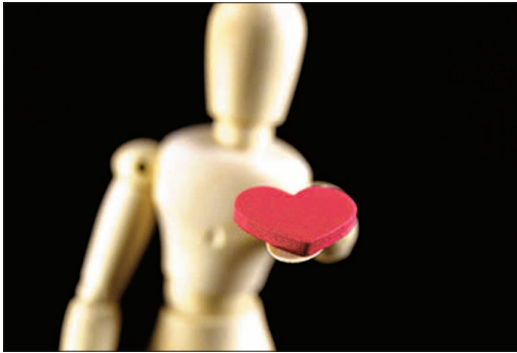




دریچه‌ای به دانش پیوند عضو اهدای عضو از دهنده زنده

بخش سوم
دکتر رضا سعیدی فیروزآبادی
متخصص جراحی پیوند



یکی از منابعی که برای پیوند بیماران وجود دارد، اهدای عضو از دهنده زنده است. باید توجه داشت که برخلاف روش اهدای عضو از دهنده دچار مرگ مغزی که می‌توان از اعضای متعدد متوفی استفاده کرد، کاربرد اهدای عضو از دهنده زنده محدود است به کلیه، بخشی از کبد یا ریه. اهدای عضو از دهنده زنده با اصول و مسائل اخلاقی خاص خود همراه است.

دهنده عضو فرد سالمی است که از اهدا جز سود روانی یا معنوی، سود دیگری نمی‌برد. در کشور ما برای قدردانی از دهنده زنده کلیه، مبلغی نیز به وی پرداخت می‌شود که در این مقاله وارد بحث تحلیلی آن نخواهیم شد.

از آنجا که دهنده عضو برای کمک به فرد دیگر یا در این راه گذشته است، لذا حفظ سلامت و ایمنی وی در این فرآیند بسیار اهمیت دارد. فرد دهنده می‌تواند از اقوام و دوستان یا فردی غریبه باشد. در کشور ما و در دنیا ضوابط خاصی برای ارزیابی فردی که مایل به اهدای عضو خود است وجود دارد. این فرد از لحاظ فیزیکی و روانی مورد معاینات خاصی قرار می‌گیرد. فرد باید از لحاظ پزشکی کاملاً سالم باشد. تیم بررسی کننده دهنده زنده باید تیمی مستقل از تیم پیوند باشد تا در این فرآیند ضرر و آسیبی به فرد وارد نشود. فرد داوطلب اهدای عضو باید از لحاظ روان پزشکی نیز مورد ارزیابی دقیق قرار گیرد تا اطمینان حاصل شود که با آگاهی کامل و بدون فشارهای خارجی مایل به اهدای عضو است.

ارزیابی فرد با توجه به این که کلام عضو را اهدا خواهد کرد با هم بسیار متفاوت است. در هر صورت هر اهدای عضو با مسائل و خطرات خاص خود همراه است. تیم بررسی کننده باید تمام این مسائل را با شفافیت به فرد توضیح دهد. فرد داوطلب نیز باید با آگاهی کامل از خطرات احتمالی این تصمیم را بگیرد. پزشکان نیز باید اطمینان حاصل کنند که فرد داوطلب با آگاهی از خطرات احتمالی، تصمیم به اهدای عضو دارد.

در مورد اهدای کلیه، ریسک بسیار اندک است ولی صفر هم نیست. باید توجه داشت که فردی که کلیه خود را اهدا می‌کند، در مقایسه با افراد دیگر جامعه در خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های کلیوی، فشار خون یا بیماری قند قرار ندارد و طول عمر طبیعی خواهد داشت. در مورد زنانی که کلیه خود را اهدا می‌کنند، نشان داده شده است که این زنان با عوارض بیشتری در حاملگی‌های آینده مواجه خواهند شد. فرد داوطلب با آگاهی کامل از این مسائل باید تصمیم بگیرد. احتمال مرگ در اثر اهدای کلیه بسیار بسیار اندک است.

در مورد اهدای بخشی از کبد یا ریه، از آنجا که جد کردن بخشی از این اعضا از کل عضو نیاز به جراحی پیچیده‌تری دارد، ریسک اهدا بالاتر است. بعد از اینکه تیم پزشکی صلاحیت فرد را برای اهدا تأیید کرد، باید تطابق عضو وی با بیماری نیازمند به پیوند از لحاظ گروه خونی و تطابق نسجی احراز شود. معمولاً دو تیم جراحی وجود دارد، یکی برای فرد دهنده و دیگری گیرنده. هماهنگی بین این دو تیم بسیار اهمیت دارد، تا مدت زمانی که عضو خارج از بدن است و خون‌رسانی ندارد، به حداقل برسد. به همین دلیل میزان موفقیت پیوند از دهنده زنده بسیار بالاست. و این از مسائل مهمی است که باعث رضایت فرد دهنده می‌شود.

بعد از اهدای عضو، تیم پزشکی فرد را در بیمارستان به دقت مورد ارزیابی قرار می‌دهند تا بهبود یابد. مدت بستری در مورد اهدای کلیه معمولاً ۳ تا ۴ روز است ولی در مورد کبد و ریه طولانی‌تر است. دوره نقاهت بعد از اهدا حداقل ۴-۶ هفته است که در مورد کبد و ریه شاید طولانی‌تر باشد.

بعد از اهدا نیز فرد اهداکننده باید همچنان توسط تیم پزشکی به‌طور مرتب ارزیابی شود. توصیه می‌شود که این ارزیابی‌ها حداقل تا ۲ سال ادامه یابد. بعد از ۲ سال نیز در صورت بروز هر مشکلی باید فرد دهنده به تیم پزشکی خود مراجعه کند. عوارض جراحی اهدای کلیه معمولاً اندک است ولی گاه عفونت زخم یا فتق‌های محل برش جراحی دیده می‌شود. در مورد کبد و ریه عوارض بیشتری دیده می‌شود که خوشبختانه در صورت تشخیص سریع و به‌موقع، بسیاری از آنها با موفقیت قابل درمان است.

رژیم فعل‌های منفی بگیرد

گفت «خوب بود» چرا از «بد نبود» استفاده می‌کنیم؟

مبلغ ادبیات رحمت و امتنان باشیم

چند سال پیش در جایی دیدم که کسی جلوی خانه‌اش نوشته بود «رحمت خداوند بر پدر و مادر کسی که در این مکان آشغال نریزد». آن سال‌ها دیدن عبارتی نظیر «لعنت خدا بر پدر و مادر کسی که در این



مکان آشغال نریزد» رایج بود.

تصور کنید وقتی کسی می‌گوید رحمت خداوند بر پدر و مادر کسی که در این مکان آشغال نریزد، هم از طرفی همان درخواست را مطرح کرده و هم با زبان خوشایند و همراه با لبخند این درخواست را بیان کرده است. آیا نمی‌شود تصور کرد کسی که با این ادبیات محترمانه و مثبت روی دیوار چنین عبارتی را نوشته است، با همسر و فرزندان خود نیز چنین برخورد و مواجهه‌ای خواهد داشت و برعکس کسی که به‌راحتی از افعال منفی استفاده می‌کند، در مواجهه با اعضای خانواده خود نیز از چنین لحن و ادبانی بهره می‌برد؟

از منفی‌ها مثل نقل و نبات استفاده نکنیم

واقعیت این است که اگر می‌خواهیم خانواده‌ای پیشرو، با فضای رشد و کمک و همدلی، داشته باشیم، یکی از راه‌های مراقبت از واژه‌هایی است که به هم نسبت می‌دهیم. اگر عادت کرده‌ایم مثل نقل و نبات از واژه‌های منفی استفاده کنیم، با مراقبت بیشتر تلاش کنیم تا آنجا که می‌شود با دید مثبت‌تری از افعال و واژه‌های مثبت بهره ببریم و موج و انرژی خوب و بالابرنده این واژه‌ها را به همدیگر پیشکش کنیم.

در خانه‌تان پهن شده است یا بر سر میز غذا نشستید. همسرتان از شما می‌پرسد غذا چطور بود؟ و شما طبق عادت می‌گویید بد نبود. می‌دانید که غذا خوب و مزه آن هم مطابق میل شما بوده است و شما محتویات بشقاب‌تان را تا آخر خواهید خورد اما چون عادت دارید از افعال منفی استفاده کنید، اینجا هم همان عادت را به کلمات تسری می‌دهید

گاهی در به کار بردن عبارت مثبت، حسرت به خرج می‌دهیم، انگار که مثلاً عبارت مثبتی مثل «امروز چقدر زیبا شدی» وزن سنگینی داشته باشد و ستون فقرات ما توان بلند کردن این اجسام سنگین را نداشته باشد. باور کنید یک جمله حال آدم را خوب می‌کند و شاید روز آدم را عوض کند.

به گزارش سلامت نیوز، پشت تاکسی می‌بینیم که نوشته است: «بر چشم خوب رحمت». این سال‌ها چشمانم عادت کرده‌اند که وقتی پشت یک خودرویی می‌بینم «چشم» بلافاصله و چشم بسته حدس می‌زنم که در ادامه کلماتی مثل بد و لعنت را هم ببینم اما حالا، در یک ترافیک بعدازظهری، دیدن یک عبارت متفاوت پشت یک تاکسی حال مرا خوب می‌کند. راننده نوشته است بر چشم خوب رحمت. این عبارت را ضرب در صدها و هزاران چشم‌هایی کنید که قرار است در خیابان‌ها و کوچه‌ها این عبارت را ببینند.

ردآزنی واژه‌ها را دنبال کنید

کلماتی که ما به کار می‌بریم انرژی دارند. وقتی کسی می‌گوید حال خوب نیست، انرژی منفی این کلمات را به حال بد خود اضافه می‌کند اما کسی هم ممکن است بگوید امروز حال خوب نیست و با افزودن یک قید این انرژی را کمتر کند یا نه، یک گام فراتر بگذارد و بگوید تن من امروز سرحال نیست و به این ترتیب بین خود و تن فاصله بیندازد، به طوری که حساب خود را از حساب تن جدا کند یا از این هم فراتر برود و بگوید تن من امروز نیاز به استراحت دارد و به این ترتیب حتی صفت منفی را به تن خود هم نسبت ندهد.

از این زاویه آیا مراقب کلماتی که در خانه به کار می‌بریم، هستیم؟ کلماتی که به همسر و فرزندان می‌گوییم. آیا اگر آگاهی ما درباره تأثیر گذاری واژه‌ها بیشتر شود و بدانیم کلمات می‌توانند آدم‌ها را زخمی یا درمان کنند، می‌توانند پناه آدم‌ها باشند یا سرپناه آنها را خراب کنند، با وسواس و بیش‌بختی از واژه‌ها استفاده نمی‌کنیم؟

افعال منفی و چرخاندن لقمه به دور سر

در زندگی و دور و بر خودمان بگردیم و ببینیم آیا می‌شود از این همه موج منفی عبارت‌هایمان به سمت کلمات و جملات مثبت‌تر راهی پیدا کنیم؟ فرض کنید که سفره

و می‌گویید بد نبود. اما این کلمه آن چیزی نیست که همسرتان انتظار دارد. او برای این غذا زحمت کشیده و زمان صرف کرده است.

آیا اگر آگاهی ما درباره تأثیر گذاری واژه‌ها بیشتر شود و بدانیم کلمات می‌توانند آدم‌ها را زخمی یا درمان کنند، می‌توانند پناه آدم‌ها باشند یا سرپناه آنها را خراب کنند، با وسواس و بیش‌بختی از واژه‌ها استفاده نمی‌کنیم؟

بنابراین اگر مثلاً غذا به نظر شما خیلی خوب بوده است، چرا نباید همان ستاره‌ای را که مستحق آن است به او داد؟ همچنان که اخلاقی نیست ما به یک عمل بد بگوییم خوب، اخلاقی هم نخواهد بود اگر درباره آنچه خوب است با لفظ بد یاد کنیم، حتی اگر در ادامه از فعل «نبود» استفاده کنیم و به این ترتیب با وصل کردن «بد» به «نبود» یک جمله شبه مثبت بسازیم.

این کار شبیه چرخاندن لقمه به دور سر است. در حالی که خیلی راحت می‌شود

تأثیر بوییدن گل سرخ و یاس در کاهش استرس

رایحه گل سرخ، گل یاس، بوی سیب، عطر میوه «به» آرام‌بخش است. افراد می‌توانند این میوه‌ها را روی میز اتاق نشیمن یا محل کار یا هر نقطه‌ای از منزل یا محل کار که بیشتر اوقات در آنجا اقامت دارند حتی در هنگام خواب بالای سرشان بگذارند، تا حداکثر استفاده را از اثرات آرام‌بخش این رایحه‌ها ببرند و خواب آرام و عمیقی داشته باشند.

برای کاهش استرس بهتر است افراد، روزانه ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنند اما به یاد داشته باشند که ورزش بلافاصله بعد از غذا مناسب نیست و در ساعت‌هایی که هوا مناسب است مانند اول صبح یا عصر بهتر است. به گفته وی، افراد در هنگام ورزش به هیچ عنوان نباید احساس خستگی کنند. به محض اینکه احساس

خستگی کردند، باید ورزش را قطع کنند. افراد اگر عادت به ورزش ندارند، باید از زمان کم مانند ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورزش را شروع کنند و به تدریج آن را افزایش دهند. بهتر است ورزش در طبیعت مثلاً داخل پارک انجام شود تا اثر بهتری داشته باشد.



رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران با تشریح روش‌های غیردروایی برای کاهش استرس می‌گوید: بوییدن رایحه گل سرخ، گل یاس، بوی سیب و عطر میوه «به» آرام‌بخش‌اند.

به گزارش سلامت نیوز، نفیسه حسینی یکتا درباره روش‌های غیردروایی برای کاهش استرس اظهار می‌کند: اضطراب و استرس بر تمام ابعاد زندگی فرد و حتی اطرافیان تأثیر می‌گذارد.

وی می‌افزاید: بسیاری از موارد عوامل استرس‌زا قابل کنترل نیستند اما افراد می‌توانند با ایجاد تغییراتی در محیط زندگی و روش زندگی خود، مقاومت بدن را بالا ببرند تا کمتر عوامل استرس‌زا بدن را تحت تأثیر قرار دهند. افراد باید

بدانند که هر چه می‌بینند، می‌شنوند و استشمام می‌کنند، بر آنها اثر می‌گذارد. بنابراین برای کاهش استرس و اضطراب توصیه می‌شود، گل‌های خوشبو استشمام کنند.

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران خاطر نشان می‌کند: بوییدن