

بعده از چند ساعت در محل تزریق ظاهر می‌شوند معمولاً نیازی به درمان ندارند. در آزمایش‌های بالینی واکنس مدرنا، ۰.۸ درصد از دریافت‌کنندگان واکنس چهار روز یا بیشتر پس از اولین تزریق و ۰.۲ درصد از افراد پس از دوز دوم وجود جوش و کپهر را گزارش کردند. علائم حساسیت به طور متوسط هفت یا هشت روز پس از تزریق ظاهر می‌شوند.

چه کسانی درد را احساس می‌کنند؟

متخصصان می‌گویند، به احتمال زیاد عوامل ژنتیکی و جنسیت در احساس میزان درد اثرگذار باشد. زنان در پاسخ به واکنس کوید-۱۹ عوارض جانبی بیشتری نسبت به مردان دارند، اگرچه مردان بیشتر به این ویروس مبتلا می‌شوند. ترس و اضطراب می‌تواند احساس درد را تشدید کند. مطالعات نشان می‌دهد که ترس از آمپول برای تعداد قابل توجهی از افراد مانع مهمی برای دریافت واکنسیناسیون است. در یک تحقیق یک چهارم بزرگسالان گزارش دادند که از آمپول می‌ترسند. طبق یک تحلیل جدید ۱۶ درصد از بزرگسالان و ۲۷ درصد از کارکنان بیمارستان به دلیل ترس از آمپول واکنس آنفولانزا دریافت نکردند.

بیشتر واکنس‌ها زخم‌هایی در اطراف محل تزریق ایجاد می‌کنند و این امری شایع است. سلول‌های آنتی‌ژن در عضلات، پوست و سایر بافت‌ها وجود دارند. وقتی این سلول‌ها یک مهاجم خارجی را تشخیص دهند به صورت زنجیره‌ای واکنش نشان می‌دهند تا پادتن و محافظت در برابر عوامل بیماری‌زا ایجاد کنند.

بر خلاف واکنس جانسون و جانسون، که از ویروس اصلاح شده برای انتقال ژنی استفاده می‌کند واکنس فایزر و مدرنا دستورالعمل‌های mRNA را ارائه می‌دهند. مدت‌ها است که محققان می‌دانند RNA، که برخی ویروس‌ها برای حمل مواد ژنتیکی خود استفاده می‌کنند، یک محرک قوی برای سیستم ایمنی ذاتی است.

زخم در بازو چقدر جدی است؟
بلافاصله پس از تأیید واکنس مدرنا در دسامبر، متخصصان آلرژی کار خود را آغاز کردند. واکنش‌های آلرژی همچون کپهر، جوش و مواردی شبیه به این در اطراف محل تزریق دیده شدند. البته این واکنش‌ها چندان جدی نیستند و برخلاف حساسیت‌های نادر و خطرناک که می‌تواند بلافاصله پس از تزریق رخ دهد، کپهر و جوش که

زخم در بازو چقدر جدی است؟

دلایل درد بازو پس از تزریق واکنس

همه ما ممکن است پس از تزریق واکنس احساس کوفتگی، درد و زخم در بازو را تجربه کرده باشیم. این درد از کجا می‌آید و چقدر می‌تواند خطرناک باشد.



می‌شوند. این واکنس‌ها پاسخ ایمنی ذاتی بدن را تحریک می‌کنند و منجر به بروز علائم خفیف بیماری در بازوها می‌شوند. برخی از واکنس‌ها مانند آنفولانزا هم از ویروس‌های غیرفعال استفاده می‌کنند. واکنس‌ها با تپ بخش‌هایی از ویروس‌ها همراه با مواد شیمیایی خاصی به کار می‌گیرد.

کدام واکنس‌ها باعث بازو دردی می‌شوند؟

هر سه واکنس کووید-۱۹ مورد تأیید سازمان غذا و دارو ایالات متحده آمریکا از طریق آمپول به بازو تزریق می‌شوند و همه آنها همان درد ناشی

گروه بهداشت و سلامت - درد

و زخم پاسخی طبیعی بدن به ورود مواد خارجی است. اما میزان این درد به عوامل زیادی بستگی دارد. بیشتر کسانی که واکنس کووید-۱۹ دریافت می‌کنند احساس سوزش در محل تزریق دارند که ساعتی بعد از تزریق آغاز می‌شود. شیوع گسترده درد بازو در بین دریافت‌کنندگان واکنس نگرانی و سؤالانی را ایجاد کرده است که چرا برخی از افراد چنین درد و سوزشی را حس نمی‌کنند و برخی دیگر دچار درد شدیدی می‌شوند. در این گزارش علت بروز درد بازو پس از تزریق واکنس را بررسی می‌کنیم.

بیشتر واکنس‌ها زخم‌هایی در اطراف محل تزریق ایجاد می‌کنند. این امری شایع است. سلول‌های آنتی‌ژن در عضلات، پوست و سایر بافت‌ها وجود دارند. وقتی این سلول‌ها یک مهاجم خارجی را تشخیص دهند به صورت زنجیره‌ای واکنش نشان می‌دهند تا پادتن و محافظت در برابر عوامل بیماری‌زا ایجاد کنند. این روند که نوعی پاسخ ایمنی سازمان‌یافته است و بین یک تا دو هفته طول می‌کشد تا به صورتی پایدار در جریان درازمدت و سوزش ممکن است وجود داشته باشد. در هنگام تزریق سلول‌های آنتی‌ژن که در معرض مستقیم تزریق هستند شروع

گروه بهداشت و سلامت - بی‌خوابی مشکل رایجی است و دلایل مختلفی برای آن وجود دارد. اما یکی از متفاوت‌ترین آن‌ها حس «انتقام» است. آری با وجود اینکه می‌دانید فردا باید صبح زود بیدار شوید، سرکار بروید یا به کارهای مهم خود رسیدگی کنید، باز هم بیدار می‌مانید؟ بسیاری از افراد با وجود اینکه می‌دانند باید زود بخوابند اما باز هم بیدار می‌مانند و انقدر سر خودشان را با کارهای مختلف از بازی با گوشی گرفته تا انجام کارهای غیر ضروری گرم می‌کنند که کار از کار می‌گذرد و به روز می‌مانند. این افراد به هر ترتیبی که هست تلاش می‌کنند بیدار بمانند و در این میان انکار می‌خواهند از زندگی انتقام بگیرند. عوامل شخصیتی نیز در این عمل دخیل هستند. بین میزان تأخیر در زندگی روزمره و تعویق خواب

در برابر خوابیدن مقاومت می‌کنید؛ این راه حل را بخوانید

خوابتان را به دست بگیرید. مطابق یک برنامه مشخص قبل از خواب رفتار کنید. اگر برنامه مشخصی نداشته باشید همواره دچار یک اضطراب و احساس دوگانه خواهید بود. وقتی دیر می‌خوابید دچار عذاب خواهید شد و صبح هم که سر حال نیستید خودتان را به خاطر دیر خوابیدن ملامت خواهید کرد اما این احساس ملامت لزوماً به شما کمک نمی‌کند.

باید ضرباهنگ زمان قبل خوابتان را تنظیم کنید تا بتوانید از شر احساسات منفی خلاص شوید. وقتی احساس کنترل بر زمان خود را ندارید بیشتر خودتان را سززنش می‌کنید و این فرایند مانند یک چرخه تکرار خواهد شد. راهی وجود ندارد، شما باید تلاش کنید حداقل به زمان قبل خوابتان کنترل بیشتری اعمال کنید و از این طریق به خودتنظیمی برسید.

از زمان سنج استفاده کنید، سعی کنید قرار خود را حفظ کنید و در زمان تعیین شده کارتان را انجام دهید. سعی کنید حساسیت‌هایتان برای خوابیدن را بشناسید، از حساسیت به نور گرفته تا سکوت محیط. فراموش نکنید که به تعویق انداختن خواب می‌تواند نوعی انتقام‌گیری از خود و زندگی باشد برای همین با علم به این احساسات سرکوب شده سعی کنید روند و ضرباهنگ رفتارهای قبل از

به نام «ساعت خاموشی» که به بیمارستان مبتلا به اختلال خواب کمک کرده است. این تکنیک‌ها برای یک ساعت قبل از خواب برنامه‌ریزی می‌کند و به این معنی است که شما باید یک ساعت پیش از ساعتی که می‌خواهید به خواب بروید، در حقیقت آماده خواب شوید. این تمرین‌ها آماده سرعت پردازش ذهنی را کاهش می‌دهند و به شما کمک می‌کنند در هنگام خواب از فناوری فاصله بگیرید. این تکنیک از سه بخش تشکیل شده است:

۲۰ دقیقه اول به کارهای اختصاص بدهید که واقعا ضروری است و باید انجام شود.

۲۰ دقیقه دوم برای بهداشت اختصاص داده شده است. (مانند حمام رفتن یا مسواک زدن)

۲۰ دقیقه آخر برای آرامش



رابطه وجود دارد. ویژگی‌هایی مانند تکانشگری، حساس پرتی، و فقدان خودتنظیمی با تعویق خواب رابطه دارند. افرادی که دارای این ویژگی‌ها هستند در زمان قبل از خواب شروع به پردازش احساساتی می‌کنند که در طول روز سرکوب کرده‌اند. احساساتی از قبیل ناامیدی، ترس، عصبانیت و اضطراب که در طول

گروه بهداشت و سلامت - بی‌خوابی مشکل رایجی است و دلایل مختلفی برای آن وجود دارد.

اما یکی از متفاوت‌ترین آن‌ها حس «انتقام» است. آری با وجود اینکه می‌دانید فردا باید صبح زود بیدار شوید، سرکار بروید یا به کارهای مهم خود رسیدگی کنید، باز هم بیدار می‌مانید؟ بسیاری از افراد با وجود اینکه می‌دانند باید زود بخوابند اما باز هم بیدار می‌مانند و انقدر سر خودشان را با کارهای مختلف از بازی با گوشی گرفته تا انجام کارهای غیر ضروری گرم می‌کنند که کار از کار می‌گذرد و به روز می‌مانند. این افراد به هر ترتیبی که هست تلاش می‌کنند بیدار بمانند و در این میان انکار می‌خواهند از زندگی انتقام بگیرند. عوامل شخصیتی نیز در این عمل دخیل هستند. بین میزان تأخیر در زندگی روزمره و تعویق خواب

چرا با وجود خواب‌آلودگی به خواب نمی‌رویم؟

در حقیقت این افراد با مانع تراشی خوابیدن را به تأخیر می‌اندازند. ایده به تعویق انداختن

در ایام روزه‌داری برای پیشگیری از تشنگی چه کنیم؟

از مهم‌ترین عوامل نگرانی دارنده آب در بدن هستند که مصرف آن‌ها به صورت پخته شده و یا سالاد سبز بی‌چاق در وعده سحر به شدت توصیه می‌شود. همچنین باتوجه به این که مصرف میوه در این ایام تا حد قابل توجهی کاهش می‌یابد سبزیجات جایگزین خوبی برای آن‌ها خواهند بود. استفاده از آش و سوپ در وعده افطار نیز توصیه می‌شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: مصرف غلات سبوس دار در ایام روزه‌داری توصیه می‌شود، زیرا یکی از منابع غذایی هستند که می‌توانند فرد را تا طولانی مدت سیر نگه دارند. در کنار مصرف غلات دریافت پروتئین به ویژه از طریق حبوبات، گوشت و لبنیات به دلیل اینکه خاصیت سیری‌کنندگی دارند در وعده‌های افطار و سحر منجر به باز توانایی بدنی خواهد شد. زولبیا و بامیه تنها شیرینی‌سرخ شده همراه با شهد غلیظ است که هنگام مصرف آن احساس سیری نکرده و در مصرف آن‌ها زیاده روی می‌کند به همین دلیل این شیرینی‌ها تنها خاصیت تغذیه‌ای ندارند بلکه زیاده روی در مصرف آن‌ها بسیار مضر است.



خواهد شد. او گفت: بهترین حالت این است که در وعده سحر یک وعده غذایی کم چرب و تا حد امکان سرخ نکرده‌ای استفاده شود. منظور از مصرف غذاهای کم چرب به این نیست که افراد به هیچ عنوان از روغن و چربی استفاده نکنند، زیرا استفاده از غذاهای رژیمی که برای پخت آن‌ها از روغن استفاده نمی‌شود در وعده سحر منجر به گرسنگی در طول روز خواهد شد؛ بنابراین غذاهای مصرقی باید تا حد معقولی روغن داشته باشند. جوزدانی در خصوص مسواک در ایام روزه‌داری گفت: پیش از حد در طول روز جلوگیری می‌کنند، تصریح کرد: سبزیجات یکی

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت:

تشنگی در ماه رمضان امری طبیعی است، اما با مصرف برخی مواد غذایی می‌توان تا حدی آن را کنترل کرد. تزکس جوزانسلی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص مواد غذایی که باید در ماه رمضان در وعده سحر و افطار مصرف شود، اظهار کرد: یکی از مهم‌ترین مسائلی که افراد در ماه رمضان با آن مواجه می‌شوند تشنگی و گرسنگی است که این‌ها کاملاً موقتی خواهد بود، اما با رعایت برخی موارد داشتن یک برنامه غذایی مناسب در این ایام می‌توان از بروز گرسنگی و تشنگی پیش از حد تا حدودی جلوگیری کرد. بسیاری از افراد در ایام روزه‌داری به دلیل عادت نداشتن به مصرف غذای وعده سحر این وعده را حذف کرده و یا وعده شام را جایگزین آن می‌کنند و در نهایت بدون سحری روزه می‌گیرند که خود این امر مهم‌ترین عامل برای افت و کاهش انرژی در طول روز خواهد بود. جوزدانی بیان کرد: در روزهای اول ماه رمضان ممکن است افراد بعد از وعده سحر دچار معده درد شوند که

اتفاقاتی که با خوردن روزانه سرکه سیب در بدن‌تان رخ می‌دهد

علائم ایده خوبی محسوب می‌شود. اگر چنین مشکلات پیش از این ایجاد شده‌اند، شما همچنان می‌توانید با مصرف سرکه سیب علائم را کاهش دهید. سرکه سیب همچنان دارویی باستانی برای معالجه بیماری‌های فراوان مانند سرماخوردگی و زخم است. برای آشنایی با خواص سرکه سیب با ما همراه باشید:

به گوارش کمک می‌کند نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکه سیب علائم گوارش کند یا سنگینی، گرفتگی و اختلال شکمی را تسکین می‌دهد. این ماده در به حداقل رساندن اسید معده و سوزش سرکاه دل کمک می‌کند. مصرف سرکه سیب پس از خوردن غذاهای غنی و سنگین برای پیشگیری از پدیدار شدن این

علائم ایده خوبی محسوب می‌شود. اگر چنین مشکلات پیش از این ایجاد شده‌اند، شما همچنان می‌توانید با مصرف سرکه سیب علائم را کاهش دهید. سرکه سیب همچنان دارویی باستانی برای معالجه بیماری‌های فراوان مانند سرماخوردگی و زخم است. برای آشنایی با خواص سرکه سیب با ما همراه باشید:

به گوارش کمک می‌کند نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکه سیب علائم گوارش کند یا سنگینی، گرفتگی و اختلال شکمی را تسکین می‌دهد. این ماده در به حداقل رساندن اسید معده و سوزش سرکاه دل کمک می‌کند. مصرف سرکه سیب پس از خوردن غذاهای غنی و سنگین برای پیشگیری از پدیدار شدن این

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۰۰۰
تاریخ: ۲۴ فروردین
موضوع: واکنس پاستور در راه هم‌زمان
۳۰ فروردین
آغاز کج شدن
واکنس پاستور در راه هم‌زمان

همیشه‌داری
گفت‌وگویی
۷ میلیارد دلاری
واکنس سبک با شیب کند می‌گردد
چرا از بیهوشی افزایش یافت

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۰۰۰
تاریخ: ۲۴ فروردین
موضوع: واکنس پاستور در راه هم‌زمان
۳۰ فروردین
آغاز کج شدن
واکنس پاستور در راه هم‌زمان

صبح‌خیز
واکنس پاستور در راه هم‌زمان
چهار کلاس درجه
سه و دو کلاس ارتقا دآوری

ایران
سیاهی کرونا
اگرچه حرکت تروئیدی در نظرها تا کام خواهیم گذاشت

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۳۰۰۰
تاریخ: ۲۴ فروردین
موضوع: واکنس پاستور در راه هم‌زمان
۳۰ فروردین
آغاز کج شدن
واکنس پاستور در راه هم‌زمان

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۱