تزریق همزمان واکسن کرونا و آنفلوآنزا مانعی ندارد

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده(CDC) قبلا توصیه کرده بود که باید بین دریافت واکسن‌ها ۱۴ روز فاصله باشد اما درحال حاضر دستورالعمل‌های به‌روز شده آن بیان می‌کند که می‌توان هر دو واکسن را با خیال راحت در یک‌روز تزریق کرد. پس از ارزیابی بیشتر CDC به این نتیجه رسید که پاسخ ایمنی و عوارض جانبی احتمالی واکسن کووید-۱۹ به‌طور کلی مشابه واکسن آنفلوآنزا و سایر واکسن‌هاست. متخصصان پزشکی معتقدند که دریافت هر دو واکسن به‌طور همزمان بی‌خطر است و حتی توصیه می‌شود دریافت هر دو واکسن در یک‌روز برای فرد راحت‌تر باشد. عوارض جانبی تزریق واکسن آنفلوآنزا و واکسن کووید-۱۹ تقریبا یکسان و عوارض جانبی شایع هر دو واکسن شامل تب، سردرد، خستگی، تهوع و درد عضلات است. دریافت هم‌زمان واکسن‌های آنفلوآنزا و کووید-۱۹ واکنش فرد را بیشتر از سایر واکسن‌های ترکیبی مانند واکسن سرخک، اوریون و سرخجه(MMR) تحریک نمی‌کند./ایسنا

آگاهی و سلامت

خشونت خانگی چیست؟

دکتر آریستا شجاع‌الدین

مدیر مرکز پیشگیری و ارتقای سلامت پویا

خانه همیشه امن‌ترین جای دنیا برای آدم‌ها نیست و می‌تواند اولین جایی باشد که کسی در آن با خشونت روبه‌رو شود. خشونت خانگی به بدرفتاری افراد یک خانواده که با یکدیگر زندگی می‌کنند گفته می‌شود. فرد خشن به قصد آسیب به دیگران حرفی می‌زند یا کاری انجام می‌دهد که موجب آزار و اذیت افراد خانواده می‌شود. با اینکه معمولا انتظارش را نداریم، مردان هم می‌توانند مانند زنان قربانی خشونت‌های خانگی شوند. واقعیت این است که برخی از زنان رفتارهای خشن دارند.

با بهره‌گیری از کلاس‌های آموزشی و جلسات مشاوره می‌توان جلوی وقوع خشونت‌های خانگی را گرفت. در طول جلسات آموزشی، فرد یاد می‌گیرد که چگونه پرخاشگری و خشونت را کنار بگذارد و خشم خود را به روشی مناسب بیان کند.

در بررسی‌های آماری، علت خشونت برخی مردان در خانواده تا حدی مربوط به اشتباهات تربیتی به‌صورت آموزش رفتارهای پرخاشگرانه و خشن در خانواده به پسران به‌صورت ویژگی مناسب مردها دیده شده است.

خشونت فقط کتک‌زدن نیست بلکه شکل‌های مختلفی از بدرفتاری با همسر و فرزندان مانند زدن حرف‌های بد و توهین‌آمیز به طرف مقابل، انداختن تقصیرها به گردن این و آن در خانواده و بدرفتاری اقتصادی به‌صورت در اختیار قرارندادن پول کافی به همسر است.

نتایج بررسی‌های مختلف نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی موجب کاهش این نوع از خشونت‌ها می‌شود. مصرف موادمخدر و الکل در افراد موجب افزایش وقوع این خشونت‌هاست.

گاهی خشم فرد، واکنشی طبیعی نسبت به یک تهدید واقعی است. در این موارد با پیداکردن راه‌حل مناسب و حل مشکل، خشم برطرف می‌شود و داشتن محیطی مرتب و آرام و به دور از آشفتگی موجب کاهش عصبی‌شدن افراد خواهد شد.

توجه به مراقبت‌های اورژانسی دهان و دندان با وجود همه‌گیری کرونا الزامی است

مبتلایان کرونا باید بیش از پیش عادات بهداشت دهان و دندان را رعایت کنند

رد کرونا بر زیبایی لبخند

عسل اخویان طهرانی

دانش

حتما در مدتی که از شیوع کووید-۱۹ گذشته است بارها شنیده‌اید که یکی از علائم رایج در میان مبتلایان این بیماری از دست‌رفتن حس چشایی است؛ عارضه‌ای که ممکن است تا ماه‌ها پس از بهبودی و رفع سایر علائم بیمار تداوم داشته باشد و حس خوب چشیدن مواد غذایی را از فرد دریغ کند. در کنار این علامت، خشکی دهان و ایجاد زخم‌های دهانی نیز از دیگر عوارض مشاهده شده در میان بیماران کووید-۱۹ به‌شمار می‌رود. رخداد پرتکرار این عوارض در میان بیماران در کشورهای مختلف موجب شده است گروهی از محققان با بررسی بیماران کووید-۱۹ وضعیت سلامت دهان این افراد را بررسی کنند و عوارض مختلفی که در دوران همه‌گیری موجب مشکلات سلامت دهان افراد شده است مورد مطالعه قرار دهند.

گروهی از محققان با بررسی اطلاعات منتشر شده در ۱۸۰ مقاله علمی در خصوص علائم بهداشت دهان و دندان در نزدیک به ۶۵ هزار بیمار مبتلا به کرونا در سراسر جهان مشاهده کرده‌اند تقریبا از هر ۱۰ بیمار مبتلا به کووید، چهار بیمار اختلال در چشایی یا از دست دادن کامل چشایی را تجربه می‌کنند. علاوه بر این موضوع، نزدیک به ۴۳ درصد مبتلایان با عارضه خشکی دهان روبه‌رو می‌شوند که آمار بسیار بالایی است.

اجازه ندهید ترس از کرونا منجر به تعویق انداختن در دنبال کردن مسائل مربوط به مراقبت از دندان شود

اهمیت مراقبت دندان در دوران کرونا

دکتر ادموند هیولت، سخنگوی انجمن دندانپزشکی آمریکا که نتایج حاصل از این یافته‌ها را بررسی کرده است، در این باره توضیح می‌دهد: «این نتایج نکته مهمی را یادآور می‌شود که بیماران مبتلا به کووید-۱۹ تا حدی که شرایط جسمی‌شان اجازه می‌دهد، باید بیش از پیش عادات بهداشت دهان و دندان سالم را در طول بیماری حفظ کنند. خشکی دهان خطر پوسیدگی دندان را به‌میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد، بنابراین مسواک زدن دوبار در روز با خمیردندان حاوی فلوراید، نخ دندان کشیدن یک‌بار در روز، محدود کردن میان‌وعده‌ها و پرهیز از غذاها و نوشیدنی‌های شیرین بهترین راه حفظ سلامت دهان و دندان آنهاست.»

عوارض متفاوت چشایی ناشی از کرونا

در حال حاضر همان‌طور که اشاره شد بیشتر ما می‌دانیم از دست دادن بویایی و چشایی از علائم اصلی عفونت با ویروس سارس-کوو-۲ به‌شمار می‌رود اما نتایج مطالعات گروهی از محققان دانشگاه برازیلیا تغییراتی را در این دانسته‌ها به‌وجود آورد. برخی افراد مبتلا به کرونا ممکن است دچار تضعیف حس چشایی (hypogueusia) شوند؛ حالتی که در آن فرد دچار اختلال حس چشایی مخدوش می‌شود، یعنی همه‌چیز برایش مزه شیرین، ترش، تلخ یا فلزمانند (پاراچشایی یا Dysgeusia) می‌دهد. یا به صورت کامل چشایی خود را از دست می‌دهند (ناچشایی یا ageusia). به دلایلی که هنوز نامشخص است، محققان مشاهده کردند این عوارض در بیماران اروپایی تا حدی شایع‌تر بوده و حدود نیمی از آنها را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. در مقایسه، در آمریکا یک‌سوم بیماران مبتلا و در آمریکای لاتین یک‌چهارم بیماران این علائم را گزارش کرده‌اند. این مطالعه همچنین نشان داده است برخی بیماران مبتلا به کووید ضایعاتی را رو یا زیر زبان خود یا در امتداد لثه‌ها و کناره‌های دهان گزارش کرده‌اند.

اختلالات چشایی؛ عارضه بلندمدت

هیولت در رابطه با عوارض دهانی گزارش شده در مبتلایان به کرونا توضیح می‌دهد: «این عوارض منحصر به کووید-۱۹ نیست و از سوی دیگر همه افراد را درگیر نمی‌کند. هنوز مشخص نیست چرا برخی از افراد دچار مشکل دهانی می‌شوند درحالی که برخی دیگر این مشکل را ندارند اما در هر صورت حتی عفونت خفیف ممکن است تا حدی منجر به اختلال دهانی شود.»

وی افزود: «از آنجا که هنوز مشخص نیست علائم دهانی تا چه زمانی ممکن است ادامه داشته باشد، به‌نظر می‌رسد باید آنها را عضوی از مجموعه علائم شناخته‌شده به‌عنوان «کووید طولانی» در نظر گرفت.» این اصطلاح به بیمارانی اطلاق می‌شود که ماه‌ها پس از بهبودی بسیاری از علائم اولیه خود همچنان درگیر مشکلات و عوارض مربوط به بیماری کووید هستند.

از مشکلات لثه تا دندان قروچه

دکتر شروین ملایم، متخصص لثه و جراح ایمپلنت و مدیر موسسه تحقیقات دهان در لس‌آنجلس نیز نظر موافقی در رابطه با معاینات دوره‌ای دهان و دندان دارد و توصیه می‌کند افراد به‌هیچ عنوان در این دوران از سلامت دهان و دندان خود غافل نشوند. وی می‌گوید: «با وجود گذشت بیش از ۱۸ ماه از آغاز این همه‌گیری، متأسفانه مردم هنوز مانند قبل از این دوران به‌صورت منظم به مطب‌های دندانپزشکی مراجعه نمی‌کنند.»

ملایم توضیح می‌دهد: «با کنار گذاشته شدن مراجعات دوره‌ای دندانپزشکی، شاهد افزایش قابل توجه تعداد مبتلایان به خونریزی لثه، بیماری‌های پریودنتال و آثار سوء دندان قروچه هستیم.» وی خاطرنشان می‌کند: «آنچه باعث افزایش دندان قروچه در شب شده است، احتمالا استرس ثانویه ناشی از ترس ابتلا به کووید-۱۹ است. این یعنی استرس ناشی از کرونا می‌تواند باعث ایجاد درد فک و همچنین ترک‌خوردگی و لب‌پر شدن دندان‌ها شود.» ملایم در پایان تأکید می‌کند چه در دوران همه‌گیری کرونا چه فارغ از همه‌گیری، مراقبت‌های دهان و دندان باید در اولویت قرار داده شوند.

مراقبت‌ها را به تعویق نیندازید

مسائل مربوط به سلامت دهان و دندان از مشکلاتی است که در مدت عالم‌گیری کووید-۱۹ به‌شدت افزایش یافته است زیرا بسیاری از بیماران چکاپ‌های معمول را به‌تعویق می‌اندازند.

دکتر ادموند هیولت، سخنگوی انجمن دندانپزشکی آمریکا در این باره می‌گوید: «حتی کسانی که تحت تأثیر مسائل مربوط به کرونا و ابتلا به این بیماری قرار نگرفته‌اند باید به خاطر داشته باشند حفظ سلامت دهان و دندان کلید اصلی سلامت کلی است. به عبارت دیگر اجازه ندهید ترس از کرونا منجر به تعویق انداختن در دنبال کردن مسائل مربوط به مراقبت از دندان شود.»

وی می‌افزاید: «براساس مطالعات انجام شده ثابت شده مراجعه به دندانپزشک از نظر خطر ابتلا به کووید-۱۹ بسیار ایمن است.»

منبع: webmd.com

راه‌های خلاصی از عادت‌های غذایی غلط

اصلاح رژیم غذایی به تمرکز بر باورها و افکار فرد بستگی دارد

پونه شیرازی

سلامت

این روزها مشغله‌های روزافزون زندگی، فرصتی برای توجه و دقت به سبک و روش غذاخوردن باقی نگذاشته است. به گونه‌ای که حفظ عادت‌های سالم و مناسب غذایی برای بسیاری از افراد در سنین مختلف، کار دشواری شده است. به بیان دیگر، توجه و تمرکز بر غذاخوردن، از حساسیت در انتخاب مواد غذایی سالم گرفته تا سبک و روش درست برنامه غذایی روزانه در وعده‌های مختلف، یک اولویت مهم محسوب نمی‌شود و معمولا به اولویت‌های کم‌اهمیت روزانه تبدیل شده است. حال این‌که ما چگونه می‌توانیم عادت‌های بد غذایی را به‌طور مؤثر و ماندگار اصلاح کنیم را در گفت‌وگو با دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه و عضو تخصصی پژوهشگاه ابن‌سینا بررسی کرده‌ایم که نکات مورد اشاره این متخصص را در ادامه می‌خوانید.

ریشه رفتارهای ما در افکار و باورهای ماست. اگر بخواهیم رفتارهایی را که به‌صورت عادت درآمده تغییر دهیم باید از ریشه اصلاح‌شان کنیم. بنابراین جایگزینی عادت‌ها از طریق رجوع به افکار و باورها ممکن است. نکته‌ای که باعث می‌شود عادت‌هایی را به‌صورت ناسالم و نادرست تکرار کنیم توجه‌نکردن به خودآگاهی و تمرکز روی خودمان است.

بدن ما بسیار هوشمند و دقیق است و به‌سرعت خودش را با تغییرات محیط تطبیق می‌دهد. یکی از عواملی که باعث می‌شود اقدامات ناصحیح ما به‌صورت عادت دربیاید این است که به پیام‌های بدن‌مان به تغییرات محیطی که برخلافش است، توجه نمی‌کنیم. این روند در نهایت باعث بروز درد یا بیماری در نقطه‌ای از بدن‌مان می‌شود. توجه‌کردن به هر اقدام در هر لحظه و خودآگاهی است و صرف تنظیم برگه رژیم غذایی، تغییری در سبک و عادت غذایی افراد ایجاد نمی‌شود، بلکه اصلاح رژیم غذایی به تمرکز بر باورها و افکار فرد بستگی دارد. هر زمان که افراد تمرکزشان بر خود و رفتارشان باشد، کنترل تاثیرپذیری از عوامل محیطی بیرونی هم اتفاق می‌افتد.

عادت‌های بد غذایی در یک نگاه

عادت‌هایی هستند که خلاف سیستم فیزیولوژیک ما هستند و یکی از مهم‌ترین آنها بی‌نظمی است که در زندگی به‌وجود می‌آید و این‌که ریتم خورد و خوراک ما با ریتم ساعت زیستی بدن هماهنگی ندارد. این مسأله را با توجه، برنامه‌ریزی و نظم باید درمان کنیم. یعنی فرد باید خود را بیشتر به نظم در زمان دریافت غذا عادت دهد. پس نداشتن نظم در زمان دریافت مواد غذایی به عادت‌های نامناسب در زندگی امروز تبدیل شده است.

عادت غلط بعدی که باید اصلاح شود ترکیب‌هایی است که با فیزیولوژی بدن ما سازگاری ندارد. برای مثال، مصرف زیاد منابع پروتئین حیوانی با فیزیولوژی بدن‌مان همخوانی ندارد. وقتی نسبت‌های غذایی‌مان درست نیست و حجم زیادی از نسبت‌ها را به ترکیباتی که خیلی سریع به ما انرژی می‌دهند یا به چربی‌هایی که به‌دلیل تجمع در غشای سلول‌ها یا تولید هورمونی و عوامل ضدالتهابی در بدن‌مان مناسب نیستند اختصاص می‌دهیم، زمینه ایجاد خستگی، بی‌حالی و کسالت و همین‌طور افزایش وزن و بیماری‌های مزمن فراهم می‌شود.

عادت نادرست بعدی، زیاده‌خوری است که از کودکی اتفاق می‌افتد و همیشه به زیادخوردن، جایزه و تشویق داده شده و نهایتا جامعه امروزی ما با دریافت زیاد انرژی مواجه شده است. پس رعایت نظم در مقدار از عادت‌هایی است که باید به‌درستی یاد گرفته شود.

یکی از عادات دیگر، بحث آگاهانه‌خوردن است. غذا زمانی اثر درمانی و شفابخشی دارد که با تمرکز خورده شود. همه این اصلاحات به تقویت خودآگاهی، نظم و توجه در پیروی از یک برنامه غذایی درست برمی‌گردد.

اثرات سوء ناشی از عادت‌های غلط غذایی بر سلامت ما از نظر متابولیکی

چون سیستم بدن ما قدرت بالایی برای تطابق دارد با عادت‌های غلط تا مدتی خودش را تطبیق می‌دهد تا جایی که به‌دلیل افزایش سرعت روند پیری و به‌هم‌خوردن تعادل سلولی دچار بیماری و اختلال می‌شویم. برخی از این بیماری‌ها خیلی ملموس هستند. مثلا وقتی عادت به آب‌خوردن ندارید، اثرش را روی پوست و دستگاه گوارش می‌بینید. ولی برخی از این اثرات مثل اثری که روی قدرت باروری می‌گذارد تا وقتی که فرد را دچار مشکل نکند مخفی می‌ماند. درواقع گاهی اثرات زمانی بروز می‌کنند که خیلی از آن زمان گذشته باشد. به‌همین‌دلیل یکی از مهم‌ترین اشکالاتی که عادت‌های بد برجا می‌گذارند این است که فرآیندهای پیری را سرعت می‌بخشند و بدن را از حالت طبیعی خارج می‌کنند. به‌این‌ترتیب بدن پاسخ‌های طبیعی هورمونی را نداشته و دچار افت راندمان و کارایی می‌شود. افزایش بیماری تحلیل‌برنده ذهنی و راندمانی استخوانی را خواهیم داشت. درواقع بیماری‌های متابولیک هم ناشی از برهم‌خوردن تعادلی است که به‌دلیل عادت‌های بد ایجاد می‌شوند.

راهکارهای اصلاح عادات بد غذایی

داشتن الگوی صحیح بسیار مهم است. این الگو باید تمرین و تکرار شود تا جایگزین مسیرهای عصبی دیگری شود که در مغز ما شکل گرفته است. ایجاد رفتارهای جدید باعث می‌شود مسیرهای جدید عصبی، جایگزین مسیرهای قبلی شود. پس برای تغییر عادت غلط باید الگوی جدیدی تمرین و تکرار شود.

داشتن مربی و راهنما در این مسیر بسیار کمک‌کننده است. همچنین تمرین‌های گروهی و همراهی خانواده و دادن جایزه و پاداش به خود به‌دلیل قدم‌های مثبتی که برداشته می‌شود بسیار موثر است. تمرین‌های ذهن‌آگاهی و مدیتیشن هم می‌تواند موثر باشد. درواقع، ریشه اصلاح عادت‌های رفتاری غذایی برمی‌گردد به تکنیک‌هایی که برای اصلاح باورهای فکری و رفتاری باید یاد بگیریم.

حل سودوکو ۳۹۳۸

۳	۸	۶	۵	۲	۱	۹	۷	۴
۲	۴	۱	۷	۳	۹	۵	۸	۶
۷	۵	۹	۶	۴	۸	۲	۱	۳
۴	۶	۸	۳	۷	۲	۱	۹	۵
۵	۳	۲	۱	۹	۶	۷	۴	۸
۹	۱	۷	۸	۵	۴	۶	۳	۲
۱	۷	۵	۴	۶	۳	۸	۲	۹
۶	۹	۴	۲	۸	۷	۳	۵	۱
۸	۲	۳	۹	۱	۵	۴	۶	۷

۷	۹	۲	۵	۱	۴	۶	۸	۳
۸	۱	۵	۳	۶	۷	۲	۹	۴
۳	۴	۶	۸	۹	۲	۷	۱	۵
۶	۷	۳	۹	۲	۱	۵	۴	۸
۹	۵	۸	۴	۳	۶	۱	۲	۷
۱	۲	۴	۷	۸	۵	۳	۶	۹
۵	۳	۱	۶	۴	۸	۹	۷	۲
۴	۶	۹	۲	۵	۳	۸	۱	۷
۲	۸	۷	۱	۷	۹	۴	۵	۶

۹	۱	۴	۵	۸	۶	۳	۲	۷
۵	۳	۷	۹	۴	۲	۶	۱	۸
۶	۲	۸	۳	۱	۷	۵	۹	۴
۷	۸	۳	۶	۲	۹	۱	۴	۵
۱	۴	۶	۸	۵	۴	۷	۳	۹
۲	۹	۵	۱	۷	۳	۸	۶	۴
۸	۵	۱	۷	۶	۸	۴	۹	۳
۴	۶	۹	۲	۳	۵	۸	۷	۱
۳	۷	۲	۴	۹	۱	۵	۸	۶

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۹۳۹

			۶				۳	
۶			۱			۵		
	۲			۴	۸			
		۱					۲	۵
		۸				۷		
۹	۵					۳		
			۷	۸			۹	
		۳			۹			۲
	۴				۱			

			۲				۹	
			۵			۳		
		۷					۶	۲
		۶				۹		
۳	۹					۸		
			۳	۴			۵	
		۸			۹			۴
		۵			۱			

			۲				۶	
۱			۹			۷		
	۷			۱	۸			
		۸				۵	۷	
		۵				۴		
۲	۶					۹		
			۸	۹			۳	
		۹			۵			۲
	۱				۳			

			۴				۸	
			۲			۱		
		۱		۶	۳			
		۳			۲		۶	۴
		۹			۱			۵
۴	۵					۲		
			۹	۲			۴	
		۴			۸			۹
		۲			۵			۳