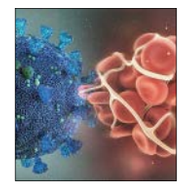


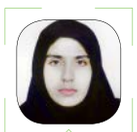
خطر افزایش لخته زایی در اندام‌های بدن در پی ابتلا به کرونا

یک متخصص قلب و عروق گفت: بیماری کووید-۱۹ می‌تواند منجر به افزایش انعقادپذیری در خون شود و به‌دنبال آن در هر اندام از بدن، ممکن است خون لخته شود. دکتر محمد حسین نجفی، فوق تخصص آنژیوپلاستی افزود: ذرات ریز لخته ممکن است در مغز تشکیل شود و به‌صورت تغییرات خلق و خو بروز کند که در بیماران مبتلا به کرونا بسیار دیده می‌شود.

وی تاکید کرد: وقتی لخته در رگ‌های تغذیه‌کننده قلب اتفاق بیفتد خود را به‌صورت سکته قلبی نشان خواهد داد. افزایش انعقادپذیری ممکن است باعث ایجاد لخته در وریدهای عمقی شود و اگر این لخته‌ها از ورید به سمت قلب و ریه حرکت کند، تحت عنوان آمبولی ریوی نامیده می‌شود که به مرگ بیمار خواهد انجامید. این روزها در بیماران مبتلا به کرونا با ایجاد لخته در پاها و نیز کلیه‌ها نیز مواجه هستیم. به‌همین علت پزشکان از داروهای ضد انعقاد در بیماران مبتلا به کرونا استفاده می‌کنند./ جام‌جم‌دیلی

بیشتر بدانیم

چرا برای خوردن صبحانه اشتها ندارم؟



یاسمین مشرف

دانش

حتما این جمله را شنیده‌اید که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است. اما خوردن صبحانه برای بیشتر افراد یک چالش واقعی است. در بیشتر موارد، بی‌اشتهایی هنگام صبح کاملا طبیعی است و جایی برای نگرانی وجود ندارد. در ادامه به علل احتمالی اشتها نداشتن درمورد صبحانه و راهکارهایی برای برطرف‌کردن این مشکل اشاره شده است.

مصرف غذای سنگین در وعده شام: مصرف غذاهای سنگین مانند غذاهای پروتئینی یا چرب یا غذاخوردن در اواخر شب، بار سنگینی بر سیستم گوارشی شما تحمیل می‌کند و بدن زمان بیشتری نیاز دارد تا مواد غذایی را هضم کند. از نظر پزشکی، بدن هنگام شب به ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده، بافت‌ها و سایر اندام‌ها می‌پردازد و تمرکز کمی روی گوارش دارد. خوردن غذاهای سنگین، آن هم اواخر شب به این معنی است که فرآیند هضم در بدن به هیچ‌وجه کارآمد نیست. به همین دلیل شما صبح گرسنه از خواب بیدار نمی‌شوید. برای جلوگیری از این مشکل به طور کلی، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند سه ساعت قبل از خواب شام بخورید.

تغییرات هورمون‌ها: در طول شب و هنگام خواب، سطح چند هورمون مانند آدرنالین، استرس، گرلین، گرسنگی و لیپتین که احساس سیری را افزایش می‌دهد، در بدن درحال نوسان است. این شرایط می‌تواند اشتهای شما را تغییر دهد. نوسانات روزانه این هورمون‌ها کاملا طبیعی است. با این حال، اگر دچار تغییرات ناگهانی یا شدید در گرسنگی یا اشتها شدید با یک کارشناس سلامت صحبت کنید.

کم بودن شیره گوارشی: شیره گوارشی شامل مواردی مانند اسید کلریدریک و آنزیم‌ها، نه‌تنها به شما در هضم غذا کمک می‌کند، بلکه در تحریک اشتها نیز نقش دارد. اگر در وعده صبحانه یا سایر وعده‌های غذایی گرسنه نیستید احتمالا بدن شما شیره گوارشی کمی تولید می‌کند. نوشیدن آب گرم و لیمو هنگام صبح می‌تواند به تحریک تولید اسید کلریدریک کمک کند.

آیا وقتی گرسنه نیستم باید صبحانه بخورم؟

وقتی گرسنه نیستید نباید غذا بخورید. اگر می‌خواهید خوردن صبحانه را به یک عادت تبدیل کنید، کارشناسان تغذیه، نوشیدن آب هنگام صبح را پیشنهاد می‌کنند. این عادت بسیار خوب، در کنار سایر مزایای سلامت به تقویت متابولیسم شما کمک می‌کند. راهکار دیگر خوردن یک میان وعده کوچک مانند تکه‌ای میوه یا یک مشت آجیل است. این کار باعث آغاز متابولیسم بدن می‌شود و شما حدود یک ساعت دیگر برای خوردن صبحانه احساس گرسنگی خواهید کرد.

منبع: healthdigest.com

با آگاهی بیشتر در واکسیناسیون کووید-۱۹ شرکت کرده و به سهم خود در مبارزه با این بیماری کمک کنیم

شایعات واکسیناسیون را فراموش کن

دکتر ناجی: مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها هیچ تأثیری در فعال‌کردن ویروس در بدن و بروز علائم شدید و حتی مرگ افراد ندارد و افرادی که با تجویز پزشک از این مکمل‌ها استفاده می‌کنند، می‌توانند همچنان به مصرف آنها ادامه دهند

ندا اظهری

سلامت

درست است که امروز با توجه به افزایش تعداد واکسن‌هایی که در حال وارد شدن به کشور است واکسیناسیون با سرعت بالاتری پیش می‌رود اما در این میان عده‌ای هم هستند که هنوز هم بعد از گذشت ماه‌ها از آغاز واکسیناسیون، با وجود دیدن مرگ و میر ناشی از بیماری کووید-۱۹ کماکان ساز مخالف می‌زنند و نه تنها خودشان واکسن نزده‌اند، بلکه اطرافیان را هم ترغیب می‌کنند که واکسن تزریق نکنند. بیشتر این مخالفت‌ها به‌دلیل ناآگاهی و گوش سپردن به شایعاتی است که حول محور واکسیناسیون می‌چرخد. برای روشن شدن ذهن مخاطبان و یافتن پاسخ‌های مناسب برای این شایعات با دکتر علیرضا ناجی، متخصص ویروس‌شناسی و رئیس مرکز ویروس‌شناسی بیمارستان مسیح دانشوری گفت‌وگو کرده‌ایم که خلاصه آن را در این گزارش می‌خوانید.

در مصرف داروها قبل از تزریق واکسن چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

برخلاف آنچه در خبرهای انتشار یافته در شبکه‌های مجازی می‌خوانیم، معمولا ممنوعیتی برای مصرف انواع داروها پیش از تزریق واکسن کرونا وجود ندارد و اگر فردی با تجویز پزشک دارویی را مصرف می‌کند، ملزم به ترک آن نیست. عده‌ای عنوان کرده‌اند مصرف انواع ویتامین‌ها و مکمل‌ها قبل از واکسیناسیون می‌تواند مضر باشد که این موضوع صحت ندارد و مشکل‌سازنیست.

بایدها و نبایدهای بعد از تزریق واکسن شامل چه مواردی است؟

مهم‌ترین نکته‌ای که افراد بعد از تزریق واکسن باید رعایت کنند مصرف مواد غذایی مقوی و سرشار از پروتئین بوده و بهتر است استراحت کرده و کار سنگین انجام ندهند. انجام ورزش‌ها و فعالیت‌های سنگین باید متوقف شده و تنها ورزش سبک را می‌توانند انجام دهند. برخی عنوان کرده‌اند بعد از واکسن، حمام‌کردن ممنوع است اما کارشناسان بر این باورند که حمام پس از واکسیناسیون منعی ندارد و هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ فقط افراد مراقب باشند محل واکسن را با لیف یا کیسه محکم نکشند. این کار سلول‌های ناحیه تزریق را تخریب می‌کند. همچنین از مصرف مشروبات الکلی نیز خودداری کنند. نکته مهمی که افراد بعد از تزریق دوز اول واکسن کووید باید رعایت کنند این است که با دوز اول هنوز بدن ایمنی کافی پیدا نکرده و برعکس سیستم ایمنی بسیار ضعیف می‌شود. بنابراین افراد همچنان باید مراقبت‌های معمول را انجام دهند. حتی بعد از تزریق دوز دوم هم بین دو تا سه هفته باید مراقبت‌ها مانند ماسک و فاصله‌گذاری اجتماعی را به دقت انجام دهید تا ایمنی لازم در بدن ایجاد شود.

آیا تزریق واکسن به معنی مبتلا نشدن به کرونا است؟

نکته مهمی که بسیاری از افراد نسبت به آن بی‌اعتنا هستند، این است که تصور می‌کنند با تزریق واکسن می‌توانند مراقبت‌ها را کنار گذاشته و بدون ماسک و رعایت نکردن فاصله‌گذاری اجتماعی وارد اجتماع شوند اما این زنگ خطری است که می‌تواند با شیوع جهش‌های جدید این ویروس، ابتلا را در جوامع گسترش دهد. معمولا واکسن‌ها ایمنی صددرصدی ایجاد نمی‌کنند در نتیجه بعد از واکسینه شدن هم باید اصول بهداشتی را مراعات کرد.

برای کاهش عوارض می‌توان از مسکن استفاده کرد؟

اطلاعات دقیقی از مسکن‌ها و تأثیر آنها روی اثربخشی واکسن وجود ندارد و اگر فردی قصد تزریق واکسن دارد و دارای علائمی مانند تب و ... است، توصیه می‌کنیم واکسن تزریق نکنند تا علائم برطرف شود. به یاد داشته باشید هنگام تزریق، بدن نباید هیچ التهاب یا عفونتی داشته باشد؛ علاوه بر این هرگز پیش از تزریق واکسن و برای پیشگیری از عوارض ناشی از آن نظیر تب، مسکن‌هایی مثل استامینوفن مصرف نکنید. اما اگر بعد از تزریق دچار علائمی مانند تب شدید، می‌توانید از مسکن‌های ساده‌تر که اثری روی سیستم ایمنی ندارند مانند استامینوفن وژلوفن استفاده کنید.

آیا مصرف مکمل‌ها قبل و بعد از واکسیناسیون اختلالی در بدن ایجاد می‌کند؟

در ماه‌های اخیر شایعات زیادی درباره مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها همزمان با واکسن کرونا مطرح شده اما تمام اینها بی‌اساس بوده و مصرف این ویتامین‌ها هیچ تأثیری در فعال کردن ویروس در بدن و بروز علائم شدید و حتی مرگ افراد ندارد و افرادی که با تجویز پزشک از این مکمل‌ها استفاده می‌کنند، می‌توانند همچنان به مصرف آنها ادامه دهند. واکسن‌هایی که در حال حاضر تزریق می‌شوند حاوی ویروس‌های زنده، ضعیف شده و فعال نیستند و این مکمل‌ها آنها را فعال نمی‌کند. بعضی واکسن‌ها از ویروس‌های کشته و غیرفعال و بعضی دیگر هم یا پروتئین بوده یا پروتئین تولید می‌کند. اتفاقا برخی پزشکان در زمان ابتلای افراد به کرونا، به آنها توصیه می‌کنند از شماری از ویتامین‌ها مانند ویتامین D برای تقویت بیشتر بدن استفاده کنند.

داروی بی‌حسی یا بیهوشی بعد از تزریق واکسن خطرناک است؟

عمل‌های جراحی وسیع به‌دلیل ایجاد التهاب در بدن ممکن است اثربخشی واکسن‌ها را کاهش دهد اما هرگز استفاده از ماده بیهوشی یا بی‌حسی موجب فعال شدن ویروس یا بروز بیماری و علائم نمی‌شود. بنابراین توصیه می‌کنیم اگر انجام عمل جراحی یا کار دندانپزشکی واجبی ندارید، این اعمال را تا دو هفته قبل و بعد از تزریق واکسن به تعویق بیندازید. اما در موارد اضطراری مشکلی ایجاد نمی‌کند.

شایعات مربوط به واکسن آسترازنکا چقدر جدی است؟

این روزها با انتشار خبرهای مختلف، خیلی‌ها در مورد موثر بودن یا خطرناک بودن واکسنی همچون آسترازنکا دچار تردیدها و ابهامات جدی هستند. از دکتر ناجی پرسیدم احتمال انعقاد خون با تزریق واکسن آسترازنکا چقدر بالاست؟

وی در پاسخ گفت: «یکی از احتیاط‌هایی که در رابطه با تزریق واکسن آسترازنکا مطرح می‌شود، احتمال ایجاد لخته‌های خونی است و همین امر باعث شده افراد نگران شوند و اقدام به مصرف آسپرین برای پیشگیری از بروز انعقاد خون کنند. اما از آنجا که مکانیسم ایجاد لخته در این واکسن مکانیسم خودایمنی است، آسپرین تأثیری در جلوگیری از ایجاد لخته خونی ندارد. ولی نکته‌ای که باید در تزریق واکسن آسترازنکا توجه کنید این است که عوارض این واکسن بسیار نادر است. طبق ملاحظات این واکسن، تزریق آن به افراد زیر ۵۰ سال و به‌ویژه خانم‌ها با احتیاط صورت می‌گیرد. در دوز اول واکسن، معمولا در روزهای سوم تا هشتم بعد از تزریق ممکن است عارضه انعقاد خون رخ دهد که احتمال آن هشت در یک میلیون نفر و بسیار پایین است. البته در خانم‌ها و در سنین پایین‌تر این عارضه بیشتر دیده می‌شود ولی به‌طور کلی، این عارضه بسیار نادر است. انعقاد خون در دوز دوم هم بین روزهای ۵ تا ۲۸ ممکن است رخ دهد که احتمال بروز بسیار کمتر می‌شود؛ به‌طوری که دو در یک میلیون نفر است. اما مزیت‌های این واکسن بسیار قابل توجه‌تر از عوارض آن است.»

سوال دیگری که از دکتر ناجی پرسیدم، این بود که چه افرادی بهتر است آسترازنکا تزریق نکنند؟ این متخصص ویروس‌شناسی در پاسخ گفت: «معمولا افراد زیر ۵۰ سال و خانم‌ها و جوانان بهتر است واکسن دیگری را به‌جای آسترازنکا تزریق کنند؛ البته این احتیاط به این معنا نیست که همه این افراد با تزریق این واکسن دچار عارضه می‌شوند. همچنین افراد سیگاری و به‌ویژه خانم‌هایی که از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کنند، ریسک انعقاد خون بعد از تزریق آسترازنکا در آنها بالاتر است. همچنین ابتلا به کرونا هم خطر بروز لخته‌های خونی را ۱۶ تا ۲۰ درصد افزایش می‌دهد. همین‌طور افرادی که سابقه بیماری قلبی و لخته خون دارند و نیز افرادی که جراحی‌های وسیع گوارشی داشته‌اند به دلیل بالا بودن احتمال عارضه لخته خون بهتر است از تزریق واکسن آسترازنکا خودداری کرده و واکسن دیگری را جایگزین کنند.»

حل سودوکو ۳۹۳۷

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

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

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

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

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 ۳۹۳۸

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

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

						۶	۳	
						۲		۷
						۴		۹
			۱		۵			
				۸				

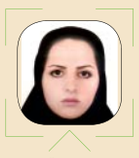
			۳					
				۲				
			۶					
						۸	۲	
			۸					۵
			۹					۶

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

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

جام خوراک

استفاده از ظروف تفلونی، بایدها و نبایدها



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

همه از آشپزی در ظروف نچسب لذت می‌بریم اما آیا تمامی این ظروف برای استفاده ایمن هستند؟ قطعا خیر. ظروف تفلون در گذشته جزو پرطرفدارترین ظروف آشپزی بودند که به‌راحتی قابل تمیزشدن و شست‌وشو بوده و از همه مهم‌تر این‌که با مصرف مقدار روغن کمتری می‌توانستیم غذای بهتری از دیدگاه تغذیه‌ای بپزیم. تا اینجا همه چیز عالی به نظر می‌رسد. اما برویم سراغ اصل مطلب و ابعاد خطرناک آن. پوشش‌های تفلونی در گذشته از موادی به نام پی.اف.او.آ ساخته می‌شدند که بعدها سازمان‌های بهداشتی آن را غیرایمن معرفی کردند و استفاده از آن از سال ۱۳۹۲/ ۲۰۱۳ ممنوع شد. این ترکیبات در صورتی که به صورت مرتب وارد بدن شوند، با بیماری‌های کلیه، کبد، اختلالات تیروئید، نازایی و برخی از انواع سرطان مرتبط خواهند شد. در حال حاضر بیشتر تفلون‌ها از موادی به نام پلی تترا فلورواتیلن (پی.تی.اف.او) ساخته می‌شود که برای مصارف انسانی ایمن‌تر است به شرطی که نکات زیر را در استفاده از آنها مد نظر قرار دهیم:

درجه حرارت در آشپزی از ۳۰۰ درجه سانتی‌گراد بالاتر نرود. بنابراین شما می‌توانید از ظروف تفلونی برای آشپزی‌های با حرارت ملایم استفاده کنید و برای درجه حرارت‌های بالاتر مناسب نخواهند بود. در دماهای بالا تفلون تجزیه شده و ترکیباتی را آزاد می‌کند که اگر برای مدتی در معرض آنها قرار بگیرید، سلامتی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بهتر است در صورت متصاعدشدن دود از ظروف تفلونی سریعا پنجره‌ها را باز و محل را ترک کنید. بنابراین ظروف تفلون به همان اندازه که کار راه اندازند، در صورتی که به‌درستی به کار نروند می‌توانند سلامت ما را تهدید کنند.

از پیش حرارت‌دهی ظروف تفلون خالی بپرهیزید. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد این پیش حرارت‌دهی ممکن است دمای ظروف را در پنج دقیقه تا ۵۰۰ درجه سانتی‌گراد افزایش دهد. در ظروف تفلونی بسیار سبک و بی‌کیفیت این زمان ممکن است به ۲/۵ دقیقه کاهش یابد. در دماهای بالاتر از ۳۰۰ درجه سانتی‌گراد پوشش تفلونی شروع به آزادکردن مواد سمی در هوا می‌کند. استنشاق این مواد می‌تواند با مسمومیتی به نام آنفلوآنزای تفلونی همراه شود. نشانه‌های آن عبارت است از تب، سرگیجه، لرز و درد بدن که چهار تا ۱۰ ساعت پس از در معرض دود قرار گرفتن رخ می‌دهد و تا ۱۲ تا ۴۸ ساعت بعد علائم برطرف می‌شود. بنابراین لازم است در زمان خرید دقت کرده و از خرید تفلون‌های سبک و بی‌هویت خودداری کنید.

ظروف تفلونی آسیب‌دیده و خش‌دار برای کاربرد مناسب نیستند زیرا ممکن است ذراتی از پوشش وارد غذا شود و سلامتی شما را تهدید کند. بهتر است از ابزارهای آشپزی چوبی یا سیلیکونی در زمان طبخ با تفلون استفاده کنید و هرگز از قاشق‌های فلزی استفاده نکنید. در صورت بروز خش در ظروف به‌هیچ‌وجه در دماهای بالا از این ظروف استفاده نکنید و اگر تعداد خش‌ها زیاد است بهتر است از آن ظرف دیگر استفاده نکنید.

تفلون را از برندهای معتبر خرید کنید و به دستورالعمل‌های شرکت سازنده در مورد نحوه استفاده، دما و چگونگی شست‌وشو دقت کنید. تفلون‌های سبک، ارزان و بی‌نام و نشان تهدیدی برای سلامتی شما هستند.

پوشش‌دهی مجدد ظروف تفلونی توصیه نمی‌شود زیرا تضمینی به استفاده از مواد مناسب و فرآیند صحیح پوشش‌دهی وجود ندارد و هیچ سازمانی ناظر این فعالیت‌ها نیست.