

توصیه

۳۰ توصیه برای سلامتی شما

- در زمان غذا خوردن این نکته‌ها را به خاطر داشته باشید.
- ۱- تا حد امکان همیشه از سبزی‌ها و میوه تازه استفاده کنید. در صورتی که هر روز به سبزی تازه دسترسی ندارید از سیر و پیاز کمک بگیرید که بسیار مفید هستند.
- ۲- بهتر است حداقل یکی از میوه‌هایی را که در طول روز استفاده می کنید از منابع غنی از ویتامین ث باشد.
- ۳- سبزی‌ها را تا حد امکان به صورت خام استفاده کنید.
- ۴- بهتر است میوه‌ها را به صورت تازه استفاده کنید.
- ۵- تا می توانید میوه هر فصل را در فصل مربوط به خودش استفاده کنید. مشاهده یک میوه در فصل دیگر، نشانه آن است که میوه از فصول قبل در انبار نگهداری شده است.
- ۶- سعی کنید تا زمانی که کاملاً گرسنه نشده‌اید غذا نخورید. قبل از سیری کامل و پر شدن بیش از حد معده، دست از غذا خوردن بکشید.
- ۷- وسط غذا از آب یا سایر مایعات (نوشابه‌ها و...) استفاده نکنید.
- ۸- لازم نیست حتما هر روز گوشت بخورید. بلکه می توانید از انواع حبوبات، پنیر و تخم‌مرغ هم استفاده کنید.
- ۹- برای بهره‌مندی بهتر از پروتئین‌های گیاهی، می توانید از مخلوط آنها با غلات یا مواد نشاسته‌ای استفاده کنید. مثل عدس، پلو، لوبیا، پلو، خوراک لوبیا چیتی یا کمی سیب زمینی و...
- ۱۰- بهتر است به جای استفاده مکرر از گوشت قرمز و مرغ و... از ماهی استفاده کنید.
- ۱۱- به مصرف لبنیات هم توجه کنید و از مصرف شیر، ماست، دوغ و کشک غافل نشوید.
- ۱۲- از رژیم‌های غذایی چاقی یا لاغری افراطی بپرهیزید.
- ۱۳- بهتر است به جای مصرف نقلاتی که فقط حاوی روغن، شکر یا نمک و مواد نشاسته‌ای است از مواد سالم و مغذی مانند انواع آجیل یا میوه‌های خشک شده استفاده کنید.
- ۱۴- در مصرف غذاهای آماده یا طبخ شده خارج از منزل افراط نکنید.
- ۱۵- قبل و بعد از غذا خوردن، حتما دست‌های خود را بشویید و آنها را کاملاً خشک کنید.
- ۱۶- غذا را در محیطی آرام و با اعصاب راحت میل کنید.
- ۱۷- غذا را خوب بجوید و از خوردن غذا با عجله و بلعیدن لقمه‌های بزرگ و درست جویده نشده خودداری کنید.
- ۱۸- به مواد موجود در غذایی که می خورید توجه داشته باشید و اینکه آیا غذایی که می خورید دارای مواد مغذی هست یا نه.
- ۱۹- از صحبت کردن وسط غذا خودداری کنید.
- ۲۰- از پرخوری در هر وعده بپرهیزید و از صحبت کردن و راه رفتن هنگام غذا خوردن و بحث و مشاجره با دیگران خودداری کنید.
- ۲۱- از خوردن غذاهای خیلی سرد یا خیلی داغ پرهیز کنید.
- ۲۲- از خوابیدن روی شکم، بعد از غذا خودداری کنید.
- ۲۳- بهتر است تا یک ساعت قبل و بعد از غذا جای پا قهوه نخورید.
- ۲۴- بلافاصله خوابیدن پس از غذا توصیه نمی‌شود.
- ۲۵- مصرف نوشابه‌های گازدار و خشک موجب به تاخیر انداختن حرکات و ترشحات معده می‌شود.
- ۲۶- از انواع میوه و سبزی و آلو و انجیر استفاده کنید.
- ۲۷- اسیدهای مفید موجود در ماست برای سیستم گوارشی بسیار مفید است.
- ۲۸- در صورتی که ممانعت پزشکی ندارید، از نمک یددار استفاده کنید.
- ۲۹- سیگار کشیدن را قطع یا بسیار محدود کنید.
- ۳۰- بهداشت دهان و دندان‌ها را رعایت کنید تا میکروب‌ها رشد کرده در محیط دهان را همراه غذا قورت ندهید.



جسد بی جان سارا کوچولو روی تخت ICU افتاده و با کالی شیلنگ و سیم به چند نمایشگر وصل شده. نوار مغزی او صاف صاف است اما قلیش کار می‌کند. تاییدهای چهار پزشک متخصص ثابت کرده سارا دچار مرگ مغزی شده یعنی سلول‌های مغز او به دلیل نرسیدن اکسیژن یک‌باره تخریب شده ولی قلب او همچنان می‌تپد. به گفته پزشکان اعضای زنده او با دستگاه‌ها کار می‌کنند. اگر ارتباط سارا را با دستگاه‌ها قطع کنیم بعد از دو سه دقیقه تمام این ارگان‌های زنده از بین می‌روند. ارگان‌هایی که دیگر به درد سارا کوچولو نمی‌خورند؛ اما می‌توانند نجات‌بخش زندگی دیگری باشند. زندگی کسی که به قلب یا ریهای نیاز دارد و چشم امید به دهان والدین سارا دوخته، سارایی که دیگر هیچ آمیدی به بازگشتش نیست.

کلینیک پیوند بیمارستان مسیح دانشوری، پنج اسفند، ساعت ۱۵

جابر با کپسول اکسیژن بزرگی که‌به صندلی چرخ‌دارش وصل شده و مثل همراهی همیشگی یک لحظه راه‌پیش نمی‌کند توی شلوغی سالن انتظار نشسته. سخت توی فکر است. پلک که می‌زند

چشمانش پشت مژه‌های بلند و سیاهش پنهان می‌شود.

۱۷ سالش است. با هیکل نجفی‌اش از روی صندلی بلند می‌شود تا برای ویزیت برود. شوخی نیست از شهر کرد تا اینجا آمدن برای چکاپ ماهانه. جز او، زنان و مردان دیگری از گروه‌های سنی مختلف در انتظارند تا پرستار نام‌شان را برای دریافت ریشه پیوندی صدا بزنند. به سختی نفس می‌کشند. زنی آهسته گریه می‌کند. در نگاه بعضی امید و در نگاه بعضی دیگر یاسی بی‌پایان موج می‌زند.

آشکارترین لحظه تقابل مرگ و زندگی، امید و نومیدی اینجاست: واحد فراهم‌آوری اعضای پیوندی بیمارستان مسیح دانشوری.

روز از نیمه گذشته. والدین سارا در محوطه مقابل واحد پیوند اشک می‌ریزند و برای انتقال جنازه، سارا از ICU به اتاق عمل انتظار می‌کشند. آنان می‌دانند سارا مرگ مغزی شده. رضایت‌دادندان ارگان‌های زنده جسد او اهدا شود. مادر سارا عجیب صورت است اما به طور مشخص بی‌قرار. پدرش می‌گوید: «سارا دیگر مرده. چرا به جای اینکه قلب، کبد یا ریه او را با جنازه‌اش دفن کنیم به کسی که نیاز دارد بخشیم؟» اگر راست قلب او نجات‌بخش زندگی دیگری باشد چرا ماین کار رانکنیم. سارای سا که دیگر زنده نمی‌شود. می‌خواهیم چه کار کنیم. قرار است زیر خاک بپوسد. این را می‌گوید و نجیب گریه می‌کند.

مادر سارا با آن آرامش عجیبش می‌گوید: «بیاترین شیوه مردن، مرگ مغزی شدن است چون شخص مرده می‌تواند در آخرین لحظه‌های زندگی‌اش خبر هم‌رسان باشد و این توفیق نصیب هر کس نمی‌شود».

رضایت ولی شرط اصلی اهداست

لیست انتظار بررسی‌شده و قرار است ارگان‌های زنده سارا را به افراد منتظر پیوند بزنند. با اختیار یاد جابر می‌افتم. کاش گیرنده او باشد. شاید از شر کپسول خلاص شود و نگاهش امید یباید. دکتر کتاویز نجفی‌زاده، متخصص ریه و رییس بانک پیوند دانشگاه شهید بهشتی مستقر در بیمارستان مسیح دانشوری می‌گوید: «مشخصات اعضای سارا با بیماران لیست پیوند در حال بررسی است تا مناسب‌ترین فرد انتخاب شود».

از او درباره سایت اهدا می‌پرسم. می‌گوید: «یکی از ابتکارهای واحد پیوند امور فرهنگی و آشناکردن مردم با اهدای عضو و پیوند اعضاست. سایت www.ehda.ir کسانی که مایل به اهدای عضو ثبت‌نام می‌کند. بعد از ثبت‌نام، کارت اهدای عضو را یگان برای متقاضی صادر و به سراسر کشور ارسال می‌شود».

دکتر نجفی‌زاده می‌گوید: «کارت اهدای عضو جنبه قانونی ندارد یعنی اگر کسی از اعضای سایت دچار مرگ مغزی شود به صرف داشتن کارت نمی‌توان عضو او را اهدا کرد شرط اصلی رضایت ولی‌دم اوست.» پس کارت اهدای عضو به چه دردی می‌خورد؟ دکتر نجفی‌زاده می‌گوید: «فرد در زمان حیات برای اهدای عضو اعلام آمادگی کرده و کارت گرفته اما تجربه سایر کشورها نشان داده خلاف میل خانواده عمل کردن اثر منفی در جامعه ایجاد می‌کند. این بود که در انگلیس سال ۲۰۰۴ علاوه بر کارت، رضایت ولی‌دم را هم شرط اصلی اهدا قرار دادند. در ایران هم از لحاظ عرفی و قانونی رضایت ولی‌دم شرط است.»

از روزی ۱۵ نفر تا روزی ۳۰۰ نفر

دکتر نجفی‌زاده امیدوارانه می‌گوید: «وایل که سایت راه‌اندازی شد روزانه ده تا پانزده متقاضی اهدا داشتیم هم اکنون روزی ۳۰۰ تا ۵۰۰ نفر بدون هیچ تبلیغاتی عضو سایت می‌شوند و کارت اهدا می‌گیرند. پس از پخش برنامه‌هایی که درباره اهدای عضو اطلاع‌رسانی می‌کنند این

آمار به روزی ۵هزار نفر می‌رسد.»

رییس واحد فراهم‌آوری می‌افزاید: «هدف ما آگاهی بخشی به مردم درباره اهدای عضو و مرگ مغزی است. باید خانواده کسی که تمایل به اهدا دارد از دیدگاه خود شخص آگاه باشد. از هوطنان هم می‌خواهم نظرشان را درباره خود و اعضای بدن‌شان به خانواده‌اعلام کنند».

اعضا عضویت‌شان را اطلاع دهند

از دکتر نجفی‌زاده می‌پرسم که آیا آلام به رضایت ولی‌دم یا ازاد کسی که در زمان حیاتش عضو سایت شده تناقض

ندارد و آیا خانواده حق دارد در تصمیم فرد دخالت کند؟ با تامل می‌گوید: «خوشبختانه اگر هم خانواده‌ها مخالف باشند در لحظه آخر زندگی عزیزشان سعی دارند از رزوه‌ای او ربا آورده کنند. بنابراین اگر بداندن عزیزشان دوست داشته اعضایش را اهدا کند حتما اقدام می‌کنند. ما به تمام اعضا می‌گوییم نظر واقعی‌شان را درباره مرگ مغزی و اهدای عضو به خانواده‌شان اطلاع دهند تا آنان راحت‌تر تصمیم بگیرند.»

رییس واحد فراهم‌آوری ادامه می‌دهد: «کارت اهدای عضو به معنی داشتن بیماری سخت نیست. برخی فکر می‌کنند اگر کارت اهدا بگیرند تصادف می‌کنند یا می‌میرند اینها خرافات است. عضویت در سایت باید آگاهانه و آزادانه باشد.»

بیش از نیم میلیون نفر سفیر زندگی شده‌اند

از زمان احداث سایت در سال ۸۴ تاکنون، ۵۴۲ هزار و ۱۰۶ نفر عضو سایت شدند. اینان سفیران زندگی‌اند که به صورت داوطلبانه در هر شغلی که هستند با همکاری در صدور کارت یا توزیع پوستر، پخش ووله یا ساخت فیلم مستند برای پیشبرد اهداف واحد پیوند می‌کوشند. همچنین واحد پیوند بیمارستان مسیح دانشوری در تمام مراسم و گردهمایی‌های بزرگ مثل جشن رمضان یا نمایشگاه کتاب غرفه داشته و یک نفر از پرسنل بیمارستان به همراه چهار نفر از سفیران زندگی اطلاع‌رسانی می‌کنند. تاکنون از نیم‌میلیون عضوی که آگاهانه و آزادانه به عضویت سایت در آمدند فقط یک نفر مرگ مغزی شده که خانواده‌اش با اطلاع از تصمیم او کارتش را آورده و به واحد اراهه‌اند تا اعضایش اهدا شود.

شرایط سخت نگهداری

دکتر نجفی‌زاده درباره شرایط سخت نگهداری ارگان‌های مرگ مغزی می‌گوید: «در اثر تخریب سلول‌های مغز تمام تنظیم‌های بدن فرد دچار مخاطره می‌شود. درجه حرارت بدن به شدت کم می‌شود و به هیچ طریق نمی‌توانیم بدن او را گرم نگه داریم. از طرفی قند خون به شدت بالا رفته و فشار خون فوق‌العاده پایین می‌آید در واقع به خاطر این ناپایداری‌ها در سیستم بدن مرگ مغزی است که دیگر قادر به ادامه زندگی نیست. مرگ مغزی در پزشکی جسدی است که موقتا گردش خون دارد و این فرصتی طلایی برای خانواده‌هاست تا در ک کنند عزیزشان را از دست داده‌اند و اجازه دهند از اعضای او برای نجات بیماران دیگر استفاده شود».

به گفته دکتر نجفی‌زاده با مراقبت‌های شدید، اولیای دم مرگ مغزی برای به جا گذاشتن یادگاری از عزیزشان حداکثر دو هفته وقت دارند رضایت‌دهند. هر چه دیر شود ارگان‌های کمتری قابل استفاده‌اند. قلب آخرین ارگانی است که از کار می‌افتد.

بیماران پیوندی معنای «انتظار» را می‌فهمند «هرا» یکی دیگر از بیماران کلینیک پیوند؛ نفس عمیقی می‌کشد و می‌گوید: «بیماران کاندیدای پیوند خود در کشیده‌اند و می‌فهمند در لیست «انتظار» بودن یعنی چه. می‌دانند بردن اعضا به زیر خاک دردی دو نمانی‌کند. من به خانواده‌ام گفتم اگر مرگ مغزی شدم اعضایم اهدا شود.» دکتر نجفی‌زاده در حالی که زهرار اوبریت می‌کند گریزی به خاطر هایش می‌زند و می‌گوید: «ما بیماری ربوی داشتیم که در لیست انتظار بود اما مشکل حاد جدی پیدا کرد و دچار مرگ مغزی شد. خانواده‌اش هم تمام اعضای او را اهدا کردند.»

از یک جشن نفس تا نفس بعدی

آمار پیوند اعضا در ایران رو به افزایش است. هیچ کس آرزو ندارد کسی دچار مرگ مغزی شود ولی اگر این اتفاق افتاد واقعا حیف است اعضای او بدون فایده بماند. دکتر نجفی‌زاده می‌گوید: «از یک جشن نفس تا نفس بعدی که هر ساله روز میلاد حضرت فاطمه برگزار می‌شود ۲۵ درصد بیماران لیست پیوند فوت می‌کنند. مردن حق است اما این گونه مردن حق نیست. مگر داشتیم خانواده‌ها در ذره شاهد پر پر شدن فرزندشان هستند و چشم انتظار بزرگوار والدین مرگ مغزی می‌شنینند شاید «بله‌شان فرزند آنان را

اهدای عضو؛ امضای عشق**این «آری» زندگی می‌بخشد****ستاره جاوید**

نجات دهد اما وقتی رضایت داده نمی‌شود سخت است. بارها شده به دلیل نرسیدن دهنده بیمار ما فوت کرده در حالی که مرگ مغزی با همان شرایط موجود بوده اما والدین او رضایت نداده‌اند.»

مرگ مغزی هرگز به زندگی بر نمی‌گردد

دکتر نجفی‌زاده با تاکید بر اینکه دقت تیم پیوند بسیار بالاست، می‌گوید: «خانواده باید بدانند مرگ مغزی هرگز به زندگی بر نمی‌گردد. از طرفی تا ثابت نشود تمام سلول‌های مغزی از بین رفته‌اند اجازه صدور مرگ مغزی و اهدای عضو ندادیم. ما اصلا قصد کشتن کسی را برای زندگی بخشیدن به دیگری نداریم.»

پیگیری هم پیوند بیماری خاص شود

به گفته مسئولان واحد پیوند با وجود تلاش فراوانی که شده نه پیوندی‌ها و نه داروهای آن شامل بیمه نیستند. دکتر نجفی‌زاده می‌گوید: «تا قبل از پیوند تمام هزینه‌های بستری به عهده بیمه بیمار است اما بعد از پیوند انگار جرمی مر تکب شده نه پیوند را بیمه پرداخت می‌کند نه داروهای آن را. داروهای بسیار گران هستند. داروهای عادی ممکن است ماهی ۲۰۰ هزار تومان باشد اما به محض ابتلا به عفونت قارچی یا ویروسی این هزینه به ماهی سه میلیون می‌رسد. بیمار باید سه‌ماه دارو بخورد و حدود ۹ میلیون پرداخت کند. با توجه به اینکه فرد پیوندی باید تا آخر عمر دارو بخورد باید فکری برای هزینه‌ها کرد. انتظار ما از مجلس این است که امسال پیوند، بیماری خاص شود. در اکثر کشورهای دنیا روی گواهی‌نامه راندگی فرد ذکر شده که فرد متماثل به اهدای عضو است. چند سال است این مساله را پیگیری می‌کنیم اما متأسفانه نمی‌دانیم چرا به نتیجه نمی‌رسد.»

مرگ مغزی نه درد دارد نه حس

از دکتر شجاعی، رزیدنت بیهوشی مستقر در واحد پیوند می‌پرسم سارا الان درد را می‌فهمد؟ می‌گوید: «خیر. مرگ مغزی نه درد دارد نه حس. بعد از مرگ مغز بسته به ظرفیت هر یک ممکن است سایر اعضا تا چند لحظه زنده بمانند. تمام اعضای سارا به کمک دستگاه ونتیلاتور زنده‌اند اگر ارتباط دستگاه با بدن قطع شود ارگان‌ها بعد از یک‌و نیم تا دو دقیقه از بین می‌روند.»

دکتر شجاعی به تفاوت کما و مرگ مغزی اشاره کرده و می‌گوید: «کما کاهش سطح هوشیاری است و قابل برگشت است. اما مرگ مغزی غیر قابل برگشت است. در مرگ مغزی رابطه بدن و مغز کاملاً قطع شده و ساختار سلول‌های مغزی از بین می‌رود اما در کما سلول‌ها فقط عملکردشان را از دست می‌دهند.»

او می‌افزاید: «بعد از راه‌اندازی تیم پیوند در ICU، کادر درمانی آگاه‌تر و هوشیارتر شدند تا اگر این اتفاق افتاد بلافاصله قند را در متقل کنند. در گذشته چون تجهیزات نداشتند و آگاهی کمتر بود ممکن بود بیمار دچار مرگ مغزی شود اما قضیه جدی گرفته نشود.»

اهدای یعنی زندگی

دکتر شجاعی می‌گوید: «هر چند دیدن مرگ مغزی و خانواده آنان تالم آرو است اما پایان کار و دیدن گیرندگان عضو بعد از پیوند به ما روحیه می‌دهد. وقتی می‌بینم زندگی بیمار‌مان رویه زوال بوده اما بعد از رضایت‌ولسی‌دم، پیوند داشته و با امید فراوان به زندگی برگشته است خوشحال می‌شویم و شستگی از تن‌مان در می‌رود. از او می‌پرسم: «دیدن مرگ مغزی شما را به زندگی امیدوار تر می‌کند یا ناامید تر؟ می‌گوید: «امیدوار تر. فکر می‌کنم آدم باید از لحظه لحظه عمرش استفاده کند، بیشتر مرگ مغزی‌ها هم بسن من وحی کوچکتز هستند. حتما دوست داشتند خیلی چیزها را داشته باشند، حسرت داشتند، غم داشتند، شادی داشتند. امیدوار بودند اما مرگ مغزی زندگی‌ا رزش صمه خوردن ندارد.»

مر احوال تایید مرگ مغزی

دکتر عباس دهقانیان پور، پزشک عمومی و کوردیناتور (هماهنگ‌کننده) سارا در واحد پیوند پاسخگوی سوال‌هایم است. می‌پرسم: سارا واقعا روح ندارد؟ می‌گوید: «بله، طبق استفتائات شرعی، روحی در بدن او نیست. این استفتائات همیشه همراه ماست. اگر ولی دم مرگ مغزی طلب کند به او

نشان می‌دهیم. می‌پرسم: آیا پیش آمده؟ می‌گوید: بله، والدین سارا از ما درخواست کردند.»

می‌پرسم در مرگ مغزی بیمار‌تان، هیچ وقت دچار شک و تردید نشدید؟ خیلی منطقی می‌گوید: «مسلم است که خطای انسانی یا خطای دستگاه برای هر کس ممکن است پیش بیاید به همین دلیل است که آزمایش‌های بسیاری توسط گروه‌های مختلفی به عمل می‌آید. انتقال مرگ مغزی به این واحد چندمر حله است. اول مرحله شناسایی است که بعد از تایید آزمایش‌ها توسط کوردیناتور، مرگ مغزی تایید می‌شود، سپس مرحله اخذ رضایت ولی‌دم برای انتقال مرگ‌مغزی از بیمارستان مبدأ به واحد پیوند مسیح که کوردیناتور انجام می‌دهد. سپس مرحله نگهداری ارگان‌ها، تایید مرگ‌مغزی از توسط چهار متخصص وزارت بهداشت (متخصص مغزو اعصاب، متخصص داخلی، متخصص بیهوشی و جراح مغزو اعصاب) و در نهایت نماینده پزشکی قانونی به عنوان نماینده قوه قضاییه امور قانونی را برای مرحله برداشت اعضا و ترخیص جسد انجام می‌دهد.»

خانواده فرد مبتلا به مرگ مغزی را در ک کنیم

دکتر دهقانیان پور می‌گوید: «باید خودمان را جای ولی‌دم مرگ مغزی قرار دهیم چون در شرایط بحرانی عاطفی هستند. شاید غیر ممکن است بپذیرد قلب یا ریه پدر یا عزیز خود را اهدا کنند هر چند بیشتر مردم به دلیل اطلاع‌رسانی خوب مرگ مغزی را می‌شناسند. رضایت‌داین نه به فرهنگ، نه به سواد و نه به طبقه اجتماعی ارتباط ندارد.»

هماهنگ عمل کردن رمز موفقیت

دکتر ضرام احمدی، متخصص قلب و عضو تیم پیوند قلب بیمارستان مسیح دانشوری است. او می‌گوید: «تا ۱۰ ماه اسسال ۶۷ پیوند قلب در این مرکز انجام دادیم. پیوند قلب عمل پیچیده‌ای است که نیازمند تیمی متبحر و یک‌پارچه است.»

دکتر احمدی به رمز موفقیت تیم اشاره می‌کند و می‌گوید: «به رغم این امکانات زیادی نداریم همدلی، هماهنگی، تیمی عمل کردن و حمایت ریاست بیمارستان بسیار مهم است. اگر حمایت‌ها نبود با مشکلاتی که وجود داشت مانعی نوانستیم تا امروز پیش برویم. هماهنگی میان متخصصان گروه‌های مختلف و کادر پرستاری باعث موفقیت تیم شده است. در این تیم ۱۰ نفر متخصص از گروه‌های مختلف در کنار ۲۰ نفر از کادر پرستاران زنده حضور دارند.»

از دکتر احمدی درباره هزینه پیوند قلب جویا می‌شوم. می‌گوید: «پیوند قلب در تمام بیمارستان‌های پیوند رایگان است. در آغاز فرد بعد از ترخیص به دلیل اینکه داروهای پیوند بیمه نبود، ماهانه حدود پنج تا ۱۰ میلیون تومان می‌پرداخت اما امروز بسیاری از داروها بیمه شده‌اند.»

به گفته دکتر احمدی اگر پیوند رایگان نباشد هزینه آن در کشورهای مغرب زمین بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون تومان است و در ایران ممکن است بین ۵۰ تا ۱۰۰ میلیون برآورد شود. این متخصص قلب با بیان اینکه دستمزد پزشکان تیم حدود ۴۰۰ هزار تومان به عنوان دستمزد پرداخت می‌شود و فقط عشق، علاقه و حس نوع دوستی انگیزه اصلی تیم در ادامه کار است. این تعریف از طرف دولت و بیمارستان تعیین شده و ما فرصتی برای چانه‌زنی و افزایش این تعرفه نداریم چون سعی می‌کنیم بودجه‌ای را که به بیمارستان اختصاص می‌یابد به دلیل کمبودها صرف خرید تجهیزات کنیم.»

شرایط پیوند قلب

از دکتر احمدی می‌پرسم که آیا جوانی یا پیری قلب اثری در پیوند دارد، می‌گوید: «سعی می‌کنیم قلب‌های بالای چهل سال را استفاده نکنیم ولی اگر بیمار بدحال و یا در حال مرگ باشد ممکن است ناچار این کار صورت گیرد. مثلا یک بار قلب فردی ۵۲ ساله را به ۲۰ ساله پیوند زدیم

شاید بر خلاف اصول علمی عمل کردیم اما ناچار بودیم چون آن جوان در حال فوت بود و هیچ آمیدی به زندگی‌اش نبود. باین پیوند جان او رانجات دادیم. به لطف خدا او با صحت کامل به زندگی عادی بازگشته است.»

این متخصص قلب می‌گوید: «پیوند از دوران طفولیت تا ۶۵ سالگی قابل انجام است. انتخاب اینکه کدام دهنده را به کدام گیرنده پیوند بزنیم بر اساس گروه خونی و جثه است. جثه‌ها باید با هم متناسب بوده و گروه‌های خونی به هم بخورد.»

... و کسانی که همیشه هستند

الان جسد بی جان سارا کوچولو زیر خوراهای خاک خوابیده اما ریه‌ها، کبد، درچه‌های قلب و ارگان‌های دیگر او به جابر و زهرار امید دوباره‌ای بخشیده. آمیدی که مدیون استفتائات شرعی، روحی در بدن او نیست. این استفتائات همیشه همراه ماست. اگر ولی دم مرگ مغزی طلب کند به او بزرگوار است.

عطاری

۱۴ توصیه طب سنتی**برای بهداشت و سلامت دهان و دندان**

- مشکلات دهان و دندان امروزه از رایج‌ترین مشکلات مردم در سرتاسر جهان است. البته امروزه با پیشرفت وضعیت بهداشت و رشد علم دندانپزشکی میزان فساد و از بین رفتن دندان بسیار کمتر از گذشته است، ولی با توجه به نوع تغذیه، عادات غلط و عدم به‌کارگیری صحیح روش‌های بهداشتی، این معضلات هنوز هم وجود دارد. اینها البته تعدادی از نسخه‌های طب سنتی ایرانی برای بهداشت دهان و دندان است که می‌توانید آنها را امتحان کنید اما بدانید که طب مدرن هنوز آنها را امتحان نکرده است.
- ۱- برای برطرف کردن ناراحتی‌های دهان، دم کرده زرشک را غرغره کنید. جوییدن برگ زرشک، باعث محکم شدن لثه و دندان می‌شود.
- ۲- اگر پوست تازه گردو را به دندان و لثه بمالید، لثه و دندان را تقویت می‌کند.
- ۳- توت‌فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C، در درمان بیماری لثه مؤثر است.
- ۴- جوییدن کنسدر مانند آدامس لثه را محکم می‌کند و بوی دهان را می‌زداید.
- ۵- خوردن گشنیز برای دهان و دندان بسیار مفید است، زیرا هم لثه را سالم می‌کند و هم جلوی خرابی دندان‌ها را می‌گیرد و درد دندان را برطرف می‌کند. برای برطرف کردن درد دندان ۱۰ گرم تخم گشنیز را در چهار لیتر آب بریزید و بگذارید بجوشد تا حجم آن به یک لیتر برسد. آن را کمی سرد کنید و در دهان مرمزه کنید تا درد دندان را برطرف شود.

- ۶- غوره در نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است و در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه‌ها مؤثر است.
- ۷- آب پیاز برای دندان درد مفید است. برای تسکین درد باید آب پیاز را روی دندان ریخت و کمی نگه داشتند، این عمل را می‌توان با پنبه انجام داد. پیاز لثه‌ها را تقویت می‌کند.
- ۸- برای رفع لق بودن دندان‌ها و تسکین درد آن، سرکه را روزی چند بار در دهان غرغره کنید. سرکه که در رف جرم دندان و التهاب لثه نیز مؤثر است. به منظور رف بوی بد دهان و نیز سفیدی دندان‌ها، هفته‌ای یک بار دندان‌های خود را با مسواک آغشته به سرکه مسواک بزنید.
- ۹- انجیر خشک جوشیده شده در شیر، برای درمان ورم لثه و ورم مخاط دهان مفید است.
- ۱۰- زردآلویوبی بد دهان را رفع می‌کند.
- ۱۱- جوییدن برگ‌های شاهی تازه، لثه را محکم می‌کند و آنها را سالم نگه می‌دارد.
- ۱۲- خوردن مرتب ماست و سایر محصولات غذایی حاوی اسیدلاکتیک ممکن است برای بهداشت دهان شما مفید باشد.
- ۱۳- مصرف مقادیر اندکی از اسیدهای چرب امگا ۳ که به‌طور معمول در غذاهایی مثل ماهی یافت می‌شوند، برای کمک به برطرف کردن بیماری‌های لثه مفید است. مصرف اسیدهای چرب امگا سه احتمال ابتلا به بیماری‌های لثه را ۲۳ تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.
- ۱۴- مصرف پر تقال موجب استحکام لثه‌ها می‌شود.

۷ نکته در مورد پوکی استخوان

- ۱- ۹۹درصد از کلسیم بدن در ساختار استخوان‌ها و دندان‌ها به‌به کار رفته است و عملکردهای حیاتی کلسیم حفظ رتمک قلبی طبیعی، تنظیم هدایت عصبی و کمک در انعقاد خون می‌باشد بنابراین مصرف روزانه ۴۰۰ میلی گرم در مردان و زنان در اواخر دهه ۲۰ و اوایل دهه ۳۰ آنها را از ابتلا به پوکی استخوان حفظ خواهد کرد تا آنجا که می‌توانید از ماست، پنیر، سبزیجات سبز و موز که منابع خوبی از کلسیم هستند، استفاده کنید.
- ۲- اگر از پوکی استخوان رنج می‌برید سعی کنید در مصرف این سبزیجات مثل: اسفناج، برگ‌های پخته، ساقه نیلوفر آبی... که ترکیباتی از اگزالات هستند، زیاده‌روی نکنید. اگزالات ترکیباتی غیر محلول با کلسیم در روده تشکیل می‌دهند که مانع از جذب کلسیم می‌شوند.
- ۳- استفاده طولانی از کورتون‌ها یا داروهای ادرار آور می‌تواند باعث پوکی استخوان شود که باید دانست مصرف یک یا چند آمپول کورتون در سال چنین اختلالی ایجاد نمی‌کند.
- ۴- افرادی که از بعضی اختلالات هورمونی مشخص رنج می‌برند مثل پرکاری تیروئید و پاراتیروئید، کم‌کاری غده جنسی و بیماری کوشینگ در معرض ابتلای بالاتری برای پوکی استخوان هستند.
- ۵- کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و غذای روزانه هر فرد بالغ باید حداقل ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باشد که البته مقدار نیاز در زنان باردار، یائسه، افراد مسن و بچه‌ها بیشتر بوده و بین ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی گرم است.
- ۶- از منابع بسیار مهم کلسیم: شیر، ماست، پنیر، کشک و قه‌قه‌قوروت.
- ۷- اثر مصرف سیگار، و قهوه زیاد هم در پوکی استخوان ثابت شده است.