



نکاتی درباره تزریق واکسن و اهدای خون

حاجی بیگی، سخنگوی سازمان انتقال خون گفت: «معافیت اهداکنندگان خون که واکسن اسپوتنیک و آسترانکا تزریق کرده‌اند، از ۲۸ روز به ۱۴ روز کاهش یافت، افرادی که انواع دیگر واکسن را دریافت کرده‌اند معافیت اهدای خون ندارند زیرا غیر از واکسن‌های اسپوتنیک و آسترانکا که بر پایه ویروس زنده ضعیف شده یا ویروس حامل تهیه می‌شوند، دیگر واکسن‌های رایج در کشور بر پایه ویروس غیر فعال و واکسن‌های فاقد اجزای زنده ویروسی و اجزای پروتئینی ویروس تهیه می‌شوند که در انتقال خون مشکلی ایجاد نمی‌کنند.»

۵ سوال درباره واکسن کرونا

۱ آیا می‌توان دو نوع واکسن متفاوت تزریق کرد؟

افراد باید برای تزریق دوز دوم از واکسن قبلی استفاده کنند. با وجود این برای تزریق دوز دوم از واکسن متفاوت حتماً باید پزشک مشورت کنند.

۲ آیا می‌توان بعد از تزریق واکسن دارو مصرف کرد؟

افراد تحت نظر پزشک که روزانه دارو مصرف می‌کنند می‌توانند بدون نگرانی دارو مصرف کنند.

۳ مصرف داروی تقویتی بعد از تزریق واکسن مشکل‌ساز است؟

در گزارش‌ها و مطالعات انجام شده تأثیر منفی ریز مغذی‌ها و ویتامین‌ها بر عملکرد واکسن گزارش نشده است.

۴ افرادی که واکسن می‌زنند ناقل هستند؟ افرادی که واکسن می‌زنند ناقل نیستند و نیازی به قرنطینه ندارند.

۵ بهبود یافتگان کرونا باید واکسن بزنند؟ بهبودیافتگان کرونا در صورت ابتلای خفیف بعد از دو هفته و در صورت ابتلای شدید بعد از چهار هفته پس از رفع علائم برای تزریق واکسن اقدام کنند.

منبع: سازمان اورژانس کشور

۴ بیماری زمینه‌ای که

درمان کرونا را سخت می‌کنند

پژوهشگران دانشگاه تافتس در شهر بوستون آمریکا داده‌های ۹۰۰ هزار بیمار کرونار را ارزیابی کرده‌اند. این بیماران وضعیت سختی را در دوران ابتلا به کرونا گذرانده‌اند. بر اساس الگوی محاسباتی این پژوهشگران، دو سوم این افراد پیشینه‌یکی از این چهار بیماری را داشته‌اند: چاقی، فشار خون بالا، دیابت یا نارسایی قلبی. بر اساس آمار ارائه شده، بزرگ‌ترین ریسک بیماری شدید کرونایی

را افرادی محتمل شده‌اند که اضافه وزن زیادی با فشار خون بالا داشته‌اند.



پیشگیری از فشار خون بارداری

کنترل فشار خون در زمان بارداری برای تامین سلامت مادر و جنین اهمیت زیادی دارد

باید مراقب اضافه وزن‌شان در طول دوران بارداری هم باشند و اگر هم دچار اضافه وزن هستند، قبل از بارداری برای کاهش آن اقدام کنند.

رژیم غذایی سالم

رژیم‌های غذایی برای زنان باردار در هر فرد متفاوت است.

با یک متخصص تغذیه صحبت کنید تا با توجه به قد و وزن‌تان برای شما برنامه تغذیه مناسب بنویسد.

با مشورت پزشک می‌توانید از مواد غذایی زیر استفاده کنید:

- ✓ مصرف روزانه آب لیمو
- ✓ غذاهای غنی از منیزیم
- ✓ مصرف روزانه سیر
- ✓ مصرف چغندر
- ✓ پرهیز از استعمال سیگار

تمرین ورزشی

بارداری باعث تغییر هورمون‌ها و تغییرات روانی و جسمی می‌شود.

این تغییرات می‌تواند موجب استرس زن باردار شود که به نوبه خود ممکن است کنترل فشار خون بالا را دشوارتر کند.

روش‌های کاهش استرس مانند ورزش تمرکز ذهن را امتحان کنید.

خطرات فشار خون بارداری

- ✓ افزایش احتمال سکنه
- ✓ آسیب به کلیه‌ها و کبد
- ✓ افزایش ریسک لخته شدن خون
- ✓ افزایش ریسک خونریزی شدید از جفت

اندازه‌گیری فشار خون خانم باردار به این دلیل است که افزایش غیرعادی فشار خون به سرعت شناسایی شود و این اندازه‌گیری در برنامه‌ویزیت ماهیانه مادران قرار دارد. در این شرایط وقتی فشار خون بزرگ یا سیستول مساوی یا بیشتر از ۱۴۰ و فشار خون کوچک یا دیاستول مساوی یا بیشتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد، پزشک متوجه می‌شود بیمار دچار افزایش فشار خونی است که نیاز به کنترل دارد. ادامه مطلب را در زمینه دلایل افزایش فشار خون مادران در زمان بارداری و روش‌های پیشگیری از آن مطالعه کنید:

• بارداری خطرناک

وقتی در چند مرحله و به فاصله زمانی ۶ ساعت فشار خون مادر عدد ۱۴۰ بر ۹۰ را نشان دهد به این معنی است که مادر دچار فشار خون بارداری است و باید تحت مراقبت قرار گیرد.

• مبتلایان به فشار خون می‌توانند باردار شوند

برخی خانم‌ها قبل از بارداری فشار خون بالایی دارند و دارو مصرف می‌کنند. این افرادی می‌توانند باردار شوند اما حتماً باید تحت نظر پزشک باشند چون احتمال این که بارداری باعث تشدید فشار خون آن‌ها شود، وجود دارد.

• عوامل افزایش فشار خون در بارداری

وزن زیاد، سابقه فامیلی افزایش فشار خون، بارداری در سنین بالا به خصوص بعد از ۳۵ سالگی و همچنین بارداری در سنین خیلی پایین و ابتلا به بیماری دیابتیک (دیابت احتمال بروز فشار خون مزمن و مسمومیت بارداری را زیاد می‌کند).

• فشار خون بالا قابل پیشگیری است

افرادی که یکی از عوامل خطر ذکر شده را دارند باید قبل از بارداری برای رفع یا کنترل آن اقدام کنند. بهترین سن برای بارداری قبل از ۳۵ سالگی است. البته بارداری

۴ قانون ژاپنی‌ها برای تقویت سیستم ایمنی

با چهار قانون غذایی اصلی در ژاپن که می‌تواند در سلامت شما هم نقش داشته باشد، آشنا شوید.

۱- سرو کردن غذا در مقادیر کم

برای مقاومت در برابر ویروس‌ها، ژاپنی‌ها غذا را در مقادیر کم سرو می‌کنند. اولین گامی که می‌توانید برای یک رژیم غذایی سالم بردارید این است که بشقاب‌های استاندارد را با بشقاب‌های کوچک جایگزین کنید. حتی اگر بخواهید هم نمی‌توانید غذای زیادی را در یک ظرف کوچک بریزید. بهتر است برای موفقیت از این برنامه پیروی کنید: در هفته اول یک پنجم و در هفته دوم یک چهارم و وعده غذایی‌تان را کاهش دهید. به این ترتیب، پس از سه تا چهار هفته می‌توانید حجم وعده‌های غذایی‌تان را بدون هیچ تلاشی کمتر کنید.

۲- مصرف محصولات تازه متناسب با فصل

ژاپنی‌ها فقط از مواد غذایی که آن‌ها را تازه‌تر، ارزشمندتر و مفیدتر برای هر فصل می‌دانند استفاده می‌کنند. برای مثال آن‌ها در پایان فصل بهار، چای سبز تازه و ماهی قزل‌آلا و در پاییز، قارچ و ماهی خال‌خال مصرف می‌کنند.

۳- حفظ حالت اولیه مواد غذایی تا حد ممکن

این روش دیگری است که غذاهای ژاپنی را از فرهنگ‌های دیگر متمایز می‌کند. سرآشپزهای محلی سعی می‌کنند پخت انواع ماهی و سبزیجات را به گونه‌ای انجام

دهند که حالت اولیه آن‌ها تغییر نکند و این تصور را ایجاد کنند که غذاها پس از آماده‌سازی، فرآوری نشده‌اند.

۴- حفظ ویتامین‌ها و مواد معدنی

ژاپنی‌ها به گونه‌ای آشپزی می‌کنند که ویتامین‌ها و مواد معدنی را در طول فرایند پخت سالم نگه دارند. دمای مناسب برای پخت و نحوه برش محصولات – مورب و مدور – برای حفظ این ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. ژاپنی‌ها ۱۰ نوع برش روی سبزیجات اعمال می‌کنند. صرف زمان کمتر برای برش و پخت مواد غذایی باعث می‌شود ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری در محصول نهایی حفظ شود. آن‌ها همچنین از گیاهان وحشی، ریشه‌ها، علف‌ها و حتی جلبک‌هایی که سرشار از مواد معدنی و

ویتامین هستند،

استفاده می‌کنند.



املت قهوه‌خانه‌ای در آشپزخانه منزل

۱- برای تهیه املت ربی خوشمزه به روش قهوه‌خانه‌ای ابتدا یک تابه

مناسب روی حرارت قرار دهید. معمولاً در قهوه‌خانه‌ها برای تهیه املت ربی از تابه‌های یک نفره از جنس "روی" استفاده می‌شود.

۲- حدود پنج تا شش قاشق روغن در تابه بریزید.

۳- اضافه کردن پیاز در املت قهوه‌خانه‌ای خیلی متداول نیست، اما بعضی از قهوه‌خانه‌ها به درخواست مشتری پیاز هم به املت اضافه می‌کنند.

۴- اگر شما هم می‌خواهید این املت را با پیاز درست کنید، برای شروع یک پیاز کوچک را پوست بگیرید.

۵- حالا پیاز را به صورت مستقیم درون تابه روی حرارت رنده کنید، سپس کمی تفت دهید تا پیاز به خوبی سبک شود.

۶- سپس رب گوجه‌فرنگی را با آب جوش داخل یک کاسه کوچک ترکیب کنید تا رقیق شود، سپس داخل تابه بریزید.

۷- مهم‌ترین دلیل خوشمزه شدن املت‌های قهوه‌خانه‌ای سرخ کردن رب گوجه‌فرنگی است. رب گوجه‌فرنگی را به خوبی با حرارت بالا تفت دهید تا خوش‌رنگ شود و طعم و بوی خامی آن به طور کامل



مواد لازم برای ۲ نفر

- رب گوجه‌فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری
- تخم‌مرغ - ۴ عدد
- روغن مایع - به مقدار کافی
- نمک و فلفل سیاه - به مقدار کافی
- آب جوش - ۴ قاشق غذاخوری

قوانین غذایی تازه برای کودکان

مهندس مرادیان

روزنامه نگار

رعایت تناسب در رژیم غذایی کودک و استفاده از مواد غذایی که به رشد او کمک می‌کند، همواره یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مادران است. این که رغبت کودک مان را به خوردن موادی که ارزش غذایی کمی دارند کم کنیم و تشویق‌شان کنیم تا ویتامین و پروتئین بیشتری به بدنشان برسانند. به همین منظور در ادامه به معرفی مواد غذایی سالم و نکاتی درباره گنجاندن آن‌ها در برنامه غذایی کودک پرداخته ایم:

• میوه و سبزیجات

میوه و سبزی جزو خورده‌نی‌های سالم محسوب می‌شوند از رنگ‌های متنوع آن‌ها بهره ببرید و بشقاب را به زیبایی تزیین کنید.

• چربی‌وروغن

سبزیجات را همراه با روغن‌های سالم مانند کره، روغن زیتون، روغن نارگیل و کره حیوانی مصرف کنید.

چربی‌های مفید از حیوانات و گیاهان به دست می‌آید و هزاران سال است که مصرف می‌شود. اگر چه در ۱۰۰ سال اخیر چربی‌های نه چندان مفید مثل روغن ذرت، روغن سویا و... استفاده می‌شود که متخصصان تغذیه مصرف آن‌را توصیه نمی‌کنند.

• گوشت

مصرف گوشت مهم است. به خاطر داشته باشید زمان خوردن ساندویچ، گوشت باید زودتر از نان تمشاد شود.

• لبنیات

شیر، ماست و پنیر را در وعده‌های غذایی کودک خود بگنجانید. ماست‌های میوه‌ای پیشنهاد خوبی هستند.

• غلات

اسنک‌های ترد می‌تواند به شکل تفریحی استفاده شود اما وجود غلاتی مثل اوتمیل، برنج سفید و قهوه‌ای به عنوان مواد مغذی ضروری است.

• از بچه‌ها برای آماده کردن بشقاب کمک بخواهید! از کودک‌تان بخواهید بشقاب را بر اساس رنگ مواد غذایی تزیین کند.

آن‌ها را با بازی‌های خنده‌دار به آشپزی علاقه‌مند کنید مثلاً بدون نگاه کردن و چک کردن برنج بپزید. سالاد درست کنید یا یک غذای تازه بپزید.

از کودک برای نوشتن برنامه غذایی هفتگی کمک بخواهید و برنامه غذایی‌تان را روی کاغذ یا سیستم رایانه‌ای بنویسید.

• سخت نگیرید

خوردنی‌ها را برای کودک در دو دسته بندی قرار دهید:

۱- غذاهایی که به رشد بدن کمک می‌کند.

۲- غذاهایی که سرگرم کننده و غیر مفیدند.

جز در مواردی که کودک به ماده غذایی خاصی حساسیت دارد لازم نیست درباره این که چه چیزی برایش مفید است سخت گیری کنید چرا که با افزایش سن به مرور این مطلب را درک می‌کند. فقط کافی است به سادگی بگویید «این غذا به بدن تو کمک می‌کند و آن غذا برای رشد تو مفید نیست.» هر چند همین جمله می‌تواند شروع یک مباحثه طولانی باشد!

منبع: Kitchenstewardship

