



بیشتر بدانیم

تاثیر واکسیناسیون کرونا بر قاعدگی بانوان

مهسا کسنوی

خبرنگار

با پیشرفت در روند واکسیناسیون در کشور و واکسینه شدن تعداد زیادی از افراد و به خصوص بانوان، سوالات زیادی درباره تاثیرات واکسن روی تغییر در چرخه قاعدگی و سقط جنین مطرح می شود. در ادامه به بررسی این موارد می پردازیم.

تغییر عادت ماهیانه

در برخی از خانم ها بعد از زدن واکسن، به خصوص بعد از دریافت دوز دوم، سیستم ایمنی بدن پاسخ قوی تری نسبت به دوز اول خواهد داد. بنابراین در این روند مواد محلول از سلول های ایمنی ترشح می شود و پلاکت های خون کاهش می یابد، یعنی سلول هایی که در لخته شدن خون نقش دارد، مثل همیشه عمل نمی کند. قاعدگی در بدن توسط هورمون های زنانه از جمله استروژن تنظیم می شود. بین این هورمون ها و سیستم ایمنی بدن بانوان یک رابطه متقابل و مستقیم وجود دارد. این موضوع می تواند بر خون ریزی قاعدگی تاثیر بگذارد و شاید آن را شدیدتر کند. البته جای نگرانی نیست زیرا این پاسخ ایمنی در برابر پروتئین های ویروس است که در فرایند تزریق واکسن برای ایجاد مصونیت وارد بدن شده اند. این تغییرات گذرا و موقتی است، البته هنوز دلایل مستندی در این خصوص به صورت علمی گزارش نشده است.

سقط جنین و بارداری

تاثیر واکسن بر سلول های ایمنی در حاملگی فرق می کند. در دوران بارداری سازوکارهای مختلفی از پوشش داخلی رحم محافظت و آن را تثبیت می کند. به علاوه جفت تشکیل می شود که جنین را به گردش خون مادر وصل می کند. هم اکنون هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهنده ارتباط بین واکسن و سقط جنین باشد. بر اساس تحقیقات آژانس نظارت بر داروهای انگلیس، برخی واکسن ها حاوی انواعی از ویروس های بی ضرر هستند. البته این ویروس ها موجب بروز عفونت در بدن زنان باردار و فرزندانشان نمی شود و موجب افزایش احتمال سقط جنین هم نخواهد شد. اما این آژانس فعلا استفاده از واکسن را برای زنان باردار توصیه نمی کند.

آنتی کرونا

اثر بخشی واکسن «سینوفارم» در برابر گونه دلتا کرونا ثابت شد

بر اساس نتایج مطالعه انجام شده ۹۵ درصد افرادی که دو دوز واکسن سینوفارم را دریافت کرده اند، آنتی بادی های یک فرد بهبود یافته از کرونا را دارند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک، محققان معتقدند که سرعت انتقال پذیری این گونه از ویروس دو برابر گونه اصلی است و با سرعت بیشتری منتقل می شود. اکنون نتایج یک مطالعه که در یکی از دانشگاه های سرلانکا انجام شده است، نشان می دهد که واکسن سینوفارم کرونا ساخت چین در برابر گونه دلتا کرونا به اندازه زیادی موثر است.

در مطالعات بالینی، عوارض شدید با این واکسن گزارش نشده است. شایع ترین عارضه، درد در محل تزریق بوده است که بالاتر از ۱۰ درصد دریافت کنندگان واکسن این علائم را نشان داده اند و در مجموع بین یک تا ۱۰ درصد از دریافت کنندگان واکسن هم دیگر علائم مانند تب موقت، احساس ضعف، سردرد، اسهال، قرمزی، سفتی، تورم و خارش محل تزریق را داشتند. ضایعه پوستی در محل تزریق، تهوع و استفراغ، خارش در محل های غیر از تزریق، درد عضلانی، درد مفاصل، خواب آلودگی و گیجی از عوارض ناشایع بعد از تزریق واکسن بوده که حدود یک در هزار تا یک درصد دریافت کنندگان واکسن را شامل شده است.

زیبایی

چگونه کبد سالم داشته باشیم؟

اگر بیماری کبد به موقع تشخیص داده نشود و بیماری تحت کنترل نباشد فرد دچار سیروز کبدی، نارسایی و حتی سرطان کبد می شود

پزشکی

اکرم فردیون مقدم | مترجم

کبد در هر دقیقه بیش از یک لیتر خون فیلتر می کند و در حفظ تعادل و تنظیم هورمون های بدن نقش دارد. قبل از این که باکتری ها و سموم بدن وارد جریان خون شود کبد آن ها را از بدن دفع می کند. بنابراین سلامت کبد از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای داشتن کبد سالم راهکارهایی پیشنهاد می شود:

● مصرف مواد قندی را کاهش بدهید

مصرف زیاد شیرینی جات، آسیب های زیادی به کبد وارد می کند به دلیل این که یکی از کارهای کبد، تبدیل قند به چربی است. اگر شما در مصرف شیرینی جات زیاده روی کنید، کبد شما ممکن است خیلی چرب شود و بدن شما در معرض خطر ابتلا به بیماری های کبدی قرار گیرد.

● بیش از حد استامینوفن مصرف نکنید

استامینوفن از بیش از ۶۰۰ ماده تشکیل شده که بیشتر شامل داروهای آنفلوآنزا و سرماخوردگی است. مصرف بیش از حد این قرص، به کبد آسیب می رساند.

● توجه به مصرف داروهای دیگر و مکمل های غذایی

اگر داروی دیگری مصرف می کنید باید با تجویز پزشک باشد. درباره مکمل های غذایی هم، یک چهارم آسیب های کبدی به دلیل مصرف این مکمل هاست که در این باره هم باید با پزشک مشورت کنید.

● سبزیجات و میوه های متنوع مصرف کنید

مواد مغذی و فیبرهای مورد نیاز بدن از طریق سبزیجات و میوه های متنوع به دست می آید. از مصرف چربی های اشباع شده پرهیز کنید و چربی مورد نیاز بدن را از طریق دانه ها، آجیل ها، ماهی و روغن زیتون تأمین کنید.

● به طور منظم ورزش کنید تا وزن متعادل داشته باشید

ورزش کنید و تحرک داشته باشید و یک رژیم غذایی متعادل را انتخاب کنید. این بهترین کاری است که به شما در

داشتن وزن مناسب و کاهش ابتلا به بیماری های کبدی کمک می کند.

● قبل از غذا خوردن، دست های خود را بشویید

شستن دست ها و رعایت بهداشت ساده ترین راه برای دوری از میکروب هایی است که می تواند منجر به عفونت کبد شود. قبل از خوردن غذا، دست های تان را با آب گرم و صابون بشویید.

● از مواد سمی دوری کنید

محصولات پاک کننده، اسپری ها، حشره کش ها و مواد شیمیایی دیگر از جمله مواد سمی هستند. آن ها ممکن است از طریق تنفس، وارد بدن شوند و به سلول های کبدتان صدمه بزنند در این صورت قبل از استفاده از آن مواد باید از ماسک استفاده کنید و پنجره را هم باز نگذارید تا جریان هوا به داخل اتاق بیاید.

● از مصرف غذاهای چرب پرهیز کنید

از مصرف غذاهای چرب، سرخ کردنی و شور پرهیز کنید. مصرف این نوع غذاها زمینه ابتلا به بیماری های کبدی را به وجود می آورد.

● علایم بیماری کبدی

احساس خستگی، حالت تهوع، خارش بدن، درد در ناحیه فوقانی راست شکم، زرد بودن سفیدی چشم، کک و مک و لک صورت، ترش کردن و ریفلاکس گوارشی، جوش صورت و پشت کمر و روی بازوها و ریزش شدید موی سر از

آشپزی هنر

۱۰+۱ نکته طلایی برای تهیه یک سالاد شیرازی خوشمزه

بسیاری از ما سالاد شیرازی را درست کرده ایم و کمتر کسی است که از این سالاد خوشش نیاید اما همین سالاد به ظاهر ساده هم فوت و فن های خودش را دارد که باید برای خوشمزه تر شدن به آن توجه کرد:

۱- سعی کنید این سالاد را در کنار وعده های پولویی آماده کنید.

۲- می توانید در این سالاد از مقداری جعفری ساطوری یا نعنای خشک استفاده کنید.

۳- به جای استفاده از آب لیمو اگر از لیموترش استفاده کنید، طعمی بی نظیر را شاهد خواهید بود.

۴- مواد لازم سالاد شیرازی را زیاد

خرید کنید تا طعم مطلوب تری را به این سالاد بدهید.

۵- می توانید از آب لیمو به جای آب غوره استفاده کنید اما در سالاد شیرازی اصیل حتماً از آب غوره استفاده می کنند.

۶- سالاد شیرازی را می توانید با هویج و پیاز چه به جای پیاز درست کنید.

۷- پیاز چه طعم سالاد شیرازی را بسیار خاص و خوب خواهد بود و هویج

هم ظاهر این سالاد را زیبا خواهد کرد.

۸- می توانید در سالاد شیرازی به جای پیاز از تره رنگی استفاده کنید.

۹- یک عدد فلفل قرمز مه سالاد شیرازی شمارایی نظیر خواهد کرد.

۱۰- برای این که سالاد شما خوشمزه تر شود و کاملاً جا بیفتد، بهتر است بعد از این که آن را کاملاً آماده کردید به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید.

۱۱- برای این که سالاد شما طعم دلچسب تری به خود بگیرد می توانید از فلفل سیاه به اندازه یک قاشق چای خوری استفاده کنید. بعد از اضافه کردن، آن را کاملاً هم بزنید تا فلفل با کل سالاد مخلوط شود.



۸ ماسک خانگی برای مراقبت از مو در تابستان

● ماسک درخندگی مو

برای تهیه این ماسک کافی است یک تخم مرغ را با یک فنجان ماست مخلوط کنید. این ماسک را روی موها بمالید و بگذارید حدود ۲۰ دقیقه به ماند تا خوب شسته شود و سپس با شامپوی نرم کننده بشویید.

● ماسک موهای آسیب دیده

سه قاشق غذاخوری شیر نارگیل و دو قاشق غذاخوری عسل را مخلوط کنید، موها را با این مخلوط ماساژ دهید و بگذارید حدود ۲۰ دقیقه قبل از شستن با یک شامپوی نرم کننده بماند.

● ماسک ضد شوره

یک قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا، یک قاشق غذاخوری عسل، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق غذاخوری ماست را با هم مخلوط کنید. این ماسک را به مدت ۲۰ دقیقه روی ریشه ها و تارهای مو بمالید و سپس آن را با شامپوی نرم کننده بشویید.

● ماسک موهای خشک

یک زرده تخم مرغ، یک قاشق چای خوری آب لیمو و یک فنجان کوچک روغن زیتون را مخلوط کنید. ابتدا تخم مرغ و آب لیمو را مخلوط سپس به آرامی روغن گیاهی را اضافه کنید تا مخلوطی شبیه سس مایونز به دست آید.

● ماسک موهای چرب

شش قاشق غذاخوری پودر خاک سبز را به پنج قاشق غذاخوری آب گرم مخلوط شده با چند قطره آب لیمو اضافه کنید، سپس آن را مخلوط کنید تا قبل از افزودن چهار قطره روغن علف لیمو به مخلوطی یکدست برسید. این ماسک به مدت ۲۰ دقیقه روی سر بماند.

● ماسک موهای فر

یک آووکادوی رسیده را له و بعد از کمی گرم شدن با دو قاشق غذاخوری روغن نارگیل مخلوط کنید تا یک مخلوط یکدست ایجاد شود. این مخلوط باید قبل از ۳۰ دقیقه به طول موها زده شود، سپس آن را با شامپوی نرم کننده بشویید.

بهداشت

درمان جوش و آکنه با روش های آسان در خانه

مازال مرادی

خبرنگار

آکنه یکی از مشکلات پوستی است که فارغ از سن نوجوانی، در هر سن دیگر هم بروز می یابد و به اندازه خودش می تواند فرد را ناراحت کند یا اعتماد به نفس او را تحت تاثیر قرار دهد. برای درمان آکنه صورت روش های درمانی بسیاری وجود دارد که بر حسب پوست و شرایط بدنی و روحی هر فرد نتایج آن ها متفاوت است. یکی از نکاتی که در درمان آکنه باید در نظر داشت صوری است. زمانی که درمان را آغاز می کنید ممکن است چند هفته زمان ببرد یا حتی در ابتدای روند، پوست خود را در شرایط وخیم تری ببینید، اما در ادامه بهبود می یابد.

① آکنه را فشار ندهید

با کندن و فشار دادن آکنه و جوش، ممکن است چرک آن به قسمت دیگری از پوست منتقل شود و اوضاع را وخیم تر کند.

② سر که سبب

از خواص سر که سبب برای مبارزه با جوش ها استفاده کنید. چون باکتری هایی را که از همان اول باعث به وجود آمدن جوش می شود، می کشد. همچنین با تنظیم PH پوست از تکثیر باکتری ها جلوگیری می کند. در تکمیل این خاصیت باید بگوییم که سر که سبب اثر سفت کنندگی دارد و چربی اضافی را از بین می برد. پس باید توجه داشته باشید که استفاده بیش از حد آن باعث خشک شدن پوست می شود. در این صورت غده های چربی پوست برای جبران این خشکی فعالیت شان را افزایش می دهند و دوباره جوش های بیشتری تولید می شوند.

صورت تان را با آب بشویید و با ضربه زدن با دستمال پوست تان را خشک کنید. محلولی با نسبت یک به سه از سر که سبب و آب تهیه کنید (سه پیمانه آب به ازای هر پیمانه سر که سبب). یک تکه پنبه را در محلول فرو ببرید و مستقیم روی جوش بکشید. حداقل ۱۰ دقیقه صبر کنید. این کار را چند بار در طول روز تکرار کنید و هر بار صورت تان را کاملاً با آب بشویید. اگر بعد از آن در پوست تان احساس خشکی کردید، حتماً از مرطوب کننده استفاده کنید.

③ ماسک عسل و دارچین

دارچین خاصیت ضد میکروبی دارد و جلوی تکثیر باکتری ها را می گیرد. عسل هم یک آنتی بیوتیک طبیعی است. صورت تان را با آب بشویید و خشک کنید. دو قاشق عسل و یک قاشق دارچین را مخلوط کنید و هم بزیند تا کاملاً مخلوط شود و خمیر یکدستی به وجود آید. می توانید این ماسک را به کل صورت تان بزینید یا فقط روی نقاط مدنظر (جوش ها) بمالید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید، بعد ماسک را کاملاً از صورت تان بشویید و با دستمال پوست تان را خشک کنید. چون این مخلوط چسبناک است، حتماً در هنگام استفاده از آن مقداری دستمال در دسترس داشته باشید.

④ جوش شیرین

جوش شیرین و آب را به یک نسبت با هم مخلوط کنید و یک خمیر بسازید. به مدت ۲ دقیقه خمیر را در یک مسیر دایره ای روی صورت تان ماساژ دهید. اجازه دهید ماسک ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی صورت تان بماند، بعد آن را کاملاً بشویید و بعد از خشک کردن پوست تان، از مرطوب کننده استفاده کنید.

⑤ بخار آب

بخار آب می تواند برای تسکین بعضی ناراحتی های پوستی کوچک از جمله جوش ها مفید باشد. بخار با باز کردن منافذ پوست و بیرون کشیدن آلودگی هایی که در اعماق پوست تان مخفی شده اند، به کاهش تعداد جوش ها و مکررنگ کردن آن ها کمک می کند. یک قابلمه آب را بجوشانید و در یک کاسه بزرگ بریزید و چند دقیقه صبر کنید تا کمی سرد شود. بعد از این که دمای آن کمی کاهش یافت صورت تان را بالای آن بگیرید و حوله را روی سرتان بیندازید تا بخار آب محصور شود. بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه حوله را بردارید و صورت تان را خشک کنید. این کار را هر روز انجام دهید.

