

آیا تزریق واکسن آنفلوآنزا ضروری است؟

آنفلوآنزا بیماری شایع ویروسی است که معمولاً از اوایل پاییز تا اوایل بهار افراد بسیاری را مبتلا می‌کند. این بیماری مسری در برخی موارد بسیار خطرناک و حتی کشنده است و البته شدت آن در افراد متفاوت است. به گزارش ایسنا به نقل از «وری ول هلت»، این بیماری حتی می‌تواند جوانان را به شدت بیمار کند.

آنفلوآنزا سالانه هزاران نفر را راهی بیمارستان می‌کند و به همین دلیل، تزریق واکسن آنفلوآنزا بسیار مهم است. موارد خفیف تا ملایم آنفلوآنزا طی چند هفته و به‌خودی‌خود از بین می‌رود، اما در برخی موارد، سیستم ایمنی واکنش بیش از حد به آنفلوآنزا نشان می‌دهد و در سراسر بدن التهاب گسترده ایجاد می‌کند.

بدین ترتیب، واکنش ایمنی بدن از کنترل خارج می‌شود و به‌جای مبارزه با بیماری آنفلوآنزا به بافت‌هایی که به ویروس آلوده نشده‌اند آسیب می‌رساند.

به عنوان نمونه، آنفلوآنزای شدید ممکن است باعث میوکاردیت (التهاب قلب)، آنسفالیت (التهاب مغز) و نارسایی در اعضای بدن به ویژه در کلیه‌ها و ریه‌ها شود. شایع‌ترین علائم آنفلوآنزا سرفه، تب، لرز، بدن درد، گلودرد، خستگی، تهوع و استقراف است.

تا زمانی که ۲۴ ساعت را بدون تب نگذرانده‌اید، جز در موارد ضروری از خانه

نحوه آماده کردن لقمه

خانگی برای تغذیه کودکان

مدرسه‌ای



اگر دوست دارید کودکان شما خوراکی‌های خوشمزه و سالم خانگی را برای تغذیه به مدرسه ببرند، حتما این مطلب را بخوانید.

گرچه کودکان امروز بیشتر به خوراکی‌های ممنوعه و مضر مثل انواع چیپس و پفک و کیک و آمیبوه‌های بازاری علاقه دارند، شما می‌توانید با خلاقیت و ابتکار لقمه‌های خوشمزه و سالم خانگی را در منزل برای آنها تهیه کنید و مطمئن باشید که بچه‌ها از خوردن آن لذت می‌برند.

در این مطلب می‌خواهیم ۴ مدل لقمه سالم و مقوی خانگی را برای مدرسه کودکان به شما کاربران گرامی معرفی کنیم؛ پس در ادامه با ما همراه باشید.

۱ لقمه با پایه پنیر

همانطور که می‌دانید پنیر یکی از صبحانه‌های اصلیل و برطرفدار است که معمولاً کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند بهتر است همراه با گردو یا گوجه و خیار مصرف شود. برای تهیه این لقمه خوشمزه و مقوی یک عدد نان لواش یا تافتون را روی سینی بگذارید؛ سپس مقداری پنیر (بهرتر است پنیر مورد علاقه بچه‌ها باشد) را روی آن بمالید. حالا کمی گوجه و خیار ریز خرد شده و کمی گردوی خرد شده را روی سطح نان و پنیر بخش کنید و سپس نان را بپیچید.

۲ لقمه با پایه شکلات صبحانه

شکلات صبحانه یکی از محبوب‌ترین صبحانه‌ها در میان بچه‌هاست که معمولاً سرت رد به سینه آن نمی‌زنند. برای تهیه این لقمه خوشمزه و پر از انرژی لپتادان لواش یا تافتون را روی سینی بگذارید؛ سپس کمی موز حلقه شده، مقداری فندق یا گردوی خرد شده هم روی آن بپاشید و بعد لقمه را بپیچید.

۳ لقمه با پایه کره بادام زمینی

کره بادام زمینی یکی از مقوی‌ترین صبحانه‌هاست که می‌تواند برای مدت طولانی بچه‌ها را سیر و پر انرژی نگه دارد. برای تهیه این لقمه بسیار گرم و انرژی‌زا ابتدا یک عدد نان لواش یا تافتون را روی سینی بگذارید؛ سپس مقداری کره بادام زمینی را روی سطح نان بمالید و کمی عسل، کنشمش و بادام خام خرد شده روی آن بپاشید و بعد لقمه را بپیچید. می‌توانید کشمش یا بادام را پاتوجه به ذائقه کودکان با گردو یا فندق خرد شده جایگزین کنید.

۴ لقمه با پایه تخم مرغ آب‌پز

به گزارش وب گاه فرایند، همانطور که می‌دانید تخم مرغ آبپز برای کودکان بسیار مقوی و سرشار از انرژی است.برای تهیه این لقمه خوشمزه و مقوی ابتدا نان لواش یا تافتون را روی سینی بگذارید؛ سپس تخم مرغ آبپز خرد شده را روی سطح نان بخش کنید. حالا مقداری زیتون بدون هسته خرد شده و کمی خیارشور و گوجه خرد شده را روی سطح نان بریزید و بعد لقمه را بپیچید.

سه توصیه بهداشتی در مقابله

با ویروس‌ها

یک متخصص بیماری‌های عفونی، به سه توصیه سازمان بهداشت جهانی در جهت جلوگیری از انتقال ویروس‌ها اشاره کرد.به گزارش مهر، مینو محرز، گفت: در حال حاضر و با توجه به اینکه واکسن‌های کرونا در مقابل سویه‌های جدید خیلی اثربخش نیستند، سازمان بهداشت جهانی؛ سه توصیه دارد که با رعایت آنها، مانع از انتقال ویروس شویم. وی افزود: استفاده از ماسک، شستن مرتب دست‌ها و فاصله گذاری فیزیکی، سه توصیه سازمان بهداشت جهانی است.محرز همچنین به استفاده از تهویه هوالشاره کرد و گفت: استفاده از تهویه هوا برای جلوگیری از انتقال ویروس‌های تنفسی خیلی اهمیت دارد.وی ادامه داد: هوا هنوز خوب است و می‌توان پنجره‌ها را باز گذاشت.این متخصص بیماری‌های عفونی، در عین حال بر استفاده از تهویه هوا که فیلتر هبا دارند، تاکید و تصریح کرد: تهویه‌های معمولی نمی‌تواند جلوی ورود ویروس را بگیرند و باید از تهویه حای فیلتر هبا استفاده کنیم.



خارج نشوید.

بزرگسالانی که به آنفلوآنزا مبتلا شده‌اند در موارد زیر حتما به پزشک و کارشناسان مراقبت‌های پزشکی مراجعه کنند:

– زمانی که تب و سرفه بعد از مدتی بهبود پیدا می‌کند ولی دوباره تشدید می‌شود.
– وقتی که تنگی نفس یا مشکل در تنفس به وجود می‌آید.
– هنگامی که درد یا فشار مدلوم در قفسه سینه یا شکم حس می‌کنید.
– وقتی در وضع روانی تغییری حس می‌کنید و با حالت‌هایی مانند گیجی یا

بی‌حالی روبه‌رو می‌شوید.

– هنگامی که دچار تشنج می‌شوید.

– وقتی با علائم کم آبی یا ادرار نکردن مواجه‌اید.

– وقتی درد شدید عضلانی، ضعف یا سرگیجه دارید.

علاوه بر این موارد، پدران و مادران وقتی با علائمی مانند تنفس سریع کودک، عقب کشیده شدن دنده‌ها حین تنفس، کبود شدن لب‌ها یا ناخن‌ها، خشک ماندن پوشک نوزاد به مدت هشت ساعت، بروز تب در نوزاد زیر ۱۲ هفته یا تب ۴۰ درجه در دیگر کودکان روبه‌رو می‌شوند، باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنند.

تقریبا همه افراد به واکسیناسیون نیاز دارند

بنابر اعلام ایندیندنت، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا از سال ۲۰۱۰ توصیه کرده است که همه افراد بالای ۶ ماهه واکسن آنفلوآنزا بزنند. این توصیه شامل افراد فعال، پرمنشغله و سالم نیز می‌شود.

تنها گروهی که به واکسن آنفلوآنزا واکنش آلرژیک یا حساسیت شدید نشان می‌دهند از زدن این واکسن منع شده‌اند.

افرادی که سابقه سندرم گیلن باره (بیماری شدید و فلج کننده) دارند باید پیش از

تزریق واکسن آنفلوآنزا با پزشک صحبت کنند.

حتی اگر فکر می‌کنید به واکسن نیازی ندارید برای محافظت از اطرافیانتان که در دسته افراد پرخطرند، واکسن آنفلوآنزا بزنید.

معجزه ارده شیره در درمان بیماری‌ها

پیشگیری از سرماخوردگی با شیره انگور



را به این افراد توصیه نمی‌کنیم و قبل از مصرف باید با مشاور تغذیه مشورت کنند.

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه شیره و ارده، انرژی‌زا بوده و برای فصل زمستان که بدن به انرژی بیشتری برای گرم

کردن خود احتیاج دارد، بهترین غذا محسوب می‌شود، اضافه کرد: ارده و شیره به دلیل وجود کتچد نیاز روزانه به کلسیم بدن را تأمین و برای استحکام استخوان بندی، درمان استخوان درد و درد مفاصل هم مفید است و سبب سلامت دندان می‌شود.

ارده و شیره خواب رفتن دست و پا را درمان می‌کند

وی با اشاره به اینکه ارده و شیره غنی‌از پروتئین است و نیاز روزانه به اسیدفولیک را بر طرف می‌کند، گفت: ارده و شیره یکی از منابع بسیار مفید برای جذب آهن است که برای افرادی که مبتلا به کم‌خونی فقر آهن هستند، می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

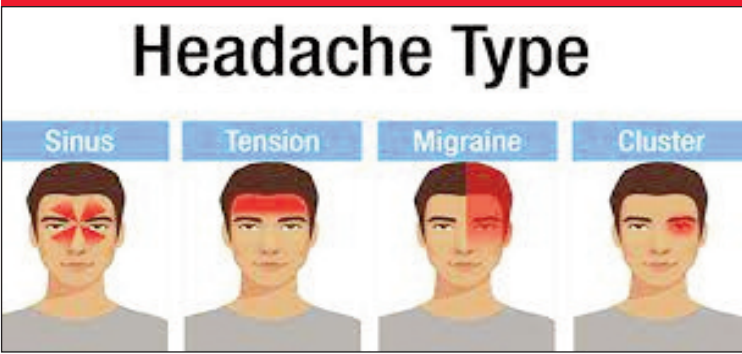
نصیری با بیان اینکه ارده و شیره ضعف و بی‌حالی‌را از بین می‌برد و خواب رفتن دست و پا را درمان می‌کند، اضافه کرد: ارده و شیره ملین و مسهل و ضدنفخ است و بیوسنت را رفع می‌کند.

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه ارده و شیره به درمان افسردگی هم کمک می‌کند، افزود: ارده و شیره انرژی لازم به کودکان را می‌رساند و باعث فعال شدن سلول‌های عصبی و تقویت حافظه‌شان می‌شود.

وی با بیان اینکه مصرف شیره انگور برای پیشگیری از سرطان مفید است، ادامه داد: ارده و شیره به تولید کلاژن و جوان‌سازی پوست بسیار کمک می‌کند و پیری را به تأخیر می‌اندازد و مانند یک ضدآفتاب طبیعی از پوست در برابر نور خورشید محافظت می‌کند.

روش نگهداری از ارده و شیره

چه شیره و چه ارده مانند دیگر مواد خوراکی، شرایط خاصی برای نگهداری دارند. بهتر است هر دوی آن‌ها را به دور از نور مستقیم خورشید و به دور از رطوبت نگهداری کرد. نگهداری از ارده در نور مستقیم خورشید منجر به اکسیده شدن آن شده تمام خواص خود را از دست می‌دهد؛ اما فاسد نمی‌شود. اگر شرایط نگهداری از ارده را رعایت کنید تا یک سال می‌توان از آن استفاده کرد. اگر مدت زمان طولانی ارده به هم نزنید حالتی دو فاز به خود گرفته و روی آن را روغن می‌گیرد. این موضوع ربطی به کیفیت ارده یا فاسد شدن آن ندارد. بهتر است ارده را به مقداری که در همان وعده لازم دارید با شیره مخلوط کنید تا طعم تازگی آن از بین نرود، از مخلوط کردن مقدار زیاد ارده با شیره، نگهداری آن در یخچال و مصرف آن برای چند وعده بپرهیزید.



بالعکس با نشستن و یا راه رفتن سردرد به طور فزآینده زیاد شود می‌بایست به پزشک مراجعه کند.

رحمان گفت: سردردی که همراه با عطسه و یا سرفه و یا فعالیت‌های فیزیکی تشدید شود حائز اهمیت است و همچنین سردردهای که همراه با ورم عصب چشم باشد بسیار مهم است و نیاز مبرم به بررسی و معاینات دقیق دارد. این متخصص مغز و اعصاب سردردهای دوران بارداری و حتی بعداز زایمان را بسیار مهم دانست و افزود: سردردی که به دنبال ضربه به سر پیش بیاد و سردردی که همراه با درد چشمی باشد قطعا خطرناک بود و حتی نیاز به تصویربرداری خواهند داشت.

سردردهای خطرناک را بشناسید

کاهش وزن، و علائم نورولوژیک باشد باید جدی گرفته شوند و نیاز به بررسی خواهند داشت.

این فلوشیپ سردرد گفت: شروع سردردهای ناگهانی در زمانی بین ۱ الی ۲ دقیقه و از آن مهم‌تر سردردی که در مدت زمان یک دقیقه به اوج خود می‌رسد که به آن "سردرد رعدآسا" گفته می‌شود، بسیار حائز اهمیت بوده و جزء سردردهای خطرناک به شمار می‌آیند.

رحمان ادامه داد: اگر بیماری سال‌ها سابقه سردرد داشته، ولی اخیرا الگوی سردرد در ایشان تغییر کرده و مشابه سردردهای قبلی نباشد، و همچنین افراد بالای سن ۵۰ سال که برای اولین بار سردرد است، تجربه می‌کنند این دردها را باید جدی بگیرند و حتما نیاز به بررسی و معاینه دقیق خواهند داشت.

وی اضافه کرد: سردردهای پوزیشنال یا موقعیت، یعنی فرد در زمان دراز کشیدن سردردش به طور ممتد افزایش پیدا کند و یا

یک داروساز پاسخ داد:

اگر دارو سر وقت مصرف نشود

چه مشکلی پیش می‌آید



یک داروساز، در مورد اهمیت مصرف دارو طبق دوزهای که تجویز شده است، توضیحاتی داد. به گزارش خبرگزاری مهر، نازلی نادر، با اشاره به اهمیت مصرف منظم دوز داروهای آنتی میکروبیال، افزود: در صورت عدم مصرف سر وقت دوزهای تجویز شده دارو، احتمال شکست دارو درمانی و بروز مقاومت افزایش می‌یابد. بنابراین بهتر است افراد از روش‌هایی مثل تنظیم زنگ ساعت برای یادآوری زمان مصرف دارو استفاده کنند.

به گفته وی، در صورتی که یک نوبت از دارو فرواشش شد اگر نزدیک ساعت مصرف دوز بعدی نبود بافاصله دارو استفاده شود و دوز بعدی نیز در همان ساعت مقرر مصرف شود.

این داروساز افزود: اما اگر نزدیک به زمان مصرف دوز بعدی بود صرفاً دوز بعدی دارو سر ساعت مقرر خود استفاده شود و از دو برابر کردن دوز مصرفی باید اجتناب شود.

وی با اشاره به تمرکز فعالیت واحد تجویز و مصرف منطقی داروهای معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بر افزایش آگاهی جامعه و کادر پزشکی، خاطرنشان کرد: برگزاری وبینارهای آموزشی، آزمون‌های غیر حضوری و پیام‌های آموزشی از دیگر فعالیت‌های این واحد در این راستا است.

این داروساز با اشاره به اینکه مصرف آنتی‌میکروبیال‌ها علاوه بر خود فرد، سلامت همگان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد، گفت: امیدواریم با افزایش سطح آگاهی عموم، شاهد کنترل و جلوگیری از مقاومت میکروبی و مشکلات جدی باشیم که برای سلامت مردم ایجاد کرده است.

متخصص مغز و اعصاب پاسخ داد:

لرزش بدن می‌تواند نشانه

چه بیماری باشد

یک متخصص مغز و اعصاب، درباره ماهیت بیماری پارکینسون، توضیحاتی داد. به گزارش مهر، فرزند اشرافی گفت: پارکینسون بیماری تخریب کننده مغز است و بعد از آلزایمر دومین علت شایع بیماری مغز به حساب می‌آید. وی با اشاره به افزایش سن امید به زندگی در جامعه خاطرنشان کرد: آمار شیوع این بیماری رو به افزایش است.

اشرافی با تأکید بر اینکه نشانه‌های پارکینسون معمولاً بعد از ۶۰ سالگی مشخص می‌شود، از نشانه‌های متداول آن به لرزشی که از یک سمت بدن شروع می‌شود اشاره کرد.

این متخصص مغز و اعصاب، با بیان اینکه کندی حرکات، سفتی اندام‌ها و یا مفاصل از دیگر نشانه‌های ابتلاء به پارکینسون است، گفت: برخی مواقع سفتی در اندام‌ها به شکلی است که با آرتريت و یا التهاب مفصل اشتباه گرفته می‌شود، در این موارد گاهی ایجاد درد تشخیص پارکینسون را دشوار یا به تعویق می‌اندازد.

لرزش، کندی حرکات و سفتی اندام از مهم‌ترین نشانه‌های ابتلاء به پارکینسون است که این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد و افزود: مشخصاً فردی که دچار سفتی اندام است معمولاً با نشانه‌های دیگری مثل بی‌خوابی، درد مفاصل و حتی بیوسنت مواجه می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه علت ابتلاء به بیماری پارکینسون ناشناخته است، ادامه داد: عوامل محیطی و یا ژنتیکی در ابتلاء به این بیماری بی تأثیر نیست به این شکل که اگر فردی دچار پارکینسون باشد امکان اینکه فردی دیگری هم‌ان خانواده به این بیماری مبتلا شود ۱۵ درصد است.

اشرافی درباره علل محیطی ابتلاء به پارکینسون نیز توضیح داد: مسمومیت با حشره‌کش‌ها و یا سموم دفع آفات نباتی می‌تواند از نظر محیطی فرد را مبتلا کند و یا مسمومیت با برخی از فلزات سنگین، الکل اتیلیک، منوکسیدکربن نیز احتمال ابتلاء به پارکینسون را افزایش می‌دهد.

وی با بیان اینکه پارکینسون لزوماً با لرزش همراه نیست ادامه داد: مبتلایان به پارکینسون اختلالات غیرحرکتی هم دارند، این افراد معمولاً دچار افت فشارخون می‌شوند.

اشرافی با بیان اینکه بیماری پارکینسون بیماری پیشرونده است ادامه داد: بر اساس شرایط بیمار دارو درمانی آغاز می‌شود، ضمن اینکه افرادی که به صورت خودسرانه از دارو خصوصاً داروهای روان استفاده می‌کنند، بیش از سایرین مستعد ابتلاء به این بیماری هستند.

وی با اشاره به اینکه علائم در پارکینسون در هر فرد تا فرد دیگر تغییر دارد ادامه داد: درمان این بیماری نیز فردی است.