



آنتی کرونا

آیا باید نگران عوارض جانبی واکسن کرونا باشیم ؟

حسین علی پناهی

مترجم

روزانه میلیون ها نفر در سراسر جهان در برابر کرونا واکسینه می شوند و در این بین بعضی از تب و احساس سرما بعد از تزریق واکسن گله مند هستند اما به گفته پزشکان این عوارض جانبی می تواند نشانه ای از سلامت و پاسخ سیستم ایمنی شما باشد.

دکتر پیتز هوتر، واکسن شناس می گوید: «چیزهایی که ما می بینیم، درمزی بازو، درد بدن، گاهی اوقات خستگی و حتی گاهی اوقات تب درجه کم است و افراد پس از دریافت دومین دوز از واکسن فایزر / بایون تک برای چندساعت احساس سرما می کنند.»

عوارض جانبی واکسن

از دیگر عوارض جانبی تزریق واکسن کرونا درد، قرمزی و تورم در ناحیه تزریق و احتمالاً سردرد یا دل پیچه است. نکته دیگر این که امکان ابتلا به کووید-۱۹ با تزریق واکسن وجود ندارد زیرا هیچ واکسنی در واقع حاوی ویروس کرونا نیست. در کل حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از کسانی که واکسن کرونا را تزریق کرده اند عوارض جانبی قابل احساسی دارند. دکتر هوتر می گوید: «معمولاً عوارض تزریق واکسن تا ۳۰ دقیقه بعد از تزریق خوش را نشان می دهد. به همین دلیل است که در مراکز تزریق واکسن، افراد را بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پس از تزریق نگه می دارند. کسانی که به واکسن های غیر کرونایی حساسیت یا سابقه حساسیت آنافیلاکسی دارند بهتر است تا ۳۰ دقیقه پس از تزریق واکسن کرونا تحت نظر باشند اما بقیه افرادی توانند پس از ۱۵ دقیقه، در صورتی که عوارض مشاهده نکردند محل را ترک کنند.»

کدام واکسن واکنش شدیدتری دارد؟

به گزارش سسی ان ان، دکتر هوتر در این باره می گوید: «واکسن های mRNA فایزر و مدرنا واکسن هایی هستند که واکنش را توصیف می شوند، یعنی این که عوارض جانبی بیشتری دارند. این عوارض جانبی جدی نیست بلکه می تواند یکی دوروز ادامه داشته باشد. نکته دیگر این که واکنش هانسیت به دوز دوم واکسن قوی تر و شدیدتر از دوز اول است اما این موضوع هم نشان دهنده موثر بودن واکسن است.

منبع: ژوان

پزشکی

نحوه استفاده صحیح از قطره گوش

برای درمان بسیاری از مشکلات گوش می توان از قطره گوش استفاده کرد اما برخی از افراد نحوه استفاده از آن را نمی دانند و ممکن است به گوش خود آسیب جدی برسانند. مشکلات گوش از جمله عفونت گوش میانی، گوش شناگر، موم بیش از حد گوش و گوش درد با قطره گوش قابل درمان است.

موارد منع مصرف قطره گوش

در صورتی که پرده گوش پاره شده باشد، هرگز نباید از قطره گوش استفاده شود مگر در مواردی که پزشک خلاف آن را توصیه کرده باشد. انجام این کار باعث می شود مواد شیمیایی به طور بالقوه به گوش میانی آسیب برسانند و همچنین شامل قطره گوش آنتی بیوتیکی برای پاک سازی عفونت ها هم می شود.

نکات قبل از استفاده از قطره گوش

۱- هنگام استفاده از قطره گوش توجه داشته باشید که ابتدا دستورالعمل های محصول را با دقت بخوانید و همچنین تاریخ انقضای محصول را بررسی کنید.

۲- قطره گوش بهتر است در دمای اتاق و به دور از گرما و رطوبت نگهداری شود. قطره هایی که بیش از حد سرد یا گرم هستند، سبب سرگیجه و حواس پرتی شما می شوند. به خاطر داشته باشید همیشه قبل از استفاده از قطره گوش، دستان خود را با آب و صابون بشویید.

نحوه استفاده از قطره گوش در بزرگسالان

۱- حوله ای را از وسط تا کنید و آن را روی میز قرار دهید.

۲- سر خود را روی حوله بگذارید و گوش آسیب دیده را به سمت بالا قرار دهید.

۳- لاله گوش خود را به عقب و بالا بکشید تا مجرای گوش برای ورود قطره گوش کاملاً باز باشد.

۴- قطره گوش را به تعداد توصیه شده در مجرای گوش خود بچکانید.

۵- لاله گوش را به آرامی فشار دهید تا قطره به مجاری گوش برسد.

۶- حداقل به مدت یک تا دو دقیقه در همان حالت بمانید.

۲۲ عارضه جانبی مصرف نوشابه گازدار

نوشابه گازدار علاوه بر این که باعث پوسیدگی دندان و اختلال گوارشی

می شود، بیماری هایی مانند دیابت، افسردگی و سرطان به همراه دارد

تغذیه

با گرم شدن هوا و روزه داری در هوای گرم تمایل به نوشیدنی شیرین، خنک و گازدار هم افزایش می یابد اما نباید فراموش کنیم که نوشابه گازدار مضرات فراوانی دارد که از پوسیدگی

۱ چاقی

فقط یک قوطی نوشابه، تقریباً ۱۴۰ کالری دارد.

۲ دیابت

هم نوشابه معمولی و هم نوشابه رژیمی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در ارتباط هستند. افزایش قند خون بدن را مجبور می کند قند را به چربی در کبد تبدیل کند.

ذخایر چربی موجود در کبد طی شش ماه، ۱۵۰ درصد افزایش می یابد.

۳ پوسیدگی دندان

نوشابه حاوی اسیدهایی مثل «اسید فسفریک و اسید کربنیک» است. این اسیدها باعث ایجاد یک محیط به شدت اسیدی در دهان می شود و دندان ها را در مقابل پوسیدگی آسیب پذیر می کند.

۴ درد مفصلی

درد مفصلی یکی از مضرات مصرف نوشابه است. در یک مطالعه نشان داده شد زنانی که به طور مرتب نوشابه های شیرین مصرف می کردند، افزایش احتمال ابتلا به آرتریت روماتوئید (RA) را تجربه کردند.

۵ مشکلات کلیوی

سنگ کلیه که یک بیماری دردناک است، در نتیجه تجمع تدریجی مواد معدنی در کلیه رخ می دهد. این رسوبات در نهایت از کلیه به میزنا (لوله ای که کلیه را به مثانه متصل می کند) راه پیدا می کند. متأسفانه احتمال ابتلا به این عارضه ناخوشایند در افرادی که به طور مرتب نوشابه مصرف می کنند، بیشتر است.

۶ نارسایی قلبی

تحقیقات نشان می دهد که مصرف نوشیدنی های شیرین ممکن است منجر به نارسایی قلبی شود.

۷ کلسترول بالا

یک بطری نوشابه، بیشتر از میزان قندی که بدن در روز به آن نیاز دارد، قند دارد. مطالعات رژیم غذایی سرشار

به آن نیاز دارد.

دانستنی ها

علت های اختلال صدا!

اختلال در صوتی که هنگام گفتار ایجاد می شود، اختلال صدانام دارد که انواع مختلفی دارد: گرفتگی صدا، نفس آلودگی صدا، خستگی صوتی، کاهش دامنه آوا سازی، بی صدایی، لرزش و... تغییر صدا گاهی اوقات در پی عفونت دستگاه تنفسی فوقانی ایجاد می شود که تا دو هفته بیشتر به طول نمی انجامد. عفونت قسمت بالای سیستم تنفسی که در پی سرما خوردگی ایجاد می شود سبب تورم تارهای

از قند را با افزایش سطح کلسترول بد (LDL) و کاهش سطح کلسترول خوب (HDL) مرتبط می داند.

۸ سرطان روده بزرگ

رنگ نوشابه ممکن است باعث سرطان شود. نوشابه ها حاوی رنگ، مواد افزودنی و طعم دهنده های مصنوعی هستند که همگی احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد.

۹ افزایش سرعت پیری

نوشابه حاوی فسفات و قند است که تحقیقات نشان داده است هر دوسرعت فرایند پیری را افزایش می دهد.

۱۰ از دست دادن حافظه

بسیاری از نوشابه ها حاوی روغن برومین است که نه تنها باعث ناباوری می شود، بلکه می تواند تأثیرات منفی روی سیستم عصبی م کزی داشته باشد و منجر به از دست دادن حافظه شود.

۱۱ میگرن

نوشابه ها سرشار از شیرین کننده های مصنوعی و طبیعی هستند که هر دو محرک سردرد میگرنی محسوب می شود.

۱۲ کم آب شدن بدن

کافئین موجود در بسیاری از نوشابه ها ادرار آور است و به همین دلیل باعث کم آبی بدن می شود.

۱۳ حساسیت

«سدیم بنزوات» هستند که این ترکیب در بسیاری از نوشابه ها با «پتاسیم بنزوات» جایگزین شده است. هر دو ترکیب ذکر شده با کبیر و آسم در ارتباط هستند.

۱۴ اختلال غدد لنفاوی

اگر دچار مشکلی در سیستم لنفاوی هستید، مصرف نوشابه می تواند یکی از علل ابتلا به این عارضه باشد.

۱۵ افسردگی

نوشابه مقدار زیادی فروکتوز دارد که می تواند با اسید آمینه های هورمون سروتونین (هورمون شادی)



دندان و مشکلات گوارشی را افزایش می دهد. به مرور زمان، این موضوع افسردگی را به دنبال دارد.

۱۶ کبد چرب غیر الکلی

قند اضافی نوشابه با بیماری کبد چرب غیر الکلی ارتباط دارد. قند موجود در نوشابه بسیار زیاد است؛ به همین دلیل بدن نمی تواند آن را به طور مناسب پردازش کند و آن را به چربی تبدیل می کند. به مرور زمان، این موضوع باعث بروز بیماری کبد چرب می شود.

۱۷ تاری دید

مصرف نوشابه باعث می شود قند خون به سرعت افزایش یابد که این موضوع ممکن است منجر به ورم کردن عدسی چشم شود و بینایی را تحت تأثیر قرار دهد.

۱۸ ریزش مو

مصرف نوشابه می تواند باعث تغییرات هورمونی شود که این موضوع ریزش مو را در پی خواهد داشت.

۱۹ پوکی استخوان

مصرف نوشابه با کاهش تراکم استخوان ها در ارتباط است و به همین دلیل با افزایش سن، بیشتر شمارا در معرض شکستگی و ناتوانی در حرکت کردن قرار می دهد.

۲۰ نفرس

نفرس نوعی بیماری است که باعث التهاب و درد در مفاصل، به ویژه انگشت شست پا می شود. این بیماری معمولاً زمانی رخ می دهد که سطح بالای اسید اوره خون متبلور شود.

۲۱ سرطان مثانه

شیرین کننده های نوشابه مثل «ساخارین و سیکلامات سدیم» با افزایش احتمال ابتلا به سرطان ارتباط دارد.

۲۲ تومور مغزی

مطالعات به این نتیجه رسیده اند که آسپارام، شیرین کننده مصنوعی موجود در بعضی از نوشابه ها احتمال ابتلا به تومور مغزی را بیشتر می کند.

در تهیه این مطلب از سایت ایلنا کمک گرفتیم

بیشتر بدانیم

بهترین دستورهای صبحانه برای کودکان بی اشتها

مارال مرادی

خبرنگار

قبل از هر چیز باید دلیل بی اشتهایی کودک کان زیرهفت سال و رغبت نداشتن به خوردن صبحانه در کودک خود را بدانید. اشتهای کودک کان تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند سن، سطح انرژی، رژیم غذایی و محیط است. صبحانه کامل باید شامل منابع پروتئینی مانند تخم مرغ و شیر باشد. در این مطلب راهکارهایی را برای مقابله با بی اشتهایی کودک کان به شما ارائه می دهیم امیدواریم فردا با صبحانه خوردن کودک کان روز بهتری را شروع کنید.

شما به عنوان مادر غذا را آماده می کنید ولی این کودک است که زمان و مقدار غذا خوردن را انتخاب می کند. اصرار چندین و چند باره برای خوردن صبحانه نه تنها کمکی نمی کند بلکه اوضاع را بدتر می کند. اول کار را با گفتن این جمله شروع کنید: پسریا دختر عزیزم، صبحانه فقط الان و یک بار آماده می شود اگر گرسنه هستی بیا سر سفره. ممکن است روز اول کودک گرسنه بماند تا ظهر ولی تأثیرش را در روزهای بعدی می بینید که کودک برای صرف صبحانه پیش قدم می شود.

اجازه دهید هر وقت کودک کان احساس گرسنگی کرد غذا بخورد. در این مواقع همراه داشتن یک لقمه غذا، انگیزه آنان را برای غذا خوردن بیشتر می کند.

غذاهایی که صرفاً مخصوص صبحانه نیستند باعث می شود حس بد کودک به صبحانه کمتر شود. در انتخاب های تان تنوع داشته باشید. برای مثال شنبه ها روز میوه، یک شنبه ها روز تخم مرغ، دوشنبه ها کره و مربا و... در خصوص بچه هایی که دوست ندارند مستقیم سراغ وعده صبحانه بروند، یک لیوان شیر، آبمیوه یا یک میوه ساده مثل موز یا سیب برای شروع روز گزینه های خوبی هستند. یک لیوان نوشیدنی از میوه هایی که مورد علاقه فرزندتان است، به خصوص اگر در یک لیوان طرح دار سرو شود، می تواند اشتهای کودک کان را برای صبحانه اصلی باز کند. برای تحریک اشتها اسموتی هم می تواند گزینه خوبی باشد.

بعضی از بچه ها اصلاً صبحانه خوردن نیستند و تمایل دارند وعده های غذایی متعدد داشته باشند. برای چنین شرایطی میان وعده های مختلفی مثل میوه تازه، میوه خشک، مغزها، غلات، اسنک، یک لقمه نان و پنیر یا کره و مربا گزینه های خوبی هستند. غذا را در مقابل دید کودک کان قرار دهید. شاید همان لحظه سراغ غذا نروند ولی دیر یا زود برای چشیدن مزه آن هم که شده باشند و سوسه می شوند آن را امتحان کنند.

گاهی شکل و رنگ غذا برای کودک کان خسته کننده می شود، به شکل ظاهری غذای کودک کان جذابیت ببخشید. برای این کار می توانید مواد غذایی صبحانه را به اشکال مختلف و جالب در بشقاب بچینید یا ترکیب رنگی مختلفی را در ظرف غذای او رعایت کنید. از ظرف هایی با شکل ها و رنگ های مختلف نیز می توانید استفاده کنید. تلویزیون را خاموش و گوشی همراه یا تبلت را از دسترس فرزندتان خارج کنید و اجازه دهید او با غذا ارتباط برقرار کند.

در تهیه این مطلب از سایت «doctoreto» کمک گرفته شده است.

تازه ها

آیا تریاک درمان کروناسه؟!؟

در طول مدتی که از شیوع کرونا می گذرد، بارها از شبکه های مختلف اجتماعی این موضوع را شنیده یا دیده ایم که افراد معتاد ادعا می کنند که به کرونا مبتلا نمی شوند و به تازگی هم با اوج گرفتن بیماری در موج چهارم باز هم خبرهای زیادی را از زبان مردم مبنی بر توصیه بعضی از افراد حتی پزشکان به مصرف تریاک می شنویم، اما واقعیت چنین نیست و اگرچه تریاک مسکن است اما نمی تواند درمانی برای کرونا یا حتی پیشگیری از ابتلا به آن باشد و تست PCR بسیاری از معتادان مثبت شده است و چه بسا این افراد به دلیل مصرف این مسکن قوی برای ابتدا در قایلمه مناسب بعد از ریختن نخود یا لوبیا آب اضافه کنید و بگذارید برای حدود ۵ دقیقه بجوشد حالا حبوبات را آب کش کنید دوباره به قایلمه برگردانید و بهتر است آب جوش روی آن ها بریزید و بسته به مقدار حبوبات نمک به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد. در یک کیسه کوچک حدود یک قاشق چای خوری زیره سبز نگوبیده بریزید و داخل قایلمه بیندازید. این ادویه نفخ حبوبات را می گیرد.

منبع: همشهری

آشپزی من

روش پخت سریع حبوبات

سریع استفاده از فلاسک است.

برای سهولت در کار می توانید حبوبات را شب با مقداری آب جوش در فلاسک بریزید و در آن را ببندید. صبح خواهید دید که تقریباً پخته شده است.

● گرفتن نفخ حبوبات

اگر حبوبات را از قبل خیس کرده اید با عوض کردن آب آن نفخ حبوبات گرفته می شود اما اگر فرصت ندارید می توانید از روش زیر استفاده کنید:

حبوبات خام (نخود لوبیا)، زیره سبز، کیسه پارچه ای کوچک، نمک حبوبات را قایلمه مناسب بعد از ریختن نخود یا لوبیا آب اضافه کنید و بگذارید برای حدود ۵ دقیقه بجوشد حالا حبوبات را آب کش کنید دوباره به قایلمه برگردانید و بهتر است آب جوش روی آن ها بریزید و بسته به مقدار حبوبات نمک به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد. در یک کیسه کوچک حدود یک قاشق چای خوری زیره سبز نگوبیده بریزید و داخل قایلمه بیندازید. این ادویه نفخ حبوبات را می گیرد.



ترفندها