

۴ فایده‌بی‌همتای اهدای خون

فواید اهدای خون برای فرد دریافت‌کننده بر کسی پوشیده نیست. چنان‌چه فردی نیاز داشته باشد و خون دریافت نکند ممکن است جان خود را از دست بدهد اما این کار برای فرد اهداکننده هم فایده‌هایی دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم:

- **کاهش آهن اضافه خون**
با اهدای منظم خون میزان آهن اضافه خون (که یک عارضه پنتیک است) کاهش می‌یابد.
- **پاک‌سازی خون**
با اهدای خون مواد سمی آن پاک‌سازی می‌شود و احتمال بروز بیماری‌هایی مانند سرطان کاهش می‌یابد.
- **سلامت قلب و کبد**
آهن اضافه خون در کبد و پانکراس ذخیره می‌شود و اهدای منظم خون با تنظیم سطح آهن موجود در خون به سلامت قلب و کبد کمک می‌کند.

● **کاهش وزن**
اهدای خون به‌طور چشمگیری به کاهش وزن اهداکننده کمک می‌کند. اما با همه مزایای این عمل خداپسندانه باز هم عده‌ای از اهدای خون می‌ترسند به همین دلیل در ادامه به یکی از دلایل ترس بی‌جای افراد از اهدای خون مبتنی بر مطالعه‌ای جدید در دانشگاه اوهایو می‌پردازیم: مطالعات نشان می‌دهد یکی از دلایل مقاومت افراد در برابر اهدای خون، ترس از عوارض احتمالی اهدای خون است. اما این ترس تا چه حد مبتنی بر واقعیت است؟

● **واقعیت غش کردن بعد از اهدای خون**
ضعف جسمانی بعد از اهدای خون، شامل سرگیجه و سیاهی رفتن چشم است. آمار نشان می‌دهد از هر صد نفری که برای اهدای خون مراجعه می‌کنند، تنها یک نفر غش می‌کند و نزدیک به ۴/۶ درصد افراد هم ممکن است علائم پیش از غش کردن مانند سیاهی رفتن چشم و سرگیجه را تجربه کنند.

● **ترس بی‌جا، مانعی بر سر اهدای خون**
در این مطالعه شرکت‌کنندگان گفته بودند تصور می‌کنند بیش از ۱۱ درصد افراد بعد از اهدای خون غش کرده و بیش از ۲۷ درصد افراد هم علائم پیش از غش کردن را تجربه می‌کنند. این نتایج نشان می‌دهد اغلب افراد عوارض احتمالی اهدای خون را بسیار بیشتر از واقعیت برآورد می‌کنند.

● **اهدای خون در روز گار کرونا**
در این روزها که هنوز درگیر شیوع کرونا هستیم، اگر تصمیم به اهدای خون دارید، نکات زیر را در زمان مراجعه به پایگاه‌های اهدای خون در نظر داشته باشید:

- ✓ حفظ پروتکل‌های مربوط به بهداشت تنفسی
- ✓ رعایت دستورالعمل‌های بهداشت دست‌ها
- ✓ حفظ فاصله گذاری اجتماعی در محل خون‌گیری

منبع: sciencedaily

ویروس کرونا و تهویه هوا

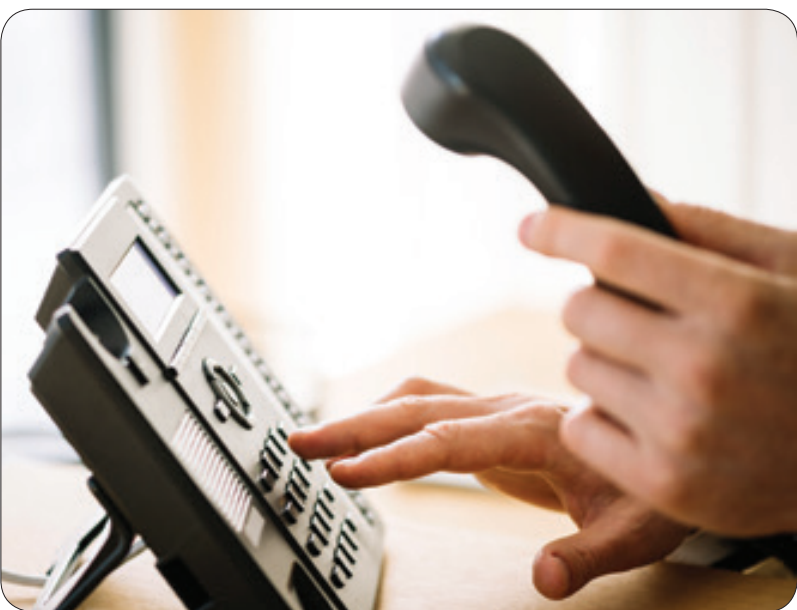
باتوجه به این‌که بنابر اعلام متخصصان یکی از راه‌های انتقال ویروس کرونای توان‌دا از طریق هوا برد باشد، تهویه اماکن سر بسته مانند ساختمان‌ها و همچنین اماکن عمومی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بنابر اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، خلاصه اقدامات عملی برای بهره‌برداری از خدمات ساختمانی و عمومی به شرح زیر است:

- ✓ تهویه محیط‌های داخلی را با هوای بیرون به اندازه کافی انجام دهید.
- ✓ حداقل ۲ ساعت قبل از زمان استفاده از ساختمان، تهویه را به سرعت تغییر دهید و دو ساعت پس از زمان استفاده از ساختمان با سرعت کمتری تغییر دهید.
- ✓ شب‌ها و آخر هفته‌ها سیستم تهویه را خاموش نکنید، بلکه سرعت آن‌ها را کاهش دهید.
- ✓ با باز بودن پنجره‌ها از تهویه منظم هوا (حتی در ساختمان‌های با تهویه مکانیکی) مطمئن شوید.
- ✓ سیستم تهویه سرویس‌های بهداشتی را در حالت ۲۴/۷ نگه دارید؛ یعنی سیستم تهویه سرویس‌های بهداشتی به صورت شبانه‌روزی و هفت روز هفته باید روشن باشد.
- ✓ کولرهای آبی هوای تازه را وارد ساختمان می‌کنند و منجر به تعویض هوای داخل می‌شوند، در صورت امکان استفاده از آن‌ها برای مکان‌های عمومی توصیه می‌شود.
- ✓ به ساکنان ساختمان دستور دهید سرویس‌های بهداشتی را بدر بسته بشویند.
- ✓ برای پاک کردن کانال‌های سیستم تهویه در دوره شیوع بیماری برنامهریزی نکنید.
- ✓ مطابق برنامه تعمیر و نگهداری فیلترهای هوا را تعویض کنید.

منبع: ایسنا

۷ نکته در زمان مشاوره تلفنی با پزشک

در هر تماس برای مشاوره تلفنی با پزشک تنها از ۳ مورد ضروری که اولویت دارد صحبت کنید



شیوا عزیزی | روزنامه نگار

بیشتر بدانیم

به دلیل شیوع کرونا، بسیاری از افراد این روزها تمایل کمتری دارند تا به صورت حضوری به پزشک مراجعه کنند. البته گروهی از پزشکان هم این روزها توصیه می‌کنند که به جای مراجعه حضوری، بیماران شان از مشاوره تلفنی استفاده کنند. اما بسیاری از افراد احساس می‌کنند مشاوره تلفنی با پزشک، آن قدر که باید مفید نیست. نکات زیر کمک می‌کند تا نوبت بعد که خواستید به صورت تلفنی با پزشک خودتان مشورت کنید، از این فرصت بیشترین بهره را ببرید. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

- ۱) تماس تلفنی با پزشک، زمان محدودی دارد، پس مواردی را که می‌خواهید با او در میان بگذارید، اولویت‌بندی کنید و بیش از سه مورد را برای هر تماس در نظر نگیرید.
- ۲) سوالاتی را که می‌خواهید با پزشک خود در میان بگذارید، حتماً یادداشت کنید. فراموشی سوالات، مشکل رایج بیماران در زمان مشورت با پزشک است.
- ۳) روند بروز علائم بیماری خود را طی چندروز یادداشت کنید. به عنوان مثال سردردهای شما چه زمانی از روز تشدید می‌شود. برنامه خواب و غذای شما طی هفته اخیر چه طور بوده یا چه

وقت‌هایی علائم شما کم شده و کمتر احساس ناراحتی کرده‌اید.

۴) باتوجه به مشکل و موضوع مشورت، ابزارهای اندازه‌گیری علائم خانگی را در دسترس خود داشته باشید و استفاده از آن‌ها را از قبل تمرین کنید. تب‌سنج، دستگاه سنجش فشارخون و دستگاه سنجش قندخون خانگی از این موارد است. اگر زخم، ورم یا مشکل پوستی دارید که می‌خواهید درباره آن با پزشک‌تان صحبت کنید، از قبل و در نور مناسب و سر فرصت از آن‌ها عکس بگیرید تا در صورت لزوم برای او ارسال کنید. عکس با کیفیت پایین که در نور نامناسب و با عجله

گرفته شده است، بیشتر اوقات اطلاعات چندانی در اختیار پزشک‌تان قرار نمی‌دهد.

۶) اگر جواب آزمایشی دارید که با موضوع مشاوره مرتبط است، از آن عکس بگیرید تا در صورت لزوم برای پزشک‌تان ارسال کنید.

۷) فهرست داروهایی که مصرف می‌کنید را دم دست داشته باشید. اگر تلفظ نام آن‌ها برایتان دشوار است، از اسم آن‌ها عکس بگیرید. همه پزشکان این روزها به پیام‌سان‌ها دسترسی دارند و شما می‌توانید عکس نام دارو را برای پزشک‌تان بفرستید.

منبع: NPR Life Kit

آشنایی‌من

ترندها

برگه زردآلوی خانگی مقوی و ارزان



سرعت نسبتاً مساوی خشک می‌شود.

زردآلوه‌ها را به طور یکنواخت روی صفحه شیرینی‌پزی بچینید. شایان ذکر است استفاده از صفحه شیرینی‌پزی بیشتر توصیه می‌شود زیرا تمیز کردن آن راحت‌تر می‌کند.

زردآلوه‌ها را با یک پارچه توری یا تمطیف بپوشانید و زیر

آفتاب قرار دهید. پوشش مانع از بروز آلودگی و حشرات در میوه‌ها طی فرایند خشک کردن می‌شود.

● خشک کردن زردآلودر فر

مراحل خشک کردن در آفتاب را از چیدن زردآلوتا تمیز کردن آن‌ها دنبال کنید. این مراحل درباره کلیه روش‌های خشک کردن زردآلو که همیشه به عنوان آماده‌سازی استفاده می‌شود، بسیار کاربرد دارد. نیمی از زردآلوه‌های آماده را روی صفحه سیمی قرار دهید. اطمینان حاصل کنید که هیچ میوه‌ای در تماس با دیگری نیست. قبل از قرار دادن صفحه سیمی در فر، فر را روی ۶۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید. بگذارید میوه‌ها حدود ۱۲ ساعت در فر باشد و گاهی آن‌ها را بررسی کنید و بچرخانید.

● نکات حرفه‌ای!

می‌توانید مقداری آب لیمو روی زردآلوه‌ها قبل از خشک کردن اسپری کنید. آب لیمو باعث جلوگیری از قهوه‌ای شدن زردآلوی شود.

روش‌هایی برای ضد عفونی میوه و خشکبار در برابر ویروس کرونا



● ضد عفونی کردن خشکبار

● خشکباری مانند برگه و کشمش را می‌توانید پیش از مصرف بشوید، سپس در ظرفی مناسب با حرارت مایکروفر، فر یا آفتاب خشک کنید.

● توجه کنید که بهتر است تا حد امکان از خشکبار بسته‌بندی شده استفاده کنید، اما روش‌هایی برای ضد عفونی کردن این اقلام وجود دارد.

- ✓ **روش اول:** استفاده از دمای مرطوب به این شکل که در یک قابلمه ابتدا ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری آب بریزید و پس از اضافه کردن خشکبار به آن در ظرف را بگذارید و به آن حرارت دهید. پس از ۳ تا ۵ دقیقه آب ظرف تبخیر می‌شود و می‌توانید خشکبار را خارج و هوادهی کنید.
- ✓ **روش دوم:** استفاده از مایکروویو نیز می‌تواند مؤثر باشد. ابتدا خشکبار را درون ظرف مناسب قرار دهید سپس به مدت ۳ تا ۴ دقیقه در مایکروویو بگذارید. در این شرایط دمای خشکبار به بالای ۵۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد و ویروس‌های آن از بین می‌رود.

● ضد عفونی کردن میوه و سبزی

به‌طور کلی می‌توان برای ضد عفونی کردن میوه و سبزی از سه روش استفاده کرد.

- ✓ **روش اول:** استفاده از آب ژاول یا وایتکس رایج در منازل به صورتی که به ازای هر یک لیتر آب ۲ تا ۴ قطره مایع ظرف‌شویی و یک تا ۲ قطره وایتکس به کار ببریم، سپس سبزی‌ها را به مدت ۳ دقیقه و میوه‌ها را به مدت ۵ دقیقه در این محلول قرار دهیم و پس از آن برای از بین بردن بقیه آثار شیمیایی، سبزی و میوه را دوباره با آب بشویم تا کاملاً تمیز شوند.
- ✓ **روش دوم:** استفاده از جوش شیرین با بی‌کربنات سدیم نیز مؤثر خواهد بود به این صورت که یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را در یک لیتر آب به همراه ۲ تا ۴ قطره مایع ظرف‌شویی بریزید و کاملاً حل کنید سپس

منبع: خبرگزاری مهر

حفظ سلامت در دوران یائسگی

رفت رحیمزاده

نویسنده

بانوان

یائسگی پایان دوران قاعدگی در زنان است. این اصطلاح می‌تواند در بر دارنده تمام تغییراتی باشد که به عنوان نشانه‌ای از پایان دوران باروری، قبل یا بعد از یائسگی در بدن تجربه می‌کنید. یائسگی فرصت خوبی برای شروع یاتقویت تغییرات سالم در سبک زندگی‌تان است. در این مطلب به‌علایم یائسگی و توصیه‌هایی برای حفظ سلامت در این دوران پرداخته می‌شود.

● علائم یائسگی

اغلب زنان نزدیک دوره یائسگی گرمایی ناگهانی در بدن خود حس می‌کنند که در قسمت بالایی بدن منتشر می‌شود و معمولاً با گر گرفتگی، سرخ شدن صورت و تعریق همراه است. این نشانه‌ها در بیشتر بانوان به‌صورت خفیف و در برخی به‌طور شدید رخ می‌دهد. قاعدگی‌های نامنظم، درد سینه، تکرر ادرار، مشکل در خواب، تغییرات خلقی و روحی، پوست، چشم و دهان خشک، احساس خستگی، افسردگی، وسواس، سردرد، دردهایچه‌ها، اضافه‌وزن و ریزش مو، از دیگر علائم احتمالی این دوران است. بروز یائسگی در هر زنی متفاوت است اما این علائم به‌طور کلی حدود چهار سال به طول می‌انجامد.

● روش‌های بهبود علائم یائسگی

یائسگی یک فرایند طبیعی است و بسیاری از علائم آن به مرور زمان برطرف می‌شود اما این راهکارها می‌توانند در کاهش مشکلات ناشی از یائسگی کمک کننده باشد:

● درمان جایگزینی هورمون

در این درمان، شما داروهایی مصرف می‌کنید که به جایگزین کردن هورمون‌هایی که بدن دیگر تولید نمی‌کند، کمک خواهند کرد. این داروها می‌توانند مشکل گرمای ناگهانی و گرفتگی را تعدیل و به تقویت استخوان‌ها که در این دوران به‌طور طبیعی ضعیف می‌شود، کمک کنند. البته به‌دلیل تأثیرات جانبی این داروها باید از آن‌ها در کمترین دوز و کمترین دوره ممکن استفاده کنید.

● تغییر در سبک زندگی

تغییر در سبک زندگی می‌تواند منجر به طی کردن سالم دوران یائسگی شود. این اقدامات را امتحان کنید

۱) در صورت بروز گر گرفتگی آب سرد بنوشید و نزدیک به سیستمی خنک‌کننده مثل پنکه یا کولر بنشینید یا بخوابید.

۲) به‌طور منظم ورزش کنید؛ زیرا به شما کمک خواهد کرد که بهتر بخوابید و از بیماری‌های قلبی، دیابت و پوکی استخوان دور بمانید.

۳) به‌حفاظ روحی و نیز اجتماعی فعال بپویا بمانید. ۴) از مصرف دخانیات خودداری کنید؛ تنها کوی می‌تواند باعث یائسگی زودرس و نیز تشدید گر گرفتگی شود.

۵) از غذاها و خوراکی‌های متنوع مصرف و سعی کنید در وزن مناسب باقی بمانید. این کار نیز می‌تواند مشکل گر گرفتگی را کاهش دهد.

۶) یک تقویم از تاریخ عادات ماهانه خود تنظیم کنید تا متوجه شوید چه زمانی روند عادات ماهانه طبیعی و منظم یا غیر منظم است. می‌توانید در صورت بروز روندی غیر طبیعی، به متخصص مراجعه کنید. ۷) افزایش وزن میان‌سالی بیشتر به‌اضافه‌وزن شکمی می‌انجامد که خود می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد بنابر این مراقب رژیم غذایی خود باشید و ورزش را در برنام روزانه خود قرار دهید.

۸) به بهداشت خواب خود توجه کنید زیرا آشفتگی خواب در این دوران ممکن و طبیعی است. یک برنامه منظم برای خواب خود تنظیم و از مصرف شام سنگین پیش از خواب خودداری کنید. به وضعیت روشنایی، صدا و دمای اتاق خواب‌تان توجه و از مصرف کافئین و نیکوتین خودداری کنید.

۹) تمرینات ورزشی مربوط به ناحیه لگن، به تعداد ۱۰ تمرین و پنج بار در روز، می‌تواند به حل مشکل ناشی از بی‌اختیاری ادرار در این دوران کمک کند.

۱۰) به بهداشت پوست خود توجه کنید؛ از دخانیات، استرس و زیاد در معرض آفتاب بودن خودداری کنید. آب کافی بنوشید و از حمام‌های مکرر آب داغ همراه با صابون که منجر به خشکی پوست می‌شود، اجتناب کنید. فشارخون، کلسترول و تری‌گلیسیرید خود را مرتب کنترل کنید.

منابع: Webmed.com- Menopause.org

