

واکسن، دست چپ یا راست؟



زمانی که آستین خود را برای تزریق واکسن بالا می‌زنید، معمولاً کدام طرف را ترجیح می‌دهید، بازوی چپ یا راست؟ متخصصان آلمانی در آزمایش جدیدی دریافتند افرادی که تمام واکسن‌ها را فقط روی یک بازو تزریق کرده‌اند، نسبت به افرادی که واکسن‌ها را در هر دو بازو تزریق می‌کنند، پاسخ ایمنی قوی‌تری دارند. یعنی تمرکز بر یک دست برای واکسن، تزریق بر دست راست یا چپ، چندان با اهمیت نیست. به گفته محققان، فرد ممکن است به تزریق‌های متوالی در یک بازو بهتر پاسخ دهد زیرا واکسن‌ها، غدد لنفاوی مشابه را هدف قرار می‌دهند و آنها را در تولید سلول‌های ایمنی برای مبارزه با عفونت‌ها فعال‌تر می‌کنند. این یافته به اهمیت واکسیناسیون دقیق اشاره می‌کند و این‌که همه جزئیات در تزریق مهم است.

البته تحقیقات و داده‌های بیشتری مورد نیاز است اما یافته‌های این پژوهش برای واکسن‌های غیر از کووید - ۱۹ مورد استفاده قرار می‌گیرد و به استانداردکردن نحوه واکسیناسیون معمول کمک خواهد کرد.

سفرانان به سلامت



بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت از اعزام تیم‌های بهداشتی و درمانی به پایانه‌های مرزی جهت پوشش مراسم پیاده‌روی اربعین حسینی خبر داد و گفت: «حدود ۵۵ درصد زائران اربعین حسینی از مرز مهران عبور می‌کنند بنابراین در مرز مهران امکانات بیشتر را متمرکز کردیم. امسال در این پایانه سازه ثابت بیمارستانی افتتاح کردیم تا با همه امکانات در خدمت زائران باشد.»

او ادامه داد: «سال قبل در مرز شلمچه موفق شدیم سازه بیمارستانی ثابت به نام شهید حاج‌قاسم سلیمانی ایجاد کنیم و در مرز خسروی هم یک طبقه از سازه دوطبقه درمانی را افتتاح می‌کنیم. در سایر پایانه‌های مرزی نیز بسته به نیاز زائران حضور خواهیم داشت. در پایانه‌های مرزی ترمچین و باشماق نیز آماده خدمت‌رسانی هستیم.»

به گفته عین‌اللهی، ۲۷۳ آمبولانس، ۵۷ اتوبوس آمبولانس، ۱۲ بالگرد، ۱۰ بیمارستان صحرایی و هزار نیروی داوطلب و ۱۷۰ نیروی پزشکی به منطقه مرزی اعزام می‌شوند.

ضرر متداول سیگار الکترونیک



باور ذهنی و تصور اشتباهی که درباره سیگار الکترونیک وجود دارد باعث وابستگی شدید مصرف‌کننده می‌شود.



سیگار الکترونیک حاوی دز زیادی از نیکوتین است که رشد مغز در جنین را کند می‌کند و بر سلامت جنین تاثیر منفی به‌سزایی دارد.



مایه‌ی که بخار ایجاد می‌کند در صورت استنشاق مستقیم یا تماس با پوست، برای کودکان و نوجوانان خطرناک است.



از دیگر عوارض این ابزار، بازگشت مواد به مری است که باعث ترش‌کردن و احساس ناخوشایند خواهد شد.

برخلاف تصور، سیگار الکترونیک از آنچه که به نظر می‌رسد خطرناک‌تر است

دوستی خاله خرسه!

سیگار الکترونیک یا همان ویپ ابزاری است که بسیاری از فروشندگان و البته قریب به اتفاق مصرف‌کنندگان معتقدند که می‌شود از آن به عنوان ابزاری برای ترک سیگار نگاه کرد اما انگار هیچ کدام از این دو دسته درباره محبوبیت و جذابیت آن در بین نوجوانان و جوانان چیزی نمی‌دانند، محبوبیتی که به وابستگی تبدیل می‌شود و می‌تواند آثاری زیان‌بار برای آنها به همراه داشته باشد. البته شاید هم می‌دانند اما به دلیل بازی‌های تبلیغاتی و سود حاصل از فروش آنها چیزی نمی‌گویند، ولی شما بدانید که سیگار الکترونیک، آن قدرها هم که نشان می‌دهد با سلامتی‌تان مهربان نیست.

شکل بخار خارج کنید. این ذرات که در حین بخارکردن استنشاق می‌شوند، معمولاً باعث التهاب و تحریک ریه‌ها می‌شوند و خب، بقیه‌اش را احتمالا می‌توانید خودتان حدس بزنید.

ترک نمی‌شود که نمی‌شود!

بیشتر شبیه یک عامل برای خودگول‌زنی است. تجربه ثابت کرده کسانی در ترک سیگار موفق بوده‌اند که اراده زیادی برای ترک

نکته

باور غلط

درباره سیگار الکترونیک، آنچه‌که اهمیت دارد، خط قرمز کشیدن بر این فرضیه است که این ابزار هیچ خطری ندارد. درست است که خطرات سیگار الکترونیک کمتر از سیگار سنتی است اما اصلاً بی‌خطر نیست و به اندازه خود می‌تواند به سلامت فرد مصرف‌کننده آسیب برساند. این تصور درباره قلیان هم وجود دارد. قلیانی که انگار آن را بهتر از سیگار معمولی می‌دانیم، درصورتی‌که آمارها حرف‌های دیگری دارند.

ابزار حاوی نیکوتین	میزان نیکوتین تنفس‌شده در روز
سیگار معمولی	۱۲ تا ۱۴ میلی‌گرم
قلیان	۶ تا ۴۸ میلی‌گرم
سیگار الکترونیک	۳/۳۶ میلی‌گرم

راهکارهای طب سنتی برای روزهای ترک سیگار

۱
زنجبیل: زنجبیل می‌تواند باعث کاهش حالت تهوع که از عوارض ترک سیگار است شود

۲
آب: در طول روز هرچه آب بیشتری بنوشید، عوارض ترک سیگار در بدن شما کمتر ادیت می‌شوید

۳
شیر: هر زمان که احساس کردید دل‌تان سیگار می‌خواهد یک لیوان شیر بنوشید. زیرا با توجه به تحقیقات انجام شده، شیر باعث کاهش رغبت فرد به سیگار می‌شود

۴
شیرین بیان: شیرین بیان به دلیل انزوی بخش و خلط‌آور بودن جزو گیاهان بسیار مفید برای ترک سیگار است

۵
عرقیات: گیاهی: یکی از بهترین عرقیات گیاهی برای ترک سیگار، عرق شاتره است که باعث تصفیه خون می‌شود

۶
سبزیجات: مصرف سبزیجات تازه و موادغذایی حاوی فیبر و ویتامین برای دوره ترک سیگار بسیار مناسب است

ایستگاه سلامت

روز پزشک مبارک

اولین روز از شهریورماه، در تقویم ملی ما به نام گرامیداشت بوعلی سینا و روز پزشک ثبت شده است، روزی که نشان از اهمیت و نقش بی‌بدیل این مرد بزرگ در ترویج دانش پزشکی دارد. البته در سایر کشورها نیز با توجه به رویدادهای محلی آن سرزمین روزی دیگر را برای این مناسبت در نظر گرفته‌اند.

اما شاید روز پزشک بهانه‌ای باشد برای تقدیر و البته مطالبه از جامعه پزشکان، تقدیری که شایسته بسیاری از این قشر فداکار و متخصص است که طبیعتاً بدون فعالیت‌های فداکارانه، دلسوزانه، متعهدانه و دلگرم‌کننده‌شان، زندگی برای همه آدم‌های دنیا سخت و سخت‌تر می‌شد. ولی شاید مطالبه‌گری هم یکی دیگر از جنبه‌های بااهمیت در چنین روزی باشد، این‌که همه کسانی‌که از ابتدای تحصیل، در مسیر پزشکی قدم برمی‌دارند، بدانند که چقدر این فداکاری، دلسوزی، تعهد و تخصص و نهایتاً امیدواری دادن آنها به بیماران‌شان، فارغ از همه مسائل مالی و اقتصادی، می‌تواند در شغل‌شان بااهمیت باشد. شاید لازم باشد در چنین روزی، دوباره و چندباره، به دانشجویان پزشکی یادآوری شد که در چه مسیر مقدسی پا می‌گذارند و از پزشکان شریفی که تقدس شغل‌شان را فدای دغدغه‌های مالی‌شان نمی‌کنند تشکر کرد.

چه بسیار پزشکانی که در ادوار مختلف و برهه‌های گوناگون نقش موثر خود را نشان داده است. دوران دفاع مقدس و دوران همه‌گیری کرونا از جمله زمان‌های برجسته و چشمگیر حضور پزشکان این کشور در دفاع از سلامت جامعه بوده است.

پزشکانی که در هشت سال دفاع مقدس از خود رشادت نشان دادند یا در دوران



همه‌گیری کرونا خودشان را سیر جان مردم کردند؛ پزشکانی که تعدادشان کم هم نبوده و نیست و ای‌کاش الگویی باشند برای همه شاغلان این حرفه که نگاه مستاصل بیمار و دست‌های لرزان خانواده‌اش را نادیده نمی‌گیرند. شب و نیمه شب، تعطیل و غیر تعطیل برایشان فرقی ندارد؛ آنها سوگند خورده‌اند که جان بیمارانشان را نجات بدهند. سوگند خورده‌اند که شرافشان را زیر پا نگذارند. کسانی که مرز زحمات شبانه روزی‌شان را از اشک چشم مادرانی میگیرند که فرزندشان شالم به خانه برمیگردد.

شک نداریم که خیر دنیا و آخرت، برای این پزشکان خواهد بود. ما قدر شما را می‌دانیم، شما همیشه امین و محرم مردم بوده‌اید.