

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

بسم الله الرحمن الرحيم

اهدای خ.ون

جمع آوری شده توسط: حامد احمدپور

مقدمه

اهدای خون چیست؟

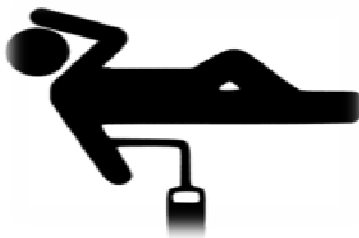
اهدای خون هنگامی رخ می‌دهد که یک فرد سالم به‌طور داوطلبانه مقدار مشخصی از خون خود را در یک مرکز انتقال خون هدیه می‌کند. خون اهدا شده پس از انجام آزمایش‌های غربالگری و تأیید سلامتی به‌منظور تهیه فرآورده‌های خونی مورد استفاده قرار می‌گیرد و یا از طریق بانک خون مراکز درمانی به افراد دیگر تزریق می‌شود. فرایند اهدا و تزریق به دریافت‌کنندگان، انتقال خون نام دارد.

چگونگی اهدای خون در کشورها

در کشورهای توسعه یافته و اکثر کشورهای در حال توسعه، بیشترین اهدا کنندگان خون را افراد داوطلبی تشکیل می‌دهند که در قبال آن پولی دریافت نمی‌کنند. در کشورهای فقیرتر، افراد معمولاً خون خود را برای انتقال به اعضای خانواده و یا دوستانشان اهدا می‌کنند. بنابراین انگیزه‌های مختلفی برای اهدا، شامل انجام عمل خیر، کمک به بهبود خویشاوندان، نیاز مالی و برای استفاده خود فرد در آینده وجود دارد.

روش و مقدار خونی که از دهندگان گرفته می‌شود نیز متفاوت است، اما معمولاً برای خون کامل این مقدار ۵۰۰ سی سی است. بسیاری از اجزای سازنده خون، عمر مفید کوتاهی دارند و نگهداری و عرضه مداوم آنها با مشکلاتی همراه است. امور مربوط به اهدای خون در کشورهای مختلف توسط سازمان‌های متفاوتی انجام می‌پذیرد، مثلاً در ایران توسط سازمان انتقال خون انجام می‌گیرد. از نظر سازمان بهداشت جهانی وجود ۲ درصد اهدا کننده در جامعه قابل قبول است. این آمار در کشور ایران برابر با ۲/۲ درصد است.

رای ترغیب مردم جهان به اهدای خون و افزایش سطح آگاهی آنان، روز ۱۴ ژوئن (۲۴ خرداد) به عنوان روز جهانی اهدا کنندگان خون نام‌گذاری شده است. سازمان بهداشت جهانی، جامعه بین‌المللی انتقال خون، اتحادیه بین‌المللی سازمان اهداکنندگان خون و فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و هلال احمر چهار ارگان جهانی حامی اهدای خون هستند.



بانک خون

بانک خون مخزنی است که در آن انواع گوناگون خون را پس‌انداز کرده‌اند تا هرگاه بیماری به خون نیاز پیدا کرد، بی‌درنگ از آن برگیرند. در بسیاری از بیمارستان‌ها بانک خون وجود دارد. افراد تندرست همواره خون خود را در اختیار این بانک قرار می‌دهند تا پس‌اندازهای مصرف شده دایماً جایگزین شود. معمولاً خون را در دمای پایین نگهداری میکنند و برای جلوگیری از انعقاد خون کامل به آن سیترات می‌افزایند تا یون کلسیم جذب شود.

سرهنک اسوالد رابرتسون، پزشک ارتش آمریکا، اولین بانک خون را در سال ۱۹۱۷ تاسیس و از سیترات سدیم برای جلوگیری از انعقاد خون استفاده کرد.

آزمایش های غربالگری

در پزشکی آزمایشهای غربالگری آزمایشهایی هستند با حساسیت بالا ولی اختصاصی بودن کم. این آزمایشها اصولاً به دلیل تعداد زیاد نمونه‌های موجود یا هزینه بالای آزمایشهای دقیق ضرورت پیدا می‌کنند. مثلاً تست PPD یک تست غربالگری برای بیماری سل است و اگر مثبت شد فرد مشکوک را مورد آزمایش‌ها دقیقتر و گرانتر قرار می‌دهیم. یا پاپ اسمیرتست غربالگری خوبی برای سرطان گردن رحم است. در طب انتقال خون اصطلاحاً به مرحله آزمایشگاهی گفته می‌شود که شایستگی مصرف خونهای اهدائی را با انجام آزمایشهای کشف عوامل عفونی معین که از راه خون منتقل می‌شوند، تعیین می‌کند.

شرایط اهدای خون

- سن: بین ۱۷ تا ۶۵ سال
- وزن: حداقل ۵۰ کیلوگرم
- دارا بودن شرایط مناسب جسمی و روحی
- دارا بودن فشارخون متعادل
- مبتلا نبودن به کم خونی
- نداشتن پیشینه هیپاتیت و بروسه، برخی دیگر از بیماری‌های عفونی و بیماری‌های مهم و جدی قلبی و ریوی
- نداشتن اعتیاد به مواد مخدر تزریقی و الکلی
- گذشت حداقل ۸ هفته از آخرین مرتبه اهدای خون

✽ لطفاً این نکات را جدی بگیرید

حواستان باشد که قبل اهدای خون حتماً تست آزمایش خون کرده باشید تا در صورت کم خونی شما، مشکلی پیش نیاید و کسانی که کم خونی دارند اکیداً اهدای خون انجام ندهند.

فوآئد اهدای خون

اهدای خون حدوداً فقط یک ساعت از وقت برنامه پرمشغله زندگی شما را می گیرد و درعوض جان یک انسان را نجات می دهد. اهدای خون نه فقط برای کسی که سلولهای خونی را دریافت می کند، بلکه برای سلامت اهداکننده نیز فوآئد بسیار دارد.

گرچه آشکارترین فایده اهدای خون، احساس فوق العاده ناشی از بخشیدن چیزی به کسی که به شدت به آن نیاز دارد است اما فوآئد آن بر سلامتی اهداکننده فراتر از اینهاست.

تحقیقات نشان داده است که، به طور کل، برخی مردم معمولاً بیشتر از میزان مورد نیاز روزانه خود آهن مصرف می کنند. مصرف آهن بیشتر از حد توصیه شده، تولید رادیکال های آزاد در بدن را بیشتر می کند. رادیکال های آزاد موجب ایجاد تغییرات سلولی می شود که عملکرد طبیعی سلولها را مختل کرده و خطر برخی بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی و سرطان را افزایش می دهد.

این مشکل در مردها و خانم های یائسه حادث تر می باشد چون خانم ها قبل از یائسگی در چرخه های عادت ماهیانه آهن اضافه را دفع می کنند. افرادی که بیش از حد از گوشت قرمز استفاده می کنند نیز در خطر افزایش میزان آهن در بدن هستند.

اما اهدای خون چگونه به افزایش میزان آهن کمک می کند؟ اهدای خون مقداری از آهن اضافه را که می تواند موجب تولید رادیکال آزاد در بدن شود، بیرون می برد. درواقع، تحقیقات نشان داده است که مردهایی که خون اهدا می کنند معمولاً کمتر در خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند. از آنجا که بیماری های قلبی متداولترین علت مرگ در مردان است، این می تواند یکی از بهترین فوآئد اهدای خون بر سلامتی آنها باشد.

از کجا باید فهمید که بیش از اندازه آهن از دست ندهیم؟ قبل از اینکه اجازه اهدای خون به شما داده شود، سطح هموگلوبین شما که میزان آهن در بدنتان را ارزیابی می کند، بررسی می شود. اگر این سطح پایین باشد اجازه اهدای خون در آن روز به شما داده نمی شود. هر زمان که برای اهدای خون پیش قدم شوید، سطح هموگلوبین شما سنجیده می شود و فقط هر هشت هفته یکبار اجازه اهدای خون به هرکس داده می شود تا از خالی شدن بیش از حد آهن از بدنتان جلوگیری شود. این می تواند راه بسیار خوبی برای چک کردن مداوم میزان آهن خون نیز باشد.

با در نظر گرفتن فوآئدی که اهدای خون بر سلامتیتان دارد درکنار فوآئد معنوی آن، مطمئناً اهدای خون داوطلبان بسیار بیشتری پیدا خواهد کرد. فقط کافی است هر دو ماه یکبار یک ساعتی را روی یک صندلی اهدای خون استراحت کنید تا از کلیه فوآئد جسمی و معنوی آن بهره مند شوید. همیشه یادتان باشد شاید یک نفر نیازمند این بخشش سخاوتمندانه شما باشد.

تاثیرات اهدای خون بر بدن

سیستم خون سازی بدن به گونه‌ای است که با افزایش جریان خون در بدن طی مدت کوتاهی مقدار خون اهدا شده را جایگزین می‌کند

تحقیقات نشان داده است که، به طور کل، برخی مردم معمولاً بیشتر از میزان مورد نیاز روزانه خود آهن مصرف می‌کنند. مصرف آهن بیشتر از حد توصیه شده، تولید رادیکال‌های آزاد در بدن را بیشتر می‌کند. رادیکال‌های آزاد موجب ایجاد تغییرات سلولی می‌شود که عملکرد طبیعی سلولها را مختل کرده و خطر برخی بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش می‌دهد .

اهدای خون مقداری از آهن اضافه را که می‌تواند موجب تولید رادیکال‌های آزاد در بدن شود، بیرون می‌برد. در واقع، تحقیقات نشان داده است که مردهایی که خون اهدا می‌کنند معمولاً کمتر در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. از آنجا که بیماری‌های قلبی متداولترین علت مرگ در مردان است، این می‌تواند یکی از بهترین فواید اهدای خون بر سلامتی آنها باشد .

به گزارش باشگاه خبرنگاران، یکی از دلایل تاثیر اهدای خون بر سلامتی فرد اهداکننده آن است که پیش از هر بار اهدای خون سلامت فرد اهدا کننده با سنجش میزان فشار خون، ضربان قلب، میزان هماتوکریت‌های خون (گلبول‌های قرمز خون) بررسی شده و سپس اجازه اهدا به فرد داده می‌شود. به این ترتیب بسیاری از بیماری‌های فرد مانند فشار خون بالا، مشکلات خونی، ناراحتی‌های قلبی و... با همین آزمایش‌های به ظاهر ساده اما مهم شناسایی می‌شود .

پژوهشگران دریافته‌اند دلیل اصلی سلامت اهداکنندگان خون به ویژه عدم ابتلای آنها به بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه سکته قلبی، متعادل بودن میزان آهن خون این افراد است .

نکته: توصیه می‌شود پس از اهدای خون، به مدت ۱۵ دقیقه در محل خون‌گیری استراحت کنید و نوشیدنی و خوراکی که در اختیار شما قرار می‌گیرد، میل کنید. به دستی که از آن خون گرفته شده فشار وارد نکنید و حداقل تا ۴ ساعت پس از آن با آن دست بار سنگین بلند نکنید.

مضرات اهدای خون

تاکید بر مراقبت از اهداکننده و حفظ سلامت وی در کنار تامین خون سالم و کافی یکی از وظایف سازمان انتقال خون بوده و به لحاظ پرهیز از ایجاد نگرش منفی اهداکننده نسبت به اهدای خون و تبدیل آن‌ها به اهداکنندگان مستمر بسیار با اهمیت تلقی می‌شود. مرز میان یک اهدای خون بدون عارضه و یک اهدای خون با عارضه خفیف، خیلی روشن نبوده و این مسئله می‌تواند باعث تلقی متفاوت از تعداد عوارض خفیف گردد.

یک احساس درد خفیف در محل ورود سوزن که به ویژه در زمان خم کردن یا حرکت دادن دست ایجاد می‌شود امری طبیعی بوده و تا ۲۴ ساعت پس از اهدای خون از بین می‌رود.

همچنین کبودی مختصر و محدود اطراف محل ورود سوزن هم که در اثر نشستن خون هنگام ورود اولیه و یا خارج کردن سوزن به وجود می‌آید اهمیتی نداشته و نیازی به پیگیری ندارد. شکایاتی مانند موارد بالا در واقع واکنش‌های خفیفی هستند که ممکن است در بیش از ۱/۳ اهداکنندگان دیده شوند.

عوارض اهدای خون شامل عوارض جانبی و واکنش های ناخواسته وابسته به اهدای خون در اهداکنندگان به گونه ای که به لحاظ زمانی نیز قابل انتساب به یک اهدای خون معین اهداکننده باشد، ممکن است در تقریباً ۱/۳٪ از اهداکنندگان دیده شود. با این وجود، میزان شیوع عوارض اهدای خون بسته به نوع گزارش و تعاریف مورد استفاده می تواند کاملاً متفاوت بوده و تا ۳۳ درصد کل اهداکنندگان نیز قابل گزارش است اما در این صورت غالب عوارض گزارش شده خفیف بوده و شامل کبودی مختصر، احساس ناراحتی در موضع خونگیری و ضعف نیز می شود.

عوارض موضعی

- کبودی
- تجمع خون زیر پوست (هماتوم)
- تحریک عصب
- خونریزی تاخیری
- آسیب به عصب
- آسیب به تاندون
- التهاب رگ (ترومبوفلیت)
- حساسیت موضعی

عوارض عمومی

احساس بی حالی و غش کردن (واکنش های واژوواگال)

شوک ناشی از کاهش حجم خون

کبودی

اگر شما بعد از اهدای خون، دچار کبودی مختصر و محدود اطراف محل ورود سوزن شده اید، اصلاً نگران نباشید؛ این رخداد در اثر نشت خون به زیر پوست و بافت های اطراف عروق خونی در محل سوزن زدن ایجاد شده و کاملاً خود محدود شونده است.

علائم معمولاً چندین ساعت بعد ایجاد شده و شامل تغییر رنگ و کبود شدگی پوست اطراف محل ورود سوزن بدون هر گونه تورم قابل مشاهده است. و پس از چند روز تا هفته با جذب خون زیرپوستی کاملاً از بین می رود.

درمان:

شما برای تسکین درد می توانید در ساعات اولیه از کمپرس آب سرد و بعد از آن از کمپرس آب گرم استفاده کنید. همچنین در صورت درد بیشتر می توانید از مسکن های معمولی مانند استامینوفن استفاده کنید.

پیشگیری:

فشردن محل سوزن زدن حداقل به مدت یک دقیقه ، عدم فشار آوردن به بازویی که از آن خونگیری شده در زمان برخاستن، نگهداشتن چسب در محل سوزن زدن حداقل تا ۴ ساعت پس از اهدای خون، برنداشتن اجسام سنگین مانند کیف دستی با بازویی که از آن خونگیری شده و کار نکردن با آن، راه هایی هستند که می توانید با بکار بستن آن ها از میزان رخ دادن این عارضه بکاهید. این توصیه ها را به ویژه اگر در سنین سالمندی هستید، جدی بگیرید. زیرا به دلیل کاهش خاصیت انعطاف پذیری عروق و تاثیر آن بر سرعت بسته شدن محل ورود سوزن، شما در معرض خطر بیشتری برای این رخداد هستید. همچنین اگر دارای وضعیت های مستعد کننده خونریزی مثل مصرف داروهای ضد انعقاد و آسپرین هستید.

تجمع خون زیر پوست (هماتوم) :

گاهی خروج خون از عروق خونی و تجمع آن در بافت های خارج عروقی، باعث ایجاد تورم در محل سوزن زدن می شود. این رخداد نسبتاً شایع بوده و می تواند باعث کبودی ، تغییر رنگ ، تورم و درد موضعی شود. در صورت بند آمدن خونریزی و کم بودن حجم هماتوم، این عارضه پس از چند روز تا هفته، بدون برجای گذاشتن عارضه دیگری، از بین می رود اما در صورت عدم قطع خونریزی و ادامه تورم، باید به یک پزشک مراجعه نمایید.

درمان :

در این مورد هم در صورت وجود درد، استفاده از کمپرس آب سرد در ساعات اولیه و کمپرس آب گرم بعد از آن و نیز در صورت لزوم استفاده از یک مسکن معمولی مثل استامینوفن توصیه می شود. با این وجود در صورتی که خونریزی ادامه یافت و یا تورم زیاد شد، لازم است حتماً به یک پزشک و یا پایگاه انتقال خون مراجعه نمایید.

پیشگیری:

فشردن محل سوزن زدن حداقل به مدت یک دقیقه ، عدم فشار آوردن به بازویی که از آن خونگیری شده در زمان برخاستن، نگهداشتن چسب در محل سوزن زدن حداقل تا ۴ ساعت پس از اهدای خون، برنداشتن اجسام سنگین مانند کیف دستی با بازویی که از آن خونگیری شده و کار نکردن با آن، راه هایی هستند که می توانید با بکار بستن آن ها از میزان رخ دادن این عارضه بکاهید. این توصیه ها را به ویژه اگر در سنین سالمندی هستید، جدی بگیرید. زیرا به دلیل کاهش خاصیت انعطاف پذیری عروق و تاثیر آن بر سرعت بسته شدن محل ورود سوزن شما در معرض خطر بیشتری برای این رخداد هستید. همچنین اگر دارای وضعیت های مستعد کننده خونریزی مثل مصرف داروهای ضد انعقاد و آسپرین هستید.

تحریک عصب

در مواردی که هماتوم به وجود آمده به اندازه کافی بزرگ باشد، فشار ناشی از بوجود آمدن هماتوم می تواند باعث تحریک اعصاب ناحیه و بروز علائم نورولوژیک شود.

هر چند بروز این عارضه خیلی نادر است اما می تواند باعث ایجاد ناراحتی و درد منتشرشونده رو به پایین به ویژه به سمت ساعد و دست و یا پارستزی انتهایی در اهداکننده شود.

در صورت عدم آسیب جدی به عصب، تقریباً همیشه این عارضه گذرا است؛ بهبود آن کامل بوده و پس از چند روز تا هفته علائم نورولوژیک از بین می روند.

با این وجود در موارد شدید باید به یک پزشک متخصص (نورولوژیست) مراجعه نمایید.

خونریزی تاخیری

گاهی به دنبال بازشدن مجدد محل ورود سوزن به رگ در اثر عواملی مانند: فشار آوردن به بازویی که از آن خونگیری شده است و یا وجود وضعیت های مستعد کننده خونریزی مثل مصرف داروهای ضد انعقاد و آسپرین، ممکن است حتی با گذشتن ساعت ها پس از اتمام فرآیند خونگیری و ترک محل اهدای خون، شما دچار خونریزی از محل سوزن زدن شوید.

در چنین وضعیتی معمولاً با انجام اقدامات درمانی اولیه می توانید به راحتی خونریزی را کنترل کنید؛ اما در صورت عدم قطع خونریزی مراجعه فوری به یک مرکز درمانی ضروری خواهد بود.

درمان:

باید بلافاصله پس از مشاهده خونریزی تاخیری، تمامی اقداماتی که برای کنترل خونریزی در حالت عادی لازم است را با شدت و زمان طولانی تر اجرا کنید. مانند فشردن محل خونگیری، بالا نگهداشتن بازو و چسب زدن محل خونگیری و حفظ آن برای مدت زمان طولانی تر، استراحت و برنداشتن اجسام با بازویی که از آن خونگیری کرده اید همچنان در صورت خونریزی شدید و طولانی، لازم است بلافاصله به نزدیکترین مرکز درمانی و یا پایگاه انتقال خون مراجعه کنید تا اقدامات درمانی لازم متناسب با حجم خون از دست رفته در مورد شما اعمال شود.

پیشگیری:

راه پیشگیری از این رخداد در واقع تشدید همان توصیه های مندرج در بخش کبودی و هماتوم در کسانی است که دارای وضعیت های مستعد کننده خونریزی مثل مصرف داروهای ضد انعقاد و آسپرین هستند.

آسیب به عصب

یک عارضه ی نادر در زمان اهدای خون عبارت از ایجاد آسیب مستقیم به عصب (عمدتاً عصب مدیان) و یا شاخه های آن در زمان وارد کردن یا خارج کردن سوزن خونگیری می باشد.

این اتفاق با بروز درد شدید موضعی و منتشرشونده به سمت پایین ساعد بلافاصله در زمان وارد کردن یا خارج کردن سوزن خونگیری از دست، شروع شده و اغلب با یک اختلال حسی (پارستزی) دورتر از محل خونگیری و در مسیر عصب آسیب دیده، مانند ساعد، مچ، دست، اندام فوقانی و یا شانه ادامه می یابد.

پیش آگهی:

پیش آگهی این عارضه کاملاً متفاوت بوده و بستگی کامل به شدت آسیب وارد شده به عصب دارد. هر چند عارضه آسیب به عصب تقریباً همیشه گذرا است و بهبودی کامل دیده می شود؛ اما با این وجود شکایت اهداکننده شامل درد و پارستزی معمولاً به مدت طولانی باقی مانده؛ و در موارد معدودی ممکن است تا ۳ الی ۹ ماه طول بکشد. در موارد خیلی شدید، ممکن است مراجعه به یک نورولوژیست لازم باشد. اما تعداد این موارد بسیار کم است.

درمان:

بستگی به به شدت آسیب وارد شده دارد. استفاده از مسکن های معمولی مانند استامینوفن برای کاهش درد توصیه می شود. در صورت درد یا پارستزی شدید و یا طولانی شدن آن، ارجاع به پزشک متخصص لازم خواهد بود.

آسیب به تاندون

همان گونه که ممکن است در موارد نادری سوزن خونگیری باعث صدمه به اعصاب ناحیه خونگیری شود، در موارد خیلی نادر نیز ممکن است سوزن خونگیری باعث آسیب مستقیم به یکی از تاندون های موضع خونگیری شود. این اتفاق نیز با بروز درد بسیار شدید موضعی اما غیرمنتشرشونده که بلافاصله در زمان سوزن زدن ایجاد می شود، مشخص می گردد. درد به شدت آسیب وارد شده بستگی دارد اما معمولاً به مدت طولانی باقی می ماند.

درمان

برای موارد خفیف تا متوسط استفاده از مسکن های معمولی مانند استامینوفن کافی بنظر می رسد. اما در صورت درد شدید و یا طولانی شدن مدت آن، مراجعه به یک پزشک متخصص لازم خواهد بود.

التهاب رگ (ترومبوفلیت)

ممکن است با به وجود آمدن یک لخته و متعاقب آن، ایجاد التهاب در دیواره ی رگی که از آن خونگیری شده، علایم یک التهاب رگ در اهداکننده به وجود بیاید. این علایم می تواند شامل علایمی مانند درد موضعی محل ترومبوز، و مشاهده یک ضخیم شدگی قابل لمس طناب مانند برجسته و سخت، گرم، قرمز و دردناک زیرپوستی که در طول یک ورید سطحی کشیده شده است، باشد. ناحیه اطراف نیز ممکن است قرمز و متورم باشد.

درمان

ترومبوفلیت سطحی معمولا با انجام درمان های حمایتی بهبود می یابد:

بالانگه داشتن دست

استفاده از کمپرس گرم

استفاده از یکی از داروهای مسکن ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDS) برای کاهش درد.

اما در هر حال در صورت شدت و یا طولانی شدن عارضه، مراجعه فوری به یک مرکز درمانی الزامی است.

حساسیت موضعی

ممکن است پوست شما نسبت به محلول های ضدعفونی کننده پدیدار بکار رفته برای آمادگی پوست، و با شیوع کمتر لاتکس دستکش های استریل مورد استفاده خونگیر، سوزن خونگیری، گاز و یا چسب روی موضع خونگیری حساس باشد. در این صورت ممکن است در موضع خونگیری علائم آلرژیک مانند راش، تورم و خارش ایجاد شود.

در صورتی که شما سابقه چنین واکنش هایی را دارید باید حتما آن را به اطلاع پزشک اهداکنندگان برسانید.

احساس بی حالی و غش کردن (واکنش های واژوواگال)

واکنش های واژوواگال به احساس ضعف و ناراحتی عمومی توام با اضطراب، سرگیجه و تهوع که می تواند تا از دست دادن هوشیاری (غش کردن) نیز پیشرفت نماید اطلاق می شود

این واکنش ها شایع ترین عارضه حاد وابسته به اهدای خون بوده و ممکن است در گروهی از اهداکنندگان قبل - حین - و یا پس از اهدای خون ؛ ایجاد شود. حتی در تعدادی از اهداکنندگان واکنش های واژوواگال به صورت تاخیری و خارج از مکان خونگیری (و معمولا در یک ساعت اول پس از اهدای خون) رخ می دهند.

واکنش های واژوواگال در واقع به واسطه تحریک سیستم عصبی اتونوم به وجود آمده و عوامل سایکولوژیک و هیجانی مانند ترس از خون، درد، و کاهش نسبی حجم خون در گردش یعنی نسبت حجم خون خارج شده از بدن به حجم کل خون بدن اهداکننده، می توانند باعث تشدید آن شوند. بنابراین سن اهداکننده، حجم خون که متناسب با وزن اهداکننده است، وضعیت روحی اهداکننده و شرایط اهدا فاکتورهای موثری در بروز این واکنش ها محسوب شده و لذا وقوع واکنش های واژوواگال در اهداکنندگان جوان، کم وزن، اهداکنندگان زن و اهداکنندگان بار اول شایع تر از سایر اهداکنندگان می باشد.

علائم :

شامل طیف وسیعی از علائم خفیف از ناراحتی، احساس ضعف، اضطراب، تعریق به ویژه در اندام فوقانی، احساس گرمی یا سردی ناگهانی، بی حسی و سردی اندام ها، سوزش و گزگز ، لرزش، پرش عضلات ، بی قراری، تهوع یا درد شکمی، استفراغ، سرگیجه، رنگ پریدگی پوست یا لب ها، تاری دید، خیره شدن ، تنفس سریع و عمیق تا مجموعه ای از علائم شدیدتر نظیر از دست دادن هوشیاری(غش کردن)، نشنج یا بی اختیاری ادرار یا مدفوع می شود.

از دست دادن هوشیاری و غش کردن اهداکننده ممکن است حتی منجر به سقوط ویا ایجاد حادثه و تروما در اهداکننده شود.

پیشگیری :

شما می توانید با در نظر گرفتن و مداخله در فاکتورهای موثر در ایجاد واکنش های واژوواگال تا حدودی از وقوع این گونه واکنش ها و پیامدهای احتمالی متعاقب آن بکاهید:

در صورتی که به هر دلیل در زمان اهدای خون آرامش کافی ندارید، آن را به زمان دیگری موکول کنید. شرایطی مانند ازدحام، و انتظار طولانی قبل از اهدای خون ممکن است باعث برهم خوردن آرامش شما شوند

قبل از اهدای خون گرسنه نباشید. و در زمان اهدا و یا بلافاصله پس از اهدا با نوشیدنی ها و شکلات از خود پذیرایی کنید.

پس از اتمام فرآیند اهدای خون به اندازه کافی و توصیه شده استراحت کنید.

متأسفانه واکنش های واژوواگال تاخیری که خارج از محل خونگیری و به دور از نظارت کارکنان مرکز خونگیری به وقوع می پیوندد خیلی بیشتر از واکنش های حاد که در محل خونگیری ایجاد می شوند؛ با از دست دادن هوشیاری و غش کردن همراه هستند. و بنابراین بالقوه خطرناک تر هستند؛ زیرا شما را در غیاب مراقبت های لازم در معرض خطر سقوط و حوادث جدی آن قرار می دهند.

برای کاهش خطر واکنش های تاخیری و پیامدهای جدی آن، باید تنها زمانی مرکز خونگیری را ترک کنید که کاملاً احساس کنید حالتان خوب است.

اگر احياناً در زمان اهدای خون دچار عارضه شده اید تا قبل از رفع کامل احساس ضعف عمومی از ایستادن و خوردن خودداری نمایید. همچنین از رانندگی و یا انجام کارهایی که کاهش سطح هوشیاری باعث ایجاد مخاطره در آن ها می شود، پرهیز کنید.

همه ی این توصیه ها برای شما ضروری تر هستند اگر شما:

یک اهداکننده ی جوان ؛ یک اهداکننده ی زن ؛ و یا یک اهداکننده ی باراول هستید.

درمان :

اگر در حالت ایستاده احساس ضعف کردید، فوراً دراز بکشید و یا نشسته و سر را به سمت پایین متمایل کرده و زانوهای خون را در بغل بگیرید

اگر شما شاهد غش کردن (faint) اهداکننده ی دیگری هستید، می توانید با اقدامات زیر به او کمک کنید:

اگر اهداکننده در حالت ایستاده و یا نشسته است، اهداکننده را به حالت خوابیده درآورید. یقه اهداکننده و کمربند را شل نموده و از دستمال مرطوب روی پیشانی و پشت گردن اهداکننده استفاده نمایید.

شما می توانید در حالی که برای بازنگه داشتن مجاری هوایی و ممانعت از آسپیراسیون، سر را به طرف عقب خم کرده اید با پایین نگه داشتن سر نسبت به تنه، تنفس عمیق و بالا بردن پاها به افزایش جریان خون مغز و برگشت هوشیاری وی کمک کنید.

با صحبت کردن با اهداکننده توجه مستقیم اهداکننده را از اتفاقات رخ داده دور کنید تا به بازیابی هوشیاری اهداکننده کمک کرده باشید.

غالب واکنش های وازوواگال خفیف و گذرا هستند اما به هر حال تعدادی از اهداکنندگان ممکن است دچار علایم جدی تری شده و حتی تشنج کنند. در صورت عدم بهبودی، ممکن است درمان دارویی و مراجعه به یک مرکز درمانی ضرورت داشته باشد.

شوک ناشی از حجم خون

معمولا حجم خون اهدایی چیزی در حدود ۱۳ درصد کل حجم خون اهداکننده را تشکیل می دهد. خروج این حجم از خون در گردش معمولا باعث اتفاق خاصی در اهداکننده نشده و مکانیسم های جبرانی به راحتی این مقدار از کاهش حجم خون داخل عروقی را جبران می نمایند.

اما اگر میزان از دست دادن حجم داخل عروقی بیشتر از آن باشد، ممکن است باعث به وجود آمدن اختلالات و شکایاتی در اهداکننده شود.

در صورتی که میزان از دست دادن حجم داخل عروقی بین ۱۵ تا ۳۰ درصد از کل حجم خون داخل عروقی باشد، می تواند باعث به وجود آمدن علایمی مانند تاکی کاردی، اضطراب، سردی اندام ها، کلاپس وریدی و افت فشار خون شود. و از دست دادن ۳۰ تا ۴۰ درصد آن قطعاً باعث افت فشار خون و کاهش جریان خون محیطی شده و فرد به شوک و کاهش هوشیاری دچار می شود.

این شکایات و علایم شباهت های زیادی به علایم و شکایات به وجود آمده متعاقب واکنش های وازوواگال می باشند، اما در هر حال اگر علایم به وجود آمده وابسته به کاهش حجم داخل عروقی باشند، نیاز به مراجعه به یک مرکز درمانی و دریافت مایعات داخل وریدی وجود دارد

نکات مهم در هنگام خون دادن

قبل از اهدای خون مقدار زیادی آب بنوشید.

گاهی پس از خون دادن، فرد احساس سرگیجه و ضعف می کند، حتی برخی افراد مدت کوتاهی از هوش می روند. علت اصلی این پدیده افت فشار خون است. اگر هم شب قبل و هم صبح قبل از اهدای خون مقادیر زیادی آب بنوشید، چنین مشکلی پیش نخواهد آمد. به یاد داشته باشید که نوشیدنی های کافئین دار مثل چای و قهوه باعث بیرون راندن آب از بدن می شوند، پس نوشیدن آنها قبل از خون دادن کار درستی نیست.

خوردن صبحانه کامل را فراموش نکنید.

این کار از افت قند خون جلوگیری می کند. در نتیجه احساس سبکی سر و ضعف بدن به وجود نمی آید. البته بهتر است صبحانه را مدتی قبل از مراجعه به پایگاه اهدای خون خورده باشید چون اگر فاصله خوردن صبحانه و خون دادن کم باشد، احساس تهوع شدیدی ایجاد می شود.

به فاصله ۲۴ ساعت قبل از اهدای خون غذاهای چرب نخورید.

وقتی شما خون خود را اهدا می‌کنید، سازمان انتقال خون آزمایش‌هایی روی آن انجام می‌دهد. در صورتی که جواب این تست‌ها قابل قبول باشد، خون شما تبدیل به فرآورده‌های متعددی می‌شود و در اختیار نیازمندان قرار می‌گیرد اما اگر میزان چربی موجود در خون خیلی بیشتر از حد طبیعی باشد، انجام این آزمایش‌ها مختل می‌شود و نهایتاً چاره‌ای نمی‌ماند جز اینکه خون شما دور ریخته شود.

غذاهای سرشار از آهن بهترین رژیم غذایی برای شما هستند.

اسفناج، تخم‌مرغ و گوشت قرمز منابع اصلی آهن محسوب می‌شوند. اگر این مواد را از دو هفته قبل از اهدای خون وارد رژیم غذایی خود کنید، سطح آهن خون شما به حد قابل قبولی می‌رسد. در این صورت هم خون دادن برای شما آسان‌تر است و هم خونی که می‌دهید پر استفاده‌تر خواهد بود. به یاد داشته باشید که همیشه مصرف ویتامین C جذب آهن را بیشتر می‌کند. پس بهتر است از سبزیجات و میوه هم در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

استرس و اضطراب می‌تواند باعث افت فشار خون شود.

بهتر است قبل از شروع خون‌گیری نفس عمیقی بکشید و با کسی که قرار است خون‌گیری را انجام دهد، شروع به حرف زدن کنید. می‌توانید در زمان خون دادن آدامس بجوید، آواز بخوانید، تلویزیون تماشا کنید یا هر کار دیگری که باعث آرام شدن شما می‌شود را انجام دهید.

پس از اهدای خون نباید به سرعت از جای خود بلند شوید.

وقتی خون‌گیری از شما به پایان رسید، باید مدتی همچنان دراز کشیده باقی بمانید. سپس می‌توانید بنشینید و مقداری آب‌میوه همراه یک خوراکی شیرین بخورید. این کار باعث می‌شود حجم مایع از دست رفته جبران شود و قندخون شما هم افت نکند.

تا چند ساعت بعد از اهدای خون رانندگی نکنید.

خون دادن کار خطرناک و وحشتناکی نیست اما ممکن است تا چند ساعت بعد باعث احساس سبکی سر و ضعف بدن شود. بنابراین بهتر است پس از اهدای خون رانندگی نکنید.

چند ساعت پس از اهدای خون غذایی پروتئین بخورید.

گوشت قرمز یا مرغ همراه سبزیجات بهترین غذایی است که می‌توانید پس از خون دادن بخورید. البته باید مقادیر زیادی مایعات و به خصوص آب هم بنوشید. چنین رژیم غذایی به بدن شما کمک می‌کند خون از دست رفته را سریع‌تر جبران کند.

پس از اهدای خون تا پایان روز کارهای سنگین انجام ندهید.

اگر شغل شما طوری است که باید فعالیت بدنی شدیدی انجام بدهید، بهتر است روزی که قصد اهدای خون دارید مرخصی بگیرید یا این کار را به روزهای تعطیل موکول کنید. در ضمن در این روز از انجام ورزش‌های سنگین هم باید خودداری کرد چون فعالیت شدید باعث می‌شود

سیاهرگی که خون‌گیری از طریق آن انجام شود، دوباره باز شود و خون‌ریزی زیرپوستی اتفاق بیفتد که بسیار دردناک است اما اگر به بدن خود ۱۶ تا ۲۴ ساعت وقت بدهید، این رگ خود به خود بسته شده و به حالت طبیعی بازمی‌گردد.

و اما کی نباید خون داد.

اگر شما نیز شرایط زیر را دارید بهتر است از خون دادن منصرف شوید:
 اگر وزن شما کمتر از ۵۰ کیلوگرم است، نباید خون بدهید. این کار باعث می‌شود بدن شما به طرز نامناسبی واکنش نشان بدهد.

اگر سن شما زیر ۱۸ سال است، مجاز به اهدای خون نیستند. البته گاهی در شرایطی خاص افراد ۱۶ تا ۱۸ ساله هم می‌توانند با نظر پزشک و اجازه والدین خون خود را اهدا کنند. قبل از اهدای خون فرم مربوط به سازمان انتقال خون را صادقانه پر کنید.

اگر اخیراً فعالیت پرخطری داشته‌اید که می‌تواند باعث آلودگی خون شما شده باشد آن را در فرم‌های پرسش‌نامه منعکس کنید. مطمئن باشید که کارکنان بخش خون‌گیری افراد حرفه‌ای و دوره‌دیده‌ای هستند و خواندن تجربه‌های شخصی شما بخشی از کار آنهاست و باعث شرم‌ساری شما نخواهد شد.

گاهی اوقات افراد به صورت دسته‌جمعی و در یک اقدام نمادین برای اهدای خون مراجعه می‌کنند. اگر شما مشکلات مورد بالا را دارید، لطفاً در رودربایستی گیر نکنید! بهترین بهانه این است که بگویید کم‌خونی فقر آهن دارید و از همراهی با دوستان‌تان خودداری کنید. می‌توانید پرفشاری خون یا فشارخون پایین را هم به عنوان بهانه‌ای برای انصراف خود اعلام نمایید.

خون دادن وسیله‌ای برای یک چکاپ کامل نیست. بهتر است برای اطلاع از سلامت خود به یک آزمایشگاه مراجعه کنید نه مرکز اهدای خون! اگر برای دریافت نتایج آزمایش نمونه خون اهدایی خود اصرار بورزید، طبق دستورالعمل جهانی سازمان انتقال خون، شما فردی مشکوک تلقی خواهید شد و خون اهدا شده شما دور ریخته خواهد شد.

حجامت بهتر است یا اهدای خون؟

حجامت یک روش درمانی آزموده شده است که بر اساس قدیمی‌ترین اسناد از ۱۳۰۰ سال پیش از میلاد مسیح در مقدونیه انجام می‌شده است. اما هم‌اکنون افراد ناآشنا و با استفاده از وسایل آلوده، حجامت را انجام می‌دهند که تهدیدکننده سلامت افراد است.

حجامت روشی برای دفع سموم بدن است، با انجام حجامت سموم از بدن خارج می‌شوند و پس از انجام حجامت و حین درمان از داروهای گیاهی نیز استفاده می‌شود.

بر اساس اسناد تاریخی حجامت سابقه‌ای ۷۰۰۰ ساله دارد همچنین ۱۰۰۰ سال پیش «بوعلی سینا» در کتاب «قانون» خود به صورت علمی در خصوص حجامت و جایگاه آن صحبت کرده و هم‌اکنون نیز محققان اروپایی از مطالب ۱۰۰۰ سال پیش بوعلی سینا استفاده می‌کنند.

اطلاعات پیرامون حجامت در جامعه پزشکی محدود است به طوری که در دانشکده‌های پزشکی ایران این موضوع تدریس نمی‌شود، فقط در برخی دانشگاههای آمریکا، انگلیس، آلمان و چین این موضوع به شکل کلاسیک تدریس می‌شود .

طبیعی است که وقتی پزشکان از ویژگیهای درمانی آن بی‌اطلاع هستند همه حجامت را انجام نمی‌دهند. از سوی دیگر عمر اطلاعات بیش از ۵۰۰۰ سال نیست. همچنین شمار پزشکان ایرانی آشنا با این شیوه بیش از ۱۰۰۰ نفر نیستند .

حجامت جزو طب سنتی و اسلامی است که فواید فراوانی دارد و ۷۰ نوع بیماری را از بین می‌برد .

البته انجام حجامت باید با رعایت موازین بهداشتی و استفاده از وسایل استریل تحت نظر پزشک طب سنتی انجام شود .
 از لحاظ رعایت بهداشت از جانب پزشکان یا افراد گاهی این مهم جای تامل دارد که مبادا به علت حجامت به انواع بیماریهای پوستی و خونی مبتلا شویم .

این مهم پیش از این انجام می‌شد اما حجامت چیزی نیست که براساس تصور عامیانه افراد مبنی بر تخلیه خون کثیف انجام شود .

بدن در روز چندین بار توسط کبد و کلیه تصفیه می‌شود و خون کثیفی در بدن باقی نمی‌ماند تا اینکه ناگزیر باشیم براساس تصورات عامیانه این خون کثیف را با حجامت خارج کنیم .

افرادی که خون اهداء می‌کنند همیشه حس نوع دوستی و انسان دوستانه‌ای در احیاء و اهداء زندگی مجدد به بیماران دارند .
 برطرف کردن فضولات خون، دفع سموم و عفونت‌ها، تنظیم اخلاط چهارگانه در بدن انسان «دم، صفرا، بلغم و سودا»، دفع انسدادهای عروقی پدیدآمده در نقاط مختلف بدن، از جمله منافع حجامت از دیدگاه اسلام است .

حجت‌الاسلام «حمیدرضا حنان» می‌گوید: حجامت یک روش خونگیری است که برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها انجام می‌شود و این نامگذاری احتمالاً به علت شیوه عمل آن است که از طریق تجحیم، گشایش و انبساط موضعی عمل می‌کند .

وی با اشاره به منافع حجامت از دیدگاه طب اسلامی، می‌گوید: تنظیم سیستم ایمنی بدن انسان به وسیله حجامت عام، تنظیم سیستم ایمنی محیطی به وسیله حجامت موضعی، تنظیم ترشح غدد درون‌ریز و برون‌ریز، دفع سموم و رفع انسدادهای موضعی و محیطی، تاثیر حجامت بر وناژلنف، تاثیر بر سمپاتیک و پاراسمپاتیک، تاثیر بر افزایش ترشح اندروفین و... از منافع حجامت از دیدگاه طب جدید است .

این کارشناس دینی به آثار درمانی حجامت بر اساس احادیثی از رسول اکرم (ص) و امام صادق (ع) اشاره می‌کند و می‌گوید: برخی احادیث حجامت را به‌طور کلی شفای بیماری‌ها و برخی دیگر دواي بیماریهای خاصی می‌دانند به‌طوری که حضرت رسول (ص) می‌فرماید، حجامت داروی تمام بیماریهاست و امام صادق (ع) نیز می‌فرماید که، حجامت سر شفای هفت بیماری از جمله جنون، جذام، برص، کسالت، خواب‌آلودگی، دندان‌درد، نابینایی و سردرد است .

وی یادآور می‌شود: با وجود قرائن و شواهد دیگری در خصوص حجامت، نمی‌توان منافع حجامت را رد کرد و این مقوله نیاز به تحقیقات

بیشتری دارد به شرطی که تحقیق را تقلید بی چون و چرا از غربی‌ها ندانیم و به علت تردیدی بی جا از منافع آن چشم‌نپوشیم. با توجه به احادیثی که درباره فواید حجامت از ائمه معصومین (ع) نقل شده، می‌توان گفت حجامت یک سنت دینی است.

منابع:

ویکی‌پدیا

بیتونه

ایران‌ناز

پایگاه خبری تحلیلی شفاف

پایگاه خبری آفتاب



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

