



### نیش از کجا نشات می گیرد؟

بهبتر است اول با حقایقی در مورد شیش آشنا شویم که حتما از شنیدنشان تعجب خواهید کرد:

۱. شیش‌ها قرن‌هاست که در اطراف ما وجود دارند. در واقع، باستان‌شناسان اجساد مومیایی را همراه با نشانه‌های شیش پیدا کرده‌اند.

۲. شیش‌ها پراکندگی جغرافیایی گسترده‌ای دارند و حتی در نقاطی هم که از نظر اقتصادی پیشرفته‌اند، یافت می شوند.

۳. انتقال شیش سر از طریق استفاده از شانه، برس یا کلاه مشترک معمول نیست و بیشترین راه انتقال آن تماس مستقیم با موهای فرد مبتلاست. مثلاً کشتی گرفتن در کودکان یا در آغوش گرفتن آنها باعث انتقال شیش‌ها می‌شود.

۴. عفونت ناشی از شیش خطرناک نیست، ممکن است خارش وجود داشته باشد، ولی اغلب بی‌علامت است. بزرگ‌ترین مشکل آن عارضه عاطفی و احساسی است، چون هیچ کس دوست ندارد یک موجود خونخوار موهایش را مورد هجوم قرار دهد. ۵. اصلاح موهای سر از ته بهترین راه درمان شیش نیست.با وجود آن که این کار تا حدی موثر است، اما بندرت لازم به نظر می‌رسد. علاوه بر آن، ممکن است فرزند شما دوست نداشته باشد دوستانتش او را کچل ببینند!

با شیش بیشتر آشنا شوید

نام علمی شیش سر، پدیکولوس هیومنوس کپیتیس است. دوره زندگی یک شیش تنها چند هفته است. شیش ماده در هر نوبت تخم‌ریزی، حدود ۱۰۰تخم می‌گذارد. او ماده چسبنکی ترشح می‌کند که باعث چسبیدن تخم‌ها به مو در نزدیکی پوست سر می‌شود. ۸ روز بعد، تخم‌ها سر باز می‌کنند و در عرض ۲ هفته این شیش‌ها بالغ می‌شوند و در مدتی که از زندگی‌شان باقی است، روزی یک یا دو بار از خون انسان تغذیه می‌کنند. آنها ۶ پا دارند که به آنها این امکان را می‌دهد که به موهای شما بچسبند و از یکی به دیگری جابه‌جا شوند. در ضمن می‌توانند سرعت حرکت کنند و این باعث می‌شود که دیدن آنها سخت‌تر شود.

با وجود آن که این انگل‌ها به خون انسان بسیار علاقه‌مند هستند، ولی علاقه چندانیه به خون سگ، گربه یا سایر حیوانات خانگی ندارند. پس بگذارید همین جا از یک بدفهمی دیگر بپرده‌برداری کنیم: «شیش‌ها از حیوانات خانگی به بچه‌ها منتقل می‌شوند.» حقیقت، شیش‌ها اصلا حیوانات خانگی را الوده نمی‌کنند. آنها نمی‌توانند بدون خون انسان بیش از یک تا ۲ روز زنده بمانند.بنابراین جارو کردن خانه، تمیز کردن میلمان و شستشوی کف زمین، نقش اندکی در پیشگیری از ابتلا به شیش دارد، چون شیش علاقه‌ای به ماندن روی این سطوح ندارد و اگر در این جاها باشد، مرگ او حتمی است.

با شیش چه کار باید کرد؟

اگر شما یا فرزندان‌تان به شیش سر آلوده شدید، دست و پای خود را گم نکنید. ممکن است این بیماری به نظر ناخوشایند باشد ولی خطرناک نیست و نمی‌تواند بازتابی از پاکیزگی یا سایر جنبه‌های شخصیتی شما باشد. لازم نیست به سایت‌ها یا کتاب‌های پزشکی مراجعه کنید تا ظاهر انگل را ببینید، این فقط حال شما را بدتر می‌کند.

پیدا کردن یک شیش زنده بسیار مهم است، چون تشخیص را مسجل می‌کند، فقط شیش زنده و بیماری فعال باید درمان شود. به توصیه‌های دوستان و آشنایان در زمینه اصلاح موی سر از ته و مالیدن ژل یا روغن به سر‌تان برای خفه کردن انگل گوش دهید. در عوض بهتر است از درمان‌هایی که موثر بودندشان به اثبات رسیده استفاده کنید.

برای این منظور، داروهایی تجویز می‌شوند که حاوی پیرترین (ماده‌ای که از گل داوودی گرفته می‌شود)، یا پرمترین (نوع مصنوعی آن) هستند. شامپوهای حاوی این مواد نیز برای درمان شیش سر مورد تایید قرار گرفته‌اند و موثرند. معمولاً یک درمان دوم نیز در روز ۷ تا ۱۰ ابتلا لازم است. گاهی شیش‌ها از خودشان مقاومت نشان می‌دهند و این مقاومت ممکن است بیشتر شود. در این موارد، قدم بعدی استفاده از شامپوهای حاوی لیندان یا مالاتیون است که باید حتماً توسط پزشک تجویز شوند. شانه کردن می‌تواند کمک‌کننده باشد، ولی بیشتر به درد کودکانی که موهای کوتاه دارند می‌خورد. در حالی که تمیز کردن میلمان و فرش برای پیشگیری از شیش لازم به نظر نمی‌رسد، شستن روتختی، روبالشی و لباس‌ها توسط آب داغ توصیه می‌شود، چون این لوازم با سر شخص آلوده در تماس هستند. برس‌ها، شانه‌ها و هر چیزی که با موی سر در تماس مستقیم است، مانند کلاه، کش مو و ... باید هر روز با آب داغ شسته شوند تا عفونت برطرف شود.

### با ۷ دقیقه پیاده روی از مرگ زودرس جلوگیری کنید!

محققان انگلیسی می گویند تبدیل روزانه ۱۲ دقیقه پیاده روی آهسته به ۷ دقیقه پیاده روی سریع می تواند احتمال مرگ زودرس را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. محققان دانشگاه کمبریج با استفاده از اطلاعات ردیابی تناسب اندام نشان دادند که زمانی که صحبت از طول عمر به میان می آید، مهم نیست چه قدر ورزش می کنید بلکه مهم قدرت آن است.محققان گفتند که این یافته ها به دستگاه های پوشیدنی تناسب اندام کمک می کند که به طرز ویژه تری به بهبود سلامتی افراد کمک کنند.نتایج این پژوهش نشان داد که حجم بیشتر مصرف انرژی ناشی از فعالیت بدنی، با میزان مرگ و میر کمتر همراه است. در این مطالعه تناسلسترین اپیدمیولوژیست از دانشگاه کمبریج و همکارانش اطلاعات سلامت و تناسب اندام ۹۶ هزار و ۲۷۶ نفر را بررسی کردند. شرکت کنندگان در این تحقیق به طور متوسط به مدت ۳ سال و یک ماه مورد مطالعه قرار گرفتند و در این مدت ۷۲۲ نفر از افراد مورد مطالعه فوت کردند.



مطالعه ای با حضور تقریباً ۱۰،۰۰۰ هزار نفر که بیش از ۲۸ سال سن داشتند، نشان داد که خطر سکنه مغزی ترومبوتیک در افرادی که بیشترین میزان سیب مصرفی را داشتند، کمتر بود. یک سیب می تواند تقریباً ۲۰ درصد از مقدار مصرف توصیه شده روزانه فیبر را تامین کند که مطالعه ای دیگر نشان داد این ماده می تواند خطر بیماری های قلبی و سکنه مغزی را کاهش دهد.

مناسب برای کاهش وزن حاوی کمتر از ۱۰۰ کالری، سیب در مقایسه با یک کراکر با میزان کالری مشابه می تواند احساس سیری بیشتری را در انسان ایجاد کند. نتایج یک مطالعه

## همه آنچه که باید درباره واکسن‌های کرونا بدانیم

نشان داده، بدن افرادی که دو واحد از این واکسن را دریافت کرده‌اند پادتن‌های خنثی‌کننده‌ای تولید کرده که مانع ورود ویروس به سلول‌ها می‌شود.

انگلستان

در ماه آوریل، دانشگاه آکسفورد با بودجه ۲۵ میلیون دلاری از دولت انگلستان، انجام مرحله انسانی آزمایش‌ها برای واکسن مورد نظر خود را آغاز کرد. به گفته دانشمند ارشد سازمان بهداشت جهانی، این واکسن که توسط آسترانکا تولید شده، احتمالاً نامزد اصلی واکسن در جهان است. این واکسن در حال حاضر در مراحل نهایی آزمایشات بالینی است و محققان انتظار دارند نتایج آزمایشات بالینی تا پیش از شروع پاییز سال جاری پایان یافته و چند ماه بعد این واکسن ارائه شود.

در کنار این، واکسن‌های ساخته شده توسط محققان امپریال کالج لندن نیز در مراحل آزمایشی هستند. آن‌ها مراحل نخست و دوم آزمایش‌ها را از تیرماه آغاز کردند. محققان در تلاش هستند تا بررسی دقیق بر روی این واکسن تا پایان سال، احتمال تأثیرگذاری آن بر ویروس را مشخص کنند.

در چین نیز حداقل شش شرکت در حال انجام آزمایش بر روی واکسن کروناویروس جدید هستند. شرکت بیوتکنولوژی کانسینو و مرکز تحقیقات پزشکی ارتش آزادی‌بخش خلق چین نیز آزمایشات را در ماه مارس برای واکسن کووید ۱۹ آغاز کردند. نمونه تولید شده این شرکت برای استفاده توسط نیروهای نظامی چین به تصویب رسید. مرکز تحقیقاتی ارتش همچنین با سایر شرکت‌های بیوتکنولوژی در حال همکاری است.

## برای دستیابی به دندان های سالم یک عمر مراقبت نیاز است. حتی اگر به شما گفته شود دندان های زیبایی دارید، هر روز باید از آن ها مراقبت و از بروز مشکلات جلوگیری کنید. باید به مراقبت از دندان ها و دهان خود عادت کنید.

کافی شامل این مزایا می شود و یکی از راههای مراقبت از دندان است. برای مراقبت از دندان از دهانشویه استفاده کنید

دهان شویه برای سلامت دهان و دندان لازم است. اما بسیاری از مردم به دلیل این که نمی دانند چطور کار می کنند، از آن استفاده نمی کنند. یکی از پزشکان می گوید: دهان شویه به چند روش کمک می کند. اول این که مقدار اسید موجود در دهان را کاهش می دهد. مناطقی که برای مسواک پاک کردنشان سخت می باشد و نیز اطراف لثه ها را پاک می کند.

دهان شویه به عنوان یک ابزار کمک کننده برای همه چیز مفید می باشد. در کودکان و افراد مسن که توانایی مسواک یا نخ کشیدن ندارند، استفاده از دهان شویه مفید می باشد. از دندانپزشک در مورد دهان شویه خاص بپرسید. برای کودکان بهترین نوع، که مارک های

روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره۴۴

۴شهریور ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

## پزشکی، سلامت و خانواده

### اهدای پلاسما در درمان کرونا تأثیر دارد؟

فاطمه غنی پور در خصوص تأثیر اهدای پلاسما در درمان کرونا گفت: یکی از راه‌هایی که بدن با عوامل بیماری‌زا مقابله می‌کند تولید آنتی بادی است؛ آنتی بادی صلاح‌هایی است که برای مقابله با عوامل خارجی که به بدن حمله کرده اند، تولید می‌شود.

وی ضمن اشاره به اینکه فراورده‌های حاوی آنتی بادی یا ایمونو گلوبولین‌ها برای پیشگیری و درمان بیمار‌ها به کار برده می‌شوند و در برخی از آن‌ها نقش اثبات شده‌ای دارند، توضیح داد: با توجه به اینکه شیوع ویروس کرونا یک معضل جهانی است و کشورهای مختلف به دنبال پیدا کردن راهی برای مهار و درمان این بیماری هستند، در زمینه تأثیر فراورده‌های حاوی آنتی بادی یا ایمونو گلوبولین‌ها در درمان کرونا مطالعاتی انجام شده و این نتیجه به دست آمده است، که می‌توانند از پلاسمای افرادی که به کووید ۱۹ مبتلا بوده و بهبود پیدا کرده اند و این صلاح در بدن آن‌ها موثر واقع شده است، در درمان کرونا استفاده کنند و به کمک سیستم ایمنی بیمار بروند.

این متخصص بیماری عفونی و گرمسیری افزود: بر اساس مطالعات انجام شده مشخص شده است که استفاده از پلاسما سودمندی‌هایی از جمله بهبود شرایط بالینی بیمار، کاهش تعداد ویروس‌ها در بدن، افزایش آنتی بادی، بهبود سندروم حاد ریوی که در بیماران کووید۱۹ می‌تواند منجر به مرگ شود و تنفس بهتر بیماران را به همراه دارد.

غنی پور ضمن اشاره به اینکه هنوز در این زمینه کارآزمایی های بالینی در حال انجام است، بیان کرد: به دلیل کمبود پلاسمای بهبودیافتگان کووید۱۹ بر طبق دستورالعمل کشوری ما استفاده از آن ها در بیمارانی که شرایط بحرانی دارند، جزء گزینه‌های درمانی محسوب می‌شود. وی تأکید کرد: برای انجام مطالعات در کارآزمایی‌های بالینی تمام شرایط اخلاقی یک پژوهش از جمله حفظ ایمنی دهنده و گیرنده پلاسما و همچنین غربالگری ویروس‌ها در دهنده خون انجام می‌شود، رعایت می‌گردد و از این بابت جای نگرانی نیست.

این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری ادامه داد: بهبودیافتگان کرونا که خون خود را اهدا می‌کنند و پلاسمای آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد، هم به بهبود بیماران بد حال می‌کنند و هم اینکه نقش بسزایی در انجام تحقیقات در مورد پیدا کردن بهترین راه درمان کرونا دارند.

غنی پور با اشاره به اینکه افرادی که می‌خواهند پلاسما اهدا کنند باید ۱۸ تا ۶۵ ساله باشند و وزنشان حداقل ۵۰ کیلو گرم باشد، متذکر شد: اهدا کنندگان پلاسما نباید سابقه بیماری قلبی، کبدی، کلیوی و تشنج داشته باشند.

## کشک؛ سلطان منابع پروتئینی!

بدن همه افراد به دریافت میزان مشخصی پروتئین و کلسیم در طول زندگی احتیاج دارد. یکی از راه های طبیعی برای دریافت این مواد معدنی، مصرف شیر و لبنیات است. برخی از افراد به دلیل سرد بودن طبع و مزاج شیر تمایلی به مصرف آن ندارند، در چنین شرایطی به افراد مصرف روزانه کشک‌های کم نمک توصیه می‌شود. کشک یک فراورده طبیعی است که از شیر گرفته می‌شود و حاوی مقدار بسیار زیادی کلسیم و دیگر مواد معدنی است. تقویت سیستم ایمنی بدن کشک نه تنها حاوی پروتئین، کلسیم و بسیاری دیگر از مواد معدنی مغذی است بلکه حاوی اسیدهای آلی است که وظیفه شان تقویت سیستم ایمنی بدن است و ضدعفونی کردن دستگاه گوارش است. پروتئین موجود در کشک سبب می‌شود تا سیستم ایمنی بدن به تولید انواع آنتی اکسیدان‌ها بپردازد تا در برابر هجوم انواع بیماری‌ها از جمله بروز سرطان مقاوم باشد.

جلوگیری از پوکی استخوان استفاده از کشک سبب تقویت و تراکم استخوان‌ها می‌شود و از ابتلا به پوکی استخوان زود رس در سنین پایین و کم جلوگیری می‌کند. کشک از جمله خوراکی‌هایی است که می‌توان روزانه از آن استفاده کرد. تامین پروتئین برای مصرف کشک برای خانم‌های باردار بسیار مفید است. علاوه براینکه پروتئین لازم برای بدن مادر را تامین می‌کند برای رشد جنین نیز مناسب است. جنین برای رشد استخوان هایش به میزان مشخصی پروتئین و کلسیم احتیاج دارد که این مقدار را از بدن مادر دریافت می‌کند. مصرف کشک برای مادران باردار به آن‌ها کمک می‌کند تا از میزان بالایی پروتئین و کلسیم برخوردار شوند و به واسطه دریافت این مواد معدنی، جنین با کمبود کلسیم و پروتئین روبه رو نشوند.