

سوپر قهرمانی به نام گروه خونی «O»

بارها درباره نقش مهم گروه خونی O در نجات انسان‌ها و البته حساس بودن کمبود آن شنیده‌ایم، اما چرا این گروه خونی این قدر مهم است

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

شاید تا به حال در فیلم‌ها و سریال‌ها دیده باشید که وقتی یک مجروح یا بیمار به گروه خونی O نیاز دارد کار نجات او سخت می‌شود. البته این شرایط وقتی حرف از گروه خونی O منفی می‌شود سخت‌تر هم خواهد شد. جالب است که بدانید در صورت نیاز به تزریق خون، پزشکان ابتدا گروه خونی بیمار را بررسی می‌کنند تا مناسب‌ترین خون برای او انتخاب شود. بهترین گزینه همیشه دریافت خون هم گروه است، اما در شرایط اورژانسی که زمان کافی برای انجام آزمایش وجود ندارد، گلبول‌های قرمز گروه خونی O منفی می‌توانند به بیشتر افراد، صرف‌نظر از گروه خونی‌شان، تزریق شوند. به همین دلیل، این گروه خونی به عنوان «اهداکننده جهانی گلبول قرمز» شناخته می‌شود.

● چرا O منفی «اهداکننده جهانی» است؟ گروه‌های خونی براساس وجود یا نبود آنتی‌ژن‌هایی به نام‌های A، B و Rh(D) یا Rh(D) منفی تعیین می‌شوند. روی سطح گلبول‌های قرمز تعیین می‌شوند. گروه خونی A دارای آنتی‌ژن A است. گروه B آنتی‌ژن B دارد. گروه AB هر دو آنتی‌ژن A و B را داراست اما گروه O هیچ‌کدام از این دو آنتی‌ژن را ندارد. از طرف دیگر، خون به دودسته مثبت و منفی تقسیم می‌شود: خون مثبت دارای آنتی‌ژن Rh(D) و خون منفی فاقد این آنتی‌ژن

بیشتر بدانیم

داروهای آسم| کافئین ممکن است عوارضی مانند بی‌قراری، سردرد، تهوع و تپش قلب را بیشتر کند.

داروهای سرماخوردگی و آلرژی | مصرف هم‌زمان با قهوه می‌تواند باعث بی‌خوابی، لرزش و افزایش تحریک‌پذیری شود. **داروهای تیروئید (مانند لووتیروکسین)** | قهوه جذب دارو را کاهش می‌دهد و اثر آن را کم می‌کند. توصیه می‌شود پس از مصرف دارو، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برای نوشیدن قهوه صبر کنید.

۹ دارویی که با قهوه نباید بخورید

داروهای رقیق‌کننده خون | کافئین ممکن است خطر خونریزی و کبودی را افزایش دهد.

داروهای فشارخون | نوشیدن قهوه نزدیک‌زمان مصرف دارو می‌تواند جذب آن را کاهش داده و اثر بخشی آن را کمتر کند.

داروهای ضد افسردگی و روان‌پزشکی | قهوه ممکن است جذب برخی از این داروها را کاهش داده و عوارض ناشی از کافئین را تشدید کند.

می‌دهد. جغری‌یانگ از حالتی به نام «محافظ

بی‌تفاوت» سخن می‌گوید؛ بخشی از شخصیت که پس از سال‌ها تجربه در ده، طرد شدن یا ناامنی، تصمیم می‌گیرد در از احساس کردن دورنگه دارد. پیام پنهان این بخش ساده است: «اگر احساس نکنی، کمتر آسیب می‌بینی.» اما این محافظ، بهای سنگینی دارد. او فقط درد را از زندگی حذف نمی‌کند؛ صمیمیت، عشق، لذت و شور زندگی را نیز با خود می‌برد. نظریه دلبستگی هم نشان می‌دهد کودکانی که بارها تجربه کرده‌اند احساساتشان دیده یا پذیرفته نمی‌شود، ممکن است در بزرگسالی به این نتیجه برسند که ابراز هیجان فایده‌ای ندارد.

● **ایا تاب‌آوری همان بی‌حسی است؟**

بسیاری تصویری می‌کشند اگر دیگر هیچ اتفاقی آن‌ها را نراحت نکند، به انسان قوی‌تری تبدیل شده‌اند. در حالی که تاب‌آوری با بی‌حسی تفاوت دارد. انسان تاب‌آور هنوز غمگین می‌شود، عشق را احساس می‌کند، می‌ترسد، می‌خندد و امید را تجربه می‌کند؛ اما هیجان‌ها او را زیادتر نمی‌آورند. در مقابل، فردی که دچار بی‌حسی هیجانی شده است، نه در درامعیق احساس می‌کند و نه لذت را. خبر امیدوارکننده این است که این وضعیت معمولاً دایمی نیست؛ زمانی که سیستم عصبی دوباره احساس امنیت می‌کند، آرام‌آرام توانایی تجربه هیجان‌ها نیز بازمی‌گردد. این امنیت می‌تواند از دل یک رابطه سالم، روان‌درمانی، استراحت کافی، کاهش فشارهای مزمن، توجه به بدن و تجربه‌های کوچک اما واقعی از ارتباط و معنا شکل بگیرد.

● **بی‌حساس باش تا محافظت شوی**

این چند گام می‌تواند به بازگشت تدریجی

می‌دهند. سکوت یک ساله پدر تو احتمالاً به دودلیل است:

● **احساس شکست یا ناامیدی** | اعتمادی را که به تو داشته خدشه‌دار شده و نمی‌داند چگونه آن را ترمیم کند.

● **نا توانی در ابراز خشم** | او بلد نیست درباره احساس خشم و نگرانی خود صحبت کند و راه سکوت یا قهر را انتخاب کرده است.

۲. **تغییر رویکرد از انتظار به اقدام**

بعد از یک سال احتمالاً انتظار داشتی که او سکوت را بشکند اما مشخص است که او در لاک دفاعی اش است. حالا زمان آن است که تو پیش قدم شوی برای آن که نشان دهی که تور شد

مثبت و O مثبت، تزریق کرد.

● **اهداکننده جهانی پلاسما و پلاکت چه کسانی هستند؟**

پلاسما و پلاکت نیز برای بسیاری از بیماران حیاتی هستند، اما قوانین سازگاری آن‌ها با گلبول قرمز تفاوت دارد. جالب این که افراد دارای گروه خونی AB، اهداکنندگان جهانی پلاسما محسوب می‌شوند و پلاسمای آن‌ها تقریباً برای همه گروه‌های خونی قابل استفاده است. در پلاکت هم به‌طور معمول، گروه

خونی AB منفی به عنوان اهداکننده جهانی پلاکت شناخته می‌شود، هر چند تطابق پلاکت پیچیدگی‌های بیشتری دارد.

اگر شرایط اهدای خون را دارید، صرف‌نظر از گروه خونی‌تان، اهدای خون می‌تواند جان انسان‌های زیادی را نجات دهد. با این حال، گروه خونی O منفی به دلیل قابلیت استفاده در شرایط اضطراری، جایگاه ویژه‌ای در نظام سلامت دارد و همواره یکی از پرتقاضاترین گروه‌های خونی در مراکز انتقال خون به‌شمار می‌رود.

داده تصویری

۶ راهکار موثر برای دیرتر آب شدن یخ



یخ را در قالب‌های درشت و مکعبی تولید کنید



یخ را در جای خنک و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید



هوای اطراف یخ را به حداقل برسانید



برای یخ سفت‌تر از آب جوشیده خنک‌شده استفاده کنید



ظروف عایق‌دار (فلاسکو و کولر) را امتحان کنید



روی یخ را با فویل آلومینیومی بپوشانید

تغذیه

اگر معده حساسی دارید قید این خوراکی‌ها را بنید

۱. **لبنیات** | معده حساس نمی‌تواند محصولات لبنی را هضم و جذب کند. اگر معده‌تان ضعیف و حساس است یا مصرف این محصولات دچار نفخ شدید می‌شوید، این موضوع به لاکتوز، نوعی قند در شیر، برمی‌گردد. معده بسیاری از افراد توانایی هضم لاکتوز را ندارد. البته ماست و پنیر، لاکتوز بسیار کمتری دارند و احتمال دارد با دستگاه گوارش رفتار دوستانه‌تری داشته باشند. افراد دارای معده‌های حساس بهتر است محصولات بدون لاکتوز تهیه و مصرف کنند.

۲. **خوراکی‌های تند** | غذاهای تند روی برخی از افراد اثر منفی گذاشته و آن‌ها را دچار سوءهاضمه می‌کند. اگر معده و گوارش حساسی دارید هرگز غذای تند مصرف نکنید.

۳. **غذاهای اسیدی** | رب گوجه‌فرنگی و مرکباتی چون لیمو ترش، پرتقال و گریپ‌فروت اسیدی هستند و موجب مشکلات گوارشی می‌شوند. همچنین نوشابه‌های گازدار هم اسیدی هستند. بنابراین اگر معده حساسی دارید، از این خوراکی‌ها مصرف نکنید.

۴. **غذاهای چرب و سرخ‌شده** | غذاهای چرب و سرخ‌شده، دستگاه گوارش را دچار گرفتگی و انقباض کرده و از عملکرد معده به‌شدت می‌کاهد. در نتیجه، عمل هضم بیش از حد آهسته شده و پیوست به وجود می‌آید. برای این که معده حساس‌تان را به زحمت نیندازید، غذاهای کم‌چرب مصرف کنید.

۵. **غذاهای فرآوری‌شده** | غذاهای فرآوری‌شده به دلیل فیبر بسیار پایین موجب پیوست می‌شوند. همچنین این نوع غذاها حاوی انواع نگهدارنده و رنگ‌های مصنوعی هستند و افراد با معده حساس را دچار مشکلات گوارشی می‌کنند.

از دیگر مواد خوراکی که معده‌های حساس را به دردمس می‌اندازند، باید به خوراکی‌های کافئین‌دار مثل قهوه، چای و شکلات و شیرین‌کننده سوربیتول که در آدامس به‌وفور یافت می‌شود، اشاره کرد. برای داشتن معده و گوارشی آرام بهتر است به سراغ این غذاهای مضر نروید.

داده تصویری

اعتماد به تأیید شدن: وقتی ارزش خود را با لایک می‌سنجیم

بخش اول: چالش وابستگی و نشانه‌های آن



لایک، معیار ارزش فردی نیست. لایک‌ها تحت تأثیر الگوریتم‌های پیچیده هستند، نه نشان‌دهنده شخصیت یا توانمندی واقعی شما.



نشانه‌های وابستگی به واکنش دیگران چک کردن مداوم گوشی یا تصمیم به حذف پست به دلیل لایک کم، از علائم هشداردهنده است.



آسیب به عزت‌نفس گره زدن حال خوب به نظر دیگران، باعث ایجاد احساس ناآرامی و اضطراب می‌شود.

بخش دوم: راهکارهای تقویت ارزشمندی درونی



منبع عزت‌نفس را تغییر دهید. ارزش خود را بر پایه توانمندی‌ها، تلاش‌ها و روابط واقعی بنا کنید، نه واکنش‌های مجازی.



پذیرش همه‌جانبه خود

عزت‌نفس را با پذیرش نقاط قوت و ضعف و پذیرش خود (حتی بدون تشویق دیگران) شکل می‌گیرد.



ترازوی مجازی

هویت واقعی

شبکه‌های اجتماعی ابزار

هستند، نه ترازوی هویت.

اجازه ندهید دنیای مجازی به تنها مرجع سنجش

شخصیت و جایگاه اجتماعی شما تبدیل شود.

مسئولیت پذیر باش ادر محیط‌خانه کارهایی انجام‌ده که نشان دهنده پختگی مسئولیت و آرامش توست.

مرزهای خود را حفظ کن | اجازه نده این قهر باعث افسردگی توشود. تو باید زندگی خودت را داشته باشی، درس بخوانی یا به مهارت‌هایت برسی. دیدن این شرایط به تدریج کار دپدر را باز خواهد کرد.

۴. **کمک گرفتن از یک واسطه معتمد**

می‌توانی از فرد مورد اعتماد پدر بخوای که با اوصحبت کند و بگوید که تو شیطمانی. این سکوت طولانی به جای اصلاح، صدمه‌زننده است و به صلاح نیست.

کرده‌ای.

● **نامه بنویس** | اگر صحبت مستقیم با پدر برایت سخت است یک نامه صادقانه بنویس و از احساسات بگو.

مثلاً: می‌دانم که اشتباه بزرگی کرده‌ام و باعث شد که اعتماد شما را از دست بدهم و این یک سال سکوت برای من بسیار سخت‌وسنگین بوده. می‌خواهم بدانید که من از آن اتفاق درس‌های بزرگی گرفتم و دیگر آن آدم یک سال پیش نیستم.

دلم برای آن ارتباطی که باهم داشتیم تنگ‌شد است.

۳. **تغییر رفتار عملی (صبر و استمرار)**

پدرت باید به مرور زمان ببیند که تو تغییر کرده‌ای.