



## آنتی کرونا

## تاثیر واکسن کرونا بر افرادی که تزریق‌های زیبایی داشته‌اند

به‌تازگی گزارش‌هایی درباره عوارض واکسن کرونا بر افرادی که پیش از این تزریق‌های زیبایی داشته‌اند مطرح شده است. کمیته مشورتی FDA اعلام کرد افراد دارای فیلرهای آرایشی صورت ممکن است به‌تورم و التهاب بایکی از واکسن‌های ویروس کرونا دچار شوند. به گفته کمیته مشورتی FDA، چندین شرکت‌کننده کارآزمایی که دارای فیلرهای آرایشی صورت بودند، به عارضه‌های جانبی دچار شدند. فیلر تکنیکی برای حجم‌دادن به شیارها و چروک‌های پوست، برجسته کردن لب‌ها و گونه‌ها، ترمیم جای جوش‌ها و لیفتینگ پوست به کار می‌رود. فیلرها انواع مختلفی دارند که از مواد طبیعی، شیمیایی، ژل‌ها و حتی چربی‌های بدن بیمار استخراج می‌شوند و هر کدام بسته به درمان مدنظر و محل تزریق، فواید و عوارض مخصوص به خود دارند.

به گفته یک متخصص پوست در کالیفرنیا، این واکنش ایمونولوژیک (مربوط به ایمن‌شناسی) است. به گفته دکتر شرلی چی، عارضه‌های جانبی به آسانی توسط پرسنل پزشکی تحت درمان قرار گرفتند. او در این باره گفت: «سیستم ایمنی بدن شما که التهاب ایجاد می‌کند، هنگامی که واکسن دریافت می‌کنید، بسیار فعال می‌شود. این شیوه کارکرد آن است.» بنابر این منطقی است که در بعضی از گان‌ها بافت‌ها سیستم ایمنی برخی مواد را مشاهده می‌کند که از مواد طبیعی ایجاد شده در بدن شما نیستند، شاهد پاسخ ایمنی باشید. طبق گفته متخصصان با این حال، عارضه‌های جانبی نباید مردم را از دریافت واکسن باز دارد. البته همگی با استروئید و آنتی‌هیستامین تحت درمان قرار گرفتند و همه واکنش‌های آن‌ها برطرف شده است.

منبع: برنا

# غذا و نوشیدنی داغ زمینه‌ساز ابتلا به سرطان مری

برای پیشگیری از سرطان مری باید نوشیدنی‌های گرم تا دمای زیر ۶۰ درجه سانتی‌گراد خنک شود



یکی از لذت‌بخش‌ترین کارها در روزهای سرد سال نوشیدن یک فنجان چای گرم یا یک کاسه آش داغ و خلاصه نوشیدن و خوردن خوراکی‌های داغ است. در زندگی ما ایرانی‌ها، چای جایگاه ویژه‌ای دارد. اما چای یا هر نوشیدنی داغ در کنار این لذت‌ها، معایبی هم دارد که نباید از آن‌ها غافل شد. به همین دلیل توصیه می‌شود کمی صبر کنید تا نوشیدنی‌های داغ، تا دمای زیر ۶۰ درجه سانتی‌گراد خنک شود.

### نوشیدنی داغ آسیب‌رسان

نتایج مطالعه‌ای که در ایران انجام شده است، نشان می‌دهد در افرادی که روزانه بیش از سه فنجان (۷۰۰ میلی‌لیتر) چای داغ یا دمای ۶۰ درجه سانتی‌گراد یا بالاتر می‌نوشند، خطر ابتلا به سرطان مری ۹۰ درصد افزایش یافته است.

### عوامل دیگر

البته تحقیقات دیگری نشان می‌دهد که نوشیدن چای داغ به تنهایی باعث ایجاد سرطان نمی‌شود بلکه عوامل خطر دیگری مانند استعمال سیگار یا قلیان، مصرف تنباکو، رژیم غذایی نامناسب و قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا هم می‌تواند خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش دهد.

### کمر بند سرطان مری در ایران

میزان سرطان مری در استان‌های مناطق شمالی و

شمال شرقی کشور ایران، بالاتر از حد معمول است. بر اساس آمار موسسه ملی سرطان در سال ۲۰۱۵، این مناطق دارای ۱۴ تا ۱۷ مورد سرطان مری به ازای ۱۰۰ هزار نفر بوده‌اند.

به همین دلیل به این مناطق، کمر بند سرطان مری گفته می‌شود که احتمالاً با عادت‌های غذایی و مصرف نوشیدنی‌های گرم در این مناطق بی‌ربط نیست.

### چرا نوشیدن چای داغ می‌تواند منجر به سرطان شود؟

تحقیقات بیشتری در باره این که چرا نوشیدن چای داغ و سایر نوشیدنی‌ها منجر به خطر بالاتر سرطان مری می‌شود، لازم است اما یک تئوری این است که چای داغ ممکن است به مخاط مری آسیب برساند و ورود مواد سرطان‌زا مانند دود سیگار را آسان‌تر کند.

### اشیور من

## فوت و فن تهیه ژله‌ای خوشگل و خوشمزه

حتماً برایتان پیش آمده که برای مهمان تان ژله تهیه کرده‌اید و موقع سرو متوجه شده‌اید که ژله تان نیسته است. یکی از علت‌ها مناسب نبودن مواد اولیه برای تهیه ژله است. در ادامه به تر قند های تهیه ژله اشاره می‌کنیم:

یک بسته ژله با هر طعمی که می‌پسندید را انتخاب کنید و یک لیوان آب را در ظرفی بریزید و بگذارید جوش بیاید. سپس پودر ژله را داخل آن بریزید و خوب هم بزنید تا کاملاً حل شود. اجازه دهید حدود یک دقیقه روی حرارت بماند و آن را هم بزنید. بعد نصف لیوان آب سرد را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید و درون قالب بریزید.

### آماده سازی قالب

یک قالب را که طرح زیادی دارد انتخاب کنید. بهتر است قالب شما پلاستیکی یا سیلیکونی باشد. اما می‌توانید از همه جنس قالب اعم از پیرکس، شیشه، پلاستیکی، فلزی، سیلیکونی، تفلون و... استفاده کنید. برای این که ژله راحت‌تر از ظرف جدا شود، داخل قالب را روغن بمالید، سپس، شکر بپاشید و نیم ساعت داخل فریزر بگذارید و بعد مایع ژله را داخل آن بریزید.

### استفاده از آب داغ

هنگامی که دسر کاملاً بست، قالب دسر را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه داخل یک ظرف محتوی آب داغ بگذارید، سپس ژله را به ظرف مد نظر منتقل کنید. اگر ژله کمتر از این زمان در آب داغ قرار بگیرد، به‌طور کامل جدا



### دندان پزشکی

## علل فاصله میان دندان‌ها چیست؟

۵- بیماری‌های لثه هم می‌تواند یکی از دلایل ایجاد فاصله بین دندان‌ها باشد.

### مشکلاتی که فاصله زیاد میان دندان‌ها به وجود می‌آورد

در برخی شرایط ممکن است فاصله زیاد بین دندان‌ها مشکلاتی را هم برای فرد به دنبال داشته باشد. بستن فاصله میان دندان‌ها علاوه بر زیباتر شدن طرح لبخند و افزایش اعتماد به نفس، موجب رفع این مشکلات هم خواهد شد. برخی از مشکلات ناشی از فاصله زیاد میان دندان‌ها به شرح زیر است:

- فرد سعی می‌کند کمتر صحبت کند یا کمتر بخندد تا دندان‌هایش کمتر دیده شوند.
- ماندن غذا بین فاصله میان دندان‌ها موجب فاسد شدن و پوسیدگی آن‌ها و این پوسیدگی سبب بوی بد دهان و دندان می‌شود. باکتری‌هایی که در فاصله بین دندان‌ها باقی می‌مانند می‌توانند منجر به مشکلات لثه‌ای شوند. فک فرد بزرگ‌تر از حالت واقعی خود دیده می‌شود.
- لب‌های فرد جلوه بدی می‌گیرند و زیبایی چهره فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. کسانی که با فاصله میان دندان‌ها و مشکلات ذکر شده مواجه هستند باید اقدام به بستن فاصله میان دندان‌ها کنند. روش‌های مختلفی برای بستن این فاصله وجود دارد.

به‌طور کلی اصلی‌ترین دلایلی که موجب ایجاد فاصله بین دندان‌ها می‌شوند به شرح زیر هستند:

- بزرگ شدن فک کودک و کوچک ماندن دندان‌های شیری می‌تواند موجب ایجاد فاصله بین دندان‌های آن‌ها شود. در واقع می‌توان گفت فاصله میان دندان‌های شیری کودک، به خصوص دندان‌های جلویی آن‌ها کاملاً عادی است.
- اختلاف اندازه بین دندان‌ها و فک علاوه بر کودکان در بزرگ سالان هم شایع است و یکی از دلایل اصلی ایجاد فاصله بین دندان‌ها به حساب می‌آید.
- فرونوم لب (وسط پایه لب) بالا گاهی بیش از حد و تاروی ریح فکی (استخوان) گسترش پیدا می‌کند و همین موضوع می‌تواند عامل اصلی فاصله بین دندان‌های جلو باشد و عادت‌های اشتباه مانند مکیدن انگشت شست موجب هل دادن دندان‌ها و ایجاد فاصله بین آن‌ها می‌شود.
- ریفلاکس بلع اشتباه هم یکی از دلایلی است که می‌تواند موجب ایجاد فاصله بین دندان‌ها شود. ریفلاکس بلع بدین معناست که نوک زبان فرد به هنگام بلع، به جای برخورد با کام دهان، به دندان‌های جلو فشار بیاورد. این کار سبب می‌شود که به مرور فاصله بین دندان‌های جلویی فرد مشهود شود.

## دانستنی‌ها

## بارعایت این ۶ توصیه دوران قاعدگی آسانی داشته باشید

### مارال مرادی

خبرنگار

## بانوان

دوران قاعدگی بخشی از زندگی زنان است که بعضی آن را دوره‌ای سخت و ناخوشایند می‌دانند. ولی همین دوران قاعدگی است که زنان را سالم نگه می‌دارد. آگاهی از نکات بهداشتی دوران قاعدگی و رعایت آن‌ها موجب می‌شود که دوران قاعدگی سالمی داشته باشیم و از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کنیم.

### ۱. رژیم غذایی سالم

نیمی از مشکلات قاعدگی مانند درد شدید و بی‌نظمی‌های قاعدگی به دلیل عادت‌های غذایی ناسالم ایجاد می‌شوند. وقتی به دوران قاعدگی خود نزدیک می‌شوید، از مصرف غذاهای پر ادویه و شور پرهیز کنید زیرا این غذاها احتمال لخته‌شدن خون را افزایش می‌دهند و به گرفتگی‌های عضلانی به‌شدت در دناک منجر می‌شوند، همچنین بهتر است میوه‌هایی مانند موز را بیشتر مصرف کنید.

### ۲. افزایش فعالیت بدنی

افزایش فعالیت بدنی ورزش از نکات بهداشتی دوران قاعدگی است. به جای مصرف داروهای مسکن، فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. برای نمونه می‌توانید حرکات کششی انجام دهید. فعالیت بدنی در کاهش فشار بر قسمت‌های تحتانی بدن موثر است.

### ۳. کارهای ممنوع را بشناسید

گرفتگی‌های قاعدگی دردهایی است که در طول دوران قاعدگی یا روزهای قبل و بعد از آن ایجاد می‌شود. این دردها معمولاً در کمر، شکم و پاها ایجاد می‌شوند. دلایل اصلی گرفتگی قاعدگی مصرف گوشت و لبنیات و سیگار کشیدن است. معمولاً استعمال دخانیات موجب توقف تولید تخمک در تخمدان‌ها می‌شود و از دلایل عمده بی‌نظمی‌های قاعدگی است.

### ۴. کیسه آب گرم

استفاده از کیسه آب گرم برای بهبود جریان خون و کاهش درد قاعدگی؛ معمولاً در ماه‌های سرد سال، دوران قاعدگی طولانی‌تر و دردناک‌تر می‌شود. برای برطرف کردن درد می‌توانید کیسه آب گرمی را روی شکم خود قرار دهید تا با تسهیل و روان کردن جریان خون، شدت درد را کاهش دهد.

### ۵. نوسانات خلقی را جدی بگیرید

بعضی از زنان در دوران قاعدگی دچار نوسانات خلقی می‌شوند. مصرف مواد غذایی سالم در برطرف کردن این تغییرات خلقی نقش زیادی دارد. در این میان، مصرف نخود، ماست، سویا، شیر، برنج قهوه‌ای، عدس و سایر حبوبات بسیار مهم است زیرا در برطرف کردن عدم تعادل هورمونی موثر هستند.

### ۶. تغییر سبک زندگی

مهم‌ترین موضوع در نکات بهداشتی دوران قاعدگی، تغییر سبک زندگی است. امروزه پیشرفت فناوری موجب تنبلی و بی‌تفاوتی نوجوانان در باره سلامتی‌شان شده است. در نتیجه، عادت‌ها مانده دختران جوان زمانی شروع می‌شود که هنوز به سن نوجوانی نرسیده‌اند و بسیاری هم دچار بی‌نظمی‌های قاعدگی می‌شوند. بیشتر دختران نوجوان به فعالیت‌های بدنی مانند ورزش و بازی‌های حرکتی کاملاً بی‌توجه هستند.

منبع: چطور

### تازه‌ها

## بهترین سن باروری زنان

به‌تازگی درباره بهترین سن بارداری خانم‌ها حرف و حدیث زیادی به گوش می‌رسد اما....

### مهدیس مرادیان | خبرنگار

زن ۱۵ تا ۱۹ ساله بچه دار می‌شوند و در سراسر جهان، عوارض مربوط به بارداری، شایع‌ترین علت مرگ در زنان ۱۹ تا ۱۹ ساله است. طی صحبتی که با چند پزشک متخصص زنان داشتیم همگی متفق القول هستند که بهترین سن برای بارداری بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی است و سنین باروری زیر ۱۹ و بالای ۳۴ سال به عنوان حاملگی‌های پرخطر تلقی می‌شوند. یعنی امکان بارداری در این بازه‌ها وجود دارد اما برای مادر و کودک خطرناک است. طبق آمار مرکز ملی بهداشت، حاملگی‌های بین ۱۵ تا ۱۹ سال به اصطلاح حاملگی نوجوانی نامیده می‌شود. علاوه بر عوارض روحی شدید مادران زیر ۲۰ سال، احتمال مرگ ناشی از عوارض بارداری و زایمان در مادران نوجوان ۱۵ تا ۱۹ ساله دو برابر مادران ۲۰ تا ۳۴ ساله است و در مادران زیر ۱۵ سال احتمال مرگ پنج برابر زنان بالای ۲۰ سال اعلام می‌شود و دو برابر بیشتر از مادران بالغ دچار افسردگی پس از زایمان خواهند شد. فاطمه ناهیدی، دکترا ی بهداشت باروری و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در این باره گفت: «از نظر جسمی، دختر نوجوان در حال رشد است و اندام‌های تولید مثل و تناسلی وی از

رشد کافی برخوردار نیست، بنابراین مادر شدن در این سنین فرد را در معرض کمبود انرژی و تغذیه مناسب قرار می‌دهد و حاملگی نه تنها به مادر بلکه می‌تواند به جنین هم آسیب وارد کند. عوارض قبل از زایمان در سنین زیر ۲۰ شامل زایمان زودرس، فشار خون بالای مادر، کم‌خونی، مرگ مادر، مرگ جنین، رشد ناکافی جنین داخل رحم، عوارض حین زایمان و در نهایت جمع نشدن رحم است و همین‌طور از جمله عوارض پس از زایمان می‌توان به افزایش فشار خون و ابتلا به دیابت حاملگی و عفونت (ناشی از مراقبت‌های ناکافی و کم‌خونی) و خون‌ریزی اشاره کرد. همچنین خوب بچرخیدن جنین احتمال سزارین و تشکیل جنین خارج از رحم در لوله‌ها و دهانه رحم را بالا می‌برد. خطرانی مانند پارگی زودرس کیسه آب و زایمان زودرس یا سقط در سنین نوجوانی بیشتر است و در سزارین‌های سخت خون‌ریزی هم بیشتر می‌شود. با توجه به آن چه گفته شد به علت آماده نبودن رحم برای پذیرش جنین متخصصان سن زیر ۲۰ سال را برای بارداری توصیه نمی‌کنند.

WorldHealthOrganization، بیتوته، healthline