۱۱ باور اشتباه و غیرعلمی برای واکسن نزدن

■ با گسترش روند واکسیناسیون کرونا در کشور، رفته‌رفته سیاست‌هایی مبنی بر تسریع بازگشایی‌ها، لغو دورکاری و... اتخاذ می‌شود.

گروه بهداشت و سلامت- درحالیست که زمانی می‌توان چرخه بیماری را کنترل کرد که واکسیناسیون به حد مناسبی برسد.

بنابر اعلام وزارت بهداشت برخی می‌گویند واکسن نمی زنم چون:

- «صبر می‌کنم تا واکسن‌های باکیفیت‌تر در دسترس قرار گیرد.»

تمام واکسن‌هایی که مجوز سیاست‌هایی که بنابر اعلام متخصصان نیازمند افزایش هرچه بیشتر تزریق واکسن به مردم جامعه تا حدود ۷۵ درصد و بیشتر است. در این شرایط و با وجود در دسترس بودن واکسن اما همچنان برخی از افراد با دلایل غلط از تزریق واکسن خودداری می‌کنند این استفاده کنید تا بتوانیم زودتر پاندمی را کنترل و از جهش های ویروس پیشگیری کنیم. هر واکسنی در دسترس بود و هرچه زودتر استفاده شود به نفع همه مردم دنیاست.

- «از بی خطر بودن واکسن‌ها مطمئن نیستم.»

به گفته سازمان جهانی بهداشت واکسن‌ها بسیار کم خطرند و سالانه جان ۲ تا ۳ میلیون نفر را در جهان نجات می‌دهند. با این حال هیچ واکسنی هم کاملا بی‌خطر نیست اما ریسکی که از تزریق آن‌ها متحمل می‌شویم در مقابل منافعی که به همراه دارند، بسیار ناچیز است. مثلا درد در ناحیه بازو از جمله عوارض جانبی تزریق واکسن است ولی این درد معمولا شدید نیست.

اثرگذاری واکسن‌ها در کاهش مرگ و میر و پیشگیری از وخامت وضعیت بیماری تاثیر چشمگیر دارد ولی در عین حال درصد قابل قبولی هم از مبتلا شدن پیشگیری می‌کند، در عین حال علیرغم تزریق دو دوز واکسن کرونا دوباره مبتلا شدن به این ویروس موضوع عجیبی نیست در حالی که به میزان قابل توجهی در صورت ابتلا از مرگ و میر پیشگیری خواهد کرد.

عوارض جدی‌تری هم ممکن است رخ بدهند ولی احتمال بروز آن‌ها بر اساس تخمین‌های سازمان جهانی بهداشت "بسیار نادر" است. به گفته این سازمان "احتمال آسیب دیدن فرد از خود بیماری بسیار بیشتر از آسیب دیدنش بر اثر تزریق واکسن بیماری است." بیشتر واکسن‌هایی که امروزه از آن‌ها استفاده می‌کنیم، دهه‌ها است که مورد استفاده هستند و جان میلیون‌ها نفر را نجات داده‌اند.

- «واکسن‌ها باعث جهش‌های سلولی در بدن می‌شوند.»

واکسن‌ها به هیچ عنوان وارد ژن بدن انسان نمی‌شود و به طور کلی واکسن‌ها با تولید پروتئین ایمنی زایی ایجاد می‌کنند همچنین بیشتر واکسن‌های موجود ویروس‌های کشته شده هستند که به ژن انسان و ایجاد تغییرات سلولی هیچ ارتباطی ندارد.

- «واکسن باعث ناباروری می‌شود.»

* به هیچ عنوان به شایعاتی که در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد، توجه نکنید و تا امروز تمام مطالبی که مبنی بر تاثیر واکسن کرونا بر باروری منتشر شده است، هیچ پایه و اساس علمی نداشته است و تمام این شایعات از سوی افراد و یا شبکه‌های غیر علمی منتشر می‌شود.

- «واکسن‌های تولید داخل و یا وارداتی به ایران بسیار بی‌کیفیت هستند.»

این موضوع ثابت شده که واکسن کرونا بر کاهش مرگ و میر اثر مستقیم دارد و تنها تفاوتی که واکسن‌ها با هم دارند در کاهش ابتلا به کرونا است که این موضوع هم درصدهای ناچیزی را شامل می‌شود. تمام واکسن‌هایی که در داخل کشور تولید و یا استفاده می‌شود از استانداردهای قابل قبول و کافی برخوردار هستند. تمام واکسن‌هایی که در ایران مصرف می‌شود تاییده معتبرترین سازمان‌های بهداشتی و علمی جهان را دارند و در تمام کشورهای پیشرفته مورد استفاده قرار گرفته‌اند.

- «جوان و سالم هستم و نیازی به تزریق واکسن کرونا ندارم.»

اگرچه اکثر افراد این بیماری را بدون مشکل طی می‌کنند ولی همچنان خطر بیماری و احتمال بالای انتقال به سایر اعضای خانواده و همکاران و عوارض احتمالی ناشی از آن بسیار بالاتر از واکسن است و هیچ فردی در برابر ابتلا به نوع شدید بیماری مصون نیست.

- «یک یا چند بار به کرونا مبتلا شده‌ام و آنتی بادی طبیعی در بدنم ایجاد شده است.»

ذات تمام ویروس‌ها از جمله کرونا، گریز از سیستم ایمنی بدن است در صورتی که واکسن طراحی شده تا ایمنی بدن را تضمین کند بنابراین باید توجه داشته باشیم که باقی ماندن ایمنی به دنبال تزریق واکسن پایدارتر و ایمن تر در مقایسه با ایمنی طبیعی است. اگر یک یا چند بار به ویروس کرونا مبتلا شده‌اید و اکنون از واکسن علیه این بیماری هم استفاده کنید، مطمئنا ایمنی بسیار باکفایت، مطمئن تر و قابل قبول تری در برابر جهش کرونا خواهید داشت. بی‌تردید ایمنی زایی برای افرادی که به کرونا مبتلا شده و واکسن هم دریافت کرده‌اند به مراتب بیشتر است.

- «خیلی از کسانی که واکسن استفاده کرده‌اند دوباره به کرونا مبتلا شده‌اند بنابراین واکسن‌ها بی‌اثر هستند.»

اثرگذاری واکسن‌ها در کاهش مرگ و میر و پیشگیری از وخامت وضعیت بیماری تاثیر چشمگیر دارد ولی در عین حال درصد قابل قبولی هم از مبتلا شدن پیشگیری می‌کند، در عین حال علیرغم تزریق دو دوز واکسن کرونا دوباره مبتلا شدن به این ویروس موضوع عجیبی نیست در حالی که به میزان قابل توجهی در صورت ابتلا از مرگ و میر پیشگیری خواهد کرد.

- «از عوارض استفاده از واکسن مثل تشنج و لخته شدن خون می‌ترسم.»

عوارض واکسن به مراتب کمتر از ابتلا به ویروس کرونا است یعنی این که اگر به ویروس مبتلا شوید به مراتب عوارض بیشتری نسبت به تزریق واکسن دارد؛ چه بسا که ممکن است عارضه‌هایی که در پی ابتلا به کرونا ایجاد می‌شود تا سال‌ها با شما همراه باشد.

- «کرونا به ژنتیک بستگی دارد و ممکن نیست به این بیماری مبتلا شوم.»

به طور طبیعی ویروس مدام دستخوش تغییرات و جهش‌های گوناگون می‌شود بنابراین هیچ کسی دربرابر ابتلا به کرونا مصون نیست ضمن این که احتمال دارد برخی افراد به مدل‌های بدون علامت کرونا مبتلا شده باشند. بر اساس آمار و داده‌ها ۲۰ تا ۳۰ درصد مبتلایان به کرونا ممکن است علامتی از ابتلا به ویروس نداشته باشند بنابراین حتما در اولین فرصت دربرابر کرونا خود را واکسینه کنید چرا که هیچ تضمینی وجود ندارد که دفعه بعد هم که مبتلا شوید، بدون علامت باشید و ممکن است با شرایط سخت کرونا روبه رو شوید.

- «واکسن ابزار جاسوسی و حقه‌ای برای فروش دارو توسط شرکت‌های داروسازی است.»

اگر حقه بازی برای شرکت دارویی باشد این سوال مطرح می‌شود که چرا کشورهایی که بیشترین مرگ و میر کرونایی را داشته‌اند به محض واکسینه شدن در برابر این بیماری، در حال بازگشت به زندگی عادی هستند و مرگ و میرها صفر و یا به پایین ترین میزان خود رسیده است؟ بی‌تردید واکسن‌ها نقش موثری در تضمین سلامت جامعه و کاهش آمار مبتلایان به کرونا دارد.

زعفران و معجزه آن برای کاهش وزن

گروه بهداشت و سلامت- زعفران به عنوان یکی از گران‌ترین ادویه‌ها در جهان است که می‌توان از آن به عنوان افزودنی برای نوشیدنی‌ها و همچنین چاشنی غذاها استفاده کرد.

زعفران مرغوب طعم و رنگ شگفت انگیزی را به غذا و نوشیدنی‌ها می‌دهد؛ علاوه بر این، زعفران فواید دارویی نیز دارد و برای بهبود سطح اضطراب هم استفاده می‌شود.

در نقاط مختلف جهان، بسیاری از مردم از زعفران برای کاهش وزن استفاده می‌کنند و چای زعفران مخصوصی، برای کاهش وزن وجود دارد و این چای می‌تواند به جلوگیری از پرخوری و پرخوری ناشی از استرس (پرخوری عصبی) کمک کند.

زعفران چیست؟

ادویه‌ی زعفران از گیاه زعفران (crocus sativus) بدست می‌آید و از دلایل اصلی قیمت بالای زعفران سختی کار برای برداشت و شکوفاشدنش آن هم در یک هفته در هر ۱۲ ماه است.

هنگامی که زعفران با دست چیده شد، باید خشک شود و این فرآیند می‌تواند کیفیت زعفران را تعیین کند.

تولیدکنندگان زعفران در سراسر جهان به ویژه در ایران محصولات مبتنی بر زعفران مانند آب نبات سنگ زعفران، پودر کیک زعفران، پودینگ زعفران و ... تولید می‌کنند.

زعفران برای کاهش وزن

زعفران با کیفیت بالا به دلایل مختلفی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند بر اساس تاریخچه زعفران، در زبان‌های فارسی، هندی، اسپانیایی و یونانی، زعفران به عنوان مکمل کاهش وزن در بین سایر مصارف مانند عطر و مزایای دارویی آن مورد استفاده قرار میگرفته است.

طی سال‌های اخیر، محققان در حال بررسی فواید زعفران و نحوه واکنش بدن به مصرف دوزهای مختلف آن بوده‌اند.

علاوه بر خواص گفته شده زعفران فواید زیادی برای سلامتی دارد، مبارزه با سلول‌های سرطانی و بهبود اضطراب و افسردگی از جمله خواص زعفران است اما مهمتر از همه، زعفران می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

با فواید زعفران و تاثیر آن بر کاهش وزن آشنا شوید

زعفران چگونه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؟

کروسین یکی از ترکیباتی است که در زعفران یافت می‌شود و تحقیقات ثابت کرده است که زعفران با مسدود کردن لیپاز لوزالمعده، از جذب چربی در بدن جلوگیری می‌کند و در این حالت بدن چربی را ذخیره نمی‌کند، در عوض از آن‌ها به عنوان منبع انرژی استفاده کرده و در نهایت منجر به کاهش وزن می‌شود.

زعفران از خوردن بیش از اندازه غذا جلوگیری می‌کند

روش‌های زیادی برای مصرف زعفران وجود دارد همانطور که ذکر شد، می‌توان زعفران را به نوشیدنی‌ها یا غذاها اضافه کرد. با این حال، عصاره زعفران نیز وجود دارد که می‌توان از آن به عنوان مکمل نیز استفاده کرد. عصاره زعفران با اشتها را کاهش داده و از پرخوری جلوگیری می‌کند و همین موضوع می‌تواند منجر به کاهش وزن شود.

علاوه بر این، زعفران می‌تواند سطح سروتونین مغز را افزایش دهد و در نتیجه، می‌تواند خلق و خو را تنظیم کند.

زعفران از پرخوری عصبی جلوگیری می‌کند

با استرس غذاخوردن و پرخوری عصبی اولین دلیل افزایش وزن است اغلب افراد هنگامی که استرس دارند، تمایل به خوردن غذاهای ناسالم مانند چیزبرگر، پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده و غذای ناسالم دارند و در این حالت مغز انسان زنجیره‌ای از مواد شیمیایی آزاد می‌کند که احساس لذت بخشی را به همراه دارد.

همین حس را می‌توان با مصرف عصاره زعفران باکیفیت تجربه کرد هر زمان که استرس دارید، سعی کنید چای و یا دمنوش زعفران مصرف کنید هنگام مصرف زعفران، مواد شیمیایی در مغز ترشح می‌شود که می‌گوید آنطور که فکر می‌کنیم گرسنه نیستیم و احساس گرسنگی کاذب را برطرف می‌کند، همچنین روحیه ما را تقویت می‌کند.

چگونه خمیر دندانی مناسب پیدا کنیم؟

گروه بهداشت و سلامت- امروزه با وجود تنوع زیاد خمیر دندان‌ها انتخاب یک خمیر دندان مناسب بسیار سخت شده است اما برای داشتن دندان‌هایی سالم باید خمیر دندانی مناسب پیدا کرد.

خمیر دندان شامل یک خمیر یا ژل است که برای تمیز کردن دندان‌ها استفاده می‌شود و این خمیر به حفظ سلامت دهان و دندان کمک می‌کند و به حذف پلاک و بقایای غذا از دندان و رسوب کمک می‌کند و بوی نامطبوع دهان را از بین می‌برد؛ خمیر همچنین پوسیدگی دندان را از طریق فلوراید کاهش می‌دهد.

معیارهای انتخاب خمیر دندان

معیارهای مختلفی برای انتخاب خمیر دندان وجود دارد که بر اساس آن‌ها بهترین خمیر دندان انتخاب می‌شود که در ادامه این معیارها را ذکر می‌کنیم.

-حاوی فلورین: فلوراید یک ماده معدنی طبیعی است که مینای دندان را حفظ کرده و با حفره‌ها مبارزه می‌کند.

-گواهی‌های سازمانی: برخی از خمیردندان‌ها دارای گواهینامه‌های استاندارد هستند، به این معنی که آن‌ها با الزامات خود مطابقت دارند، که شامل خمیردندان حاوی فلوراید است، این خمیر دندان‌ها شامل موادی هستند که سلامت دهان و دندان را بهبود می‌بخشد.

-دستورالعمل داخل محصول را بخوانید: باید بروشور داخل آن را با دقت بخوانید و بررسی کنید، زیرا بعضی از خمیردندان‌ها برای همه افراد مناسب نیستند، به عنوان مثال باید از عدم وجود شیرین کننده‌ها و مواد تشکیل دهنده آن‌ها اطمینان حاصل کنید از استفاده خمیر دندان‌هایی شامل مواد شیمیایی مانند کربنات کلسیم، سدیم سولفات هستند اجتناب کنید.

-افراد مبتلا به زخم دهان نیز باید از خمیردندان حاوی SLS اجتناب کنند، زیرا برخی مطالعات نشان می‌دهد که ممکن است خطر ابتلا به زخم دهان را افزایش دهد.

-انتخاب باید بر اساس مشکلات دهان و دندان نیز انجام شود: افراد مبتلا به مشکلات دهانی باید خمیردندان متناسب با نیاز خود انتخاب کنند و به عنوان مثال، برخی ممکن است به خمیردندان غیر حساسیتی نیاز داشته باشند، که حاوی ترکیبات خاصی مانند نیترات پتاسیم است.

-ضرورت سفید کنندگی خمیردندان: برخی از افراد نیز که برای لبخند زیبا به دندان‌های سفید نیاز دارند، می‌توانند از خمیر دندان حاوی سفید کننده استفاده کنند.

-آزمایش میزان فرسایش مینا: این آزمایش برای تعیین فرسایش سطح میناددان انجام می‌شود، با بررسی اطلاعات خمیر دندان می‌توانید از درصد این فرسایش مطلع شوید.

-جرم دندان: جرم ناشی از پلاک باعث بیماری لثه می‌شود، بنابراین باید به پزشک مراجعه کنید تا خمیردندان کنترل کننده حاوی برخی مواد شیمیایی مانند پیروفسفات و سیترات روی که از ایجاد پلاک جلوگیری می‌کند، تجویز کند.

-خمیردندان‌های طبیعی: خمیردندان‌های طبیعی حاوی فلوراید نیستند و از برخی مواد طبیعی مانند بی کربنات سدیم استفاده می‌کنند، بنابراین توصیه می‌شود مواد طبیعی موجود در خمیردندان را به ویژه برای افرادی که استفاده از فلوراید و سایر مواد شیمیایی حساسیت دارند بررسی کنید.

-از خمیردندان‌های شیرین اجتناب کنید: شکر باعث پوسیدگی دندان می‌شود، بنابراین استفاده از خمیردندان‌های حاوی قند مناسب نیست، به ویژه اینکه خمیر دندان‌های کودکان حاوی مقدار زیادی قند است.

-تشخیص وضعیت دهان و دندان: قبل از خرید خمیر دندان، وضعیت دهان باید تشخیص داده شود، آیا دندان‌ها حساس هستند یا خیر و آیا التهابی در لثه وجود دارد یا شاید پوسیدگی دندان نیز وجود دارد.

رایج‌ترین و پرکاربردترین خمیردندان، خمیردندان‌های ضد حفره حاوی فلورین است که از لایه مینای دندان در برابر فرسایش اسیدهای موجود در دهان محافظت می‌کند. همچنین یک خمیر وجود دارد که با پلاک و التهاب لثه مبارزه می‌کند و حاوی مواد ضد باکتری است که از تشکیل باکتری جلوگیری می‌کند. در تشکیل پلاک.

برجسته‌ترین خمیردندان‌ها عبارتند از:

-سفید کننده خمیردندان‌هایی که از ایجاد لکه جلوگیری کرده و بقایای تنباکو را از بین می‌برد

-خمیردندان‌های ضد حساسیت، مانند خمیردندان محبوب سنسودین

-خمیردندان‌های کودک دارای طعم دوستدار کودک، رنگ‌های روشن و غلظت کمتر فلوراید هستند.

-خمیر دندان پزشکی، از آنجا که خمیر دندان طبی از مواد طبیعی و گیاهان دارویی ساخته شده است و فاقد هرگونه مواد شیمیایی و شیمیایی است. از جمله گیاهان دارویی که در ترکیب خمیردندان پزشکی موجود است می‌توان به میخک، آلوئه ورا و خلال دندان و خمیر طبی اشاره کرد. همچنین در درمان پوسیدگی و عفونت‌های لثه استفاده می‌شود.

-ترمیم مینای دندان: روند ترمیم مینای دندان به تنهایی انجام می‌شود، اما پوسیدگی می‌تواند این روند را کند کند و خمیر دندان حاوی مواد معدنی است که تصور می‌شود به ترمیم آسیب کمک می‌کند.

مواد تشکیل دهنده فعال در خمیردندان

اکثر انواع خمیردندان حاوی مواد فعال یکسانی هستند که در زیر نشان داده شده است:

مواد پرداخت کننده: واضح است که عملکرد آن‌ها حذف لایه باکتریایی از روی دندان است و این مواد شامل کلسیم، کربن و سیلیکون است.

شیرین کننده‌های مصنوعی: مانند ساخارین، نعناع، دارچین و سایر غذاهایی که وارد دندان می‌شوند به آن‌ها طعم می‌دهد.

گلیسیرین و سایر مواد نگهدارنده رطوبت: این‌ها از خشک شدن خمیر دندان در داخل پوشش جلوگیری می‌کند.

مواد تشکیل دهنده فوم: سولفات سدیم (SLS) دقیقاً همان ماده موجود در شامپو است که هنگام مسواک زدن کف در دهان شما ایجاد می‌کند.

دکه مطبوعات

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲