می نماید که هیچ ضرر و زبانی برای او نخواهد داشت.

۴۵ دقیقه

کل مراحل اهدای خون (پذیرش - معاینه پزشکی - خون گیری - استراحت و پذیرایی) حدود ۴۵ دقیقه طول می کشد.

ویژگی های اهداکنندگان خون

- داوطلبانه خون می دهند.
- جسمداشت مادی ندارند و در قبال آن چیزی دریافت نمی کنند.
- انگیزه اصلی این افراد کمک به دیگران است.

اهدای کنندگان مستمر چه کسانی هستند؟

- در یک دوره یک ساله حداقل ۲ بار خون اهدا می کنند و فواصل نوبت های اهدای خون آن ها کمتر از یک سال است.
- این گروه، سالم ترین و قابل اعتمادترین گروه داوطلبان را تشکیل می دهند.
- آگاهانه و با مسئولیت پذیری اجتماعی، همواره به سلامت هموعان و جامعه خویش می اندیشند.
- صادقانه و صبورانه در مراحل مختلف اهدای خون مشارکت شایسته دارند.
- مشارکت بیشتری در تأمین فرآورده های خونی در شرایط بحرانی دارند.
- به واسطه سوابق متعدد در اهدای خون، با ارائه تجربیات، نگرش و باورهای مثبت و ارزنده خویش در ترویج این نیاز حیاتی در میان اقشار مختلف جامعه نیز مشارکت مؤثری خواهند داشت.

شرایط عمومی اهدای خون

- سن ۱۸ تا ۶۰ سال (اهدای کنندگان مستمر تا ۶۵ سال)
 - رعایت تعداد نوبت های اهدای خون در سال (آقایان ۴ نوبت در سال و بانوان ۳ نوبت در سال)
 - حداقل وزن ۵۰ کیلوگرم
 - پرهیز از رفتارهای مخاطره آمیز و غیربهداشتی
 - داشتن سلامت عمومی جسمانی و روانی
 - رعایت حداقل فواصل اهدای خون به میزان ۸ هفته
- توجه!**
- اهدای کنندگان خون باید در زمان مراجعه به پایگاه های اهدای خون کارت ملی همراه داشته باشند.

فواید اهدای خون

- موجب کاهش بروز سگته های قلبی و تعدیل غلظت خون می شود.
- اهدا کنندگان مورد بررسی های پزشکی قرار می گیرند و از خدمات مشاوره ای و اطلاعات مرتبط با سلامتی بهره مند می شوند.
- پایبندی به ارزش های والای دینی، انسانی و اخلاقی است.

انواع فرآورده های خونی

- گلبول های قرمز فشرده
 - پلاسما
 - پلاکت
 - فاکتور انعقادی
- توجه!**

چهار فرآورده از یک واحد خون می توان تهیه نمود که هر کدام نجات بخش جان انسان بیماری خواهد بود.

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.

عبور از مرز وابستگی

برای کاستن از چالش های عاطفی دوره نوجوانی، والدینی رفیق و همراه باشیم

سمیرا منشادی | «کراش»، «دوست اجتماعی»، «داداشی»، این هاکلمه هایی هستند که این روزها نسل نوجوان و جوان برای دوستی های خارج از عرفشان انتخاب می کنند. بزرگ شدن فرزندان و به سرمقصد رساندنشان کار ساده ای نیست. یکی از چالش های دوره نوجوانی وابستگی های عاطفی و دغدغه هایی است که خانواده ها با این گونه دوستی ها پیدا می کنند.

شاید شما هم به عنوان والد با چک کردن گوشی تلفن فرزندان، یا تغییر رفتارهایی که به تازگی داشته متوجه شده اید که او وارد رابطه ای شده است. آنچه که شما را به فکر انداخته این است که باید با این موضوع چه برخوردی داشته باشید؟ آیا این نوع دوستی ها و دل بستگی های عاطفی مورد تأیید هست یا خیر؟ در گفت وگویی که با افسانه افسری، مشاور حوزه کودک و نوجوان داشته ایم این دغدغه شما والدین را در میان گذاشته ایم.

چالش ها را بشناسیم



دوره نوجوانی دوره گذار از کودکی به جوانی و بلوغ است. دوره حساسی که هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی روانی فرد دچار چالش ها و تغییرهای خاصی می شود. یکی از چالش ها در این دوران وابستگی عاطفی و ارتباط با جنس مخالف است. امروزه با در دسترس قرار گرفتن تلفن همراه و استفاده از شبکه های مجازی فرزندانمان با برخی از مفاهیم و ارتباط ها زودتر از گذشته آشنایی می شوند. جدا از بلوغ جسمی که همه با آن آشنا هستیم، باید در نظر داشته باشیم که کودکان از سن ۹ سالگی به بلوغ اخلاقی می رسند. از این رو شاهد هستیم که گاهی این ارتباط در سن پایین تر از آنچه انتظار داریم رخ می دهد. به طور کلی والدین باید آگاه باشند با شروع تغییرات هورمونی آموزش های غیرمستقیمشان را شروع کنند.

اطلاعات نداریم



خانواده ها امروز اطلاعات کافی درباره سبک فرزندپروری درست ندارند. آن ها بیشتر با همان شیوه هایی که والدین خودشان در گذشته آن ها تربیت کرده اند، قصد تربیت فرزندشان را دارند. اما اگر شرایط کودکی و نوجوانی خودمان را با نسل جدید مقایسه کنیم، متوجه می شویم که این بچه ها به هیچ عنوان شبیه نسل قبل نیستند. نظام پدرسالارانه نسل گذشته قوانین سفت و سختی داشت که همگی آن ها اجرا می شد. برخلاف تصور والدین امروزی، این قوانین سخت به کودک کمک می کرد تا مسئولیت پذیر باشد. در حالی که تربیت سهل گیرانه و فرزندسالاری والدین امروزی، تربیت و آموزش را با مشکلات جدی روبه رو کرده است. تصور کنید نوجوانی که به همه درخواست هایش پاسخ مثبت داده می شود، تحمل شنیدن پاسخ منفی از جامعه را ندارد. به همین خاطر با اولین چالشی که روبه رو شود، دچار انزوا و سرخوردگی می شود.

کنجکاوی نوجوانی



گاهی با تمام آموزش غیرمستقیم و آگاهی که خانواده به فرزند نوجوانشان می دهند باز هم شاهد رخ دادن این اتفاق هستند. این اتفاق را می توان روی حس کنجکاوی نوجوان گذاشت. چنین نوجوان هایی را می توان به راحتی مجاب کرد و آن ها را از خطرهایی که تهدیدشان می کند مطلع کرد. در چنین مواردی والدین می توانند از فضای صمیمی و دوستانه وارد گفت وگو با نوجوانشان شوند. می توانید از نوجوانتان بپرسید تا چه اندازه فرد مقابل را می شناسد؟ چه خصوصیاتی سبب جذبش به فرد مخالف شده؟ با پرسش هایی، به راحتی می توانید متوجه شوید در چه حوزه ای نوجوان کمتر مورد توجه قرار گرفته و دچار خلأ است.

کارگاه های آموزشی در مدرسه



مدارس می توانند نقش مؤثری بعد از خانواده در آگاهی بخشیدن به نوجوان داشته باشند. آنچه که باید در مدارس اجرا شود، ارائه خدمات مشاوره ای و برگزاری کارگاه های آموزشی برای نوجوانان است. باید در مدارس راجع به بلوغ عاطفی، شناخت جنس مخالف، شناخت عواطف و... کارگاه های آموزشی و مشاوره ای برگزار شود. گاهی نوجوان به دلیل شناخت صحیح نداشتن از عواطفش و شناخت صحیح نداشتن از جنس مخالف وارد ارتباط می شود. شناخت این چالش ها می تواند کمک بزرگی به او داشته باشد.

جهت اطلاع



بسیاری از والدین نمی دانند در رویارویی با مشکلات رفتاری نوجوانان و چالش های آن ها چه واکنشی نشان دهند و چگونه به فرزندشان کمک کنند. با توجه به نکات ساده ای که در این مطلب گفتیم می توانید او را در گذراندن آسان تر این دوره طاقت فرسا و غلبه بر چالش های دوران نوجوانی یاری کنید.

این کارها را انجام ندهید



- نوجوان را ترسانید. ترساندن از جنس مخالف نمی تواند شما را به هدفتان برساند.
- نصیحت نکنید. در دوران نوجوانی نصیحت کردن می تواند نتیجه عکس بدهد.
- محروم نکنید. محدود کردن یا محروم کردن مانع از دوستی فرزندان نمی شود. چنان که او را به دور دوستی های متعدد می اندازد.
- با خشونت برخورد نکنید. برخورد های تند و خشونت آمیز با این موضوع نوجوان را از شما دور می کند.

اقدام درست کدام است؟



شاید یکی از چالش برانگیزترین اتفاق ها برای خانواده ها در این دوره، تمایل نوجوانان به برقراری ارتباط عاطفی با جنس مخالف باشد. به طور کلی این نوع دوستی ها قابل قبول نیست و تأیید نمی شود. والدین نمی دانند که با این وضعیت چگونه روبه رو شوند و عموماً اوضاع را از آنچه که هست خراب تر می کنند. اولین راهکاری که به ذهن والدین می رسد این است که مقابل فرزندشان بایستند و او را از کاری که انجام می دهد منصرف کنند. به دلیل اینکه نوجوان خط قرمز خانواده را رد کرده گاهی والدین شدیدترین و بدترین واکنش ها را نشان می دهند. این در حالی است که واکنش تند والدین می تواند نتیجه معکوس بدهد و بیشتر نوجوان را ترغیب به ارتباط با جنس مخالف کند.

قاطع امدوستانه



آنچه سبب می شود تا نوجوان مادرگیر وابستگی های عاطفی و ارتباط با جنس مخالف شود، خلأهای عاطفی در خانواده است. خانواده هایی که دچار آشوب و نابسامانی هستند نوجوانشان بیشتر در معرض خطر قرار می گیرد. نوجوان میل به توجه و حمایت عاطفی در این دوران دارد. اگر فردی خارج از خانواده توجه و حس آرامش را به او بدهد به سمت آن فرد گرایش پیدا می کند. از این رو داشتن خانواده ای صمیمی ضروری است. یکی از راه های مهم کنترل عشق در دوران نوجوانی، تعامل خوب و اصولی نوجوان با والدین است. با این رفتار نوجوان را در مقابل دوستی با جنس مخالف واکنشی می کنیم. از سویی والدین باید محیطی صمیمی و امن برای فرزندانشان ایجاد کنند تا آن ها احساس کنند می توانند به والدین خود اعتماد کنند.

همراه باشید



نوجوان از گروه دوستان تأثیرپذیری زیادی دارد. از این رو باید با دوستان فرزندان آشنایی و ارتباط داشته باشید. دوستی ها و الگوپذیری ها از گروه های دوران نوجوانی شکل می گیرد. در صورتی که می توانید، با دوستان فرزندان آشنا شوید. با این کار مدیریت بیشتری روی ارتباط آن ها خواهید داشت. با این کار احتمالاً نمی توانند موردی را از شما مخفی کنند و در صورتی که مشکلی برایشان رخ بدهد می توانند به راحتی با شما در میان بگذارند.

همراهی خانواده با مدرسه



باید ارتباط مؤثری با مدرسه فرزندان داشته باشید. این همراهی کمک می کند تا بفهمید چه نیازی از دانش آموزان برآورده نشده و چه مشکلی او را به سمت این رفتار سوق داده است. ارتباط صمیمی و مؤثر بین والدین و مدرسه، فضایی ایجاد می کند که دانش آموز احساس کند نمی تواند در مدرسه یا خانه از نظارت فرار کند. این ارتباط، خود به خود سبب تقویت نظارت و کنترل می شود.

چه کارهایی انجام بدهیم



- گفت وگو کنید. صحبت کردن با نوجوان و ارتباط مناسب با او بدون اینکه او را قضاوت کنید، احتیاط کنید که این کار شما نتیجه معکوس ندهد.
- حمایت کنید. همیشه به فرزندان یادآوری کنید که هر کجا که لازم باشد به او کمک خواهید کرد.
- توضیح بدهید. در مورد پیامدهای رفتار و ارتباط با جنس مخالف به او توضیح بدهید و او را از مخاطراتی که دارد آگاه کنید.
- استقلال را محترم بشمارید. حس استقلال و بزرگی را به حساب مخالفت نگذارید. به استقلال و فردیت فرزندان احترام بگذارید.
- آرامش داشته باشید. برخورد آرام و منطقی سبب می شود تا او شما را پناه خود بداند.
- وقت بگذارید. در طول روز ۲۰ دقیقه مفید را برای وقت گذراندن با فرزندان در نظر بگیرید.
- از مشاور کمک بگیرید. در صورت مشاهده تغییر رفتار نوجوان می توانید از شخص سوم مورد اعتماد که می تواند مشاور باشد کمک بگیرید.