



## بیشتر بدانیم

## چگونه تیغ ماهی را از گلو بیرون بیاوریم؟

گیر کردن استخوان ماهی در دستگاه گوارش به ویژه در کودکان و افراد دارای ناتوانی ذهنی مشکل را دو چندان می کند. علاوه بر این مطالعات نشان می دهد که این استخوان ها می تواند به بافت های دیگر وارد شود و در برخی از اندام ها مانند غده تیروئید گیر کند.

- ✓ **علامی گیر کردن تیغ ماهی در گلو**
- ✓ فرد از اولین لحظه احساس ناراحتی می کند
- ✓ مشکل و درد هنگام بلع
- ✓ احساس وجود جسم خارجی در گلو
- ✓ سرفه شدید
- ✓ سوزن سوزن شدن یا خارش در گلو
- ✓ تولید بیش از حد بزاق
- ✓ سرفه کردن خون
- ✓ عفونت یا آبله مری

ممکن است تیغ ماهی در مری پایین برود. در این حالت فرد احساس وجود جسمی خارجی در گلو می کند و دچار خونریزی و ناراحتی تنفسی می شود.

### ۳ روش برای دور آوردن تیغ ماهی از گلو

تیغ ماهی معمولاً کوچک است و بدون این که صدمه ای وارد کند به سمت پایین حرکت و ترشحات معده آن را تجزیه می کند و سپس دفع می شود. مشکل وقتی شدید می شود که استخوان بزرگ تر می شود. در ادامه سه روش در آوردن استخوان را آورده ایم:

### ✓ سرفه کردن

هنگامی که فرد برای بیرون راندن هر جسمی که در این ناحیه گیر کرده باشد سرفه می کند فشار ناگهانی افزایش می یابد. هر زمان که فرد استخوان ماهی یا هر چیز دیگری را بلعید، باید سعی کند این کار را با زور بیش از حد معمول انجام دهد تا جسم را خارج کند.

### ✓ مصرف آب یا روغن زیتون

استخوان ماهی اغلب در لوزه و قاعده زبان گیر می کند و متخصصان توصیه می کنند یک لیوان آب یا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون بنوشید تا استخوان از بدن خارج شود. روغن هم ماده ای روان کننده است و باعث می شود جسم خارجی در امتداد سطح بلعزد و از طریق سرفه دفع شود.

### ✓ غذای چسبناک بخورید

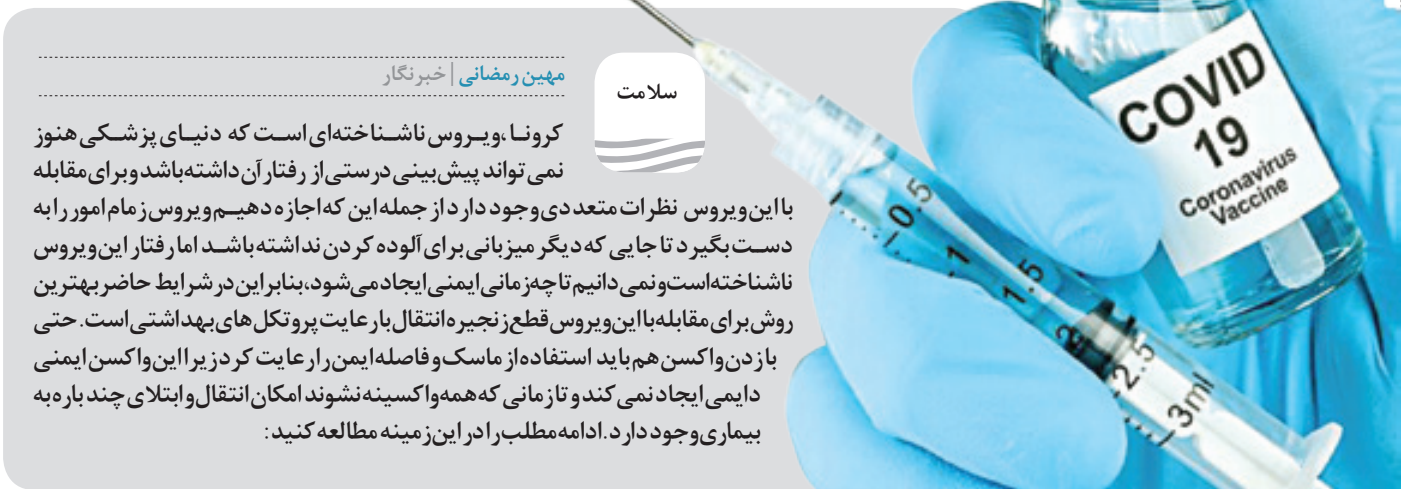
وقتی استخوان ماهی در گلو گیر کرده باشد ا غذاهای با قوام و چسبناک یک توده همگن ایجاد می کند که می تواند استخوان ماهی را در بر بگیرد و آن را به داخل معده برساند.

## داده تصویری



# بعد از زدن واکسن باز هم باید پروتکل ها را رعایت کنیم

## واکسن های موجود ایمنی دایمی ایجاد نمی کند و امکان ابتلای دوباره به بیماری وجود دارد



### سلامت

کرونا، ویروس ناشناخته ای است که دنیای پزشکی هنوز نمی تواند پیش بینی درستی از رفتار آن داشته باشد و برای مقابله با این ویروس نظرات متعددی وجود دارد. از جمله این که اجازه دهیم ویروس زمام امور را به دست بگیرد تا جایی که دیگر میزبانی برای آلوده کردن نداشته باشد اما رفتار این ویروس ناشناخته است و نمی دانیم تا چه زمانی ایمنی ایجاد می شود، بنابراین در شرایط حاضر بهترین روش برای مقابله با این ویروس قطع زنجیره انتقال با رعایت پروتکل های بهداشتی است. حتی با زدن واکسن هم باید استفاده از ماسک و فاصله ایمن را رعایت کرد زیرا این واکسن ایمنی دایمی ایجاد نمی کند و تا زمانی که همه واکسینه نشوند امکان انتقال و ابتلای چند باره به بیماری وجود دارد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

واکسن از قرض هایی نظیر ایبوبروفن استفاده نشود و چنان چه افراد با درد مواجه شدند، باید از ناپروکسن استفاده کنند. «مواد غذایی ضد التهاب مانند روغن زیتون، بادام، گردو، میوه ها و سبزی های مختلف استفاده شود. زردچوبه دارای خواص ضد التهابی است و می تواند روی غذا اضافه شود. ماهی قزل آلا و ساردین بیشترین امگا ۳ ضد التهاب را دارد. شب قبل از واکسن زدن خوب بخوابید و مایعات کافی مصرف کنید.

### ✓ رعایت نکات بعد از تزریق واکسن

محرز گفت: «بعد از تزریق واکسن هم افراد همچنان باید پروتکل های بهداشتی را رعایت و به استفاده از ماسک، شست و شوی مکرر دست ها و فاصله گذاری اجتماعی توجه کنند چرا که هنوز نمی دانیم کدام واکسن ها روی جهش های جدید موثر هستند. ابتلا به کرونا موجب ایجاد مصونیت دایم نمی شود و واکسن هایی که هم اکنون برای این بیماری ساخته شده اند، ایمنی دایم ایجاد نمی کند و حداقل شش ماه یک بار باید تجدید شود بنابراین ابتلای چند بار به این بیماری امکان پذیر است.»

بعد از تزریق واکسن می توانید از انواع سوپ، میوه سبزی و مغز های خوراکی استفاده کنید و پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده، غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس، انواع فست قودها و اسنک ها و انتخاب غذاهای ساده ای مانند سوپ مرغ برای وعده بعد از تزریق واکسن مفید است.

منابع تهیه مطلب: اپرنا، ایسنا

از طرفی از زمانی که فیر واکسن را دریافت می کند تا زمانی که آنتی بادی ساخته می شود و سطح آن در بدنش افزایش می یابد مدتی (دو تا سه هفته) طول می کشد و ممکن است فرد به بیماری مبتلا شود که در این شرایط می تواند به پزشک مراجعه و دارو دریافت کند. «این در حالی است که نظر متخصصان کالج سلطنتی لندن و خبر خوش آن ها به کسانی که این

ویروس را گرفته اند این است که یک دوز واکسن کرونا می تواند بهیود یافتگان کرونایی را در برابر ویروس کرونا محافظت کند. اما در کسانی که قبلاً آلوده نشده و تاکنون یک دوز واکسن را دریافت کرده اند، پاسخ ایمنی به انواع جهش یافته ها کمتر است.

پروفسور رزماری بایتون، استاد ایمونولوژی و داروی تنفسی در کالج سلطنتی لندن که رهبری این تحقیق را بر عهده داشت، گفت: «یافته های ما نشان می دهد افرادی که اولین دوز واکسن خود را دریافت کرده و قبلاً به کووید-۱۹ آلوده نشده اند، به طور کامل در برابر انواع نگران کننده محافظت نمی شوند. این مطالعه اهمیت دریافت دوز های دوم واکسن برای محافظت بیشتر را برجسته می کند. «به هر حال بهتر است قبل از انجام هر کاری با پزشک خود مشورت کنید اما نکاتی قبل و بعد از زدن واکسن وجود دارد که به آن ها اشاره می کنیم:

### ✓ رعایت نکات قبل از زدن واکسن

دکتر مینو محرز عضو کمیته علمی ستاد مبارزه با کرونا در این باره می گوید: «به طور کلی افراد قبل از تزریق نباید تب داشته باشند و توصیه می شود روز قبل از زدن

## تغذیه

## منابع آهن مورد نیاز برای بدن تان را بشناسید



### بانوان

آهن برای تولید هموگلوبین (نوعی پروتئین موجود در گلبول های قرمز خون) که نقش حمل اکسیژن از ریه ها و انتقال آن به سراسر بدن را دارد، مورد نیاز است. کمبود آهن می تواند به این معنی باشد که شما قادر به تولید گلبول های قرمز حامل اکسیژن کافی نیستید. بنابراین ممکن است شما احساس خستگی و ضعف کنید.

دفع یا از دست دادن آهن در خانم ها به دلایل مختلف مانند عادت ماهیانه بیشتر از مردان است. خونریزی های شدید در دوره عادت ماهیانه وضعیت آهن بدن را بدتر می کند و به مرور کم خونی فقر آهن ایجاد می شود. بنابراین نیاز آن ها به غذاهای دارای آهن بیشتر است تا میزان از دست رفته آن را به بدن خود برگردانند. در ادامه به شما بهترین خوراکی هایی که آهن مورد نیاز بدن تان را تامین می کنند معرفی می کنیم.

### ✓ جگر

جگر منبع خوبی برای انواع ویتامین ها و عناصر مختلف به شمار می رود و ویتامین های گروه B به خصوص B1، B2 و B6 را هم دارد. همچنین منبع بی نظیری برای ذخیره اسید فولیک، ویتامین B12 و آهن محسوب می شود. هر ۱۰۰ گرم جگر حاوی حدود ۱۷/۹ میلی گرم آهن است.

### ✓ لوبیا

لوبیا سفید یکی از منابع گیاهی آهن است. نصف پیمانه لوبیا سفید بیش از ۳ میلی گرم آهن دارد. این مقدار از لوبیا حاوی ۶ میلی گرم فیبر و ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم هم هست. لوبیا سفید سرشار از پروتئین، کلسیم، ویتامین B و آنتی اکسیدان است.

### ✓ عدس

عدس غنی از ویتامین ب-کمپلکس مانند فولات یا اسید فولیک است. مصرف اسید فولیک در زنان باردار، برای پیشگیری از تولد کودک ناقص، بسیار موثر است.

همچنین آهن موجود در عدس به تشکیل سلول های قرمز خون کمک می کند.

### ✓ اسفناج

اسفناج همواره یکی از منابع توصیه شده برای تامین آهن مورد نیاز بدن بوده و به خصوص برای افرادی که کمبود آهن دارند پیشنهاد می شود.

طبق بررسی های انجام شده، در هر ۱۰۰ گرم اسفناج خام ۷/۲ میلی گرم آهن وجود دارد، این رقم برای اسفناج پخته شده (آب پز شده) چیزی حدود ۵/۳ میلی گرم در هر ۱۰۰ گرم اسفناج است. همان طور که مشاهده کردید میزان آهن اسفناج پخته بیشتر از نوع خام آن است.

### ✓ ماهی تن و ساردین

ماهی تن از جمله مواد غذایی سرشار از آهن است و هر قوطی آن، بیش از ۳/۲ میلی گرم آهن دارد. این ماده غذایی پتاسیم، ویتامین B، کمی ویتامین D و سدیم دارد.

## مناسبتی

به مناسبت ۵ می روز جهانی ماما

## نکاتی برای زدن واکسن کرونای مادران باردار

امسال در حالی روز جهانی ماما را به زحمت کشان این عرصه تبریک می گویم که هنوز در گیر همه گیری کرونا هستیم و وظیفه ما ما ها در مر اقب ت از مادران باردار و نوزادان آن ها بیشتر از همیشه خودنمایی می کند. در ادامه مطلب به نکاتی برای تزریق واکسن مادران باردار اشاره می کنیم و قبل از هر توصیه ای بر این نکته تاکید می کنیم که حتما مادران باردار قبل از هر اقدامی با پزشک و مامای خود مشورت کنند. دولت آمریکا در مجوز اضطراری که برای واکسن فایزر و مدرنا صادر کرده، بارداری را به عنوان مانع برای تزریق واکسن ذکر نکرده است و انجمن متخصصان زنان و زایمان بر این نکته تاکید دارد که این گروه از زنان پیش از تزریق واکسن نیاز به مشاوره پزشکی دارند زیرا واکسن کرونا هنوز به طور دقیق روی زنان در دوران بارداری آزمایش نشده است. با این حال شواهد نشان می دهد که در برخی موارد زنان بدون این که از بارداری خود خبر داشته یا آن را اعلام کرده باشند، واکسن دریافت کرده و پزشکان از ایمنی و اثربخشی آن در بدن مادران اطمینان و رضایت داشته اند. کارشناسان می گویند هیچ دلیلی وجود ندارد که فکر کنیم این دو واکسن مجاز، به چنین آسیب می رسند. این تفکر خوش بینانه تا حدی ناشی از تجربه واکسن آنفلوآنزا و سیاه سرفه است که برای استفاده در بارداری تایید شده و نوزادان و مادران آن ها را از ابتلا به این بیماری ها محافظت می کند. بهتر این است که بدون ترس و نگرانی در باره بارداری و شیوه تزریق خود در بهترین زمان با پزشک و مامای خود مشورت کنید.

## آشپزی هن

## غذای اصلی

## کتلت عدس و کنجد، کتلت پروتئین



- ✓ عدس - یک پیمانه
- ✓ تخم مرغ - ۲ عدد
- ✓ پودر نان خشک - یک پیمانه کوچک
- ✓ سیر - ۲ حبه
- ✓ نمک و فلفل - به مقدار لازم
- ✓ پودر آویشن - یک قاشق مربا خوری
- ✓ کنجد - یک پیمانه کوچک در صورت تمایل

آمیانه ای مانند لیزین است. عدس غنی از ویتامین ب-کمپلکس مانند فولات یا اسید فولیک است. مصرف اسید فولیک در زنان باردار، برای پیشگیری از تولد کودک ناقص، مفید است. فولات موجود در عدس به تشکیل سلول های قرمز خون کمک می کند.

### ✓ نکته

مصرف مقدار زیاد پروتئین هم عوارض جانبی دیگری به همراه دارد. بدن ما، به طور متوسط، در برابر هر کیلو گرم وزن، به ۰/۸ گرم پروتئین نیاز دارد. مصرف پروتئین بیشتر، کلیه را به کار و فعالیت بیشتر و می دارد تا بتواند پروتئین اضافی را از بدن خارج کند. این وضعیت در طولانی مدت به عملکرد کلیه صدمه می زند و فرد را به بیماری های کلیوی مبتلا می کند.