

خرده جنایت‌های یک حشره!

راهکارهایی برای این که در فصل سرد سال گرفتار شیش‌موی سر نشویم
و اگر شش‌م‌چطور آن را از میدان به در کنیم



یکی از چالش‌های همیشگی مربی‌های بهداشت و خانواده‌ها که در فصل سرد سال بیشتر خودش را انسان می‌دهد، رفع مشکل شیش‌سر در میان دانش‌آموزان و کودکان است که به‌مه‌د کودک می‌روند. آن‌ها ساعت‌های زیادی در کنار هم‌وزیر یک سقف مشترک هستند و استفاده از کلاه و کاپشن و سونیش‌رت‌های خز دار هم در این فصل احتمال این چالش را بالا می‌برد و اگر به‌موقع به‌آن رسیدگی نشود، ممکن است به‌یک درگیری بزرگ‌تر تبدیل شود. اما نقش مادر جلوگیری از انتقال این حشره در دسر ساز چیست و اصلاً چطور می‌توانیم آن را حل کنیم؟

● علایم شیش‌سر چیست؟

شیش‌سر بالغ به اندازه یک دانه کنجد است و تخم‌های آن به اندازه یک گره در یک رشته نخ. حدود ۶ تا ۹ روز طول می‌کشد تا آن‌ها از تخم خارج شوند و تنها ۷ روز برای این که بالغ شوند. آن‌ها در مخفی شدن استاد هستند؛ برای همین باید پایش موی سر دقیق انجام و به‌علایم هم‌توجه شود. خارش علامت اصلی شیش‌سر است. سایر علایم و نشانه‌های آلودگی به شیش‌سر عبارت اند از: مشکل در خوابیدن به دلیل خارش، خاراندن مکرر سر به دلیل خارش زیاد سر و تحریک‌پذیری؛ بر جستگی‌های کوچک و قرمز روی پوست سر یا گردن، زخم‌روی پوست سر ناشی از خاراندن طولانی مدت و احساس قلقلک در پوست سر انگار که چیزی در حال خزیدن است. شیش از موی انسان به

موی انسان منتقل می‌شود و به همین دلیل وقتی کودک‌کی به شیش مبتلاست به احتمال زیاد مادرش هم درگیر این حشره است اما چون بزرگ سالان معمولاً موی خود را رنگ می‌کنند شیش در سرشان دیده نمی‌شود. این حشره به مواد شیمیایی مانند رنگ و دکلر نمی‌چسبد.

● راه‌های حذف این حشره در دسر ساز

در سال‌های اخیر ممکن است یک نوع مقاومت آنتی‌بیوتیکی نسبت به برخی داروهای ضدشیش در میان دانش‌آموزان ایجاد شده باشد. یعنی خیلی‌ها ممکن است دارو و شامپوها را درست استفاده کنند اما آن نتیجه‌نگیرند. به همین دلیل حذف این حشره به‌صبر و دقت نیاز دارد.

شامپوهای مخصوص و حذف تخم‌ها | این

شامپوها در داروخانه‌ها موجود است و بنا به دستور روی آن می‌توان اقدام کرد. نکته مهم این است که بعد از استفاده از این شامپو نباید همه چیز را رها کنید. یک شانه دندانه‌ریز بردارید و از بالای سر شروع کنید. دندانه‌های شانه را جوری به پوست سر نزدیک کنید که اگر شیش تخم جدید گذاشته است، بتوانید آن را جدا کنید. به اطراف گوش و خط‌مور کردن توجه بیشتری داشته باشید، چون شیش‌ها آن‌جا را ترجیح می‌دهند. در انتها شانه و بقیه ابزار را با آب داغ بشوید و تمیز کنید.

تمیز کردن حوله و تکرار روتین

منظم | حوله و لباس‌های فرد مبتلا را به خوبی بگردید و آن را جداگانه با آب داغ بشوید. شما باید این کار را تا زمانی که مطمئن شوید تمام حشره‌ها را گرفته‌اید، تکرار کنید. اگر این کار را نکنید آن‌ها از تخم بیرون می‌آیند و دوباره به چرخه زندگی خود برمی‌گردند.

آموزش بهداشت | به کودک و نوجوان خود بیاموزید که از به اشتراک گذاشتن چیزهایی که روی سر یا نزدیک آن بوده است از جمله، برس مو، حوله، کلاه، روسری، گیره مو... دوری کنند. مراحل بررسی سر فرزندتان را قبل و بعد از خوابیدن، سفرهای مدرسه یا

زمانی که به اردو می‌رود، مرور کنید. وسایلی را که نمی‌توانید به راحتی تمیز کنید در یک کیسه پلاستیکی بزرگ قرار دهید و به مدت دو هفته در آن را محکم ببندید.

● چند سوال رایج!

۱ آیا شیش‌وارد گوش می‌شود؟

نه. شواهد نشان می‌دهد شیش اغلب در بالا یا پشت گوش یافت می‌شود، اما آن‌ها وارد گوش نمی‌شوند؛ حتی اگر گوش‌های شما پر م‌باشد. خارش داخل گوش در هنگام آلودگی به شیش نشانه یک واکنش آلرژیک است. شیش همچنین نمی‌تواند از طریق گوش یا با سوراخ کردن جمجمه وارد مغز شما شود.

۲ سس مایونز و نفت می‌تواند شیش را بکشد؟

بیشتر در مان‌های خانگی طبیعی مانند سس مایونز، نفت و وازلین از نظر علمی ثابت نشده اند و حتی بعضی خطراتی هم دارند. هیچ وقت از محصولات بالقوه سمی استفاده نکنید. در صورت آلودگی، فقط باید از محصولاتی استفاده کنید که برای درمان آلودگی شیش در کودکان تایید شده است.

تازه‌ها

آینده واکسن‌ها؛ پیشرفت‌ها و تاثیر روی بیماری‌های عفونی

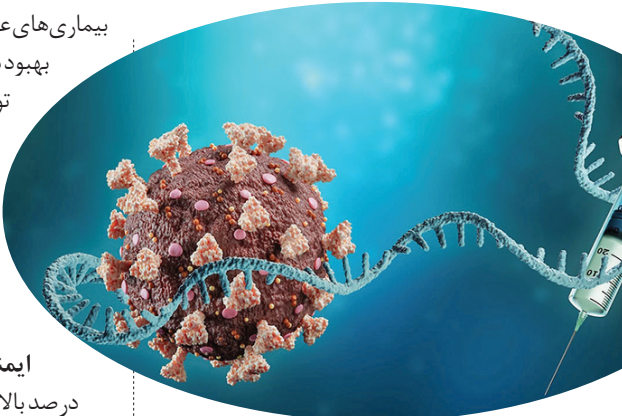


امیرزمانی | روزنامه نگار سلامت

در دنیای پزشکی، واکسن‌ها یکی از مهم‌ترین دستاوردها در پیشگیری و کنترل بیماری‌های عفونی به حساب می‌آیند. با ظهور فناوری‌های جدید و پیشرفت‌های علمی، آینده واکسن‌ها نویدبخش بهبودهای بزرگ در مبارزه با بیماری‌هاست. در این مطلب به بررسی تازه‌ترین پیشرفت‌ها در زمینه واکسن‌ها و تاثیرات آن‌ها بر کنترل بیماری‌های عفونی می‌پردازیم.

● پیشرفت‌های تازه

واکسن‌های مبتنی بر mRNA | یکی از بزرگ‌ترین پیشرفت‌ها در سال‌های اخیر، تولید واکسن‌های مبتنی بر RNA پیام‌رسان (mRNA) است. این واکسن‌ها که در واکسن‌های کووید ۱۹ مانند Moderna و Pfizer مورد استفاده قرار گرفتند، با استفاده از فناوری نوآورانه‌ای طراحی شده‌اند که به بدن کمک می‌کند پروتئین‌های خاصی را تولید کند و به این ترتیب، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند. این فناوری نه تنها می‌تواند در برابر ویروس‌های



جدید مؤثر باشد، بلکه می‌تواند به سرعت برای تولید واکسن‌های جدید علیه بیماری‌های عفونی دیگر نیز به کار رود.

واکسن‌های ترکیبی | پیشرفت‌ها در طراحی واکسن‌ها، امکان تولید واکسن‌های ترکیبی را فراهم کرده است که می‌توانند به‌طور همزمان در برابر چندین بیماری عفونی عمل کنند. این نوع واکسن‌ها می‌توانند تعداد تزریقات مورد نیاز را کاهش و پوشش واکسیناسیون را افزایش دهند.

دسترسی جهانی به واکسن‌ها | به منظور مقابله با شیوع

بیماری‌های عفونی در سطح جهان، تلاش‌های زیادی برای بهبود دسترسی به واکسن‌ها در کشورهای در حال توسعه صورت گرفته است. ابتکاراتی مانند COVAX به توزیع عادلانه واکسن‌ها در کشورهای کم‌درآمد کمک می‌کند و این امر در کنترل بیماری‌ها بسیار مؤثر است.

● تاثیر واکسن‌ها بر کنترل بیماری‌های عفونی

ایمنی جمعی و کاهش مرگ و میر | وقتی درصد بالایی از جمعیت یک جامعه واکسینه شوند، ایمنی جمعی ایجاد می‌شود و این موضوع به کاهش شیوع بیماری‌ها کمک می‌کند. واکسن‌ها به شکل قابل توجهی میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عفونی را کاهش داده‌اند. به عنوان مثال، واکسن‌های سرخک، سرخچه و اوریون به کاهش شیوع این بیماری‌ها و در نتیجه کاهش عوارض جانبی و مرگ و میر کمک کرده‌اند.

مقابله با اپیدمی‌ها | واکسن‌ها ابزارهای کلیدی در کنترل اپیدمی‌ها و پاندمی‌ها هستند. تجربه جهانی با همه‌گیری کووید ۱۹ نشان داد که واکسن‌ها می‌توانند به سرعت شیوع بیماری را کاهش دهند و به بازگشت به زندگی عادی کمک کنند.

بیشگیری

۴ ممنوعه مهم برای بیشتر از ۶۰ ساله‌ها



اگر به تازگی وارد دوره سالمندی شدید یا بداندید غذاهایی که بعد از ۶۰ سالگی انتخاب می‌کنید، تاثیر زیادی بر سلامت شما دارند. این موضوع فقط به آن‌چه می‌خورید محدود نمی‌شود، بلکه به شناسایی غذاهایی که ممکن است به‌طور بی‌سلامت شما را تضعیف کنند هم مربوط می‌شود. یک رژیم متعادل برای یک فرد ۶۰ ساله باید بر پروتئین بدون چربی، غلات کامل، چربی‌های سالم و مقدار زیادی میوه و سبزیجات تاکید کند. در این دوره می‌توانید برای زندگی سالم‌تر انتخاب‌های سالم داشته باشید. اما از چه غذاهایی باید دوری کنید؟

۱ غذاهایی با کالری پوچ

کالری‌های پوچ می‌تواند نگرانی مهمی برای سالمندان باشد، چرا که متابولیسم بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد. غذاهایی که حاوی قند و چربی‌های ناسالم مانند چیپس سیب‌زمینی، آب‌نبات و نوشابه‌های پرشکر هستند، نه تنها ارزش غذایی کمی دارند، بلکه به افزایش وزن کمک می‌کنند. پرهیز غذایی برای سالمندان به معنای انتخاب نوشیدنی‌های سالم مانند آب تصفیه شده است که شمارا ایدراته نگه می‌دارد بدون آن که کالری اضافی به بدن وارد کند.

۲ غذاهای فوق‌العاده خام یا غیرپاستوریزه

این غذاها ممکن است حاوی باکتری‌های مضر باشند که خطر بیماری‌های ناشی از غذا را به‌ویژه برای سالمندان، افزایش می‌دهند. برای حفظ سلامتی خود در دوره سالمندی بهتر است از مصرف غذاهای خام مانند سوشی، پنیرهای نرم، تخم‌مرغ نیم‌پز، جوانه‌های خام و شیر یا آب‌میوه‌های غیرپاستوریزه اجتناب کنید. می‌توانید هنگام انتخاب گزینه‌های جایگزین، مواردی را انتخاب کنید که پخته یا پاستوریزه شده‌اند تا عوامل بیماری‌زا را از بین ببرید.

۳ مصرف همزمان گریپ‌فروت و داروها

پرهیز غذایی برای سالمندان باید شامل آگاهی از تاثیرات مواد غذایی مختلف بر داروها باشد. یکی از این مواد غذایی، گریپ‌فروت است که می‌تواند بر نحوه متابولیسم داروها تاثیر بگذارد و باید با احتیاط مصرف شود. گریپ‌فروت و داروها اغلب به خوبی با هم ترکیب نمی‌شوند، زیرا آب گریپ‌فروت می‌تواند در نحوه متابولیزه کردن برخی داروها توسط بدن شما اختلال ایجاد کند.

۴ غذاهای سرخ‌شده

یکی از نکات مهم در پرهیز غذایی برای سالمندان این است که مصرف غذاهای سرخ‌شده باید محدود شود. غذاهای سرخ‌شده می‌توانند خطرات جدی برای سلامتی داشته باشند، به‌خصوص با بالا رفتن سن، احتمال بیماری قلبی و سایر عوارض را افزایش می‌دهند. به جای این که سراغ مرغ سرخ‌شده یا سیب‌زمینی سرخ‌شده بروید، روش‌های پخت سالم‌تری مانند کبابی یا بخارپز را در نظر بگیرید.

بیشتر بدانیم

چرا نباید آب را دوباره بجوشانیم؟!



شاید شما هم جزو افرادی باشید که بارها برای تهیه چای یا درست کردن شیر خشک نوزاد، آب سرد شده کتری، سماور یا چای‌ساز را دوباره جوشانده و مصرف کرده‌اید. اما باید به شما بگوییم این کار اشتباه است و در آب چندبار جوشیده، غلظت نیترات بیشتر می‌شود و سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازد.

جوشاندن دوباره آب کتری، سماور و چای‌ساز ضرر دارد. زمانی که آب جوش می‌آید، اکسیژن موجود در آن خارج و یون‌های معدنی آن به‌طور کامل متلاشی می‌شوند. با جوشاندن مجدد، اکسیژن در آب مجدد حل شده و کل‌روند از سر گرفته می‌شود. این کار شدت اکسیداسیون آب و فلزات موجود در آن را افزایش می‌دهد. پس بهتر است هر بار آب تازه را بجوشانید و استفاده کنید.

● مصرف آب دوباره جوشانده شده، چه مضراتی دارد؟

با غلیظ شدن مواد شیمیایی در آب دوبار جوشیده شده، احتمال به‌وجود آمدن مشکلات متفاوت برای بدن وجود دارد. به‌طور مثال، آرسنیک موجود در آب باعث ایجاد حالت تهوع می‌شود. همچنین استفرغ، شکم‌درد و اسهال از دیگر عوارض مصرف آب آلوده به آرسنیک است. مضرات استفاده از آب دوبار جوشیده دراز مدت می‌تواند یک ترک‌کیب سرطان‌زا هم باشد.

● تصورات اشتباه درباره جوشاندن آب تازه

ممکن است این سوال برایتان پیش‌آید که آیا پندهای شیمیایی موجود در آب، با جوشاندن یکبار از بین می‌روند یا نه. این باور غلط تا حدی میان مردم جا افتاده است که نه تنها آب شرب شهری، بلکه انواع آب معدنی را برای مصرف آب خنک، می‌جوشانند.

بهتر است بدانید انواع آلاینده‌های شیمیایی اعم از فلزات سنگین (جیوه، سرب، آرسنیک و...) و دیگر آلاینده‌ها مانند نیترات با جوشاندن آب از بین نخواهند رفت. چون بسیاری از آلاینده‌های شیمیایی موجود در آب، دارای نقطه جوش بالای ۱۰۰ درجه هستند. تنها باید به‌صورت دوره‌ای کتری، سماور یا چای‌ساز خود را سوپ‌گیری کنید تا آن‌ها از جداره‌وسایل جدا شوند.

تغذیه

قندی که بی‌بوست را حل می‌کند!

تقریباً یک‌سوم بزرگسالان در مقطعی با بی‌بوست دست‌وپنجه نرم می‌کنند. با وجود آن که برخی راهکارها مانند آب‌رسانی کافی به بدن، مصرف فیبر کافی و ورزش بیشتر و حتی نادیده‌نگرفتن نیاز به رفتن به دستشویی، همگی به‌مرور، به درمان بی‌بوست کمک می‌کنند، گاهی وقت‌ها افراد به‌را حل‌های سریع‌تری نیاز دارند.

بسیاری افراد معتقدند خوردن آلو خشک در درمان بی‌بوست مؤثر است، با این حال مرکز بهداشت و سلامت ملی بریتانیا توضیح می‌دهد که ماده فعال موجود در آلو خشک، در بسیاری از خوراکی‌های دیگر هم یافت می‌شود. این ماده فعال «سوربیتول» نام دارد که بنا بر اعلام این مرکز، می‌تواند مدفوع را نرم‌تر و عبور آن در روده را آسان‌تر کند.

برخی دیگر از مواد غذایی با سوربیتول بالا عبارت‌اند از سیب، زردآلو، انگور (و کشمش)، تمشک و توت‌فرنگی. این ماده در برخی مواد غذایی مصنوعی شیرین‌شده مانند آدامس‌های بدون قند و نوشیدنی‌های گازدار رژیمی هم وجود دارد. به عبارت دیگر، آلو اصلاً تنها گزینه برای درمان بی‌بوست نیست و اگر یک کاسه توت‌فرنگی را ترجیح می‌دهید یا دوست دارید آدامس بدون قند بجوید، آن‌ها هم به حل مشکل بی‌بوست کمک خواهند کرد.



ترفند

آشپزی من

فوت‌وفن قرمه‌سبزی درجه یک!

یکی از معیارها برای یک قرمه‌سبزی درجه یک و جا افتاده تیره شدن رنگ آن است. راهکارهایی برای تهیه خورشت قرمه‌سبزی جا افتاده و تیره وجود دارد که هر کدام می‌تواند طعم و ظاهر قرمه‌سبزی را عوض کند.

● زمان کافی

برای این که قرمه‌سبزی بهتر جابفتد باید سبزی را خیلی ریز خرد کنید. درشت خرد کردن سبزی مانع بزرگی برای جافتادن این غذاست. همچنین برای تیره شدن قرمه‌سبزی و بهتر جافتادن این خورشت پرفردار بهتر است صبر زیادی به خرج دهید و خورشت را روی شعله خیلی کم بپزید.

● حفظ طعم غذا

اگر هنگام خرد کردن سبزی، آب انداخت سعی کنید آب را دور نریزد و هنگام پخت خورشت آب را داخل قرمه‌سبزی اضافه کنید تا طعم اصلی سبزی حفظ شود. هر کدام از



● سرخ کردن سبزی

سبزی خورشت را با روغن زیاد، روی حرارت خیلی کم سرخ کنید تا حدی که قهوه‌ای شود. خیلی مراقب باشید سبزی شما نسوزد و یا حتی حالت خشکی به خود نگیرد چرا که خورشت تلخ می‌شود. هنگام سرخ کردن سبزی، ابتدا سبزی را بدون روغن در ماهیتابه بریزید تا آب سبزی کشیده شود. سپس روغن فراوان ریخته و سبزی را سرخ کنید. اگر از ابتدا روغن بریزید تمام روغن به خورده سبزی می‌رود و سبزی شما بعد از سرخ شدن خشک می‌شود.