

طبيب طب

قبل و بعد از تزریق واکسن چه کنیم؟

پیش از دریافت واکسن مطمئن شوید هیچ علائمی دال بر بیماری‌های تب‌دارو عفونی ندارید؛ زیرا برانگیختگی سیستم ایمنی بر اثر تزریق واکسن، می‌تواند به تشدید بیماری‌های مذکور منجر شود و در مواردی نادر باعث عوارض شدید برای بیمار شود. در صورت بدون علامت بودن، هیچ نیازی به غربالگری برای کووید- ۱۹ (مانند تست PCR) ندارید. با توجه به این‌که اکثر افراد دریافت‌کننده واکسن دچار علائم شدید نمی‌شوند، نیازی به دریافت دارویی قبل از واکسن ندارید. سابقه حساسیت به تخم مرغ، دیگر ممنوعیت دریافت واکسن است. در روز دریافت واکسن، سعی کنید از فعالیت‌های سنگین پرهیز کنید و مصرف مایعات کافی را در برنامه غذایی خود قرار دهید. علائم شایع ناشی از واکسن، تب، بدن درد، سردرد، تعریق و درد محل تزریق است که با استراحت، مصرف مایعات و مصرف داروهای تب‌بر و مسکن به حداقل می‌رسد. ترکیبات استامینوفن کمک‌کننده خواهد بود. اکثر این عوارض تا ۲۴ ساعت پس از دریافت واکسن برطرف می‌شود و فرد به زندگی طبیعی برمی‌گردد. در صورت شدت گرفتن این علائم، قرص ناپروکسن توصیه خواهد شد. در صورت علائم دیگر به جز موارد فوق باید هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. طول مدت عوارض ناشی از واکسن، حداکثر سه روز است و در صورت ادامه آن، باید بلافاصله بیمار به مراکز درمانی ارجاع شود. خوشبختانه تا این لحظه عوارض گزارش شده از واکسن‌های کووید - ۱۹ در دنیا و همچنین ایران، حداقل بوده و اثرات مثبت آن بسیار بیشتر گزارش شده‌است.



مصرف غذاهای تند و شور در تابستان، ممنوع

یک متخصص تغذیه گفت: افراد در روزهای گرم از مصرف غذاهای تند و شور پرهیز و بهداشت مواد غذایی را به‌خوبی حفظ کنند.

محمد حاجی‌فرجی اظهار کرد: در صورت بروز مسمومیت غذایی، مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها هیچ‌گونه کمکی به فرد نخواهد کرد اما مصرف مایعات گرم



تجویز هورمون‌های جنسی زنانه در دوران یائسگی می‌تواند باعث بروز

خشکی چشم و کاهش ترشح چربی اشک شود

خشکی چشم‌ها در زمان یائسگی

یکی از آزاردهنده‌ترین بیماری‌های سطح چشم، احساس وجود جسم خارجی و سوزش و خارش کلافه‌کننده ناشی از آن است. شاید ندانید، ولی خشکی چشم از شایع‌ترین بیماری‌های چشمی است که در موارد خفیف، معادل اختلالات اضطرابی و در موارد شدید شبیه به درد قفسه سینه (آنژین صدری) بر کیفیت زندگی تأثیرگذار است. البته هنوز تعریف و معیارهای تشخیصی مورد تایید و یکسانی در دنیا در ارتباط با خشکی چشم وجود ندارد و نمی‌توان به‌درستی در مورد شیوع این اختلال اظهار نظر کرد اما بررسی‌ها نشان داده برخی عوامل در بروز و تشدید این عارضه تأثیرگذارند. ازجمله مشخص‌شده زنان در سنین یائسگی بیشتر به خشکی چشم مبتلا می‌شوند. درباره این موضوع با دکتر حسین آقایی، فوق تخصص قریه و بیماری‌های سطحی چشم و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم.



پونه شیرازی

سلامت

چه عواملی در بروز و تشدید خشکی چشم مؤثرند؟

برای عارضه خشکی چشم شیوعی بین ۵ تا ۵۰ درصد قائل هستند. سن، جنس، مونث، نژاد آسیایی، بیماری‌های بافت همبند، سندرم شوگرن و اختلال عملکرد غدد میبومین لبه پلک‌ها از فاکتورهای خطر غیرقابل اصلاح در

ایجاد خشکی چشم هستند. ازجمله فاکتورهای خطر قابل اصلاح در ایجاد خشکی چشم می‌توان به کمبود اندروژن، استفاده از رایانه، استفاده از لنز تماسی چشمی، هورمون‌تراپی جایگزینی در هنگام یائسگی، استفاده از برخی داروها نظیر آنتی‌هیستامین‌ها، ضدافسردگی‌ها، ضد اضطراب‌ها و عوامل محیطی مثل آلودگی هوا

و رطوبت پایین اشاره کرد. دیابت، بیماری‌های تیروئید، التهاب‌های آلرژیک ملتححه و استفاده از داروهای ضد فشارخون از عوامل مؤثر احتمالی در ایجاد خشکی چشم هستند. در مورد عواملی مثل یائسگی، مصرف سیگار و الکل، تزریق بوتاکس و بارداری به‌قوت موارد بالا نمی‌توان به‌عنوان عامل خطر اشاره

مناسب توصیه می‌شود. نسبت به بهداشت سبزیجات هم باید توجه ویژه‌ای داشت و بهتر است میوه‌ها بدون پوست مصرف شوند.

وی تأکید کرد: افراد باید بدانند در صورت مسمومیت غذایی و بروز مشکلاتی مانند اسهال و استفراغ با توجه به شیوع ویروس کرونا سبب ضعف

کرد. هرچند در این موارد هم دلایل زیستی برای ایجاد خشکی چشم وجود دارد.

چه دلایل زیستی ارتباط بین یائسگی و خشکی چشم در زنان را تایید می‌کند؟

به‌صورت کلی خشکی چشم با افزایش سن در خانم‌ها، به‌ویژه بعد از ۴۰ سالگی بیشتر دیده می‌شود. در ارتباط بین هورمون‌های مختلف و ایجاد خشکی چشم می‌توان به تأثیر اندروژن‌ها یا همان هورمون‌های جنسی مردانه، استروژن و پروژسترون یا همان هورمون‌های جنسی زنانه، گلوکو کورتیکوئیدها، انسولین و فاکتور رشد شبه‌انسولینی و هورمون‌های تیروئیدی اشاره کرد. مکانیسم اثر اختلالات هورمونی در ایجاد خشکی چشم ناشی از اثرات این هورمون‌ها بر اجزای مختلف سطح چشم شامل غدد اشکی، غدد میبومین لبه پلک که مسؤول تولید و ترشح چربی بر سطح چشم است، ملتححه و ... است.

کمبود اندروژن‌ها می‌تواند باعث بروز خشکی چشم با تأثیر بر غدد اشکی و کاهش ترشح اشک و غدد میبومین و کاهش ترشح چربی اشک شود. ازجمله موارد کاهش اندروژن‌های می‌توان به یائسگی، افزایش سن و استفاده از عوامل ضد اندروژنی و بیماری‌های خودایمنی مثل آرتریت روماتوئید و سندرم شوگرن اشاره کرد.

پس این‌که کاهش هورمون‌های جنسی در دوران یائسگی به کاهش ترشحات غدد اشکی منجر می‌شود به اثبات رسیده‌است؟

در ارتباط با نقش هورمون‌های جنسی زنانه و تأثیر کمبود آنها بر سطح چشم مطالعات نتایج یکسانی نداشته و نیاز به انجام تحقیقات بیشتر است. مطالعات زیادی نشان داده استروژن و پروژسترون اثر منفی بر سطح چشم دارند و درمان جایگزینی هورمون‌های جنسی در یائسگی به‌عنوان فاکتور خطر در ایجاد خشکی چشم در نظر گرفته شده است. درواقع نقش این هورمون‌ها در ایجاد یا تشدید خشکی چشم مورد سؤال است و به مطالعات بیشتری نیاز دارد.

آیا این عارضه در همه زنان در دوران یائسگی اتفاق می‌افتد؟

جسمانی شده که پیش‌زمینه ابتلا به این ویروس است. پس تازمانی که این ویروس وجود دارد و موارد ابتلا به آن نیز در بیشترین حالت قرار دارد باید نسبت به تغذیه سالم و رعایت بهداشت مواد غذایی توجه ویژه‌ای داشته باشند. / مهر

خیر، خشکی چشم در همه خانم‌ها اتفاق نمی‌افتد و به فاکتورهای دیگری مثل محیط و نژاد و سایر موارد نیز بستگی دارد.

احساس مکرر سنگریزه یا جسم خارجی در چشم آیا از بروز خشکی چشم در این دوره از زندگی زنان خبر می‌دهد؟

از شکایات بیماران خشکی چشم می‌توان به سوزش، درد، احساس جسم خارجی، خارش، تاری دید موقت، احساس وجود شن ریزه و سنگینی پلک‌ها و حتی در مراحل اشک‌ریزش اشاره کرد. در صورت وجود این علائم بهتر است فرد به چشم‌پزشک مراجعه و وجود خشکی چشم و شدت آن با انجام تست‌های موجود بررسی و تعیین شود.

آیا می‌توان با روش‌هایی از بروز این عارضه پیشگیری کرد؟

خشکی چشم را می‌توان با درمان‌های مناسب کنترل و کیفیت زندگی را بهبود بخشید. شاید نتوان از بروز خشکی چشم در زنان پیشگیری کرد ولی می‌توان آن را کنترل و از تبدیل موارد خفیف تا متوسط به موارد شدید جلوگیری کرد. همان‌طور که با دانش فعلی نمی‌توان از بروز فشارخون اولیه جلوگیری کرد ولی می‌توان آن را با دارو کنترل کرد.

چه درمان‌هایی را هنگام بروز خشکی چشم به زنان پیشنهاد می‌کنید؟

در ارتباط با درمان‌های موجود برای کنترل خشکی چشم می‌توان به بهبود شرایط محیطی مانند افزایش رطوبت محل زندگی، کاهش دما، قرار نگرفتن مستقیم در معرض کولر و باد در صورت امکان، استفاده کمتر از وسایل دیجیتال مثل گوشی همراه و رایانه، استفاده از مکمل‌ها مثل امگا- ۳ و نوشیدن آب کافی و شاد بودن اشاره کرد. در صورت تایید پزشک می‌توان از قطره‌های اشک مصنوعی مناسب به‌دفعات مرید نیاز به استفاده کرد. در موارد متوسط علاوه بر اینها رقتن مستقیم در معرض کولر و باد موقت یا دائم سوراخ‌های خروج اشک، سرم خون و حتی درمان‌های جراحی مثل بستن پلک‌ها یا پیوند غشای جنینی نیاز خواهد بود.

کارشناسان شرکت «سامانه توزیع هوشمند نو» با طراحی و ساخت پلتفرم

«توزینو»، تحولی در حوزه بازاریابی و تبلیغ محصولات شرکت‌ها ایجاد کرده‌اند

مدیریت هوشمند بازاریابی با توزینو

بازاریابی حوزه‌ای است که شاخه‌های بسیار زیادی دارد، اما معمولاً اولین چیزی که با شنیدن واژه بازاریاب به ذهن می‌رسد، شخصی است که به‌عنوان ویزیتور از مغازه‌ای به مغازه دیگر و از فروشگاه دیگری می‌رود و تلاش می‌کند با تبلیغات موثری که از محصولات یک شرکت خاص ارائه می‌دهد، تا حد ممکن سفارش‌های بیشتری را برای آن دسته از محصولات دریافت کند. کارآفرینی که این بار سراغش رفته‌ایم، زمانی خودش در همین زمینه فعالیت می‌کرده و بازاریاب سمپلینگ و پروموشن (Sampling & Promotion) بوده است؛ او امروز بنیان‌گذار و مدیرعامل شرکت «سامانه توزیع هوشمند نو» است.

محمدصابر رستگاری، مدیرعامل شرکت «سامانه توزیع هوشمند نو» از سال ۹۸ در حوزه تبلیغات میدانی فعالیت می‌کند. این شرکت به‌نوعی پیمانکار تبلیغاتی محسوب می‌شود و در همین راستا، پلتفرمی به‌نام «توزینو» را طراحی و تولید کرده است.

توزینو شامل دو اپلیکیشن می‌شود که یکی برای نیروهای بازاریاب و دیگری مختص مدیران شرکت‌هاست. شرکت توزیع هوشمند نو با جذب نیروهای بازاریاب، شبکه گسترده‌ای را به‌وجود آورده است که ضمن عقد قرارداد با شرکت‌های مختلف، توانایی انجام امور بازاریابی و توزیع محصولات آنها را دارد.

ماجرای تولد «توزینو»

رستگاری در خصوص نحوه شکل‌گیری ایده ایجاد چنین سامانه‌ای، به جام جم می‌گوید: «زمانی که به‌عنوان بازاریاب فعالیت می‌کردم، یکی از مشکلاتی که در این حوزه به چشم می‌خورد و راه‌حلی برای آن ارائه نشده بود، ناتوانی مدیران شرکت‌های کارفرما در جهت نظارت بر کار بازاریاب‌ها بود.

درواقع بازاریابی به‌عنوان یک فعالیت برون‌سازمانی در نظر گرفته می‌شد و زمانی که بازاریاب‌ها از شرکت خارج می‌شدند، دیگر هیچ امکانی برای اطلاع از موقعیت مکانی آنها و نظارت بر حسن انجام کاری که به آنها محول شده بود وجود نداشت. به‌همین دلیل بود که ایده



راه‌اندازی کسب‌وکاری که بتوان به‌کمک آن شکل جدیدی از بازاریابی میدانی را اجرا کرد، به‌فکرم رسید.»

او در ادامه می‌گوید: «ما در طراحی آپ توزینو

دو هدف مهم را دنبال کرده‌ایم: تأمین نیروی پروموتر (Promoter) یا همان ویزیتورها و همچنین ایجاد امکان مدیریت این نیروها برای کارفرمایان از طریق اپلیکیشن. خوشبختانه در حال حاضر، توزینو در حوزه بازاریابی کشور به‌خوبی شناخته شده است و افرادی که تمایل دارند به‌عنوان پروموتر با ما همکاری داشته باشند، در بوسه‌سایت ما ثبت‌نام می‌کنند یا از طریق گروه‌هایی که در همین رابطه فعالیت می‌کنند به مجموعه ما معرفی می‌شوند.»

امکانات سامانه «توزینو»

سامانه توزینو برای مدیران شرکت‌ها که به‌عنوان کارفرمایان نیروهای بازاریاب محسوب می‌شوند، امکانات بسیار مفیدی در نظر گرفته است؛

چشم‌انداز توزینو

بنیان‌گذار سامانه توزینو می‌گوید در آینده‌ای نه‌چندان دور، امکان انجام آنالیزهای آماری روی داده‌هایی که از طریق فرایند تحقیقات بازار جمع‌آوری می‌شود، به‌وجود خواهد آمد. او درباره سایر برنامه‌هایی که برای ادامه راه توزینو در نظر گرفته شده است می‌گوید: «یکی از قابلیت‌هایی که به‌دنبال افزودن آن به سیستم اعلام وضعیت جغرافیایی بازاریاب‌ها هستیم، مشخص‌کردن مسیری است که آنها طی می‌کنند؛ در این راستا، مسیر پیموده شده از سوی هر پروموتر به‌شکل خط‌کشی‌هایی روی نقشه مشخص خواهد شد.»

این کارآفرین حوزه استارت‌آپی در پایان می‌افزاید: «خدمات پلتفرم توزینو تنها محدود به بخش تبلیغات و بازاریابی نمی‌شود. درواقع هر کسب‌وکاری که نیروهای برون‌سازمانی دارد و نیازمند دریافت خدماتی در جهت نظارت بر عملکرد این نیروهاست، می‌تواند از امکانات سامانه توزینو بهره‌بگیرد؛ برای مثال شرکت‌های ساختمانی، ارائه‌دهندگان خدمات تعمیر در محل، بازرسان ناظر بر خطوط تولید کارخانه‌ها و... در جامعه هدف توزینو قرار می‌گیرند. حتی فروشگاه‌های زنجیره‌ای و هایپرمارکت‌ها نیز با توجه به گزارش کارهایی که در اختیارشان قرار می‌دهیم، می‌توانند مدیریت قفسه‌هایشان را بهبود بخشند و آمار قفسه‌ها را در لحظه داشته باشند و متعاقب آن، هزینه‌هایشان را نیز کاهش دهند.»

نیز برای مرتب‌سازی، بایگانی‌کردن و تسهیل در دسترسی سریع به محتوای گزارش کارها برای مدیران در نظر گرفته شده است. همچنین در اپلیکیشن توزینو امکان مکالمه بین پروموتر و مدیر شرکت، از طریق پیام‌رسان اختصاصی فراهم شده است یا بتوانند متن، عکس و صدارا منتقل کنند.»

مزایای رقابتی

رستگاری در ادامه ضمن اشاره به شرکت‌هایی که در زمینه‌ای شبیه توزینو فعالیت دارند، خاطرنشان می‌کند: «در این حوزه برخی از کسب‌وکارهای سنتی نیز وجود دارند که به‌طور مثال برای آگاهی یافتن از موقعیت مکانی بازاریاب‌ها، دستگاه جی‌پی‌اس (GPS: Global Positioning System) در اختیار آنها قرار می‌دهند؛ واضح است که این کار علاوه بر هزینه بسیار زیادی که برای این شرکت‌ها در پی دارد، هیچ‌گونه امکانات جنبی دیگری را در اختیار مشتریان‌شان قرار نمی‌دهد و درواقع هیچ ارزش افزوده‌ای ندارد. البته اخیراً از حضور یک شرکت هم مطلع شده‌ام که کاملاً مشابه ما عمل می‌کند و حتی در برخی از ویژگی‌ها، رقابت تنگاتنگی با آنها خواهیم داشت.»

این کارآفرین در ادامه اظهار می‌کند: «یکی از بارزترین مزیت‌های پلتفرم توزینو، امکانات نظارتی بهینه‌ای است که ما در اختیار کارفرما قرار می‌دهیم تا به‌کمک آنها بتواند مدیریت بهتری بر

راه‌های ارتباط با «توزینو»

www.Tozino.net

Tozino@iran.ir

Tozinoapp

۰۲۱۳۳۰۲۹۰۳۷