



بهداشت

چند نکته برای مسواک زدن صحیح

همان طور که روش صحیح مسواک زدن به سلامت دندان ها کمک می کند ، شیوه اشتباه مسواک زدن هم نه تنها دندان ها را تمیز نمی کند بلکه به آن ها آسیب هم می رساند.

در ادامه به روش های پیشنهادی برای برطرف کردن این مشکلات می پردازیم :

● **مسواک مناسبی را انتخاب کنید**
مطمئن شوید که مسواک شما می تواند مکان هایی را که نیاز به تمیز شدن دارند پوشش دهد. متخصصان سلامت دهان و دندان بر آن اصرار دارند که مسواک باید برسی با موهای نرم داشته باشد. موی روی برس مسواک باید بتواند هنگام مسواک زدن خم شود، تا به نوعی درست زیر لثه قرار بگیرد.

● **اندازه برس مسواک مهم است**
اندازه سر برس مهم است، به خصوص اگر دهانتان کوچک تر از حالت عادی باشد. همچنین موهای سخت برس مسواک در واقع می تواند ساختار دندان شما را خراب کند. بعضی اوقات مردم فکر می کنند که هر چه موهای برس مسواک سخت تر باشد، دندان هایشان تمیزتر می شود اما این قانون در مسواک زدن لزوماً درست نیست. موهای نرم روی برس از موهای سخت بسیار مؤثرتر عمل و دندان هایتان را بهتر تمیز می کند.

● **هنگام مسواک زدن به دندان هایتان فشار نیاورید**

وقتی نوبت به مسواک زدن می رسد، محکم تر مسواک زدن لزوماً بهتر نیست. یکی از عادات هایی که مردم در خصوص مسواک زدن دارند این است که سعی می کنند خیلی محکم مسواک بزنند. آن ها احساس می کنند اگر واقعاً به دندان هایشان فشار نیاورند، دندان شان تمیز نمی شود. اما پلاک نرم و سست است، بنابراین شما برای از بین بردن آن ها مجبور به فشار آوردن یا محکم مسواک زدن نیستید. بهترین راه برای رفع این مشکل این است که عمل محکم مسواک زدن را با عمل آرام و نرم تمیز کردن دندان ها که مانند ماساژ دادن است در ذهن خود جایگزین کنید.

تازه ها

استفاده مداوم از ژل های الکلی باعث ایجاد ابر باکتری ها می شود



به گفته محققان، استفاده بیش از حد از ژل های ضد عفونی کننده دست در دوران شیوع کرونا باعث ایجاد ابر باکتری ها خواهد شد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر اندرو کمپ از دانشگاه لینکلن می گوید: «هم اکنون ثابت نشده است که ژل های الکلی دست ویروس کرونا را نابود می کند، اما استفاده بیش از حد از آن ها در آینده مشکلاتی را برای بشر به وجود خواهد آورد.

استفاده مداوم از ژل های ضد عفونی کننده دست می تواند باعث شیوع بیماری های جدید در آینده شود و بهتر است جلوی استفاده از آن ها را بگیریم و مردم را تشویق به شست و شوی دست ها کنیم.

در صورت دسترسی نداشتن به آب و صابون، از ژل های دست فقط باید به عنوان آخرین راه حل و به عنوان یک اقدام کوتاه مدت استفاده کنیم.

این که ادعا می شود بسیاری از ژل های ضد عفونی کننده دست ۹۹.۹ درصد باکتری ها را از بین می برند گمراه کننده است. منظور آن ها در واقع این است که ژل های دست ۹۹.۹ درصد از گونه های باکتریایی را که آزمایش شده است نابود می کند. حتی اگر آن ها ۹۹.۹ درصد از باکتری ها را از بین ببرند، در هر زمان ممکن است بیش از یک میلیون باکتری روی دستان شما باشد که پس از پاک سازی ۱۰ هزار باکتری زنده بماند.»

واکسن آنفلوآنزا برای چه کسانی و چه وقت؟

امسال با شیوع کرونا، بحث تزریق واکسن آنفلوآنزا از اهمیت بیشتری برخوردار است



سلامت | شوارضایی | روزنامه نگار

با توجه به شرایط خاص و استثنايي امسال حالا ديگر در باره هر موضوعی با سواالات متعدد دی روبه رو هستیم. به عنوان مثال آیا تزریق واکسن آنفلوآنزا برای امسال توصیه می شود؟ آیا لازم است زود تر از سال های قبل به فکر واکسن زدن باشیم؟ آیا هنوز هم به گروه های پر خطر توصیه می شود که واکسن بزنند یا امسال وضعیت متفاوت است؟ و در نهایت این که اگر مشکوک به ابتلا به کرونا هستیم، آیا می توانیم واکسن آنفلوآنزا بزنیم یا خیر؟ برای پاسخ به سواالاتی از این قبیل سراغ سایت مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری امریکا به عنوان یکی از مراکز به روز و معتبر در این زمینه رفتیم و پاسخ های آن ها را در این موارد برای شما آماده کردیم.

● **آیا امسال قرار است هم آنفلوآنزا و هم کرونا شیوع پیدا کند؟**

در حالی که ارائه پیش بینی قطعی در خصوص وضعیت پاییز و زمستان امسال، غیر ممکن است اما CDC تصور می کند در این فصول ما با شیوع همزمان آنفلوآنزا و کرونا مواجه خواهیم بود. در این وضعیت، زدن واکسن آنفلوآنزا از هر زمان دیگری اهمیت بیشتری دارد.

● **چرا دریافت واکسن آنفلوآنزا در پاییز امسال ضروری است؟**

دریافت واکسن آنفلوآنزا در پاییز و زمستان امسال، بسیار مهم است چون می تواند به کاهش شیوع بیماری های تنفسی کمک کند. کاهش بیماری های تنفسی هم باعث می شود تا فشار کمتری بر سیستم درمانی وارد شود.

● **آیا لازم است امسال زود تر واکسن آنفلوآنزا بزنیم؟**
در زمینه زمان دریافت واکسن توصیه های CDC نسبت به سال های قبل تغییری نکرده است. زدن واکسن اگر خیلی زود در فصل تابستان انجام شود، به ویژه برای افراد مسن، به معنای کاهش تاثیر واکسن در محافظت کردن از این افراد در اواخر فصل شیوع آنفلوآنزا است. سپتامبر و اکتبر (حدفاصل ۱۱ شهریور تا ۱۱ آبان) زمان مناسب برای تزریق واکسن آنفلوآنزا است. هر چند تازمانی که آنفلوآنزا شیوع دارد (یعنی حتی دی ماه و دیرتر) واکسیناسیون می تواند انجام شود.

● **چه افرادی امسال باید واکسن آنفلوآنزا بزنند؟**
توصیه عمومی برای واکسن آنفلوآنزا، دریافت واکسن برای همه افراد بالای شش ماه به تنها معدود استثنایی است اما در این بین دریافت واکسن برای برخی گروه ها اهمیت بیشتری دارد.

کادر درمان: (شامل پزشکان، پرستاران، دیگر افراد شاغل در مراکز درمانی و داروخانه ها) و افرادی که در

بخش های مراقبتی مانند خانه های سالمندان و مراکز نگهداری از معلولان کار می کنند.
افرادی که جزو گروه های پرخطر در ابتلا به کرونا محسوب می شوند: افراد بالای ۶۵ سال، ساکنان خانه های سالمندان و مراکز مراقبتی و تمام افراد از هر گروه سنی که بیماری های زمینه ای دارند.

افرادی که بیشتر در معرض عوارض آنفلوآنزای شدید قرار دارند: شامل نوزادان (بالای شش ماه) و خردسالان، کودکان دارای مشکلات مغزی – عصبی زنان باردار، افراد بالای ۶۵ سال و افرادی که دارای بیماری های زمینه ای هستند.

● **اگر جزو گروه های پرخطر در ابتلا به کرونا یا آنفلوآنزا هستیم، باز هم برای تزریق واکسن از خانه بیرون برویم؟**
دریافت واکسن آنفلوآنزا برای گروه های پرخطر بسیار مهم است، چرا که احتمال این را که آن ها دچار آنفلوآنزای شدیدی شوند کاهش می دهد. بسیاری از افرادی که در معرض ابتلا به آنفلوآنزای شدید هستند، همزمان جزو گروه های پرخطر کرونا هم هستند. برای این افراد بسیار مهم است که امسال حتما واکسن آنفلوآنزا بزنند. این افراد زمانی هم که می خواهند برای تزریق واکسن مراجعه کنند، باید حتما پروتکل های بهداشتی را رعایت کنند.

● **آیا واکسن آنفلوآنزا می تواند از ما در برابر کرونا هم محافظت کند؟**

دریافت واکسن آنفلوآنزا نمی تواند از ما در برابر کرونا محافظت کند اما واکسن آنفلوآنزا می تواند فواید مهم دیگری برای ما داشته باشد. مطالعات نشان داده است واکسن آنفلوآنزا می تواند میزان عوارض این بیماری، نیاز به بستری در بیمارستان و مرگ ناشی از این بیماری را کاهش دهد. امسال دریافت واکسن آنفلوآنزا اهمیت بیشتری هم پیدا کرده است چرا که نه تنها از شما در

بهداشتی را رعایت کنند.

● **آیا واکسن آنفلوآنزا می تواند از ما در برابر کرونا هم محافظت کند؟**

دریافت واکسن آنفلوآنزا نمی تواند از ما در برابر کرونا محافظت کند اما واکسن آنفلوآنزا می تواند فواید مهم دیگری برای ما داشته باشد. مطالعات نشان داده است واکسن آنفلوآنزا می تواند میزان عوارض این بیماری، نیاز به بستری در بیمارستان و مرگ ناشی از این بیماری را کاهش دهد. امسال دریافت واکسن آنفلوآنزا اهمیت بیشتری هم پیدا کرده است چرا که نه تنها از شما در



انداختن چند توپ تنیس در لباس شویی برای جلوگیری از تغییر حالت عروسک های پولیشی



ضد عفونی و شست و شوی عروسک های پارچه ای و پولیشی در ماشین لباس شویی

منبع: جام جم



پرهیز از مصرف بیش از اندازه محلول های الکلی در اتاق کودک



شست و شوی اسباب بازی های پلاستیکی بدون باتری با ماشین ظرف شویی

منبع: جام جم



ضد عفونی وسایل باتری دار با دستمال آغشته به محلول آب و صابون و خشک کردن آن ها



ترجیحا استفاده از ژل غیر الکلی آنتی سپتیک برای ضد عفونی دستان کودکان هنگام بازی

منبع: جام جم

پزشکی

این دردهای دختران را جدی بگیرید

مارال مرادی

روزنامه نگار



بانوان

دردهای دوره قاعدگی از آن دست مشکلاتی است که بیشتر خانم ها با آن مواجه اند. اما متأسفانه بیشتر دختران و زنان به اشتباه تصور می کنند که درد شدید دوره قاعدگی طبیعی است، در حالی که در برخی موارد به ویژه دردهای شکم و گرفتگی های عضلانی را که در این دوره ادامه دار باشد باید جدی گرفت. بی توجهی به بررسی علت این دردهای شدید و آزار دهنده ممکن است که تشخیص برخی بیماری های مهم زاننه مانند اندومتریوز را سال ها به تعویق بیندازد و شخص را به ویژه برای بارداری با مشکلات جدی روبه رو کند.

● **چه نوع دردی در دوران قاعدگی طبیعی محسوب می شود؟**

هر گونه دردی در دوران قاعدگی باید پیگیری شود و دردهایی که فرود از فعالیت روزمره با می دارد یا کیفیت زندگی را مختل می کند نیاز به بررسی دارد. دردهای قاعدگی به دو صورت هستند، درد قاعدگی اولیه و ثانویه. درد قاعدگی اولیه معمولاً در مدت یک تا دو سال بعد از شروع قاعدگی یعنی همزمان با تثبیت چرخه های تخمک گذاری پدیدار می شود. درد قاعدگی ثانویه معمولاً سال ها بعد از شروع قاعدگی دیده می شود.

● **چه علایمی در دوران قاعدگی نوجوانان هشدار دهنده است؟**

دردهای قاعدگی در نوجوانان نیاز به بررسی دارد. درد مرتبط با قاعدگی که در ارتباط با اختلالات زمینه ای لگن رخ می دهد باید بررسی شود. این درد اغلب یک تا دو هفته قبل از خونریزی قاعدگی شروع می شود و تا چند روز بعد از قطع خونریزی ادامه می یابد.

● **در صورت بروز علایم هشدار دهنده، والدین باید چه پیگیری هایی انجام دهند؟**

با مراجعه به پزشک و گرفتن شرح حال و استفاده از روش های تصویربرداری توسط پزشک امکان تشخیص زودهنگام ایجاد می شود.

● **دردهای شدید قاعدگی ممکن است نشان دهنده چه اختلالاتی با بیماری های باشد؟**

دردهای لگن علل مختلفی دارد که می تواند ناشی از کیست های تخمدانی، اندومتریوز، عفونت های لگنی، چسبندگی، احتقان لگنی، علل گوارشی، علل ارولوژیک، علل عضلانی اسکلتی و روان شناختی باشد. از بین این علل فقط اندومتریوز است که با چرخه های قاعدگی تشدید می شود.

● **بیماری اندومتریوز چیست و چرا ایجاد می شود؟**

رشد بافت اندومتر که پوشاننده حفره رحم است در جایی خارج از رحم اندومتریوز گفته می شود که بیشترین محل شیوع آن داخل حفره لگن است. هنوز علل قطعی برای ایجاد اندومتریوز یافت نشده است.

● **تشخیص زودهنگام این بیماری چه اهمیتی دارد؟**

با تشخیص بیماری اندومتریوز با گرفتن شرح حال، معاینه و استفاده از روش های تصویربرداری که هم اکنون سونوگرافی واژینال و رکتال (برای دختران مجرد) توسط فرد باتجربه صورت می گیرد و با تشخیص زودهنگام و درمان جلوی پیشرفت بیماری گرفته می شود.

● **راه های کنترل و درمان بیماری اندومتریوز چیست؟**

راه های کنترل، استفاده از درمان های هورمونی مثل قرص های جلوگیری یا قرص های حاوی پروژسترون است تا جلوی پیشرفت بیماری گرفته شود. بیمار در صورت پاسخ ندادن به درمان های دارویی برای سرکوب درد نیاز به جراحی دارد.

● **آیا پولیپ ها و فیبروم های رحم هم ممکن است در دوران نوجوانی شکل بگیرند؟**

میزان بروز فیبروم در ۳۵ سالگی ۴۰ درصد و در ۵۰ سالگی تقریباً ۷۰ درصد افزایش می یابد و چون در بروز فیبروم، هورمون استروژن و در رشد فیبروم، هورمون پروژسترون تأثیر دارند احتمال بروز فیبروم قبل از بلوغ وجود ندارد.

● **آیا غربالگری های منظم خاصی مثل سونوگرافی یا آزمایش برای نوجوانان لازم است؟**

بعد از سن بلوغ در دوران نوجوانی در صورت منظم بودن چرخه های قاعدگی و نبود علایم خاصی مثل دردهای قاعدگی یا نبود موی زاید نیاز به غربالگری خاصی نیست.

منبع: جام جم

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹