



بیشتر بدانیم

آیا می توان پس از دریافت واکسن کرونا آسپرین مصرف کرد؟

استفاده از آسپرین و مسکن های رایج پس از دریافت واکسن کرونا اشکالی ندارد. با این حال، فرد در صورتی می تواند آسپرین استفاده کند که به دلیل سایر بیماری ها مشکلی با مصرف آن نداشته باشد. به گزارش شفا آنلاین، تاکنون هیچ واکسنی در جهان کشف نشده است که عوارض جانبی نداشته باشد.

مرکز پیشگیری و کنترل بیماری های آمریکا در پاسخ می گوید استفاده از آسپرین و مسکن های رایج پس از دریافت واکسن کرونا اشکالی ندارد. توصیه می شود افراد پیش از دریافت دوز نخست واکسن کرونا از آسپرین استفاده نکنند، اما استفاده از آن پس از دریافت واکسن بلا مانع است.

در برخی افراد امکان است پس از دریافت واکسن عوارض جانبی بروز کند که این موضوع طبیعی و نشان دهنده آن است که بدن در حال ایجاد مقارومت در برابر ویروس است. آسپرین و مسکن هایی مانند ایبوپروفن برای تسکین درد ناشی از عوارض واکسن کرونا توصیه می شود. مرکز سلامت همگانی انگلیس می گوید ممکن است افراد یک تا دو روز پس از دریافت واکسن کرونا دچار تب شوند.

اگر شاهد تب بالا برای بیش از دو روز هستید، نشان می دهد پیش از دریافت واکسن کرونا به این ویروس آلوده بوده اید. در این مواقع باید در خانه خود را قرنطینه کنید و تست بدهید (با مشورت پزشک).

در صورتی که سردردتان بیش از چهار روز پس از دریافت واکسن ادامه داشت حتما به پزشک مراجعه کنید.



پاسخ به نگرانی های تزریق واکسن

با شروع واکسیناسیون هموطنان بالای ۸۰

سال، برخی نگرانی ها درباره احتمال لخته

شدن خون یا ناقل بودن فردی که واکسن

زده وجود دارد که به آن ها پاسخ دادیم

پزشکی

مهدیس مرادیان | خبرنگار

مدتی است که واکسیناسیون هموطنان بالای ۸۰ سال آغاز شده این روند دلگرم کننده و امیدبخش علاوه بر موج مثبتی که در جامعه به جریان انداخته



دکتر بهروز بنیادی، فوق تخصص بیماری های عفونی کودک کان ضمن اشاره به انواع واکسن های قابل استفاده در جهان به خبرنگار زندگی سلام می گوید:

«واکسن هایی که هم اکنون در کشور استفاده می شود از کشورهای چین، هند، روسیه و کره جنوبی است. واکسن چینی «سینوفارم» و واکسن هندی کواکسین براساس روش «سنتی» ساخت واکسن تولید شده است که در آن از ویروس غیر فعال شده یا ضعیف شده برای تحریک سیستم ایمنی بدن و تولید پادتن (آنتی بادی) استفاده می شود. «او در پاسخ به این پرسش که «اگر با تزریق واکسن کرونا، ویروس ضعیف شده وارد بدنمان شود، آیا ما ناقل بیماری خواهیم بود؟» می گوید: «براساس فناوری به کار رفته در واکسن هایی که هم اکنون در کشور مان مورد استفاده قرار گرفته قابلیت انتقال به دیگران را ندارند و فرد واکسینه شده ناقل بیماری نخواهد بود.

آیا امکان لخته شدن خون برای افراد بی علامت؟

دکتر بنیادی درباره احتمال لخته شدن خون و عوارض پس از تزریق واکسن در افراد ۸۰ سال به بالا که فاقد علائم بیماری هستند، می گوید: «افراد ۸۰



است سوالات و نگرانی هایی را هم به وجود آورده که نیازمند اطلاع رسانی در رسانه های مختلف است. همان طور که می دانیم تزریق واکسن به منظور آشنایی بدن با ساختار ویروس بیماری زا برای آمادگی در زمینه بروز واکنش سریع به آن است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● اگر مبتلا شدید بعد از بهبودی کامل واکسن بزنید وی در ادامه می گوید: «تنها به بیمارانی که به نوع حاد کرونا مبتلا شدند و مشکلاتی چون تنگی نفس و درگیری های ریوی را تجربه کردند توصیه می شود دو تا چهار هفته بعد از بهبود کامل واکسن دریافت کنند.»

هنوز واکسیناسیون کودکان اجرا نشده است

دکتر بنیادی ضمن اشاره به نبود امکان واکسیناسیون کودکان خاطر نشان می کند: «هم اکنون تحقیقاتی برای تزریق واکسن فایزر به کودکان (افراد زیر ۱۸ سال) انجام شده اما در مرحله اجرا نیست. «وی تأکید می کند: «خانواده ها در صورت واکسینه شدن مراقبت از فرزندان را فراموش نکنند. هیچ کدام از واکسن هادر سطح جهان برای گروه زیر ۱۸ سال تایید نشده است، بنابراین والدین باید همچنان با شستن مکرر دست ها و حضور نیافتن در مجامع عمومی از فرزندان شان مراقبت کنند در صورت واکسینه شدن بیش از ۷۰ درصد از جمعیت هر کشور شانس انتقال ویروس بسیار کاهش خواهد یافت که رسیدن به این مهم و دریافت حداکثر دودوز واکسن برای هر یک از هموطنان زمان زیادی می طلبد و نیازمند صبوری است.»

دانستنی ها

۵ دلیل سوزش ادرار در زنان

مارال مرادی

خبرنگار

بانوان

سوزش ادرار اختلالی است که افراد بسیاری با آن دست و پنجه نرم می کنند. در ادامه با ما همراه باشید تا علاوه بر شرح دلایل اصلی و رایج سوزش ادرار، شمارا با راهکارهایی برای بهبود آن آشنا کنیم.

۱) عفونت دستگاه ادراری

عفونت دستگاه ادراری همان طور که از نام آن برمی آید، مربوط به زمانی است که یکی از اندام های دستگاه ادراری دچار عفونت می شود. کلیه ها، میزنای (لوله ای که ادرار را از کلیه به مثانه منتقل می کند)، مثانه و مجرای ادرار این اندام ها هستند. مثانه و مجرای ادرار بیشتر از دیگر اندام های ذکر شده در معرض عفونت قرار می گیرد. این عفونت ها در زنان شایع تر است. اگر از عفونت دستگاه ادراری مطمئن شدید، حتما برای درمان به پزشک متخصص مراجعه کنید. با مصرف چند آنتی بیوتیک ساده می توانید از شر عفونت و درد ناشی از آن خلاص شوید. از جمله اقدامات مناسب برای پیشگیری از عفونت دستگاه ادراری می توان به نوشیدن آب کافی در طول روز اشاره کرد.

۲) عفونت مخمر

عفونت مخمر دیگر علت رایج سوزش ادرار است و به دلیل رشد بیش از حد مخمر موجود در واژن اتفاق می افتد. عفونت مخمر اختلال شایعی است. در میان زنان، از هر چهار نفر، سه نفر حداقل یک بار این اختلال را تجربه می کنند. به علاوه این اختلال در بسیاری از زنان در برهه های دیگر از زندگی شان مجدداً پدیدار می شود. در کنار سوزش ادرار، عفونت مخمر علائم دیگری هم دارد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد: احساس سوزش یا خارش واژن، تورم یا قرمز شدن قسمت بیرونی دستگاه تناسلی، احساس درد در واژن، دانه زدن داخل یا اطراف واژن، ادرار بیش از حد رقیق یا از سوی دیگر ادراری که حالت مایع را تا حدودی از دست می دهد و بی بوست. با استفاده از ضد قارچ ها می توان این عفونت را درمان کرد.

۳) واژینوز باکتریال

واژینوز باکتریال عارضه ای آزار دهنده در زنان و معمولاً همراه با بویی ناخوشایند است. این اختلال زمانی رخ می دهد که تعادل میان باکتری های خوب و بد در واژن از بین می رود. در نتیجه آن، علاوه بر سوزش ادرار، ادرار بویی شبیه به بوی ماهی می گیرد. واژینوز باکتریال شایع ترین اختلال در میان دختران و زنان بین ۱۵ تا ۴۴ سال است. علائم آن شباهت زیادی با عفونت مخمر دارد، به همین دلیل حتماً در صورت مشاهده علائم باید به پزشک متخصص زنان مراجعه کرد. پزشک متخصص با انجام چند آزمایش از چند و چون دقیق اختلال مطمئن می شود. معمولاً برای درمان واژینوز باکتریال آنتی بیوتیک تجویز می شود.

۴) استفاده از محصولات بهداشتی زنانه غیر ضروری

بسیاری از افراد فکر می کنند ناحیه اطراف واژن خیلی آلوده می شود و باید مرتب با محصولات بهداشتی و خوشبو کننده به آن رسیدگی شود اما این باور چندان درست نیست. حقیقت این است که کارکرد طبیعی بدن در این ناحیه خاصیتی خود پاک کنندگی دارد برای این که pH متعادل نگه داشته شود و آلودگی مسئله ساز نشود. استفاده بیش از حد از محصولات شوینده های بهداشتی زنانه باعث به هم ریختن کارکرد طبیعی و در نهایت سوزش ادرار می شود. خوشبو کننده های مورد استفاده در حمام کف هم می توانند روی پوست های حساس تر چنین تأثیری داشته باشد.

۵) واژینیت اتروفاک پس از یائسگی

تغییرات هورمونی دوران یائسگی (در رأس آن ها کاهش استروژن) می تواند منجر به اختلال واژینیت اتروفاک یا تحلیل رفتگی (آتروفی) واژن شود. آتروفی در زبان انگلیسی به معنای تحلیل رفتن ماهیچه ها و به طور کلی بنیه، در نتیجه نرسیدن خون کافی به قسمتی به خصوص از بدن است. در دوران یائسگی، پوست واژن نازک تر می شود. این مسئله علاوه بر سوزش ادرار، در هنگام انجام فعالیت های روزانه هم احساس درد و سوزش به دنبال دارد. پزشک متخصص با تجویز مکمل های هورمونی یا پیشنهاد راهکار درمانی مناسب قادر به برطرف کردن این حالات ناخوشایند خواهد بود.

در تهیه این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است

آشپزی من

ترفند های تهیه سالاد ما کارونی



- ۱- از ماکارونی که دارای شکل، اندازه و فرم خوبی است استفاده کنید.
- ۲- وقتی سس را به سالاد ماکارونی اضافه می کنید برای جلوگیری از خشک شدن سالاد ماکارونی مقداری آب مرغ به آن اضافه کنید.
- ۳- اضافه کردن سس به ماکارونی قبل از انتقال ماکارونی به یخچال توصیه می شود چون وقتی ماکارونی داغ است به خوبی سس را جذب می کند.
- ۴- اگر در تهیه سالاد ماکارونی از مرغ استفاده می کنید برای این که سالاد خوشمزه تر شود مرغ را با استاک و هویج و کرفس

ترفند ها

بهداشت

اسیدی که دوست پوست شماست

آشنایی با اسید هیالورونیک؛ ماده ای که می گویند برای پوست معجزه می کند

شیوا رضایی | روزنامه نگار

شاید شما هم نام اسید هیالورونیک را روی برخی کرم ها دیده باشید. برخلاف نامش که اسید در آن آمده، خاصیت لایه برداری و... ندارد. بلکه بیشتر برای جوان سازی و ترمیم پوست مورد توجه است. در این مطلب سراغ معرفی این ماده، فواید آن برای پوست و کاربردهای آن رفته ایم.

اسید هیالورونیک چیست؟

اسید هیالورونیک ماده ای است که به صورت طبیعی در بدن همه ما وجود دارد. این ماده در مفاصل، پوست و چشم های ما هست. یکی از خاصیت های مهم آن، جذب بالای رطوبت است. این ماده این روزها در محیط آرایشگاهی ساخته می شود و در حوضه های مختلف در پزشکی کاربرد دارد. جدای از موضوع محصولات پوستی، بدن نیست بدانید که از این ماده برای درمان

خشکی چشم و برخی مشکلات مربوط به مفاصل هم استفاده می شود و کاربری آن در این حوزه ها توسط مطالعات متعددی تایید شده است.

چه خواصی برای پوست دارد؟

ادعا می شود که محصولاتی که دارای این ماده هستند، می توانند در چند زمینه برای پوست ما مفید باشند. این موارد عبارت است از:

- ✓ افزایش رطوبت پوست
- ✓ کاهش چین و چروک ها
- ✓ جوان سازی پوست
- ✓ سفت کردن پوست
- ✓ کمک به ترمیم زخم های پوستی
- ✓ کاهش قرمزی پوست
- ✓ کمک به کاهش علائم آگرم

چطور از آن استفاده می شود؟

در محصولات پوستی، اسید هیالورونیک معمولاً به دو صورت استفاده می شود. بخشی محصولاتی که

در کلینیک های زیبایی به پوست تزریق می شود و دوم محصولاتی که می توانیم بخریم و در خانه از آن ها استفاده کنیم. این محصولات که روی پوست قرار می گیرد شامل انواع کرم ها، سرم ها، ماسک ها و... است. گروه اول یعنی محصولات تزریقی، به صورت معمول در دو شکل استفاده می شود.

استفاده در میکرونیدلینگ

در میکرونیدلینگ با سوزن هایی بسیار ظریف، سوراخ های متعدد بسیار ریزی روی پوست ایجاد می شود.

گاهی اوقات برای افزایش تأثیر این روش، همزمان با ایجاد این سوراخ های بسیار ریز، به پوست اسید هیالورونیک هم تزریق می شود. بررسی ها نشان می دهد که این کار می تواند باعث جوان سازی پوست و ترمیم بهتر پوست های آسیب دیده شود.

استفاده به شکل ژل فیلر

روش دومی که از اسید هیالورونیک تزریقی استفاده

بیزید و آب خالی نپزید.

۵- در مصرف سس مایونز به دلیل داشتن کالری بالا دقت کنید تا از این طعم دهنده زیاد استفاده نکنید که باعث چاقی شما می شود.

۶- به جای سس مایونز به دلیل داشتن کالری بالا می توانید از روغن زیتون یا مخلوط ماست و آب لیمو استفاده کنید.

۷- اگر می خواهید سالاد ماکارونی به سادگی خوشمزه شود باید برای میل کردن این غذای خوشمزه صبر کنید چون هر چه سالاد بیشتر در یخچال بماند مواد آن به خوبی مخلوط و طعم و مزه آن بی نظیر می شود.

می شود، استفاده از ژل ها یا فیلر های حاوی این ماده است.

این روش بیشتر برای تصحیح خطوط پوستی استفاده می شود؛ به عنوان مثال خط خنده، خط اخم و... در این روش ژل حاوی اسید هیالورونیک به منطقه مد نظر تزریق می شود.

آیا کرم های حاوی این ماده، فایده ای هم دارد؟

بیشتر مطالعات مربوط به تأثیر کرم ها، سرم ها و ماسک های حاوی اسید هیالورونیک طی ۱۰ سال گذشته انجام شده است چرا که از زمان استفاده گسترده این محصولات مدت زیادی نمی گذرد. اغلب این مطالعات تأثیر مثبت استفاده از این محصولات را تایید کرده اند. البته در زمان استفاده بهتر است به یک نکته خیلی مهم توجه داشته باشید.

برای دیدن تأثیر اسید هیالورونیک که در کرم ها و سرم ها وجود دارد، شما باید دست کم چندین هفته از این محصولات به صورت منظم استفاده کنید.