بیشتر بدانیم

باورهای نادرست درباره تب کودکان

یاسمین مشرف
دانش

درجه حرارت بالای بدن ممکن است از وجود بیماری جدی در نوجوانان و بزرگسالان خبر بدهد اما در کودکان زیر ۱۲ سال همیشه این‌طور نیست. سیستم ایمنی کودک به‌خوبی تنظیم نشده بنابراین با تمام قدرت به همه میکروب‌ها حمله می‌کند و به همین دلیل ممکن است کودکان به‌دلیل یک سرماخوردگی ساده تب بالایی داشته باشند. کارشناسان می‌گویند نحوه عملکرد کودک مهم‌تر از عددی است که دماسنج نشان می‌دهد. مطمئن شوید کودک‌تان مایعات می‌نوشد، تا حدودی فعال است و بعد از مصرف دوزهای مناسب استامینوفن یا ایبوپروفن احساس بهتری دارد.

فرزندم احساس گرما می‌کند، پس تب دارد!

دمای بدن کودکان به دلایل زیادی مانند زیاد بازی‌کردن، گریه‌کردن، بلندشدن از رختخواب گرم یا هوای گرم افزایش پیدا می‌کند اما این افزایش دما باید در ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به حالت عادی بازگردد. فقط حدود ۸۰ درصد از کودکانی که بیمار هستند و احساس گرما می‌کنند، تب دارند.

هرنوع تبی باید با داروهای کاهش‌دهنده تب درمان شود! تب‌ها فقط در صورت ایجاد ناراحتی به درمان نیاز دارند. بیشتر تب‌ها تا زمانی که به بالای ۳۹ درجه سانتی‌گراد نرسند، مشکلی ایجاد نمی‌کنند. دادن مایعات فراوان به کودک و پوشاندن لباس سبک و راحت می‌تواند به فرزند شما کمک کند.

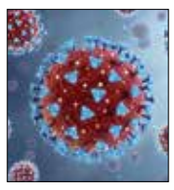
اگر تب پایین نیاید از یک مشکل جدی حکایت دارد! تب‌هایی که به‌راحتی پایین نمی‌آیند ممکن است ناشی از ویروس‌ها یا باکتری‌ها باشند. واکنشی که کودک به داروهای تب‌بر نشان می‌دهد چیزی در مورد علت تب به ما نمی‌گوید.

چه وقت به پزشک مراجعه کنیم؟ معمولا تب‌هایی که کمتر از پنج روز طول می‌کشند، نگران‌کننده نیستند. مخصوصا اگر عملکرد کودک (بازی، خوردن و نوشیدن) کاملا طبیعی است. دمای بدن کودک ۳ ماهه تا ۳ ساله ممکن است تا ۳۹/۴ درجه سانتی‌گراد افزایش پیدا کند که نشانه عادی مبارزه با بیماری است. با این حال در شرایط زیر باید با پزشک تماس بگیرید:

نوزاد زیر سه ماه مبتلا به تب. کودکی که بیش از پنج روز تب دارد. تب ۴۰ درجه که بعد از دو ساعت از مصرف استامینوفن یا ایبوپروفن پایین نیاید. کودک مبتلا به تب که بازی نمی‌کند، غذا و نوشیدنی نمی‌خورد یا به‌راحتی بیدار نمی‌شود. نوزاد مبتلا به تب که روزانه سه پوشک را خیس نمی‌کند. کودک مبتلا به تب که هر ۸ تا ۱۲ ساعت یکبار ادرار نمی‌کند و در معرض کم‌آبی قرار دارد. کودکی که به‌تازگی واکسینه‌شده و دمای بدنش بالاتر از ۳۸/۸ درجه سانتی‌گراد است یا تب بیش از ۲۴ ساعت ادامه دارد.

منبع: wate.com

چشم‌انداز پیشگیری از کرونا با داروی جدید آسترازنکا



داروسازان بریتانیایی اعلام کردند که داروی تجربی کووید-۱۹ آسترازنکا به کاهش خطر ابتلا به بیماری شدید و مرگ‌ومیر کمک خواهد کرد.

این دارو که ترکیبی از دو آنتی‌بادی است، اولین دارو در نوع خود است که در مراحل پایانی آزمایش‌های بالینی به‌عنوان داروی پیشگیرانه و درمانی ارائه شده‌است. درمان با آنتی‌بادی که با تزریق انجام می‌شود و خطر ابتلا به کووید-۱۹ شدید یا مرگ را در بیماران غیربستری که علائم آنها به مدت هفت روز یا کمتر است تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. این دارو برای محافظت از افراد در معرض خطر که واکنش ایمنی کافی در برابر واکسیناسیون فعلی ندارند، طراحی شده‌است.

داروی جدید حاوی آنتی‌بادی‌های آزمایشگاهی است که برای ماه‌ها در بدن ماندگار شده و در صورت عفونت با ویروس مبارزه می‌کند و واکسن آسترازنکا که در سراسر جهان استفاده می‌شود به یک سیستم ایمنی سالم متکی است تا آنتی‌بادی‌های هدفمند و سلول‌های مبارزه‌کننده با عفونت را ایجاد کند./ ایسنا

چرا دریافت دوز واکسن تقویتی کرونا برای مقابله با همه‌گیری کووید-۱۹ لازم است؟

ایمنی بیشتر با دوز تقویتی واکسن کووید

ندا اظهری
دانش

با فراگیرشدن واکسیناسیون برای کنترل همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ حالا خوشبختانه می‌بینیم نرخ ابتلا و مرگ‌ومیر در بسیاری از نقاط کشور به‌طرز چشمگیری پایین آمده‌است و روند نزولی را طی می‌کند. در حالی که هنوز برخی کشورها واکسیناسیون دوز اول و دوم خود را کامل نکرده‌اند، در بسیاری از کشورهای غربی اروپایی و آمریکایی خبرهایی از شروع تزریق دوز تقویتی شنیده می‌شود که سومین دوز از واکسن کروناست و قرار است ایمنی بسیار بالاتری را برای مردم به همراه داشته باشد. در ایران هم حرف و حدیث‌هایی از آغاز تزریق دوز تقویتی بین افراد شاغل در کادر درمان به‌گوش می‌رسد که ممکن است از ماه‌های آینده آغاز شود به امید این که شمار مبتلایان و مرگ‌ومیرها کاهش بیشتری یابد. اما سؤالاتی درباره این دوز تقویتی و باید و نبایدهایی درباره آن مطرح می‌شود که در ادامه به آنها پاسخ می‌دهیم.

> چند ماه بعد از تزریق واکسن سطح آنتی‌بادی بدن برای مبارزه با ویروس کرونا کاهش می‌یابد. بنابراین محققان اعلام کرده‌اند که با تزریق یک دوز دیگر واکسن به‌عنوان دوز تقویتی می‌توان آنتی‌بادی‌ها را تقویت کرد

دوز تقویتی چه کار می‌کند؟

مهم‌ترین کاری که واکسن‌های دوز تقویتی انجام می‌دهد، طولانی‌کردن ایمنی بدن در برابر ویروس‌هاست. این موضوع با کاهش آنتی‌بادی‌ها در بدن به مرور زمان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بیشتر کودکان در فرآیند واکسیناسیون، دوزهای تقویتی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مثل آبله‌مرغان، کزاز، دیفتری، اوریون، سرخک و سرخجه دریافت می‌کنند. این واکسن‌ها در سال‌های متمادی برای طولانی‌ترکردن ایمنی بدن تزریق می‌شوند.

دوز سوم یا دوز تقویتی؟

بین عبارت دوز سوم و دوز تقویتی تفاوت فنی وجود دارد، به طوری که دوز سوم را در مورد افرادی به کار می‌برند که به‌دلیل نقص سیستم ایمنی یک دوز اضافه‌تر دریافت می‌کنند تا سطح ایمنی بدن آنها بالاتر برود و به‌عبارتی به یک دوز بیشتر از دو دوز واکسن نیاز دارند. اما تزریق دوز تقویتی بیشتر برای رفع نگرانی از کاهش ایمنی بدن در طول زمان انجام می‌شود که اغلب در مورد افراد سالمند یا افرادی که دارای بیماری‌های مزمن و عوامل پرخطر هستند، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اگر واکسن کرونا مؤثر است، چه نیازی به تزریق دوز تقویتی است؟

تقریبا تمام واکسن‌هایی که در کشورهای مختلف دنیا به مردم تزریق می‌شود تا حدود زیادی ایمنی در بدن ایجاد کرده و از شما در برابر ابتلا به بیماری کرونا محافظت می‌کند یا برخی از آنها شدت بیماری و مرگ‌ومیر را تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد. افراد واکسینه‌شده هنوز در مقایسه با افراد واکسینه‌نشده پنج برابر کمتر در معرض ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند و همچنین احتمال بستری‌شدن آنها در بیمارستان و مرگ‌ومیر آنها بر اثر ابتلا به کرونای دلتا تا ده برابر کمتر می‌شود. چند ماه بعد از تزریق واکسن، سطح آنتی‌بادی بدن برای مبارزه با ویروس کرونا کاهش می‌یابد. بنابراین محققان اعلام کرده‌اند با تزریق یک دوز دیگر واکسن به‌عنوان دوز تقویتی می‌توان آنتی‌بادی‌ها را تقویت کرد. البته کاهش آنتی‌بادی در بدن به منظور از بین رفتن واکنش بدن به ویروس نیست بلکه سیستم ایمنی بدن یادآوری نسبت به انواع ویروس‌ها دارد. شواهد نشان می‌دهد با هر دوز اضافی واکسن کرونا که تزریق می‌شود، بدن آنتی‌بادی‌های باکیفیت‌تری تولید می‌کند که در شناسایی و مهار سویه‌های جدید ویروس نظیر سویه دلتا مؤثرتر عمل می‌کند.

چه کسانی واجد شرایط تزریق دوز تقویتی هستند؟

سازمان غذا و دارو و مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌های آمریکا در اوایل تابستان امسال اعلام کردند تزریق دوز تقویتی برای تمام کسانی لازم است که دو دوز اول و دوم را دریافت کرده‌اند، افرادی که سیستم ایمنی بدن آنها به‌دلیل ابتلا به بیماری‌های مزمن ضعیف شده و افرادی که تحت عمل جراحی پیوند عضو بوده یا از درمان‌های سرطان استفاده می‌کنند. در حال حاضر محققان اعلام کرده‌اند افراد بالای ۶۵ سالی که به مدت طولانی در خانه سالمندان زندگی می‌کنند، افراد بالای ۵۰ سال با سابقه بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، بیماری قلبی و چاق، افراد ۱۸ تا ۴۹ ساله و مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، افراد ۱۸ تا ۶۴ ساله‌ای که در محیط‌های پرخطر مانند بیمارستان‌ها، مراکز مراقبت از سالمندان، فروشگاه‌های موادغذایی، زندان‌ها و پناهگاه‌های بی‌خانمان‌ها زندگی یا کار می‌کنند و دو دوز واکسن خود را تزریق کرده‌اند، مجازند شش ماه پس از تزریق دوز دوم، دوز تقویتی را تزریق کنند.

چرا دوز تقویتی را تجویز می‌کنند؟

داده‌های به دست‌آمده از مطالعات نشان می‌دهد بعد از گذشت چند ماه از تزریق دو دوز واکسن کرونا، سطح آنتی‌بادی‌های بدن که به مقابله با ویروس می‌روند کاهش می‌یابد. درست است که در چنین حالتی هم افراد در مقابل ویروس کووید-۱۹ مقاومند اما از بین رفتن به مرور ایمنی بدن، باعث نگرانی و شیوع دوباره ویروس به‌ویژه از زمان همه‌گیری سویه دلتا می‌شود که سرعت انتقال بالایی دارد. سالمندانی که دوز دوم واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند، ۱۱ برابر کمتر به ویروس کرونا و ۱۹/۵ برابر هم کمتر به نوع شدید کرونا مبتلا می‌شوند.

آیا واکسن دوز تقویتی با واکسن‌های دوز اول و دوم متفاوت است؟

دوز تقویتی که در برخی کشورها در حال تزریق است، واکسن متفاوتی نیست و دقیقا مشابه همان واکسنی است که در دوزهای اول و دوم به افراد تزریق شده‌است و هیچ تفاوتی با دوزهای قبلی ندارد. تنها تفاوتی که دوز تقویتی با دو دوز قبلی دارد، مدت زمانی است که نسبت به دوز دوم تزریق می‌شود. تزریق دوز تقویتی معمولا شش ماه بعد از دوز دوم صورت می‌گیرد که به مرور میزان آنتی‌بادی‌های تولید شده در بدن کاهش می‌یابد و با این کار، بار دیگر بدن شروع به تولید آنتی‌بادی می‌کند.

آیا دوز سوم را می‌توان واکسنی غیر از دو دوز واکسن قبلی تزریق کرد؟

ممکن است امکان تغییر نوع واکسن در سومین دوز وجود داشته باشد اما معمولا پزشکان این کار را توصیه نمی‌کنند. با این‌که برخی محققان امکان تغییر نوع واکسن را در دوز سوم داده‌اند اما هنوز هم تحقیق روی این موضوع ادامه دارد تا مطمئن شوند ترکیب دوزهای واکسن با یکدیگر و تولید شرکت‌های مختلف خطری برای افراد ایجاد نمی‌کند. از همه مهم‌تر این که هیچ داده‌ای نشان نمی‌دهد که دریافت دوز تقویتی از واکسنی متفاوت با دو دوز قبلی الزاما از شما در برابر ویروس حفاظت نمی‌کند.

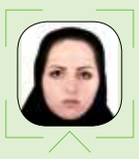
تزریق دوز تقویتی عوارض متفاوتی به جا می‌گذارد؟

واکنش بدن افراد در مواجهه با واکسن کرونا بسیار متفاوت است، برخی از آنها کاملا بدون علامت این دوره را سپری می‌کنند، برخی علائم خفیفی از خود نشان می‌دهند و عده‌ای هم کاملا بیمار می‌شوند. اگر شما هم جزو افرادی هستید که پس از دو دوز تزریق شده عوارض شدیدی را تجربه کرده‌اید، نگران نباشید زیرا به‌طور قطع نمی‌توان گفت حتما در دوز سوم هم با همان عوارض روبه‌رو می‌شوید. اما از آنجا که تزریق واکسن کرونا برای بسیاری از افراد بدون خطر و کم‌عارضه بوده، احتمال بروز عوارض جانبی شدید در دوز سوم هم نسبتا پایین است.

منابع: Time و yalemedicine

جام خوراک

شگردهای نگهداری از میوه‌های خشک



دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

میوه‌های خشک جزو تنقلات پر طرفدار محسوب می‌شوند و در حال حاضر تعداد زیادی از کارخانه‌های صنایع غذایی و مشاغل خانگی به تولید انبوه این محصولات روی آورده‌اند. یکی از راه‌های افزایش ماندگاری میوه‌ها خشک کردن آنهاست اما باید دقت کنیم این محصولات نیز در صورتی که درست نگهداری نشوند، ماندگاری پایینی دارند و علاوه بر چسبنده‌شدن، ممکن است میوه‌ها عطر و طعم طبیعی خود را از دست بدهند یا دچار تغییر رنگ شوند.

در ادامه چند نکته کلیدی برای نگهداری از این تنقلات سالم و مغذی را با هم مرور می‌کنیم.

وقتی میوه‌ها خشک می‌شوند، رطوبت تمام قطعات میوه الزاما با یکدیگر برابر نیست. درجه خشک‌شدن به اندازه قطعات، موقعیت آنها در خشک‌کن، رطوبت اولیه و سایر عوامل بستگی دارد. توصیه می‌شود میوه‌ها را پس از خشک کردن در منزل یا خریداری برای مدتی حدود هفت روز در یک ظرف در بسته نگهداری کنید تا با یکدیگر تبادل رطوبت کرده و به سطح متعادلی از رطوبت برسند. در غیر این صورت برش‌ها یا قطعات مختلف میوه ممکن است خیلی خشک یا خیلی نرم باشند. به این عمل اصطلاحا مشروط‌کردن گفته می‌شود و پس از آن می‌توانید میوه‌ها را با یکی از روش‌های ذکر شده در بخش‌های بعدی بسته‌بندی و نگهداری کنید.

برخلاف تصور که این محصولات ماندگاری بالایی دارند و نیاز به مراقبت خاصی ندارند، اما این محصولات به‌شدت مستعد جذب حشرات و نیز جذب مجدد رطوبت از محیط هستند. در نتیجه باید به‌طور صحیحی بسته‌بندی و نگهداری شوند. اگر این محصولات را با خشک‌کن خانگی تهیه می‌کنید قبل از هر چیز اجازه دهید کاملا سرد شوند. گرما سبب ایجاد تعریق شده و رطوبت لازم در بخش‌های سطحی برای رشد کپک‌ها فراهم می‌شود. پس باید آنها را در ظروفی با در محکم و غیرقابل نفوذ و دسترسی برای حشرات بسته‌بندی کنید. از قراردادن آنها به‌صورت روباز و در مدت زمان طولانی در محیط منزل بپرهیزید. می‌توانید از ظروف شیشه‌ای، پلاستیکی یا حتی کیسه‌های پلاستیکی به‌شرط محکم‌بودن در، استفاده کنید. در صورتی که دستگاه وکیوم دارید، گزینه خوبی برای بسته‌بندی این محصولات است.

سعی کنید در صورتی که حجم زیادی از این محصولات را دارید، آنها را در بسته‌بندی‌های کوچک و مناسب برای یک وعده بسته‌بندی کنید تا از باز و بسته شدن مکرر در آن مطمئن شوید. این عمل سبب می‌شود محصول بارها در معرض رطوبت قرار گرفته و کیفیت خود را از دست بدهد.

اگر برای خشک‌شدن میوه از ترکیبات گوگردی استفاده شده‌است (مثلا قیسی یا کشمش‌های تیزابی) به‌هیچ‌وجه نباید آنها را در ظرف فلزی نگهداری کنید. اگر حتی در ظرف فلزی است، بهتر است میوه ابتدا در کیسه‌های پلاستیکی بسته‌بندی و سپس در ظرف مورد نظر قرار گیرد.

میوه‌های خشک باید در محل سرد، خشک و تاریک نگهداری شود. این محصولات چون جزو اقلام غذایی خشک هستند، می‌توانند بین چهار ماه تا یک‌سال ماندگاری داشته باشند. دمای نگهداری پایین‌تر سبب افزایش ماندگاری آنها می‌شود و در عوض در دماهای بالا سریع‌تر رنگ و عطر و طعم خود را از دست می‌دهند. بیشتر میوه‌های خشک حدود یک‌سال در دمای ۱۵ درجه سانتی‌گراد و شش ماه در دمای محیط قابل نگهداری هستند. در فریزر و در دمای یخچال در صورت بسته‌بندی مناسب این میوه‌ها یک‌سال و گاهی بیشتر ماندگاری دارند.

هر چند وقت یک‌بار حتما میوه‌ها را چک کنید چون در صورتی که برخی قطعات مجدد رطوبت جذب کنند، حالت چسبنده پیدا کرده و ممکن است کل اجزای محموله به هم بچسبند. ظروف شیشه‌ای بهترین گزینه برای نگهداری هستند زیرا رطوبت جذب شده به‌راحتی قابل مشاهده است و شما می‌توانید سریع ظرف را عوض کنید. اگر میوه‌ها مرطوب شده‌اند اما هنوز کپک نزده‌اند می‌توانید مجددا آنها را خشک کنید.

سبزی‌های خشک‌شده معمولا ماندگاری کمتری نسبت به میوه‌های خشک دارند زیرا درصد قند آنها کمتر است.

در صورت مشاهده کپک ریسک نکنید و از مصرف میوه‌های خشک پرهیز کنید و کل محموله را در صورت مشاهده کپک دور بریزید.

برخی میوه‌ها نظیر انجیر در حین نگهداری ممکن است شکرک بزند. در این صورت جای نگرانی برای مصرف آنها نیست.

حل سودوکو ۳۹۵۴

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۹۵۵

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.

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

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