احتمال مرگ بر اثر کرونا در افراد واکسینه نشده ۱۱ برابر بیشتر است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد مورد آزمایشی که واکسینه نشده بودند، حدود ۴/۵ برابر با احتمال ابتلا به کووید-۱۹ روبه‌رو بودند، احتمال بستری شدنشان در بیمارستان ۱۰ برابر بیشتر بوده و احتمال مرگ‌شان به دلیل این بیماری ۱۱ برابر بیشتر بوده است.

به گفته محققان، گرچه افراد واکسینه شده تا حد زیادی از ابتلا به نوع شدید کووید-۱۹ محافظت می‌شوند اما مواردی وجود دارد که نشان می‌دهد ایمنی ممکن است با گذشت زمان کاهش یابد و در نهایت ممکن است نیاز به تزریق واکسن تقویت‌کننده باشد.

نتایج دو مطالعه دیگر نیز نشان داده در حالی که بیماری شدید در افراد واکسینه شده بسیار نادر است اما مواردی هست که نشان می‌دهد اثربخشی واکسن در برابر بیماری کووید-۱۹ به حدی خوب است که نیاز به بستری شدن در افراد ۷۵ سال و بالاتر را به‌شدت کاهش داده است./ مهر

مدیریت و کنترل آسم

اهمیت تشخیص زودهنگام آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

شیوع بیماری آسم در دنیا رو به افزایش است و بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری آسم مبتلا هستند که جمعیت زیادی از آنها را عمدتا کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند.

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است درصد بسیار بالای مرگ‌ومیر ناشی از بیماری آسم با تشخیص و درمان درست و به‌موقع بیماری و نیز آموزش کافی و مناسب به بیمار و خانواده او قابل‌پیشگیری است. ازاین‌رو، تشخیص زودهنگام آسم بسیار ضروری بوده و با درمان به‌موقع و سریع آسم می‌توان آن را به‌راحتی کنترل و از تبدیل‌شدن فرم خفیف آسم به فرم شدید و پایدار ممانعت کرد. یکی از مشکلات اساسی در تشخیص زودهنگام آسم، بی‌توجهی والدین به مشکلات تنفسی، نادیده‌انگاری یا انکار درگیری کودک خود هستند که می‌تواند تبعات جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد. دراین‌بین آموزش والدین و کسب اطلاعات کافی و کامل از بیماری آسم می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد و موجب بهبود سریع‌تر بیماری فرد، افزایش کیفیت زندگی، کاهش بار مالی خانواده و سیستم بهداشتی درمانی، کاهش ساعات غیبت از مدرسه و عدم کارایی و نیز افزایش امید به زندگی و نشاط در کودکان باشد.

یکی از مهم‌ترین علل بستری‌شدن کودکان دچار آسم شدید و حاد در بیمارستان، آموزش ندیدن والدین است که موجب مراجعه دیرهنگام به مراکز درمانی شده و باعث تشدید بیماری شده است. بنابراین آشنایی فرد و خانواده بیمار مبتلا به آسم با علائم و مشکلات بیماری می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد و باعث ارتقای کیفیت سلامت و بهداشت جامعه شود.

پاسخ به پرسش‌هایی که در زمان ابتلا به کووید-۱۹ ممکن است به سراغ‌تان بیاید

اگر کرونا گرفتید

ندا اظهری

دانش

با این که بیش از یک سال و نیم از شیوع همه‌گیری کرونا می‌گذرد و اطلاعات زیادی درباره این بیماری، چگونگی ابتلا، علائم و مراقبت‌ها گفته شده است، هنوز هم خیلی‌ها وقتی متوجه می‌شوند تست کرونای آنها مثبت شده، احساس سردرگمی می‌کنند و نمی‌دانند باید از کجا شروع کنند. به پزشک مراجعه کنند یا در خانه بمانند؟ چه زمانی باید سی‌تی اسکن قفسه سینه بدهند و چه زمانی انجام این کار خطرناک است. این پرسش‌ها فقط گوشه‌ای از نگرانی‌های مبتلایان به کرونا را تشکیل می‌دهد و کنار آمدن با استرس ناشی از این بیماری نیز پرسش‌های بیشتری را در ذهن آنها ایجاد می‌کند. بیایید رایج‌ترین سوال و جواب‌ها برای زمانی که خدای نکرده خودمان یا اطرافیان‌مان به کرونا مبتلا می‌شود را یک بار مرور کنیم.

منابع: Times of India و health.ucdavis.edu و dnaindia.com و patient.info

آیا همه افراد مشکوک باید تست کرونا دهند؟ چه زمانی بهترین موقع است؟

در ابتدا محققان توصیه می‌کردند همه افرادی که علائم دارند یا به‌تازگی با افراد مشکوک یا مبتلا به کرونا در ارتباط بوده‌اند، بهتر است تست کرونا دهند اما به مرور، مشخص شد که بسیاری از تست‌ها حتی با وجود علائم واضح در افراد، نتیجه قطعی به‌دنبال ندارد و پاسخ آن منفی است.

برخی افراد حتی با داشتن چند علامت باز هم تست کرونای آنها منفی می‌شود و این ممکن است باعث شود فرد به تصور این که به کرونا مبتلا نیست، دیگران را هم آلوده کند. بنابراین بهترین کار در چنین شرایطی این است که با مشاهده علائم در خانه بمانید و خودتان را حداقل به مدت ۲۱ روز قرنطینه کنید. اگر با فردی مبتلا به کرونا در تماس بوده‌اید، خودتان را تا چند روز اول قرنطینه کنید زیرا ممکن است ناقل یا حتی بدون علامت باشید. همچنین به یاد داشته باشید در روزهای نخست بروز علائم تست ندهید.

معمولا حداکثر میزان ویروس پس از نخستین علائم در روزهای پنجم به بعد شناسایی می‌شود. بنابراین تست دادن در روزهای نخست قطعا پاسخ منفی به‌دنبال خواهد داشت.

> اگر در تنفس مشکل دارید، دچار کاهش هوشیاری شده‌اید و دمای بدنتان از ۳۸/۵ درجه بالاتر رفته، درد قفسه سینه مداوم دارید و پشت سر هم سرفه می‌کنید حتما به پزشک مراجعه کنید

وقتی تست کرونایتان مثبت می‌شود چکار باید بکنید؟

در ابتدا و وقتی تست شما مثبت می‌شود، بهتر است در خانه بمانید و استراحت کنید و حتما خودتان را قرنطینه کنید تا روند بهبود را طی کنید. تقریبا ۹۵ درصد مبتلایان شامل حال این مرحله می‌شوند و در صورت تشدید علائم، نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارند اما برخی دیگر علائم شدیدتری پیدا کرده و باید تحت مراقبت‌های پزشکی قرار بگیرند. در بیشتر مبتلایان به کرونا، علائم بیماری به‌طور طبیعی از بین می‌رود و بدن از شر عفونت و ویروس خلاص می‌شود. این فرآیند بین دو تا سه هفته طول می‌کشد. اما اگر جزو افراد ناقل و بدون علامت هستید، فقط تا ۱۰ روز به قرنطینه نیاز دارید و بعد از آن دیگر ناقل محسوب نمی‌شوید.

چه وقت باید به مراکز درمانی مراجعه کنیم؟

اگر علائمی دارید که قابل کنترل نیست و به مرور تشدید می‌شود اما آنقدر جدی نیست، سریع با پزشک معالج تماس بگیرید و درمان‌های لازم را دریافت کنید یا در صورت لزوم به بیمارستان مراجعه کنید. اگر در تنفس دچار مشکل هستید، دچار کاهش هوشیاری شده‌اید، بدنتان کمبود آب پیدا کرده و دمای بدنتان از ۳۸/۵ درجه بالاتر رفته، درد قفسه سینه مداوم دارید، پشت‌سرهم سرفه می‌کنید و لب‌هایتان کبود شده حتما به پزشک مراجعه کنید. همچنین خانم‌های باردار و گروه‌های در معرض خطر هم باید با مشاهده علائم کرونا بلافاصله به پزشک مراجعه و درمان‌های لازم را دریافت کنند. بهتر است با مشاهده علائم کرونا، به متخصص داخلی یا عفونی مراجعه کنید اما در موارد شدیدتر بهتر است مستقیم به بیمارستان مراجعه کنید تا در صورت نیاز، درمان‌های اختصاصی‌تر را برای شما آغاز کنند.

چه مراقبت‌های خانگی باید انجام داد؟

اگر علائم شدیدی ندارید یا پزشک ماندن در خانه را به شما توصیه می‌کند، به اندازه کافی استراحت کنید. تا جایی که می‌توانید مایعاتی مانند آب و نوشیدنی‌های گیاهی مصرف کرده و از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید. غذاهایی مانند سوپ که رقیق و مایع هستند، بهترین گزینه برای روزهای ابتلا به کروناست. از خوردن غذاهای سرخ کرده و مواد غذایی و میوه‌هایی که طبیعت سرد دارند، بپرهیزید. هرگز آب یخ ننوشید. اگر علائم خفیفی دارید با استفاده از مسکن‌ها و داروهای بدون نسخه می‌توانید آنها را کنترل کنید. از دیگر کارهایی که می‌توانید در خانه انجام دهید، این است که به دقت علائم‌تان را کنترل کنید. مراقب باشید اگر علائم‌تان تشدید شد، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید و منتظر بهبود علائم نشوید.

چه زمانی باید سی‌تی اسکن قفسه سینه داد؟

با انتشار این خبر که سی‌تی اسکن قفسه سینه می‌تواند میزان درگیری ریه را در مبتلایان به کرونا تشخیص دهد، سیل افراد مبتلا به مراکز تصویربرداری آغاز شد اما با توجه به این که قرار گرفتن بدن در معرض اشعه به مرور می‌تواند سرطان‌زا باشد، این نگرانی ایجاد شد که تکرار این کار احتمال ابتلا به سرطان را در افراد افزایش می‌دهد. به عبارتی انجام یک بار سی‌تی اسکن برابر با ۳۰۰ تا ۴۰۰ مرتبه استفاده از اشعه ایکس قفسه سینه است و در نتیجه پزشکان توصیه می‌کنند در هر شرایطی لزومی برای انجام سی‌تی اسکن قفسه سینه وجود ندارد اما نکته‌ای که به‌تازگی اعلام شده این است که جهش‌های ویروسی جدید شاید در تست‌های کرونا شناسایی نشود اما در اسکن قفسه سینه قابل تشخیص هستند. به طوری که گاهی افراد با تست منفی زمانی که اسکن انجام می‌دهند، ابتلا به کرونا در آنها تشخیص داده می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود در صورتی که افراد علائم خفیفی از بیماری دارند و سرفه یا درد قفسه سینه ندارند از انجام غیرضروری سی‌تی اسکن خودداری کنند. همچنین از آنجا که در مراحل ابتدایی بیماری عوامل بیماری‌زا به اندازه کافی قابل شناسایی نیست، توصیه می‌شود در روزهای اولیه اقدام به اسکن قفسه سینه نکنید. در این میان، مبتلایان به کرونا که بدون علامت هستند، نیازی به انجام اسکن ریه ندارند.

کدام گروه از بیماران کرونا باید رمدسیویر دریافت کنند؟

داروی رمدسیویر در شرایط بیمارستانی و طبق تجویز پزشک باید مصرف شود، بنابراین هر بیمار مبتلا به کرونا که در خانه یا بیمارستان تحت درمان قرار می‌گیرد، لزوما واجد شرایط دریافت این دارو نیست. تجویز به‌موقع این دارو، شرایط بیمار را در مدت زمان کوتاهی بهبود بخشیده و مدت بستری در بیمارستان را هم کوتاه‌تر می‌کند. به یاد داشته باشید که تزریق این دارو در موارد کرونای خفیف تا متوسط تجویز نمی‌شود و فقط برای آن گروه از بیمارانی استفاده می‌شود که به نوع شدید کرونا مبتلا شده و نیاز به بستری در بیمارستان پیدا می‌کنند. رمدسیویر یک داروی بیمارستانی بوده و هرگز نباید بدون تجویز مصرف شود. از آنجا که رمدسیویر روی آنزیم‌های کبدی اثر می‌گذارد، بنابراین اگر شرایط دریافت این دارو را دارید و مبتلا به بیماری‌های کبدی و کلیوی هستید یا باردارید، حتما پزشک را در جریان بگذارید.

سی‌تی اسکن چقدر می‌تواند ریه‌های درگیر کرونا را شناسایی کند؟

گاهی شدت کرونا تا حدی است که ریه‌های فرد هم درگیر می‌شود. یکی از روش‌های مؤثری که از ماه‌های نخست شیوع همه‌گیری در دنیا رواج پیدا کرد، انجام سی‌تی اسکن قفسه سینه برای شناسایی ریه‌های درگیر با ویروس کروناست. متخصصان می‌توانند با مشاهده سی‌تی اسکن گرفته شده از بیماران کرونایی، میزان درگیری ریه را تشخیص داده و نسبت به درمان و ترمیم آن اقدام کنند.

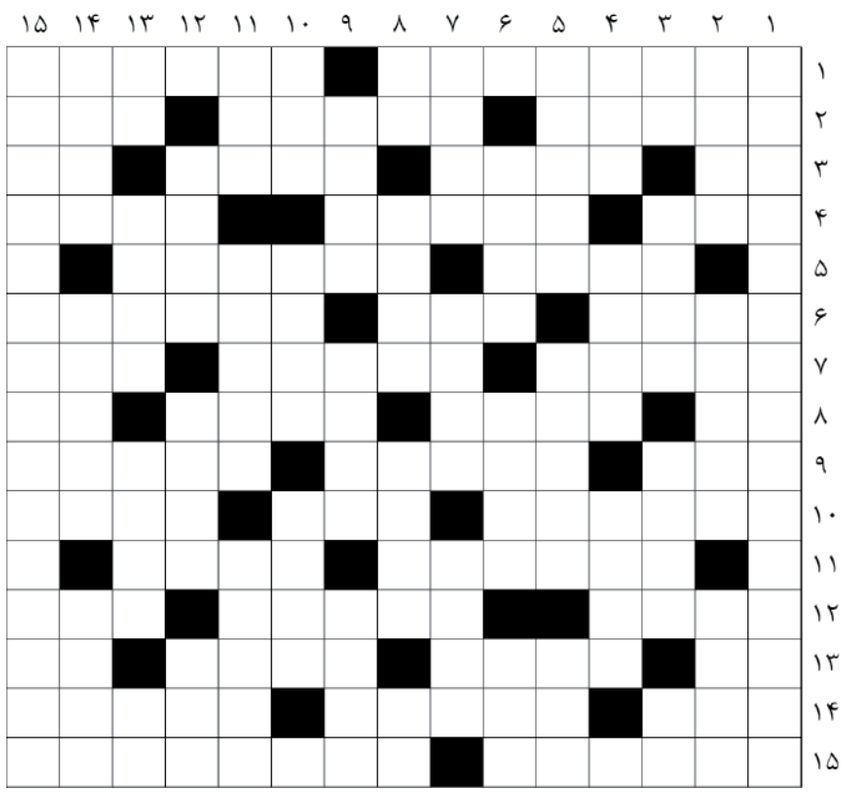
مجاز به مصرف چه داروهایی هستید؟

بیشتر مبتلایان به نوع خفیف یا بدون علامت بیماری مبتلا می‌شوند که می‌توانند مراحل درمان را در خانه سپری کنند. درمان‌های لازم برای این افراد بیشتر شامل داروهای مسکنی است که عوارض درد ناشی از عفونت را کاهش می‌دهند. غیر از مسکن‌ها، هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید. برای کاهش سردرد، تب و بدن‌درد ناشی از کرونا از مسکن‌هایی مثل استامینوفن، ایبوپروفن و ناپروکسن استفاده کنید. اگر سرفه‌های خفیف دارید، استفاده از شربت‌های ضد سرفه می‌تواند به کاهش سرفه‌هایتان کمک کند. همچنین می‌توانید از معجون لیمو و عسل برای تسکین سرفه‌ها استفاده کنید. اما نکته‌ای که باید حتما رعایت کنید این است که اگر آنتی‌بیوتیکی از داروهای باقیمانده در خانه دارید، از آن برای درمان کروناویروس استفاده نکنید. این داروها برای درمان ویروس مناسب نیستند و با مصرفشان فقط مقاومت نسبت به این داروها را در بدن ایجاد می‌کنید. می‌توانید از درمان‌های گیاهی هم به عنوان دمنوش استفاده کنید اما هیچ کدام آنها برای درمان کرونا از سوی سازمان بهداشت جهانی تأیید نشده است.

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۶۰۲۳

جدول عادی



افقی: ۱) کنایه از چیز بی‌ارزش یا شخص بی‌اهمیت است- رهبر شوروی بعد از استالین ۲) سالی که در آن یم- برکنار شده- جرقه آتش ۳) از بازی‌های گروهی نوستالژیک- مجازات- عظمت- حرف همراهی ۴) جرم و عمل غیرقانونی- گلی زیبا- طرف مشورت ۵) حلال رنگ- لگدکوب شده ۶) طراح- درختی گرمسیری- بدون مکث و تأخیر ۷) بهره هوشی- خدای هندو- دست مالیدن ۸) خسیس پس نمی‌دهد- عذاب و عقوبت- اولین قسمت دستگاه گوارش- ضمیر سوم شخص ۹) وسط- فرد نامعلوم- فقر و بی‌چیزی ۱۰) عسل- خراب کردن- جلگه پهناور در نواحی نیمه‌خشک ۱۱) چاره‌ساز- فریاد شادی ۱۲) تابناک- پهلوان اسطوره‌ای یونان- نگاه ۱۳) یازده- سیاهرگ- بینی- خدای درویش ۱۴) لطیف- فرکانس- غمخوار ۱۵) باهوش- دوره دوم پنهان ماندن حضرت مهدی (عج) از دیدگان مردم.

عمودی: ۱) شعر معروف گلچین گیلانی در کتاب‌های درسی ۲) رمزها- ساخته‌شده از نقره- حرکتی در ژیمناستیک ۳) مزه خرمالو- دشنام‌گو- ارزیابی ذهنی- رنگ موی فوری ۴) شکاف- سمت راست- عنوانی احترام‌آمیز برای زنان ۵) جوشش- وقفنامه- بهره وام ۶) بزرگ‌ترین پهپاد ایرانی- شاداب و سرحال- درخت تسبیح ۷) پهلوان افسانه‌ای آذری- خمیده- شهیدان ۸) رب‌النوع خورشید در مصر باستان- منقضی- روز عرب- روحانی زرتشتی ۹) افزون شونده- سخت و محکم- ژانری سینمایی ۱۰) نیکو- تخم کتان- زیبا- رو ۱۱) تقویت امواج الکتریکی- دریانورد- به دنیا آمدن ۱۲) برقرار کردن ارتباط تلفنی- بی‌چیز- پادشاه ۱۳) ریه- نوعی دوخت در خیاطی- سهل و ساده- دشنام دادن ۱۴) منبع مهم انرژی برای انسان- ساختمان- پیدایش ۱۵) فیلمی نوستالژیک ساخته جان هیوستون با بازی پله و استالونه.

جدول ویژه

افقی: ۱) چشم و دل سیری- آنچه اولین بار ساخته می‌شود ۲) شبکه استانی سیمای لرستان- مقدس بودن- گناه ۳) بانگ چوپان- زبان و خط لاتین- سراپرده- ناپایدار ۴) چین و چروک پوست- سروده‌ها- از سیارات سنگی منظومه شمسی ۵) اندامک دراز سلول- گیاهی یک‌ساله از خانواده نعناع ۶) سمت چپ- درخت انجیر معابد- هر موجود زنده ۷) زره جنگاوران قدیم- وصف‌ها- جزیره شطرنجی! ۸) تکخال- سبوکش- غذای مجردی- نت سوم ۹) شیخ‌الانبیا- تبعیت کردن- عضو ۱۰) رمان مشهور شولوخف روسی- حبس دائم- وسیع‌ترین قاره ۱۱) قند شیر- اسکلت فلزی اصلی ماشین ۱۲) دفتر حساب روزانه- نوعی مالیات- آغوز ۱۳) رنگ نشده!- پوشاکی زنانه- کنار- شهر مدفن پروین اعتصامی ۱۴) اسب چاپار- نوعی قایق پارویی- حواری خائن ۱۵) باشگاه فوتبال انگلیسی- معادل فارسی بیوگرافی.

عمودی: ۱) تابلویی زیبا اثر هنرمندانه ویلیام ترنر نقاش رمانتیک بریتانیایی ۲) گوشه‌ای در دستگاه همایون- درز لباس- براده فلز ۳) خاندان- گازی قابل اشتعال- وضعیت- تلخ ۴) عیب و ننگ- شیرینی تبریز- بی‌حرکت ۵) کوچک‌ترین واحد معنی دار در زبان- نجس- سازمان همکاری‌های اقتصادی ۶) سخت- بها- لوازم منزل ۷) قدیمی‌ترین قبرستان مسلمانان- برق را از کوئل به دلکو می‌رساند- هوو ۸) شمردن- طولانی‌ترین رود اسپانیا- گناهکار- طمع ۹) نوعی خاک- بزرگ‌ترین شاعر عصر صفوی- رنگ پوشش دهنده ۱۰) زبانی از شاخه زبان‌های هندوایرانی- افسار- خنجر کوچک ۱۱) مراسم سوگواری- عبادت غیرواجب- شایستگی ۱۲) متناظر- برقرار کردن ارتباط تلفنی- خواری و خفت ۱۳) چهره- گورکن- نیکورو- گشاده ۱۴) بی‌آغاز- مصونیت از خطر- قدیمی‌تر ۱۵) نمایشنامه‌ای نوشته محمد چرمشیر.

حل جدول عادی شماره ۶۰۲۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	ی	ت	ی	س	ا	ق	ط	■	ز	ر	و	ر	ر	ق
۲	خ	ا	ر	ج	■	م	ج	ر	ا	ل	و	س	ت	ت	ر
۳	ش	■	ا	س	ت	ف	ر	ا	غ	ا	د	ع	ا	■	■
۴	ا	ی	ک	ا	ی	و	■	س	و	س	ن	■	ت	ت	ر
۵	ی	م	■	م	و	ن	س	■	ت	ر	د	د	■	ی	س
۶	ش	ا	ب	■	ر	ی	و	ف	■	ع	ن	ک	ب	و	ت
۷	■	ن	ی	ک	ی	■	ف	س	ت	ی	و	ا	ل	■	ن
۸	د	ی	ز	ل	■	د	ل	ف	ی	ن	■	ر	ا	م	ی
۹	ن	■	ا	س	ت	ف	ه	ا	م	■	م	ت	ه	م	■
۱۰	ب	ی	ر	ی	خ	ت	■	ت	و	ک	ا	■	ت	ی	ن
۱۱	ا	ر	■	م	ت	ر	و	■	ر	ا	ف	ت	■	ز	ی
۱۲	ل	م	س	■	م	ی	ا	ن	■	س	ی	ا	ت	ی	ک
۱۳	■	ل	ن	ت	ر	■	ل	ا	ا	ب	ا	ل	ی	■	و
۱۴	ن	و	ق	ل	م	■	ا	م	ی	ر	■	ی	ن	گ	ی
۱۵	ه	ن	ر	و	ر	■	ن	ه	ن	ک	■	ف	ر	ه	ی

حل جدول ویژه شماره ۶۰۲۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	د	ا	ت	■	ه	م	ط	ز	■	ر	و	ر	ش	ک
۲	ت	و	ن	ر	■	م	ی	ی	ت	ا	■	ی	ش	ه	ب
۳	ش	■	ه	ش	ت	و	ن	ی	م	■	!	ا	س	ن	■
۴	ک	ل	ا	ی	و	ل	■	ع	ا	ک	ف	■	م	گ	س
۵	و	ی	■	ز	ا	ی	ا	■	ن	ا	ی	م	■	ا	ه
۶	ن	ا	ب	■	ل	ز	و	م	■	ش	ت	ا	ل	ن	گ
۷	■	ق	ر	ب	ت	■	ف	ا	ر	و	م	ل	■	س	ا
۸	د	و	ت	گ	ر	■	ف	ا	ر	و	ر	■	ن	ا	ه
۹	ر	■	ش	ه	ر	ا	ش	و	ب	■	ن	ا	ن	ا	■
۱۰	و	ل	■	ت	م	ت	ر	■	د	ی	س	ی	■	ی	ر
۱۱	د	ه	■	ن	ق	ا	■	ب	ا	ر	ش	ا	■	ی	و
۱۲	ی	ر	ن	■	و	د	ا	ع	■	ا	ک	ی	د	ن	ه
۱۳	■	ا	ش	ر	ف	■	خ	ا	ک	غ	ر	ی	ب	■	ن
۱۴	ا	س	■	ا	ت	ت	ا	م	ن	ا	■	ن	و	ب	ر
۱۵	ا	ب	ر	ی	ق	■	ن	ی	ا	ز	■	ه	س	ت	ی

کلینیک گوش

رمزگشایی از صدای سفید

دکتر مهتاب ربانی اناری

متخصص گوش و حلق و بینی

شاید شما اصطلاح «نور سفید» را شنیده باشید که پس از برخورد با منشور به هفت رنگ دیگر می‌شکند. اصطلاح صدای سفید به تقلید از نور سفید رایج شده است. به زبان ساده وقتی دسته‌ای از سیگنال‌های صوتی با فرکانس‌های مختلف همه با یک شدت به گوش ما می‌رسند به آن «صدای سفید» می‌گویند.

مثال بسیار آشنای آن صدای برفک تلویزیون است؛ صدای «ش» مانند که باعث می‌شود صداهای دیگر دور و بر از گوش ما مخفی بماند و همین خصوصیت باعث می‌شود برخی افراد با این نوع صدا به‌خصوص در محیط‌های شلوغ، راحت‌تر بخوابند. اثر مشابهی را صدای سشوار یا دستگاه تهویه هوا دارد. گرچه ممکن است دقیقا صدای سفید نباشد اما این صداها ضمن پوشاندن صداهای مزاحم، فعالیت مغز و امواجش را کاهش می‌دهند و آن را آرام می‌کنند. شاید در اطراف خود نوزادانی را دیده باشید که با صدای جاروبرقی آرامش بیشتری دارند و خواب بهتری را تجربه می‌کنند و حتی حملات کولیک‌شان کمتر می‌شود. جالب آن‌که صدایی که مادران به‌صورت عادت برای آرام‌کردن نوزاد به کار می‌برند هم صدایی «ش» مانند است که از خاطره ما از زندگی جنینی ناشی می‌شود. درون رحم محیط ساکتی نیست. صدای جریان خون مادر در رگ‌هایش، صدای منظم و با ریتم ضربان قلبش و صداهای تنفسی همه و همه به‌عنوان صداهایی از محیطی امن و پر آرامش در ذهن نوزاد باقی است. به‌همین علت، صدایی شبیه سشوار یا جاروبرقی اضطراب و عدم امنیت دنیای جدید را برایش کم می‌کند. امروزه در بهداشت خواب و در درمان افرادی که دچار وزوزگوش با علت نامشخص هستند برای آرامش بیشتر از صداهایی نظیر صدای سفید استفاده می‌شود. صدای گرگر آتش و سوختن چوب، صدای باران و دریا کارکرد مشابهی در بسیاری از افراد دارد.