نکته روز

تابستان بدون گزش پشه

ظریفیان

در فصل تابستان، لذت بردن از فضای باز و هوای تازه یکی از بهترین کارهایی است که می توان تجربه کرد. اما، پشه ها به عنوان مهمان ناخوانده و مزاحم، این لذت را تا حد زیادی کم رنگ می کنند. نیش های پشه، علاوه بر آنکه باعث احساس خارش و ناراحتی می شوند، می توانند خطر انتقال بیماری را نیز به همراه داشته باشند. بنابراین، شناختن روش های مؤثر و علمی برای مقابله با این مزاحمان کوچک اما بسیار پرقدرت امری ضروری است. در ادامه، با راهکارهای کاربردی و مؤثری برای در امان ماندن از پشه ها در تابستان آشنا می شوید که بر اساس تحقیقات و تجارب علمی جمع آوری شده اند.

مدیریت تولید دی اکسید کربن بدن

پشه ها طعمه های خود را عمدتا بر اساس میزان دی اکسیدکربن (CO_2) که هنگام تنفس منتشر می کنند، انتخاب می کنند. بنابراین، کاهش تولید این گاز در بدن می تواند نقش مهمی در کاهش جذب پشه ها ایفا کند. پیشنهاد می شود در ساعات اوج فعالیت پشه ها، یعنی طلوع و غروب، فعالیت های شدید بدنی انجام ندهید. اگر نیاز باشد، ورزش را در میانه روز و در مکان های سرپوشیده یا سایه های خنک انجام دهید و پس از آن، دوش بگیرید تا بدنتان عاری از عرق و بوی بدن شود.

کنترل بوی بدن و تعریق

پشه ها به خصوص به مواد موجود در عرق بدن مانند لاکتیک اسید و آمونیاک علاقه دارند.
برای کاهش جذابیت بدنتان؛ پس از فعالیت های ورزشی یا در هوای گرم، حتما دوش گرفته و عرق را پاک کنید.
از صابون های ضد باکتری و محصولات ضد عرق بدون بو استفاده کنید.
در حین بیرون بودن، دستمال مرطوب همراه داشته و عرق را پاک سازی کنید.
از مصرف عطرها، لوسیون ها و کرم های عطری اجتناب کنید یا گزینه های بدون بو را انتخاب کنید.

لباس های مناسب و محافظتی

پشه ها بیشتر به لباس های تیره، چسبان و نازک جذب می شوند. بنابراین، پوشیدن لباس های مناسب می تواند تأثیر زیادی در کاهش نیش پشه ها داشته باشد:
لباس های گشاد، روشن، از پارچه های تنفس پذیر و بلند بپوشید.
در مناطق سرسبز و مرطوب، لباس های آستین کوتاه و شلوارک نپوشید.
در صورت نیاز، می توانید لباس ها را با مواد دافع حشرات مانند پرمترین آغشته کنید. این مواد تا چندین بار شست و شو دوام دارند.

استفاده هوشمندانه از مواد دافع پشه

در محیط های داخلی یا حیاط، از دستگاه هایی مانند دفع کننده پشه برقی بهره ببرید. هنگام حضور در فضای باز، اسپری های حاوی DEET یا مواد طبیعی را بر روی پوست و لباس بزنید:
بهترین روش برای محافظت، استفاده منظم و بموقع از اسپری های دارای DEET است.
اگر ترجیح می دهید از مواد طبیعی بهره ببرید، روغن های نعناع فلفلی، اسطوخودوس یا اکالیپتوس بهترین گزینه هستند؛ اما باید هر نیم ساعت تمدید شوند، چون اثربخشی کوتاه مدت دارند.
یادتان باشد، مواد طبیعی بیشتر با پنهان کردن بوی بدن عمل می کنند، نه کشتن پشه ها.

زمان بندی مناسب برای بیرون رفتن

برای جلوگیری از نیش های مکرر، زمان بندی فعالیت های بیرونی اهمیت دارد:
در ساعات طلوع و غروب که پشه ها فعال ترند، بیرون نروید، یا اگر مجبور هستید، از محافظ های کامل استفاده کنید.
استفاده از اسپری، لباس های محافظ و کاربرد جریان هوای مناسب مانند پنکه، به کاهش جذب پشه ها کمک می کند، چرا که باد، بوی بدن و CO_2 را منتشر نمی کند و پشه ها را دور می کند.

بهبود محیط زندگی و اطراف

کنترل محیط اطراف خانه و محل زندگی، نقش کلیدی در کاهش جمعیت پشه ها دارد:
کلیه آب های تجمع یافته در زیر گلدان ها، حوضچه ها و هر مکان دیگری را جمع آوری و خشک کنید.
در ایوان و بالکن ها، از پنکه های ثابت برای ایجاد باد و دفع پشه ها استفاده کنید.
گیاهان دافع پشه مانند ریحان، گل جعفری، سیترونلا و بادمجان را در اطراف مناطق نشستن قرار دهید.

توجه ویژه به گروه خونی

مطالعات نشان می دهند که افراد دارای گروه خونی O بیشتر در معرض جذب پشه ها قرار می گیرند. بنابراین، این گروه از افراد باید بیشتر مراقب باشند:

استفاده منظم و بیشتر از اسپری های دافع

تمرکز بر نواحی حساس مانند مچ دست، مچ پا و گردن
ترکیب روش های مختلف مانند لباس های آغشته به پرمترین و اسپری های دافع برای بهترین نتیجه

تیک سلامتی

زنان دیابتی آسیب بیشتری می بینند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد: زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ تقریبا دو برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به آسیب های قلبی پنهان هستند. در این مطالعه با تجزیه و تحلیل داده های اسکن MRI پژوهشگران متوجه شدند که نشانه های اختلال عملکرد عروق خونی کوچک در ۴۶ درصد از زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ بروز می کند و این در حالی است که تنها ۲۶ درصد از مردان این مشکل را نشان می دهند.
همچنین این مطالعه نشان می دهد که نشانه های اولیه هشداردهنده بیماری های قلبی در معاینه های معمول به راحتی تشخیص داده نمی شوند. از این رو زنان بیشتر متأثر از این مشکل خواهند شد.

مایعی هم سنگ خون

اگر شرایط اهدای خون کامل را ندارید از فرصت طلایی اهدای پلاسما غافل نشوید

معصومه متین نژاد | وقتی کسی خون اهدا می کند، کم پیش می آید خون او به همان شکل کامل به فرد دیگری منتقل شود. معمولا خون اهدایی به فراورده های مختلفی تبدیل می شود و هر بخش آن در اختیار بیمار خاصی قرار می گیرد، مانند پلاسما و پلاکت که گاهی همین فراورده ها هم به مشتقات ریزتری تبدیل می شوند و به صورت هدفمندتر در اختیار نیازمندان قرار می گیرند. مسئله ای که سبب شده تا این روزها سازمان انتقال خون، رویکرد دیگری به جز خون گیری کامل را هم در پیش بگیرد. اهدای پلاسما، مایع زرد رنگی که بیش از نیمی از حجم خون را تشکیل می دهد و برای تأمین آن نیازی به خون گیری به شیوه سنتی نیست. به عبارت ساده تر، در فرایند خون گیری هرآنچه به جز پلاسمای خون دوباره به بدن اهداکننده برمی گردد. موضوعی که امروز می خواهیم قدری اطلاعات شما را درباره آن بیشتر و از این طریق شما را به یکی از اهداکنندگان مستمر پلاسما در آینده ای نزدیک تبدیل کنیم.

۵۵ درصد
حدود ۵۵ درصد حجم خون از پلاسما تشکیل شده است.

تفاوت اهدای خون با پلاسما

در اهدای خون، حدود نیم لیتر خون از فرد گرفته و از آن فراورده های مختلفی استخراج می شود. این در حالی است که در اهدای پلاسما، پلاسما از خون جدا و باقی مانده سلول های خونی دوباره به بدن گیرنده برمی گردد. از این رو پلاسما را می توان هم از خون اهدا شده جدا کرد و هم از پلاسمای اهدایی تأمین کرد.

پلاسما نیاز کدام بیماران است؟

- افراد تصادفی
- کسانی که دچار سوختگی شده اند
- افرادی که شوک می شوند
- بیماران شدید کبدی
- بیماران نقص ایمنی
- کسانی که کمبود فاکتورهای انعقادی دارند

وظایف پلاسمای خون

- کمک به پایداری فشار و حجم خون
- حذف مواد زائد از بدن از طریق اعضایی مانند کبد، کلیه ها و پوست
- کمک به ثابت ماندن دمای بدن با جذب و دفع گرما
- بالابردن سطح ایمنی بدن
- کاهش خون ریزی فعال در بدن
- حفظ PH مناسب بدن

محصولات مشتق از پلاسما

- محلول آلبومین انسانی
- ایمونوگلوبین برای تزریق داخل وریدی
- کنستانتره فاکتور ۸
- کنستانتره فاکتور ۹
- کنستانتره کمپلکس پروترومبین
- آنتی ترومبین

۴۸ ساعت
پلاسمای اهدایی پس از ۴۸ ساعت جایگزین خواهد شد.

۳۶ بار
متوسط ۳۶ بار در سال می توان برای اهدای پلاسما اقدام کرد.

۶۰ دقیقه
فرایند اهدای پلاسما برای نخستین بار حدود دو ساعت و در نوبت های بعدی حدود یک ساعت زمان می برد که شامل خون گیری، استخراج پلاسما و بازگرداندن باقی مانده خون به بدن است.

فرایند اهدای پلاسما

در اهدای پلاسما خون از یک بازو گرفته و برای جداسازی وارد دستگاه پیشرفته ای شده و در انتها گلبول های قرمز و پلاکت ها همراه مقداری نمک به بدن اهداکننده بازمی گردد.

۶۰۰۰۰۰ لیتر
حدود ۶۰۰ هزار لیتر پلاسما در کشور جمع آوری می شود که ۳۰۰ هزار لیتر آن از طریق سازمان انتقال خون و باقی مانده از طریق مراکز خصوصی تأمین می شود.

۱۰۰۰۰۰۰ لیتر
براساس اعلام سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت میزان نیاز سالانه کشور به پلاسما دست کم یک میلیون لیتر است.

۴ برابر بیشتر
سالیانه ۲٫۳ میلیون لیتر اهدای داوطلبانه خون در کشور صورت می گیرد که اگر قرار باشد پلاسمای مورد نیاز فقط از طریق اهدای خون تأمین شود باید چهار برابر این میزان اهدای خون داشته باشیم.

٪۶۲
۶۲ درصد داروهای مشتق از پلاسما ایرانی و بقیه وارداتی هستند

فواید اهدای پلاسما

- بررسی مرتب وضعیت سلامت اهداکننده
- کنترل علائم حیاتی مانند فشارخون و ضربان قلب
- کمک به کاهش غلظت و چربی خون
- تنظیم فشارخون
- انجام رایگان آزمایش های پزشکی مانند ایدز، کم خونی، آنزیم های کبدی و هپاتیت

شرایط اهدای پلاسما

- وزن اهداکننده باید دست کم ۵۰ کیلوگرم باشد.
- اهداکننده باید بین ۱۸ تا ۶۰ سال سن داشته باشد.
- درجه حرارت دهانی نباید بیش از ۳۷/۴ درجه سانتی گراد باشد.
- فرد باید از سلامت جسمی کامل برخوردار باشد، به این معنا که هیچ بیماری مزمن یا شرایط خاص پزشکی نداشته باشد.
- سطح هموگلوبین برای آقایان دست کم ۱۲/۵ و برای خانم ها ۱۳ است.
- نبض اهداکننده نباید بی نظمی های پاتولوژیک داشته باشد و در فاصله ۵۰ تا ۱۰۰ باشد.
- فشارخون سیستولیک اهداکننده نباید بیش از ۱۸۰ mmHg و فشارخون دیاستولیک او بیش از ۱۱۰ mmHg باشد.
- اهداکننده نباید در یک سال گذشته سفری به مناطق مالاریاخیز مانند برخی مناطق استان هرمزگان و کرمان داشته باشد.
- سلامت اهداکننده از نظر ابتلا به بیماری های عفونی مانند هپاتیت، HIV و سفلیس و برخی مشکلات دیگر باید تأیید شود.
- اهداکننده در یک سال گذشته نباید اقدام به انجام پیرسینگ، خالکوبی و آرایش دائمی کرده باشند.

توصیه های پس از اهدای پلاسما

- بیش از ۹۰ درصد حجم پلاسما آب است. بنابراین پیش و پس از روند اهدا و برای جبران کم آبی باید آب فراوان نوشید.
- مصرف یک وعده غذایی کوچک پیش از اهدا می تواند از سرگیجه و سبکی سر در روند اهدا و پس از آن بکاهد.
- استراحت و پرهیز از انجام فعالیت های شدید در باقی مانده روز به بازیابی بهتر بدن کمک می کند.

اینفوگرافیک: حامد خاکپور/ شهرآرا