موسسه ملی تحقیقات سلامت اعلام کرد؛

عوارض بعد از واکسیناسیون را بشناسیم؛ چه زمانی سراغ پزشک برویم

■ این روزها یکی از سوالات شایع مردم بعد از تزریق واکسن کووید ۱۹، مراجعه به پزشک به علت عوارض واکسن است. اینکه با کدام علائم و چه زمانی مراجعه کنیم، مهم است.

گروه بهداشت و سلامت- دانشکده بهداشت و مؤسسه ملی تحقیقات سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران، به این پرسش که چند روز بعد از ماندگاری واکنش‌های واکسن باید به پزشک مراجعه کرد و علت طولانی شدن زمان عوارض واکسن‌ها چیست، پاسخ داده است.

عوارض واکسن‌ها طبیعی هستند و نیاز به درمان خاصی ندارد مگر اینکه شدید باشد. بروز عوارض واکسن در بدن انسان مربوط به واکنش‌های سیستم ایمنی آنها است. شدت علائم برخی از افراد به حدی است که لازم است به پزشک مراجعه کنند. اما در برخی دیگر هیچ علائم و عوارضی احساس نمی‌شود. سوالی که به دنبال واکسیناسیون ممکن است مطرح شود این است که داشتن علائم تا چند روز عادی بوده و چند روز بعد از ماندگاری علائم و واکنش‌های واکسن باید به پزشک مراجعه کرد؟ همچنین علت طولانی شدن زمان عوارض واکسن‌ها چیست؟

– داشتن درد و تب علامت طبیعی و شایعی است. اما در موارد زیر لازم است با پزشک یا ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی تماس گرفته شود:

–اگر قرمزی یا حساسیت به لمس در موضع تزریق بعد از ۲۴ ساعت بدتر شود

–اگر عوارض جانبی به حدی شدید باشد که فرد را نگران کند یا زمانی که عوارض بعد از چند روز (حدود ۴ روز) از بین نروند. مرکز مدیریت و پیشگیری بیماری‌های آمریکا (CDC) توصیه می‌کند با مشاهده علائم و واکنش‌های آلرژیکی شدید، بعد از ترک محل واکسیناسیون، فرد باید هر چه سریع‌تر با پزشک خود و یا اورژانس پزشکی تماس بگیرد.

عوارض جانبی می‌تواند توانایی فرد در انجام فعالیت‌های روزمره را تحت تأثیر قرار دهد، اما باید در طی چند روز از بین بروند. مصرف داروهایی مانند مسکن‌ها یا آسپرین برای جلوگیری از عوارض جانبی قبل از واکسن توصیه نمی‌شود و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) آن را تأیید نمی‌کند. به جای مصرف زودهنگام چندین داروی بدون نسخه (مانند انواع مسکن‌ها)، بهتر است صبر کنید و ببینید آیا عوارض جانبی ایجاد می‌شود یا خیر، سپس عوارض احتمالی را به صورت جداگانه درمان کنید. فرد باید قبل از مصرف هرگونه داروی بدون نسخه، به داروساز یا پزشک مراجعه کند تا عوارض جانبی واکسن را کاهش دهد. اما اگر شخصی نیاز به تسکین فوری دردهای عضلانی، درد در محل تزریق، تب یا ترکیبی از این موارد را داشته باشد، داروهای ایبوپروفن، استامینوفن یا پاراستامول و آسپرین ممکن است کمک کند. عوارض جانبی واکسن‌های کووید –۱۹ فقط باید چند روز (حدود ۴ روز) طول بکشد. اگر دوام بیشتری داشتند، بایستی با پزشک تماس گرفت.

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر بعد از حدود ۴ روز تا ۴ هفته پس از واکسیناسیون بلافاصله با مراکز بهداشتی مربوطه تماس بگیرید:

– سردرد شدیدی که با مسکن برطرف نشود یا بدتر شود

– سردردی که هنگام خوابیدن یا خم شدن احساس بدتری می‌کند

– سردردی که برای شما غیرمعمول است و با تاری دید، مشکلات گفتاری، ضعف، خواب‌آلودگی یا تشنج ایجاد می‌شود

– بثوراتی که مانند کبودی‌های کوچک یا خونریزی در زیر پوست به نظر می‌رسد

– تنگی نفس، درد قفسه سینه، تورم پا یا درد مداوم شکم

– تب بعد از واکسن ویروس کرونا که بیشتر از حدود ۴ روز ادامه داشته باشد

– ایجاد تب بعد از واکسیناسیون کاملاً عادی است. این امر ممکن است پس از واکسیناسیون اتفاق افتد و معمولاً طی ۴۸ ساعت از بین می‌رود. اگر تب بیش از ۴۸ ساعت پس از واکسیناسیون شروع شود و پس از شروع، بیش از ۴۸ ساعت طول کشد، باید خود را قرنطینه کنید و آزمایش کرونا انجام دهید.

به طور کلی عوارض جانبی جدی که بتوانند مشکل سلامتی طولانی مدت ایجاد نمایند، به دنبال هر واکسیناسیون، از جمله واکسیناسیون کووید –۱۹، بسیار بعید است. عوارض جانبی معمولاً در چند روز اول دریافت واکسن رخ می‌دهد. از زمان آغاز اولین برنامه واکسیناسیون جمعی در اوایل دسامبر سال ۲۰۲۰، صدها میلیون دوز واکسن تجویز شده است. پس از واکسیناسیون، بدن برای ساختن ایمنی در برابر ویروسی که باعث کووید –۱۹ می‌شود، چند هفته زمان لازم دارد. بنابراین ممکن است فردی دقیقاً قبل یا بعد از واکسیناسیون به ویروس کووید –۱۹ آلوده و بیمار شود. دلیل این امر این است که واکسن هنوز وقت کافی برای محافظت از بدن را نداشته است. بنابراین هیچ واکسنی نمی‌تواند باعث ایجاد کووید –۱۹ شود زیرا هیچیک از آنها شامل کل ویروس کرونا نیستند. هر فردی که پس از دریافت واکسن به کووید –۱۹ مبتلا شود، احتمالاً قبل از ایجاد ایمنی کافی، در معرض ویروس قرار داشته است.

برای رفع ناراحتی عوارض جانبی واکسن کووید ۱۹ در روزهای اول، بسته به علائم، موارد زیر را می‌توان انجام داد:

–قراردادن کمپرس سرد (مانند پارچه مرطوب) در محل تزریق

–مشورت با پزشک جهت امکان استفاده از مسکن‌های بدون نسخه

–نوشیدن مایعات زیاد

–پوشیدن لباس سبک‌تر و نازک‌تر در صورت وجود تب

برخی افراد بعد از تزریق واکسن کووید –۱۹، هیچ دردی را در محل تزریق مشاهده نمی‌کنند و همچنین به هیچ وجه احساس درد ندارند. این طبیعی است. بسیاری از افرادی که در آزمایشات بالینی کووید –۱۹ واکسینه شده بودند، هیچ علامتی را تجربه نکردند اما مشخص شد که توسط واکسن محافظت می‌شوند.

حال این سوال مطرح می‌شود که آیا عوارض جانبی بعد از دوز اول یا دوم بیشتر است؟ به گفته متخصصان، با استفاده از واکسن‌های دوتایی، افراد پس از دوز دوم خود، عوارض جانبی را گزارش می‌کنند. طبق CDC، عوارض جانبی بعد از تزریق دوم "ممکن است شدیدتر از عوارضی باشد که بعد از اولین تزریق تجربه شده است. بر اساس شواهد CDC، عوارض جانبی بعد از تزریق نوبت دوم واکسن نیز نشانه‌های طبیعی بدن است که محافظت از بدن را نشان می‌دهند و باید ظرف چند روز از بین برود. همچنین برخی از عوامل، احتمال بروز عوارض جانبی را بیشتر می‌کنند. به گفته کارشناسان، افراد جوان احتمالاً عوارض جانبی را بیشتر تجربه می‌کنند زیرا سیستم ایمنی قوی‌تری دارند. احتمال بروز عوارض جانبی شدیدتر در زنان بیشتر از مردان است. از ۱۴ دسامبر تا ۱۳ ژانویه، بیش از ۷۹ درصد عوارض جانبی توسط زنان گزارش شده است. عوارض جانبی نیز بسته به اینکه آیا در گذشته تماس با ویروس کرونا داشته‌اید یا نه ممکن است متفاوت باشد. اگر مدتی قبل به کووید –۱۹ مبتلا شده‌اید یا قبل ایمنی دارید، واکسن می‌تواند مانند تقویت کننده عمل کند، که در برخی موارد کاملاً بدون علامت است. تجربه عوارض جانبی پس از واکسیناسیون یکی از نشانه‌های عملکرد واکسن است که سیستم ایمنی بدن به آن پاسخ می‌دهد. عوارض جانبی جدی و طولانی مدت به دنبال هر واکسیناسیون، از جمله واکسیناسیون کووید ۱۹، بسیار بعید است. عوارض جانبی معمولاً در ۲ تا ۴ روز اول دریافت واکسن رخ می‌دهد. بنابراین در صورت مشاهده علائم، در فاصله ۴ روز تا یک ماه بعد از تزریق واکسن، حتماً با پزشک تماس بگیرید. در صورت داشتن علائم غیر عادی مانند سردردهای شدید همراه با تاری دید و دردهایی که با مسکن برطرف نمی‌شود با مراکز بهداشتی تماس بگیرید. تب نیز اگر پس از ۴۸ ساعت از تزریق واکسن شروع شود و بیش از ۴۸ ساعت ادامه یابد، حتماً به پزشک و مراکز بهداشتی درمانی مراجعه شود.

به گفته کارشناسان، افراد جوان احتمالاً عوارض جانبی را بیشتر تجربه می‌کنند زیرا سیستم ایمنی قوی‌تری دارند. احتمال بروز عوارض جانبی شدیدتر در زنان بیشتر از مردان است. از ۱۴ دسامبر تا ۱۳ ژانویه، بیش از ۷۹ درصد عوارض جانبی توسط زنان گزارش شده است. عوارض جانبی نیز بسته به اینکه آیا در گذشته تماس با ویروس کرونا داشته‌اید یا نه ممکن است متفاوت باشد. اگر مدتی قبل به کووید –۱۹ مبتلا شده‌اید یا از قبل ایمنی دارید، واکسن می‌تواند مانند تقویت کننده عمل کند، که در برخی موارد کاملاً بدون علامت است.

خانم‌ها «آووکادو» بخورند تا گرفتار چربی شکمی نشوند

گروه بهداشت و سلامت- یک مطالعه جدید نشان داده است که خوردن روزانه یک آووکادو می‌تواند به توزیع مجدد چربی شکم به شیوه‌ای سالم کمک کند. براساس یک مطالعه جدید که توسط محققان دانشگاه ایلینوی آمریکا انجام شده، ۱۰۵ بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق در آزمایشی شرکت کردند که طی آن هر روز یک وعده آووکادو را به مدت ۱۲ هفته مصرف کردند. نیمان خان پروفسور سینزیولوژی و سلامت جامعه در دانشگاه ایلینوی و نویسنده اصلی این مطالعه در گزارشی که منتشر کرد می‌گوید: "هدف ما کاهش وزن نبود؛ ما علاقه‌مند بودیم که بدانیم خوردن آووکادو با نحوه ذخیره چربی بدن در افراد چه می‌کند. "محل چربی بدن نقش مهمی در سلامتی دارد. در شکم، دو نوع چربی وجود دارد: چربی که درست زیر پوست تجمع می‌یابد و چربی زیر جلدی نامیده می‌شود و چربی که در عمق شکم تجمع می‌یابد، معروف به چربی احشایی است که اندام‌های داخلی را احاطه کرده است. خان افزود که چربی عمقی احشایی یکی از علل دیابت است، بنابراین ما علاقه‌مند بودیم که مشخص کنیم آیا نسبت چربی زیر جلدی و چربی احشایی با مصرف آووکادو تغییر کرده است یا خیر. شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند، یک گروه وعده غذایی حاوی آووکادوی تازه دریافت کردند و گروه دیگر وعده غذایی حاوی مواد تقریباً یکسان و کالری مشابه، اما بدون آووکادو را دریافت کردند. در آغاز و پایان ۱۲ هفته، محققان چربی شکم شرکت کنندگان و تحمل گلوکز آن‌ها، متابولیسم و نشانگر دیابت آن‌ها را اندازه گیری کردند. آنها دریافتند شرکت کنندگانی که روزانه آووکادو را به عنوان بخشی از وعده غذایی خود می‌خوردند، سطوح کمتری از چربی احشایی شکم داشتند، چربی که به شدت می‌تواند با خطرات بیشتری برای سلامتی ارتباط داشته باشد. استاد دانشگاه ایلینوی می‌گوید: در حالی که مصرف روزانه آووکادو تحمل گلوکز را تغییر نمی‌دهد، چیزی که ما آموختیم این بود که یک رژیم غذایی شامل آووکادو هر روز بر نحوه ذخیره چربی بدن به نحوی که برای سلامتی آن‌ها مفید است تأثیر می‌گذارد، اما مزایای آن در درجه اول برای زنان بود. وی افزود: این مهم است که نشان دهیم مداخلات غذایی می‌تواند توزیع چربی را تعدیل کند، ما متوجه شدیم که مزایای آن فقط در زنان مشهود است، که به ما در مورد پتانسیل نقش جنسیت در پاسخ‌های مداخله رژیم غذایی می‌گوید. محققان امیدوارند که با انجام یک مطالعه همه وعده‌های غذایی روزانه را در اختیار شرکت کنندگان قرار دهند و نشانه‌های اضافی سلامت روده و سلامت جسمانی را بررسی کنند تا تصویر کاملتری از اثرات متابولیکی مصرف آووکادو بدست آورند و دلایل آن را در تفاوت‌های جنسی مشخص کند.

ابتلای نوجوانان واکسینه نشده به کرونا ۱۰ برابر است

گروه بهداشت و سلامت- گزارش جدید ایالات متحده نشان می‌دهد که نوجوانان واکسینه نشده ۱۰ برابر بیشتر از همسالان واکسینه شده خود در بیمارستان بستری می‌شوند. بر اساس گزارش جدید مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC)، مطالعه‌ای نشان داده است که واکسن‌ها در جلوگیری از بیماری خطرناک COVID-۱۹ در افراد ۱۲ تا ۱۷ ساله بسیار مؤثر است. بر اساس گزارش مجله آمریکایی "People"، این مطالعه داده‌های بیمارستان ۱۴ ایالت مختلف ایالات متحده را در فاصله ۲۰ ژوئن تا ۳۱ ژوئیه مورد بررسی قرار داده است. در آن مدت، تعداد کودکان واکسینه نشده ۱۲ تا ۱۷ ساله که با COVID-۱۹ در بیمارستان بستری شده بودند ۱۰.۱ برابر بیشتر از کسانی بود که کاملاً واکسینه شده بودند. محققان می‌گویند داده‌ها نشان می‌دهد که واکسن‌ها در جلوگیری از ابتلا به کرونا بسیار مؤثر هستند.

در حال حاضر، واکسن کرونای فایزر برای استفاده در کودکان ۱۲ تا ۱۷ سال تأیید شده است. در مطالعه دیگری از CDC، محققان تشخیص دادند که بیشتر کودکان در ایالات متحده با نرخ کمتر واکسیناسیون به دلیل COVID-۱۹ در بیمارستان بستری شده یا به اورژانس فرستاده شده اند. طی یک دوره دو هفته‌ای، از ۱۴ تا ۲۷ آگوست، ویزیت‌های اورژانس در ایالت‌هایی با نرخ کمتر واکسیناسیون ۳.۴ برابر و بستری شدن در بیمارستان‌ها ۳.۷ برابر بیشتر از ایالت‌هایی با نرخ واکسیناسیون بیشتر بود. در شرایطی که کودکان زیر ۱۲ سال نمی‌توانند واکسینه شوند، محققان بر لزوم واکسیناسیون و محافظت از جوامع آسیب پذیر توسط هر فرد واجد شرایط تأکید کردند. محققان همچنین گفتند: "ایمن سازی گسترده در سطح جامعه همه افراد واجد شرایط جزء مهم استراتژی‌های کاهش و کنترل ویروس و محافظت از جمعیت کودکان در برابر عفونت SARS-CoV-۲ و بیماری شدید COVID-۱۹ است."

۷ خوراکی گیاهی را برای تعادل سطح کلسترول فراموش نکنید!

گروه بهداشت و سلامت- لیپوپروتئین با چگالی پایین یا همان کلسترول بد، خطر گرفتگی شریان‌ها و افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که با کاهش یک واحد سطح ای دی ال خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی ۱ تا ۲ درصد کمتر می‌شود. کلسترول بالا می‌تواند ناشی از عوامل بسیاری از جمله ژن، چاقی و عدم ورزش باشد با این حال اتخاذ یک شیوه غذایی مناسب می‌تواند سطح آن را کاهش دهد.

لوبیا: تمام انواع لوبیا منابع خوبی از فیبر محلول محسوب می‌شوند و مطالعات نشان می‌دهد که مصرف یک دوم فنجان پخته شده از این حبوبات در روز می‌تواند به میزان ۸ درصد کلسترول ال دی ال را کاهش دهد.

سیب: تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن یک سیب در روز یا حتی دو سیب، می‌تواند خطر اکسیداسیون کلسترول ال دی ال را کاهش دهد و آنهم به لطف آنتی اکسیدان هایی که در این میوه وجود دارد. اهمیت مصرف این آنتی اکسیدان ها آنجاست که فرایند اکسیداسیون کلسترول به احتمال زیاد منجر به ترویج التهاب و تشکیل پلاک در شریان ها می‌شود.

آجیل و دانه ها: گردو، بادام، پسته، تخمه کدو، دانه چیا و ... همگی منابع خوبی از پروتئین و چربی های اشباع نشده برای سلامت قلب هستند ضمن این که منابع خوبی از مواد معدنی و فیبر بعلاوه ویتامین ها نیز محسوب می‌شوند. مصرف روزانه یک اونس معادل یک چهارم فنجان آجیل بدون نمک برای کاهش میزان کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب یا همان اچ دی ال مفید است.

جو دو سر: سبوس جوی دو سر حاوی بتا گلوتان، فیبر محلول در آب است که به منجر به کاهش ال دی ال در گردش خون می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف روزانه حداقل ۳ گرم جو دو سر میزان این کلسترول را تا ۷ درصد کاهش می‌دهد. سبوس جوی دو سر همچنین حاوی آنتی اکسیدانی به نام پلی فنولیک است که منجر به جلوگیری از التهاب و تشکیل پلاک در دیواره شریان ها می‌شود.

چای سبز: همه انواع چای حاوی آنتی اکسیدان هستند و مصرف آنها منجر به کاهش ال دی ال می‌شود اما پای سبز حاوی آنتی اکسیدانی قوی به نام اپیگالوکتشین گالات است که بهترین نتایج را برای کاهش سطح ال دی ال دارد.

گریپ فروت: خوردن فقط یک عدد گریپ فروت در روز و ادامه آن به مدت یک ماه منجر به کاهش سطح کلسترول به میزان ۲۰ درصد می‌شود و آنهم به خاطر وجود لیکوپن در پالپ این میوه. گریپ فروت همچنین حاوی پکتین، یک فیبر محلول است که منجر به کاهش ال دی ال می‌شود. آگاه باشید که گریپ فروت می‌تواند در تداخل با مصرف برخی داروها مانند استاتین ها و یا مهارکننده های کانال کلسیم باشد و اگر در حال مصرف این داروها باشید، قبل از مصرف گریپ فروت با پزشک خود حتما مشورت کنید.

استرول های گیاهی: استرول های گیاهی و استانول در مجموع به عنوان فیتواسترول شناخته می‌شوند و در روغن سویا، روغن ذرت، آجیل، حبوبات، غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات و حتی شکلات تیره موجود است. مطالعات نشان می‌دهد که روزانه مصرف ۲ گرم استرول / استانول می‌تواند خطر کلسترول ال دی ال را به میزان ۶ تا ۱۴ درصد کاهش دهد.

بهترین گزینه های غذایی برای بهبود جریان خون!

گروه بهداشت و سلامت- زمانی که رگهای خونی در اثر تجمع پلاکها دچار تنگی می‌شوند، خونرسانی به درستی به اندام ها صورت نمی‌گیرد. در نتیجه این وضعیت، فرد دچار احساس سوزش، کرختی یا گرفتگی عضلانی می‌شود. با این حال مصرف برخی از مواد غذایی، گردش خون را بهبود بخشیده و باعث می‌شود شما زندگی فعالتری داشته باشید:

شکلات تیره: کاکائو، سرشار از آنتی اکسیدانهایی است که فشار خون و کلسترول خون را کنترل می‌کنند و جریان خون را بهبود می‌بخشند.

زردچوبه: زردچوبه، منبع مفیدی برای حفظ سرخرگ ها در برابر لخته شدن خون است. مصرف زردچوبه به همراه فلفل سیاه، جذب آن را موثرتر می‌کند.

آب چغندر: نوشیدن آب چغندر، یک روش بسیار خوب برای بهبود گردش خون است. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که نوشیدن روزانه یک تا دو فنجان آب چغندر، فشار خون را در افرادی که به پرفشاری خون مبتلا هستند، کاهش داده و به کسانی که به بیماری شریانی محیطی مبتلا بوده و راه رفتن برایشان مشکل و با درد همراه است، کمک میکند تا بتوانند با راحتی بیشتری راه بروند.

ماهی سالمون: کمبود اسیدهای چرب امگا۳، گردش خون را ضعیف می‌کند. امگا۳ موجود در ماهیهایی مثل سالمون، ترکیبات طبیعی دارد که خون را رقیق کرده و اثر ضد لخته شدن خون دارند.

تربچه: این ماده غذایی، سرشار از مواد معدنی مثل پتاسیم است که به حفظ فشار خون در محدوده طبیعی و افزایش گردش خون، کمک می‌کند. در هر نصف فنجان، تربچه ورقه شده، ۱۳۵ میلی گرم پتاسیم وجود دارد که فشار خون رو پایین می‌آورد.

جوانه بروکسل: جوانه بروکسل و سایر مواد غذایی که منبع ویتامین ث هستند، مثل بروکلی، گاوا، پرتقال و توتها، همگی به گردش بهتر خون، کمک میکنند. ویتامین ث یک آنتی اکسیدان است که با اثر بر روی آستر سلولهای سرخرگها، به گشاد شدن آنها کمک می‌کند. در نتیجه، جریان خون با سهولت بیشتری انجام می‌شود.

سیر: مصرف سیر، از مسدود شدن سرخرگها جلوگیری می‌کند. توصیه می‌شود که روزانه دو تا سه حبه سیر بخوریم.

دکه مطبوعات

آینده سهم توست بیمه را باور کن
– بیمه وسایل نقلیه(ثالث و بدنه)
– بیمه درمان تکمیلی نفری وکرونا
– بیمه عمر و تشکیل سرمایه
– بیمه مسؤلیت و مهندسی ساختمان
– بیمه های بازرگانی و باربری
– بیمه آتش سوزی حیوانات خارجی
– بیمه گوشی موبایل ,لبتاب و تبلت
شماره تماس : ۰۹۹۰۰۳۸۵۰۲۰ - ۰۹۹۰۶۷۴۵۰۲۰
نمایندگی عزیزه آمون
کد: ۹۸۷۱