خطر مرگ بر اثر کرونا پس از واکسیناسیون از بین نمی‌رود

همه افراد بعد از واکسیناسیون باید همچنان پروتکل‌های بهداشتی را کاملا رعایت کنند و به هیچ‌وجه نباید خیالشان راحت شود.

دکتر فریبا شیروانی، متخصص عفونی با بیان این مطلب گفت: به‌طور کلی تزریق واکسن باعث ایمنی در مقابل ابتلا به کرونا نمی‌شود ولی احتمال مرگ در اثر ابتلا را کم می‌کند ولی از بین نمی‌برد و در صورت رعایت‌نکردن پروتکل‌های بهداشتی احتمال ابتلا به کووید-۱۹ زیاد می‌شود و این امر به ورود تعداد زیاد ویروس بستگی دارد و اگر تعداد ویروس ورودی زیاد باشد شدت ابتلا بیشتر می‌شود.

وی افزود: ممکن است فرد بعد از زدن واکسن از قبل به بیماری مبتلا شده باشند و علائم ایجادشده ربطی به واکسیناسیون ندارد. این مورد به‌ویژه بعد از دوز اول واکسن اتفاق می‌افتد. بعد از تزریق واکسن اول ایمنی کامل ایجاد نمی‌شود و بعد از هر واکسن نیاز به سه تا چهار هفته زمان وجود دارد تا ایمنی ایجاد شود. /جام جم دیلی

بیشتر بدانیم

۵ علامت مشخص کمبود مواد مغذی

مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

ظهور برخی علائم به‌وضوح از وجود مشکلات خاصی حکایت می‌کند. موارد زیر از این علائم هستند که در صورت مشاهده هر یک از آنها باید با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت و در صورت نیاز مکمل مصرف کنید.

سردرد یا گرفتگی عضلات: کمبود منیزیم

منیزیم یک ماده مغذی کلیدی برای سیستم عصبی است. کمبود پتاسیم، کلسیم یا منیزیم در رژیم غذایی می‌تواند باعث گرفتگی عضلات پا شود. مصرف دیورتیک‌ها - داروهایی که اغلب برای فشارخون بالا تجویز می‌شوند – یکی از عواملی است که کمبود پتاسیم را به‌همراه دارد. سطوح مناسب منیزیم در بدن می‌تواند دفعات حملات میگرنی را در افرادی که دچار کمبود این ماده معدنی هستند، کاهش دهد.

آکنه: کمبود روی

یکی از دلایلی که متخصصان مراقبت از پوست استفاده از اکسید روی را برای بهبود آکنه پیشنهاد می‌کنند این است که نتایج چند مطالعه تحقیقاتی، ارتباط بالقوه بین سطوح پایین روی در بدن و بروز آکنه را نشان داده است. روی دارای اثرات ضدباکتریایی و ضدالتهابی است و تولید چربی بدن را کاهش می‌دهد. تقریبا ۷۹ درصد از بیماران پس از مصرف مکمل‌های روی شاهد ۸۰ تا ۱۰۰ درصد بهبود آکنه بودند.

موو ناخن خشک/شکننده: کمبود بیوتین

علائم کمبود بیوتین یا ویتامین B7 شامل مواردی مثل ریزش مو، خشک و پوسته‌پوسته‌شدن پوست، ترک‌خوردن گوشه‌های دهان، زبان متورم و دردناک که رنگ سرخابی دارد (گلوسیت) و خشکی چشم است.

کم‌پشت‌شدن موها: کمبود آهن

آهن به طرز عجیبی در کم‌پشت‌شدن و ریزش مو نقش دارد. دریافت مقادیر مناسب این ماده‌مغذی می‌تواند رشد و پرپشت‌شدن موها را به‌همراه داشته باشد.

میلیا یا برآمدگی‌های سفید کوچک روی پوست: کمبود اسیدهای چرب

برآمدگی‌های سفید کوچکی که اغلب روی پوست قسمت‌هایی مانند پشت بازوها، بینی یا گونه‌ها ایجاد می‌شود اغلب در اثر یک اختلال پوستی به نام کراتوز پیلاریس بروز می‌کند. این بیماری از تجمع کراتین - یک پروتئین سفت که از پوست در برابر مواد مضر و عفونت محافظت می‌کند- ناشی می‌شود. کراتین یک پلاک پوسته‌پوسته تشکیل می‌دهد که بازشدن فولیکول مو را مسدود می‌کند. تشکیل تعداد زیادی از این پلاک‌ها ایجاد این دانه‌های پوستی را به‌همراه دارد.

منبع: dailyhealthpost.com

بنا بر اصول تربیتی در فرهنگ اسلامی - ایرانی، والدین باید اندکی پیش از بلوغ، درباره این تغییر با فرزند خود صحبت کنند. ترجیحا پدران با پسران و مادران با دختران

پدر و مادر چرا و چطور باید با بچه‌ها درباره بلوغ و مسائل مرتبط با آن صحبت کنند؟

وظیفه والدین روی پل بلوغ

مهتاب خسروشاهی

سلامت

در بسیاری از فرهنگ‌های کهن و از جمله در فرهنگ اسلامی - ایرانی همواره صحبت از بعضی مسائل در فضای خانواده دشوار بوده و در مواردی ممنوع تلقی شده و گاهی به تابو تبدیل شده است. در فرهنگ کشورهای غربی با آموزش بسیاری از مسائل تربیتی و آموزشی از سنین پایین در مهدهای کودک و سال‌های ابتدایی مدرسه و با کمک پدر و مادر، به افزایش دانسته‌های کودکان درباره نحوه تولد، بلوغ، ارتباط با جنس مخالف، ارتباط جنسی، بارداری یا هر موضوع مرتبط به این موارد کمک می‌شود. این شیوه اما با فرهنگ اسلامی - ایرانی ما چندان سازگار نیست.

در فرهنگ ما وظیفه اصلی نسبت به آگاه‌سازی کودک و نوجوان بر دوش پدر و مادر گذاشته شده است؛ این کار نه از سنین بسیار پایین، بلکه در دوران بلوغ یا اندکی پیش از آن لازم است انجام شود. لزوم آگاهی از این مسائل از بخش‌های مهم و طبیعی زندگی هر انسان است و همه باید درباره آن اطلاعات کامل و درست داشته باشیم. ۱۶ مهرماه در تقویم ما «روز ملی کودک» نامگذاری شده است. به همین مناسبت سراغ این موضوع رفتیم که والدین باید از چه زمانی و به چه شیوه‌ای با پسر و دخترشان درباره بلوغ و مسائل مرتبط با آن صحبت کنند.

نقطه شروع مسأله همین جاست. جایی که والدین اجازه نمی‌دهند بچه‌ها درباره مسائلی که ذهن آنها را درگیر کرده، سوال کنند. اگر هم سوالی بپرسند با واکنش تند والدین روبه‌رو می‌شوند. اما «سوال» همچنان در ذهن کودک یا نوجوان باقی است و باید به شکلی از دغدغه این پرسش رها شود. پس دو راهکار در پیش دارد؛ مراجعه به فضای مجازی (آنچه والدین با آن مشکل دارند) و دوم سوال‌کردن از همسالان و دریافت پاسخ‌های نادرست، عجیب و گمراه‌کننده. وقتی «سوالی» در ذهن کودک است، اگر پاسخ درست، کامل، دقیق، حقیقی و متناسب با سن‌اش را از والدین بشنود به «مسأله» تبدیل نمی‌شود. بنا بر اصول تربیتی در فرهنگ اسلامی - ایرانی، والدین باید اندکی پیش از بلوغ، درباره این تغییر با فرزند خود صحبت کنند. ترجیحا پدران با پسران و مادران با دختران. اگر حضور پدر یا مادر میسر نبود، نقش پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، خاله‌ها و عموها و... در ایفای این نقش مهم پررنگ‌تر می‌شود.

از کتاب‌های آموزشی، منابع علمی معتبر، مشورت با مشاور و هر راهکار مناسب دیگری، اطلاعات خود درباره بلوغ پسرها و دخترها را کامل کنید. علاوه بر این بیاموزید در دوره بلوغ چطور با آنها رفتار کنید. فراگیری این مهارت‌ها ضروری است

دختران زودتر بزرگ می‌شوند

زمینه ژنتیکی، نژاد و خاستگاه خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کودکان روی بلوغ آنها تاثیر مستقیم دارد. اما به‌طور معمول سن بلوغ در دختران بین ۹ تا ۱۳ سالگی بوده و شروع سن عادت ماهیانه، ۱۲ تا ۱۳ سالگی است. اما در مواردی هم در سن ۹ سالگی، عادت ماهیانه آغاز می‌شود. درباره دختران، خونریزی عادت ماهیانه اتفاق خاص، مهم و ترسناکی انگاشته می‌شود و به همین دلیل باید دختران تا پیش از سن ۹ سالگی باید به کمک مادر، مادربزرگ یا دیگر زنان دارای رابطه عاطفی نزدیک و با نقش محوری در خانواده درباره این مسأله آگاهی کامل پیدا کنند.

مادران هنگام مواجهه دختر با اولین تجربه عادت ماهیانه لازم است از انجام هرگونه کار خرافاتی مانند سیلی‌زدن به‌صورت او یا هرخرافه دیگری به‌شدت پرهیز کنند. شروع عادت ماهیانه و بلوغ باید برای آنها اتفاقی خوشایند و خاطره‌انگیز باشد. برای مثال مادران می‌توانند با خرید هدیه‌ای، این روز و اتفاق را برای دخترشان ماندگار کنند. به دختران این موارد را بگویید:

نترسند: اگرچه نشانه‌های بلوغ پیش از عادت ماهیانه بروز می‌کنند و والدین و بچه‌ها متوجه آن می‌شوند، اما در لحظه شروع عادت ماهیانه ممکن است شما کنار فرزندتان نباشید؛ برای مثال او مدرسه باشد. بنابراین به او توضیح بدهید که دلیل خونریزی چیست تا از مسأله ایجاد شده نترسد. بهتر است با استفاده از تصویرهای علمی‌ای که رحم، تخمدان‌ها و دستگاه تناسلی را نقاشی کرده‌اند، ارتباط کار رحم با خونریزی عادت ماهیانه را برایشان توضیح دهید.

عوارضی که می‌آیند: به آنها بگویید که پیش از عادت ماهیانه دچار دردهای شکمی و درد در نواحی مختلف بدن خواهند شد. ممکن است عصبی، کسل، خسته، بی‌اشتها یا پراشتها شده یا احساس بغض و گریه داشته باشند. این حالت‌ها طبیعی است و برای رفع آن راهکارهایی مانند تغذیه مناسب، استراحت، ورزش و کمک گرفتن از درمانگر وجود دارد.

نشانه‌های ظاهری: درباره نشانه‌های بلوغ مانند رویش موهای زاید، تغییر اندازه سینه‌ها، جوش صورت (آکنه)، تغییر درمیزان اشتها و... به بچه‌ها توضیح دهید.

نظافت و بهداشت: درباره نحوه استفاده از نوار بهداشتی، نظافت دردوران عادت ماهیانه مانند حمام رفتن و لزوم تعویض به‌موقع نوار بهداشتی و... با آنها صحبت کنید.

خجالت نکشند: به آنها بگویید از این اتفاق شرمنده و خجالت‌زده نباشند. در زمان بروز عادت ماهیانه استراحت کنند. تغذیه مناسب داشته باشند و بعدها که زندگی مستقلی داشتند، حتما به نیازها و خواسته‌های جسمی و روانی خود توجه کنند.

پسرها به آهستگی بزرگ می‌شوند

در پسرها نیز ژنتیک، نژاد و خاستگاه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی عوامل مهمی در شروع و شکل بلوغ است. اما به‌طور معمول سن بلوغ در پسرها بین ۱۰ تا ۱۳ سالگی است. بلوغ در پسرها با اتفاق درونی‌تری بروز می‌کند و به همین دلیل هراس دختران را تجربه نمی‌کنند. پدر و در نبود او پدربزرگ، عمو، دایی یا دیگر مردان موثر و با نقش محوری در خانواده درباره بلوغ پسران لازم است این موارد را به آنها بگویند:

بدانند: درباره اتفاقی که نشانه بلوغ آنهاست، با آنها صحبت کنید. مانند دختران، می‌توانید برای توضیح علمی و دقیق از تصاویر کتاب‌های زیست‌شناسی درباره دستگاه تناسلی مردان کمک بگیرید.

عوارضی که می‌آیند: پسرها، مانند دختران، چرخه عادت ماهیانه ندارند. اما ممکن است هر از گاهی دچار بحران‌های روانی یا جسمی شوند که لازم است درباره آن و راهکارهای کنترل درست آن آگاه شوند.

نشانه‌های ظاهری: رویش موی صورت و موهای زائد، آکنه از تغییرات دوره بلوغ پسرها است. در این باره با آنها صحبت کنید.

نظافت و بهداشت: نکته‌های بهداشتی را به آنها آموزش دهید. مهم‌ترین مساله، تغییر بوی بدن و عرق است که باید برای جلوگیری از ایجاد بوی نامناسب، بیاموزند که بهداشت و نظافت را چطور رعایت کنند.

وقتی بچه‌ها به خودشان توجه می‌کنند

تلاش فرزند شما برای کشف هویت و بخش‌های مختلف بدن خود موضوعی طبیعی است. این کار ممکن است حتی در سن سه چهار سالگی انجام شود. این رفتاری طبیعی است و بیماری محسوب نمی‌شود. از این نظر به‌هیچ وجه با او برخورد تندی نداشته باشید و با پرخاش، تحکم یا استفاده از الفاظ نادرست او را تنبیه نکنید. چنین رفتارهایی نتیجه معکوس خواهد داشت. با بیانی درحد فهم او، به کودک توضیح دهید که دست زدن مکرر به آلت تناسلی به علت انتقال آلودگی‌ها باعث ابتلا به بیماری در این عضو حساس می‌شود. علاوه بر این، دیگران ممکن است او را ببینند و این کار درستی نیست.

توضیح دهید که آلت تناسلی نزدیک راه‌های خروج ادرار و مدفوع است و بهتر است به آن دست نزنند. اگر با توضیح‌های شما، بازهم رفتار او تکرار شد؛ نخستین مسأله‌ای که باید به آن توجه کنید، «کمبود توجه» کودک است. او تلاش می‌کند با این کار توجه شما را به خودش جلب کند. از سوی دیگر ممکن است نشانه‌ای از سوءاستفاده جنسی صورت گرفته از او باشد که شما از آن اتفاق بی‌خبر هستید. بنابراین حتما با روانشناس یا روانپزشک کودک و نوجوان مشورت کنید تا برای حل این مسأله به شما کمک کنند.

۲ نکته برای والدین

مکث

مطالعه کنید: از کتاب‌های آموزشی، منابع علمی معتبر، مشورت با مشاور و هر راهکار مناسب دیگری، اطلاعات خود درباره بلوغ پسرها و دخترها را کامل کنید. علاوه بر این لازم است بیاموزید در دوره بلوغ چطور با فرزند خود رفتار کنید. فراگیری این مهارت‌ها ضروری است.

امنیت: باید با بچه‌ها طوری رفتار کنید که از صحبت‌کردن با شما احساس امنیت کرده و در چارچوب یک رابطه محترمانه پدر و پسری یا مادر و دختری بتوانند هر اتفاق، پرسش یا نگرانی‌ای را با شما در میان بگذارند. بچه‌ها نباید از والدین بترسند یا خجالت بکشند.

حل سودوکو ۳۹۴۸

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

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

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

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

سودوکو ۳۹۴۹

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

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

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

دندان کرم خورده

سیگار با دندان‌ها نمی‌سازد!

دکتر صدیقه شفیعی

متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی مرکز بهداشت شمال تهران

همه می‌دانند مصرف سیگار با مشکلات قلبی-ریوی مرتبط است و می‌تواند موجب سرفه و بدتر شدن علائم بیماری آسم شود. همچنین می‌دانیم سیگارکشیدن می‌تواند منجر به بروز آمفیزم و سایر مشکلات مزمن ریوی و نهایتا موجب ابتلا به سرطان ریه شود. یکی دیگر از عوارض جانبی سیگارکشیدن این است که این عمل سبب افزایش هزینه‌هایی می‌شود که فرد برای سلامت دندان‌های خود می‌پردازد. مهم‌ترین تأثیر سیگار بر دندان‌ها، کمک به تغییر رنگ و لکه‌پذیری در آنهاست. همچنین کشیدن سیگار می‌تواند به‌طور قابل توجهی سبب محدودکردن جریان خون به دهان و تبدیل آن به مکانی برای تکثیر باکتری‌ها شود. از طرفی هر چه پلاک میکروبی روی دندان بیشتر شود، لثه بیشتر دچار التهاب و عفونت خواهد شد. افراد سیگاری در مقایسه با افراد معمولی بیشتر به هالیتوزیس یا بدبوشدن دهان دچار می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند سالانه هزاران نفر بر اثر سرطان دهان ناشی از استعمال سیگار جان خود را از دست می‌دهند.

بطور خلاصه کشیدن سیگار موجب بروز این موارد در ناحیه دهان و دندان می‌شود: بد بو شدن و خشکی دهان، تغییر رنگ و زردی دندان‌ها، افزایش زیاد تولید پلاک دندانی، کاهش حس چشایی، افزایش مدت زمان بهبودی پس از انجام اعمال جراحی در دهان، کاهش موفقیت در کاشت دندان (ایمپلنت)، افزایش مشکلات لثه و افزایش خطر ابتلا به سرطان دهان.

بهترین اقدامی که می‌توانید برای حفظ سلامت دهان و دندان و همچنین سلامت بدن خود انجام دهید، کاهش مصرف و در نهایت قطع مصرف سیگار است.

روش‌های ساده و کاربردی برای ترک سیگار اینهاست:

- تلاش کنید تا از افراد و مکان‌هایی که وسوسه سیگارکشیدن را در شما زنده می‌کنند، دور شوید.
- خود را سرگرم کنید. مشغله و حواس‌پرتی می‌تواند به شما در کنترل اشتیاق به سیگار کمک کند.
- استفاده از آدامس نیکوتین می‌تواند باعث کاهش میل به مصرف شده و ترک سیگار را آسان‌تر کند.
- هر روز به دلیل ترک این عادت فکر کنید. این می‌تواند به شما کمک کند تا بر تمایلات شدید غلبه کنید.
- گاهی اوقات ترک سیگار به روان‌درمانی و یادگیری روش‌های جدید نیاز دارد. هر زمان تصمیم به این کار گرفتید، دندانپزشکان می‌توانند اطلاعات مفیدی در مورد برنامه‌های ترک سیگار به شما ارائه دهند.