یادداشت

درمان ناباروری همگام با تزریق واکسن کرونا



دکتر بهرنگ آبادپور

متخصص اورولوژی و ناباروری مردان

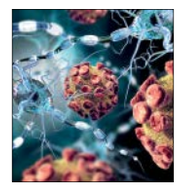
نتایج بررسی‌های علمی نشان می‌دهد تزریق واکسن کرونا هیچ اختلالی در کیفیت اسپرم و فرزندآوری ایجاد نمی‌کند و هیچ عارضه‌ای بر کیفیت جنین و بارداری خانم‌ها نیز ندارد. در حالی که ابتلا به بیماری کرونا از جهات مختلف بر کیفیت اسپرم و فرزندآوری تاثیر منفی دارد.

این تاثیرات از مرگ سلولی گرفته تا افزایش آسیب به دی‌ان‌آی اسپرم و اختلال در تعداد و تحرک اسپرم به‌دنبال ابتلا به کووید-۱۹ مشاهده شده است. بنابراین آنچه مایه نگرانی است ابتلا به کرونا و نه واکسیناسیون این بیماری است. بنابراین تمرکز ما بر جلوگیری از ابتلا به کرونا باشد. همچنین نتایج مطالعات نشان می‌دهد واکسیناسیون در کسانی که در حال استفاده از روش‌های کمک باروری مثل آی‌یو‌آی، آی‌وی‌اف و میکرواینجکشن یا غیره هستند یا می‌خواهند در آینده از این روش‌ها استفاده کنند، هیچ اختلالی ایجاد نمی‌کند.



اما به‌دلیل خطر ابتلا به بیماری کرونا توصیه شده است کسانی که در چرخه آی‌وی‌اف هستند یا تصمیم به استفاده از این روش‌ها را دارند، واکسیناسیون کرونا را در الویت قرار دهند. البته به‌دلیل اینکه ممکن است فرد پس از تزریق واکسن کرونا دچار علائم خفیف و زودگذری مثل تب و کوفتگی شود توصیه می‌شود از سه یا چهار روز قبل تا سه چهار روز بعد از انجام میکرواینجکشن، واکسن نزنند تا علائم خفیف واکسن با عوارض احتمالی این عمل تداخل و ابهامی ایجاد نکند. ولی این توصیه ربطی به کاهش موفقیت میکرواینجکشن ندارد و منحصر به همان چند روز می‌شود.

بنابراین ما به تمام زوج‌ها توصیه می‌کنیم بدون نگرانی از ایجاد اختلال در باروری شان حتما واکسن کووید-۱۹ را تزریق کنند.



اُمیکرون خطرناک‌تر از دیگر سویه‌های کرونا نیست

متخصصان آمریکایی و کارشناسان سازمان جهانی بهداشت اظهار کردند: اُمیکرون از دیگر سویه‌های کروناویروس خطرناک‌تر نیست.

برای قضاوت در مورد شدت بیماری‌زایی این سویه به تحقیقات بیشتری نیاز است. مقامات سازمان جهانی بهداشت اعلام کردند: در حالی‌که احتمال انتقال سویه اُمیکرون بیشتر از سویه‌های قبلی است اما هیچ نشانه‌ای وجود ندارد که تایید کند این سویه بتواند به‌طور کامل از مصونیت ناشی از واکسن‌های موجود کووید-۱۹ در امان بماند. او با اشاره به اطلاعات اولیه افزود: واکسن‌های بسیار مؤثری داریم که تا به حال در برابر همه سویه‌ها از نظر شدت بیماری و بستری‌شدن در بیمارستان اثربخش بوده‌اند و هیچ دلیلی وجود ندارد که انتظار داشته باشیم این‌طور نباشد. رئیس بخش فوریت‌های سازمان جهانی بهداشت اذعان کرد: این امکان وجود دارد که واکسن‌های موجود در برابر سویه اُمیکرون که حاوی بیش از ۳۰ جهش در پروتئین اسپایک است، کمتر موثر باشد./ایسنا



یک متخصص زنان و زایمان می‌گوید همه باردارن می‌توانند واکسن کووید-۱۹ را که بر پایه ویروس کشته شده است بدون نگرانی دریافت کنند

تزریق واکسن کرونا، بعد از ۳ ماه اول بارداری



پونه شیرازی

دانش و سلامت

ترس از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ اثرات منفی زیادی بر سبک زندگی همه ما در همه سنین مختلف گذاشته است. در این میان برخی افراد از جمله بارداران یا کسانی که قصد بارداری دارند یا تحت درمان‌های ناباروری هستند با نگرانی‌های بیشتری نسبت به این بیماری و تاثیر آن بر سلامت جنین‌شان و فرآیند بارداری دست و پنجه نرم کرده‌اند. حتی برخی زوجین نیز از ترس کرونا اقدام به باروری نکرده‌اند و با وجود پوشش نسبتا خوب واکسیناسیون کرونا در کشور همچنان از واکسن‌زدن پرهیز می‌کنند. در حالی که بررسی‌های انجام‌شده از سوی محققان بسیاری در سراسر دنیا مؤید آن است که تزریق نکردن واکسن کرونا به مراتب با ریسک کمتری نسبت به خطرات ابتلا به کووید-۱۹ طی بارداری همراه است. با این تفاسیر برای آگاه‌ترشدن باردارن و کسانی که تصمیم به بارداری دارند نسبت به ایمن بودن یا خطرناک بودن واکسن کرونا با دکتر آتوسا کریمی، جراح و متخصص زنان و زایمان، فلوشیپ ناباروری و عضو هیات علمی پژوهشگاه ابن سینا گفت‌وگو کرده‌ایم.

اصولا تزریق واکسن کووید-۱۹ در باردارن از حیث سلامت فرد باردار اهمیت دارد یا سلامت جنین هم در صورت ابتلای مادر به کرونا به خطر خواهد افتاد؟

اگر خانم باردار به کرونا مبتلا شود از آنجا که دستگاه ایمنی‌اش در بارداری ضعیف می‌شود تحت تاثیر ویروس با عوارض شدیدتری مواجه خواهد شد و در برخی موارد ممکن است حتی جان خود را از دست بدهد. اما به خطر افتادن سلامت جنین در پی ابتلای مادر به کووید-۱۹ هنوز بر اساس مقالات دقیق اثبات نشده است. البته مشخص شده اگر باردار در سه ماهه اول بارداری دچار هر نوع بیماری تب‌دار شود، ممکن است بالارفتن دمای بدن مادر، منجر به بروز نقایص سیستم عصبی در جنین شود. زیرا سه ماهه اول بارداری، مرحله رشد سیستم اعصاب مرکزی جنین است. اما ناهنجاری‌های دیگر هنوز گزارش نشده است.

تا چندی پیش تاکید می‌شد واکسن‌های تولید شده با فناوری ام‌آران‌ای مثل واکسن فایزر برای تزریق به باردارن ایمن‌تر هستند و تزریق واکسن‌هایی بر پایه ویروس ضعیف‌شده توصیه نمی‌شد. اما اخیرا صحبت از ایمن‌بودن واکسن‌های تولیدشده بر پایه ویروس کشته‌شده است. نتایج تازه‌ترین بررسی‌های علمی در این زمینه چه می‌گوید؟

اصولا تزریق واکسن با ویروس ضعیف‌شده در دوران بارداری توصیه نمی‌شود اما تزریق واکسنی را که بر پایه ویروس کشته‌شده تولید شده است طی بارداری توصیه می‌کنیم. بر اساس تایید وزارت بهداشت کشورمان نیز واکسن‌های ام‌آرانای صرفا می‌توانند قبل از اقدام به بارداری تزریق شود و تزریق‌شان در طول بارداری مجاز نیست. گرچه برخی کشورها این واکسن‌ها را تزریق کرده‌اند ولی هنوز در دنیا مجوز رسمی برای آن داده نشده است.

چرا می‌گویند بهتر است که واکسن کووید-۱۹ در سه ماهه دوم و سوم بارداری تزریق شود؟

تزریق واکسن در سه ماهه اول بارداری توصیه نمی‌شود زیرا این دوران، حساس‌ترین دوره تشکیل اندام‌های جنین است و نباید به هیچ عنوان ریسک کرد. مگر این‌که مطمئن شویم تزریق واکسن در سه ماهه اول بارداری کاملا بی‌خطر بوده که تاکنون این موضوع به اثبات نرسیده است.

اگر خانم بارداری در فاصله تزریق دو دوز واکسن به کرونا مبتلا شود تزریق واکسن تا چه زمان باید به تعویق بیفتد؟

هر فردی که در فاصله دو دوز مبتلا شود اگر بستری نشود، می‌تواند یک ماه بعد از بهبودی واکسن کرونا را دریافت کند. اما در صورت بستری، تزریق دوز بعدی واکسن باید ۱/۵ تا دو ماه بعد از بهبودی به تعویق بیفتد.

چرا پیش از این تاکید می‌شد که فقط باردارن بالای ۳۵ سال واکسن کرونا بزنند، اما در حال حاضر به همه باردارن در سنین مختلف توصیه به تزریق واکسن کرونا می‌شود؟

خانم‌های بالای ۳۵ سال، باردار پرخطر محسوب می‌شوند. زیرا احتمال این‌که چاقی و اضافه وزن، دیابت و فشار خون داشته باشد بیشتر است. به همین دلیل تاکید می‌شد این دسته از باردارن واکسن کرونا دریافت کنند. اما بر اساس تحقیقات جدید توصیه می‌شود همه باردارن واکسن بزنند. البته همه باردارن فقط مجاز به تزریق واکسن کرونا از سه ماهه دوم به بعد هستند و تزریق واکسن در سه ماهه اول بارداری به هیچ وجه مجاز نیست.

کدام باردارن نباید واکسن کرونا بزنند؟

بارداری که به اجزای تزریق واکسن حساسیت داشته یا زمینه بیماری «گیلن باره» دارند حتما برای تزریق واکسن باید با متخصص عفونی مشورت کنند.

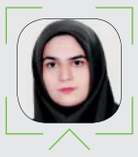
کسانی که تصمیم به بارداری دارند بهتر است تزریق واکسن کرونا را چقدر زودتر از اقدام به بارداری انجام دهند؟

اگر فردی واکسن زده و می‌خواهد باردار شود، بهتر است یک ماه بعد از تزریق آخرین دوز واکسن‌اش اقدام به بارداری کند.

دکتر کریمی: تزریق واکسن در ۳ ماهه اول بارداری توصیه نمی‌شود زیرا این دوران حساس‌ترین دوره تشکیل اندام‌های جنین است

طب‌سنتی در آینه

مسکن گیاهی هم داریم؟



فاخره بهبهانی

سلامت

بسیاری از بیمارانی که به دلایل مختلف برای مهار یا تخفیف دردشان مجبور به مصرف مسکن‌های شیمیایی هستند، شاید بارها این سوال به ذهن‌شان خطور کرده باشد که آیا مسکن گیاهی هم داریم؟

از دیدگاه طب‌سنتی برای تسکین درد از سه مسیر اقدام می‌شود؛ یکی رفع علت درد، دوم کاهش عامل ایجادکننده درد و سوم داروهای بی‌حس‌کننده عضو. در مورد اول با شناسایی علت درد و رفع آن می‌توان به حذف درد کمک کرد. در مورد کاهش عامل ایجادکننده درد بسیاری از داروهای ضدالتهاب نظیر تخم‌کتان، شوید، شنبلیله، نخ‌نک، بابونه، تخم‌کرفس، روغن بادام‌تلخ، شلغم، روغن‌هایی که حرارت معتدل دارند و هر داروی با گرمی درجه‌یک می‌تواند موثر باشد که البته اثر گذرا داشته و مدتی بعد از ترک، درد سراغ فرد خواهد آمد. ساده‌ترین داروی این دسته، آب‌جوشیده ولرم است که به‌صورت خوراکی و موضعی سبب تسکین بسیاری از دردهای گوارشی می‌شود و برای رفع درد عضلات و مفاصل نیز مفید است اما دسته سوم، ترکیبات حاصل از گیاه خشخاش است که قوی‌ترین انواع مسکن بوده و سبب بی‌حس‌کردن عضو می‌شود و در طب رایج نیز کاربرد دارد. از دیدگاه طب‌سنتی، یخ و آب‌خنک با سردکردن عضو، مانع انتقال دردشده و به‌جز مشتقات تریاک، گیاهان دیگری مثل تخم کاهو و تاجریزی نیز در این دسته قرار دارند.

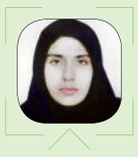
نمونه‌هایی از مسکن‌های گیاهی

بابونه یک دارو غذا با خاصیت به اثبات‌رسیده ضددرد، ضدالتهاب و ضداسپاسم است. روغن آن برای تسکین سردرد، قاعدگی دردناک و درد مفاصل موثر و دمنوش و جوشانده آن قابلیت کنترل درد دارد که البته برای اثرگذاری مطلوب باید طبق تجویز متخصص روزانه چندبار مصرف شود. جوشانده و روغن شوید نیز برای تسکین درد مفاصل پرکاربرد و آثار ضددرد آن به اثبات رسیده است. سیاه‌دانه، آویشن و اسطوخودوس هم حاوی ترکیباتی هستند که مصارف خوراکی و موضعی آن باعث تسکین درد می‌شود و در تمام دنیا روغن یا اسانس اسطوخودوس برای تسکین درد کاربرد زیادی دارد. رزماری یا همان اکلیل‌کوهی و زنجبیل، خاصیت ضدالتهاب و ضددرد دارد و برای تسکین درد مفاصل و قاعدگی‌های دردناک استفاده می‌شود.

نکته مهم در استفاده خوراکی از زنجبیل، تحریک گلو و حلق است که برای کاهش این عارضه باید از عسل استفاده شود. پرکاربردترین ادویه برای تسکین درد به شکل موضعی، ضماد زردچوبه در ترکیب با روغن زرد (روغن‌گاوی) روی مواضع دردناک است. مصرف دمنوش زعفران نیز با خاصیت تسکین درد در بیماران مبتلا به قاعدگی دردناک موثر است. سنجد علاوه بر خواص ضدالتهابی و ضددرد، شل‌کننده عضلات بوده و برای پیشگیری و درمان دردهای اسکلتی، مفصلی و عضلانی استفاده می‌شود. نکته قابل‌توجه این‌که همه مسکن‌های گیاهی برای افراد باردار منع مصرف دارند.

بیشتر بدانیم

رازهایی که از بوی بد دهان از بیماری شما را برملا می‌کند



مترجم: یاسمین مشرف

سلامت

بوی بد دهان لزوما به معنای رعایت‌نکردن بهداشت نیست؛ این مشکل ممکن است نشانه یک بیماری درمان نشده باشد. در ادامه با ۹ مشکل سلامت آشنا می‌شوید که با بوی بد دهان مرتبط است.

ریفلاکس اسیدی: اگر دهان شما بوی ترش می‌دهد، احتمالا عامل ایجاد آن، ریفلاکس اسیدی است. برای از بین رفتن این بو، ابتدا باید شرایط خود را کنترل کنید. تغییر رژیم غذایی و حذف غذاهای محرک مانند سیر، غذاهای تند و قهوه می‌تواند کمک کننده باشد.

بیماری‌های لثه: اگر بوی دندان پوسیده از دهان خود احساس می‌کنید بهتر است به دندانپزشک مراجعه کنید. التهاب لثه و پریودنتیت که یک عفونت بسیار شایع لثه است دو بیماری مرتبط با بوی بد دهان هستند.

سرطان معده: احساس طعم فلز در دهان با بوی تنفسی مشابه می‌تواند نشانه‌ای از سرطان معده باشد. اما باید توجه داشت گاهی برخی از داروها می‌توانند بوی مشابهی ایجاد کنند.

دیابت: اگر از دهانتان بوی میوه‌ای احساس می‌کنید، آن را نشانه‌ای از یک مشکل سلامت تلقی کنید. چنین بویی تنها زمانی ظاهر می‌شود که فرد در شرف ابتلا به کتواسیدوز دیابتی باشد. اگر متوجه بوی میوه‌ای دهان‌تان شدید بهتر است از یک متخصص غدد وقت بگیرید.

سرطان ریه: سرطان ریه باعث ایجاد بوی خاصی در دهان می‌شود که اغلب آن را بوی فساد و پوسیدگی توصیف می‌کنند. اگر این بوی خاص را از دهانتان احساس می‌کنید بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

نارسایی کلیه: اگر احساس می‌کنید بازدم شما بوی ماهی می‌دهد، احتمال این‌که دچار نارسایی کلیه باشید وجود دارد. نارسایی کلیه، خروج و دفع سموم خطرناک و ضایعات از بدن را مختل می‌کند و تجمع این مواد بر همه اعضای بدن ازجمله سیستم تنفسی فرد تأثیر می‌گذارد. تنفسی که بوی ماهی از آن استنشاق می‌شود، از علائم این مشکل است.

تحمل نکردن لاکتوز: احساس بوی شیر ترش از دهان نشانه قطعی عدم تحمل لاکتوز است. به این معنی که بدن شما نمی‌تواند پروتئین موجود در شیر را تجزیه کند. علائم دیگر این مشکل شامل گرفتگی عضلات و اسهال است.

نارسایی کبد: بوی شیرین شبیه بوی کپک به این معنی است که کبد شما خوب کار نمی‌کند. یکی دیگر از علائم این بیماری زردشدن پوست و سفیدی چشم است.

سنگ لوزه: توده‌ای از مواد کلسیمی است که در شکاف لوزه‌ها تشکیل می‌شوند و یکی از علل بوی بد دهان به شمار می‌آید. معمولا این بو را شبیه بوی پوشک کثیف توصیف می‌کنند. پزشک به کمک ابزار پزشکی خاصی به شما کمک می‌کند از شر کلسیم و باکتری‌های تجمع یافته در لوزه‌هایتان خلاص شوید.

منبع: ba-bamail.com

حل سودوکو ۳۹۹۹

۶	۷	۴	۵	۹	۸	۳	۱	۲
۹	۱	۵	۷	۲	۳	۴	۶	۸
۳	۸	۲	۶	۱	۴	۷	۵	۹
۴	۶	۸	۱	۳	۷	۹	۲	۵
۷	۹	۱	۲	۸	۵	۶	۴	۳
۵	۲	۳	۹	۴	۶	۱	۸	۷
۲	۳	۹	۸	۶	۱	۵	۷	۴
۱	۴	۷	۳	۵	۲	۸	۹	۶
۸	۵	۶	۴	۷	۹	۲	۳	۱

۱	۹	۲	۳	۴	۶	۵	۸	۷
۳	۸	۴	۹	۵	۷	۱	۲	۶
۶	۷	۵	۲	۱	۸	۳	۴	۹
۴	۲	۷	۸	۶	۳	۹	۱	۵
۹	۱	۳	۷	۲	۵	۴	۶	۸
۸	۵	۶	۱	۹	۴	۲	۷	۳
۲	۶	۸	۴	۳	۹	۷	۵	۱
۵	۳	۱	۶	۷	۲	۸	۹	۴
۷	۴	۹	۵	۸	۱	۶	۳	۲

۹	۴	۵	۸	۶	۲	۳	۱	۷
۳	۹	۸	۷	۱	۴	۶	۵	۲
۲	۶	۱	۹	۵	۳	۷	۴	۸
۴	۵	۷	۲	۹	۶	۱	۸	۳
۹	۱	۳	۴	۸	۷	۵	۲	۶
۶	۸	۲	۵	۳	۱	۹	۷	۴
۵	۳	۴	۱	۲	۹	۸	۶	۷
۱	۷	۶	۳	۴	۸	۲	۹	۵
۸	۲	۹	۶	۷	۵	۴	۳	۱

سودوکو ۴۰۰۰

		۳	۹		۸	۷		
	۶			۷			۲	
۷								۹
۸				۲				۱
	۵		۱		۶		۷	
۱				۸				۵

		۲	۴		۹	۸		
	۸			۶			۹	
۱								۶
۹				۳				۵
	۵		۹		۶		۳	
۴				۵				۸

		۴	۵		۷	۸		
	۶			۹			۵	
۵								۹
۹				۱				۸
	۱		۸		۴		۹	
۸				۲				۷

		۳	۱		۹	۲		
	۶			۸			۴	
۵								۳
۷				۵				۱
	۹		۶		۳		۷	
۲				۱				۵

		۳	۵		۷	۸		
	۶			۹			۵	
۵								۹
۹				۱				۸
	۱		۸		۴		۹	
۸				۲				۷

		۴	۵		۷	۸		
	۶			۹			۵	
۵								۹
۹				۱				۸
	۱		۸		۴		۹	
۸				۲				۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

		۲	۴		۹	۸		
	۸			۶			۹	
۱								۶
۹				۳				۵
	۵		۹		۶		۳	
۴				۵				۸

		۲	۴		۹	۸		
	۸			۶			۹	
۱								۶
۹				۳				۵
	۵		۹		۶		۳	
۴				۵				۸