گوناگون

فریب تبلیغات اینترنتی «وام بدون ضامن» را نخورید

معاون اجتماعی پلیس فتا درمورد کلاهبرداری با عنوان «وام بدون ضامن» هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا، سرهنگ رامین پاشایی معاون اجتماعی پلیس فتا در مورد تبلیغات پرداخت وام با کلاهبرداری گفت: آگهی پرداخت وام بدون ضامن تا حدودی جذاب است، اما یک سری افراد کلاهبردار و شیاد هستند که با ارائه شماره بانک و نشان دادن اوراق خاصی مردم را جذب می‌کنند.

مثلا کلاهبرداران برای پرداخت وام کشاورزی با رقم‌های بالا بابت ودیعه و بهای فعالیت خودشان، یک مبلغی را از وام گیرنده دریافت می‌کنند و هیچ گونه وامی هم نمی‌پردازند. وی با اشاره به لزوم هوشیاری افراد در مواجه با آگهی‌های پرداخت وام در فضای مجازی، اظهار کرد: در شرایطی که افراد برای گرفتن وام باید بروکراسی پیچیده‌ای را طی کنند، چگونه ممکن است وام سریع و بدون هیچ گونه رفت و آمدی پرداخت شود؟! البته برخی بانک‌ها هم در این زمینه پیشرفت بسیار خوبی کردند که نمی‌توان نادیده گرفت. معاون اجتماعی پلیس فتا یادآور شد: بانک مرکزی به عنوان ناظر به دنبال یک دریافت ابلاغیه از دادستانی است که هرگونه تبلیغات در این خصوص را در فضای مجازی ممنوع کند. وی در مورد تبلیغات در فضای مجازی به مردم هشدار داد که وقتی جنسی را از فضای مجازی به ویژه اینستاگرام خرید می‌کنند حتماً هویت فروشنده و نشان اعتماد الکترونیک را احراز کنند.

تمدید مهلت جاماندگان برای ثبت‌نام کتاب‌های درسی

آن دسته از دانش آموزانی که تاکنون کتاب‌های درسی خود را خریداری نکرده‌اند تا پنج روز دیگر (۲۰ شهریور ماه) مهلت دارند که با ورود به سامانه فروش و توزیع مواد آموزشی نسبت به خرید کتاب درسی اقدام کنند.

به گزارش پیام آشنا، طبق اعلام قبلی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، همچنین دانش آموزانی که مدرسه محل تحصیل خود را تغییر داده‌اند تا ۳۱ شهریور فرصت دارند نسبت به اصلاح نشانی مدرسه محل تحصیل خود از طریق نشانی https://www.irtextbook.ir اقدام کنند.

معاون سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی با اعلام اینکه تا کنون ۱۲ میلیون و ۸۸۹ هزار دانش آموز نسبت به خرید اینترنتی کتاب‌های درسی خود اقدام کرده اند و هنوز دو میلیون و ۱۱۰ هزار دانش آموز کتاب‌های درسی خود را خریداری نکرده اند گفت: ما مهلت خرید اینترنتی کتاب‌های درسی را تا ۲۰ شهریور تمدید می‌کنیم. خرید کتاب درسی نیازمند ثبت نام دانش آموزان در سامانه پادا و مشخص شدن مدرسه محل تحصیل آنهاست. در صورتی که دانش آموزی در این سامانه ثبت نام نکند موفق به خرید کتاب درسی هم نخواهد شد. وزارت آموزش و پرورش برای سال جاری بیش از ۱۴۶ میلیون جلد کتاب درسی چاپ کرده است که همه آنها از طریق مدارس توزیع خواهند شد. توزیع کتاب‌های درسی دانش آموزان در همه مقاطع تحصیلی از ۲۰ شهریور در مدارس آغاز می‌شود.

راهکاری ساده برای داشتن عمری طولانی

برداشتن تعداد قدم‌های بیشتر در روز ممکن است یک راه خوب برای ارتقای سلامت باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا، محققان در بررسی‌های خود دریافتند افرادی که روزانه حدود ۷۰۰۰ قدم برمی‌داشتند، در مقایسه با افرادی که هر روز قدم‌های کمتری برمی‌داشتند، ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر در معرض مرگ ناشی از تمام علل در طول ۱۱ سال پیگیری بودند. این مطالعه نشان داد که گام‌های سریع‌تر لزوماً بهتر نیستند. شدت گام‌ها یا تعداد گام‌ها در دقیقه، بر خطر مرگ تأثیر نمی‌گذارند. آماندا پالچ- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ماساچوست، در این باره گفت: «دستگاه‌های گام‌شمار می‌توانند ابزارهای مفیدی برای نظارت و ارتقا فعالیت در عموم مردم باشند. قدم‌های برداشته‌شده در روز یک معیار ساده و آسان برای نظارت است و برداشتن تعداد قدم‌های بیشتر در روز ممکن است یک راه خوب برای ارتقای سلامت باشد.» به گفته محققان یافته‌های این مطالعه پیام بزرگ و خوبی دارد: «الزاما نیازی به رفتن به باشگاه ورزشی نیست، نیازی به خرید تجهیزات نیست، فقط راه‌رفتن را شروع کنید.» آنها تاکید می‌کنند ورزش می‌تواند با بهبود فشار خون، کاهش کلسترول، بهبود قند خون در افراد دیابتی و کمک به کاهش وزن، خطرات قلبی عروقی را کاهش دهد.

محققان تاکید می‌کنند هیچ عدد جادویی برای همه وجود ندارد. به جای تمرکز بر ۱۰،۰۰۰ گام در روز، بر برداشتن قدم‌های بیشتر نسبت به روز قبل تمرکز کنید. اگر کمتر از ۵۰۰۰ قدم در روز دارید، سعی کنید در چند هفته آینده آن را به ۶۰۰۰ قدم افزایش دهید.

تأثیر کمبود ویتامین K در بروز آسیب ریوی بیماران کرونایی

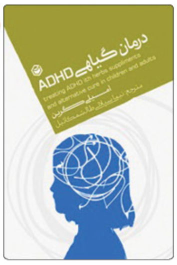
مطالعات نشان می دهد ویتامین K نقش مهمی در پیشگیری از شدت بیماری کووید۱۹ به ویژه آسیب ریوی و ترومبوآمبولی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بیماری کووید۱۹ تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت عمومی و رفاه اجتماعی و اقتصادی دارد. اکثر افراد مبتلا به این بیماری، علائم خفیف تا متوسطی دارند، اما بخش قابل توجهی از آنها به دلیل ذات الریه دچار نارسایی تنفسی می‌شوند. ترومبوز (لخته شدن خون) یکی دیگر از عوارض کووید۱۹ است.

ویتامین K از ویتامین‌های محلول در چربی است که در مواد غذایی یافت می‌شود و به شکل مکمل‌های غذایی نیز در بازار وجود دارد. بدن انسان به ویتامین K برای اصلاح پس از سنتز پروتئین‌های خاصی که برای انعقاد خون یا کنترل پیوند کلسیم در استخوان‌ها و سایر بافت‌ها نیاز است، نیاز دارد. بدون ویتامین K، انعقاد خون به طور جدی مختل شده و خونریزی کنترل نشده رخ می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود ویتامین K همچنین ممکن است استخوان‌ها را ضعیف کرده و به طور بالقوه به پوکی استخوان کمک کرده و باعث تشکیل کلسیم در شریان‌ها و سایر بافت‌های نرم شود. نکته حائز اهمیت این است که ماتریس پروتئین Gla موسوم به MGP یک مهار کننده وابسته به ویتامین K در کلسیفیکاسیون بافت نرم و تخریب الیاف الاستیک است.

یافته‌های محققان دانشگاه ماستریخت هلند نشان می‌دهد که عدم فعالیت MGP وابسته به ویتامین K، فیبرهای الاستیک را در برابر پروتئولیز ناشی از کروناویروس محافظت نمی‌کند. مجموع این داده‌ها باعث شده است گروه مطالعه به مکانیسم تأثیر کاهش ویتامین K در ذات الریه پی ببرد که منجر به کاهش MGP و پروتئین S فعال شده که به ترتیب عامل تشدید آسیب ریوی و انعقاد خون هستند می‌شود.

یک جرعه کتاب



درمان گیاهی ADHD
نویسنده: امیلی گرین
مترجم: نیما سبلانی طالشمکائیل
انتشارات متخصصان

پیام آشنا: درمان گیاهی ADHD کتابی نوشته امیلی گرین است که با ترجمه نیما سبلانی طالشمکائیل به چاپ رسیده است.

Attention-deficit hyperactivity disorder یا **ADHD** یک اختلال رفتاری رشدی است. معمولاً فرد توانایی دقّت و تمرکز بر روی یک موضوع را ندارد، یادگیری در او کند است و از فعّالیّت بدنی غیرمعمول و بسیار بالا برخوردار است. این اختلال با فقدان توجه، فعّالیت بیش‌از‌حد، رفتارهای تکانشی، یا ترکیبی از این موارد همراه است. هر فردی با شک **ADHD** باید به دقت تحت نظر یک پزشک معاینه گردد. بسیاری از این افراد، یک یا چند اختلال رفتاری دیگر نیز دارند. همچنین ممکن است یک مشکل روانی مانند افسردگی یا اختلال دوقطبی داشته باشند.

ADHD شایع‌ترین اختلال رفتاری در سنین کودکی و بلوغ است، و حدود ۳٪ تا ۵٪ کودکان قبل از هفت سالگی به آن مبتلا می‌شوند. افراد مبتلا به **ADHD** به گونه ای عمل می‌کنند که انگار از طریق یک دستگاه با کمترین کنترل غریزی در حرکت کردن، به سرعت شرمسار و خجل شدن و قطع صحبت دیگران هدایت می‌شود. افراد مبتلا به **ADHD** کم‌توجهی به سادگی حواس پرت و فراموش کار می‌شوند. آنها ممکن است به سادگی به خواب وخیال فرورووند که در این صورت راه خانه، شماره تلفن‌ها و مکالمات هدفمند را از دست می‌دهند. علائم شایع و متداول **ADHD** شامل بی‌توجهی، فقدان تمرکز، مدیریت ضعیف زمان، کنترل غریزی ضعیف، احساسات مبالغه آمیز، تمرکز بیش‌از‌حد، بیش فعالی و نقص عملکرد اجرایی است.

اگر کودکی حداقل شش نشانه از این نشانه‌های **ADHD** را نشان دهد و اگر نشانه‌ها حداقل برای شش ماه در یک یا چند موقعیت در خانه یا مدرسه قابل توجه باشند، او را مبتلا به **ADHD** تشخیص می‌دهند. نشانه‌ها باید با عملکرد یا رشد کودک مداخله کنند و حداقل برخی از نشانه ها باید قبل از ۱۲ سالگی ظاهر شده باشند. نوجوانان بزرگ تر و افراد بالغ ممکن است به طور قابل توجهی تنها ۵ مورد از این نشانه ها را در چند موقعیت داشته باشند. این کتاب اطلاعاتی مفید درباره درمان گیاهی بیماری **ADHD** در اختیار شما می‌گذارد. گیاهان دارویی که در این کتاب پیشنهاد شده بسیار سالم و کم عترضه هستند و افراد بالغ و کودکان می‌توانند از آنها استفاده کنند.

تکذیب خبر جریمه خودروها به دلیل عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی

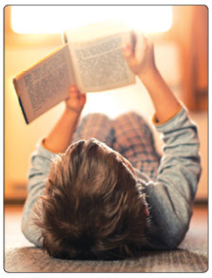
معاون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور ناجا خبر مربوط به جریمه خودروهای شخصی به دلیل ماسک نزدن را تکذیب کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، سرهنگ جهانی با تکذیب خبر منتشر شده در فضای مجازی مبنی بر جریمه خودروی شخصی در جایگاه سوخت به دلیل عدم ماسک زدن سرنشین خودرو ، اظهار کرد: این موضوع شایعه ای بیش نبوده و هیچ جریمه ای با این عنوان تاکنون برای هیچ خودرویی صادر نشده است. وی تصریح کرد: در چندماه پیش نیز خبر مشابهی منتشر شده بود و ما اعلام کردیم که چنین چیزی صحت ندارد. معاون پلیس راهور ناجا اضافه کرد: کارشناسان پلیس راهور با مالک خودروی مذکور در خبر منتشره در فضای مجازی تماس گرفتند ، ایشان نیز اعلام نموده که اصلا تاکنون چنین جریمه ای برای او ابلاغ نشده است . معاون اجتماعی و فرهنگ ترافیک پلیس راهور ناجا از هموطنان خواست به این گونه اخبار کذب توجه نکنند و اخبار مربوط به پلیس راهور را تنها از سایت راهور ۱۲۰ یا رسانه ملی و خبرگزاری ها رسمی کشور پیگیری کنند.

دریچه

روش‌های تشویق کودکان به کتابخوانی در کشورهای دنیا

در کشور ژاپن طرحی اجرا می‌شود که بر اساس آن کودکان برای عروسک‌های خود کتاب می‌خوانند و همین کار علاقه آن‌ها را به کتابخوانی افزایش داده است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، در کشورهای مختلف برنامه‌های گوناگونی در جهت ترویج کتاب خوانی اجرا می‌شوند این تلاش‌ها گاهی از سوی سازمان‌های دولتی انجام می‌شود، گاهی سازمان‌های مردم‌نهاد این مسئولیت را بر عهده دارند و گاهی نیز افرادی به صورت شخصی این کار را انجام می‌دهند. مدتی است در ژاپن شیوه نوینی برای علاقه‌مند کردن کودکان به مطالعه در حال اجرا است. این طرح بر اساس یک مطالعه تحقیقاتی انجام شده است. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد طراحی برنامه‌ای که براساس آن کودکان گمان کنند، عروسک‌های پارچه‌ای از خواندن لذت می‌برند، می‌تواند به آشنایی و علاقه‌مندی بیشتر بچه‌ها به کتاب کمک کند.

خواندن کتاب برای عروسک

پژوهشگران این طرح، در موسسه تکنولوژی اوساکا در ژاپن یک برنامه "جشن کتاب شب" که یک مهمانی شبانه برای ۴۲ کودک پیش‌دبستانی بود ترتیب دادند. رفتار کودکان در روز اول و سپس سه روز بعد و همچنین سه ماه بعد بررسی و تاثیر این روش و مدت زمان رسیدن به هدف ارزیابی شد. نتایج حاصل نشان می‌دهد بلافاصله پس از برنامه طرح‌ریزی شده، تعداد کودکانی که برای حیوانات عروسکی خود کتاب می‌خواندند به‌طور چشمگیری بیشتر از کودکانی بود که این کار را انجام نمی‌دادند. در ایالت متحده امریکا نیز شیوه‌های مختلفی برای علاقه‌مند کردن کودکان به کتابخوانی وجود دارد که از جمله آن می‌توان به تاکید بر مطالعه دست‌کم ۲۰ دقیقه در روز در زمینه‌های غیر درسی در دوران دبستان و برپایی کلاس‌های رایگان کتابخوانی روزانه برای کودکان ۶ ماه به بالا اشاره کرد. در این کلاس‌ها از روی کتاب‌های پرعکس و کم‌نوشته برای بچه‌ها کتاب می‌خوانند و بعد با بچه‌ها همراه سرودخوانی، بازی می‌کنند. در هلند نیز خدماتی مشابهی از سوی کتابخانه‌ها ارائه می‌شود. به عنوان مثال می‌توان به برنامه «بوک استارت» اشاره کرد. هدف از برنامه «بوک استارت» ایجاد همکاری انگیزشی نزد والدین کودکان زیر یکسال در خصوص کتاب و کتابخوانی و تشویق آنها به حضور فعالانه در کتابخانه‌های عمومی محلی است. آغاز کتابخوانی برای کودک در سنین بسیار پایین، مزایای بسیاری برای کل زندگی آن کودک به همراه خواهد داشت. والدین کودکان تازه متولد شده، در خلال مراجعه‌های الزامی خود به مراکز مراقبت از کودک در هلند، یک دعوت‌نامه به کتابخانه دریافت می‌کنند. در نخستین مراجعه به کتابخانه، آنها یک چمدان کوچک حاوی کتاب، دی‌وی‌دی (فیلمی از الگوهای رفتاری درباره کتابخوانی برای کودک و نحوه بازی با او) و همچنین اطلاعاتی درباره دیگر سرویس‌های کتابخانه دریافت می‌کنند. یکی دیگر از طرح‌ها در کشور هلند، حضور کتابخانه‌ها در مدارسی که سطح سواد دانش‌آموزان در سطح پایینی قرار دارد. این کتابخانه یک پکیج خدماتی به چنین مدرسه‌هایی ارائه می‌کنند. کتابخانه‌های مذکور در این مدارس شعبه‌هایی را تاسیس می‌کنند و یک کتابدار در آنها حضور پیدا می‌کند. در این برنامه، کتابخوانی مورد ترویج و تشویق قرار می‌گیرد. همچنین روند ثبت‌نام و عضویت، تعداد مراجعات و به امانت‌گیری کتاب‌ها از سوی دانش‌آموزان مورد رصد و نظارت قرار دارد. در اندونزی افرادی وجود دارند که با موتور در سطح شهر می‌روند و ساعت‌ها در آنجا توقف می‌کنند و مردم می‌توانند با پرداخت مبلغی به کتاب خواندن مشغول شوند.

کتابخانه رایگان در آمریکا

کتابخانه کوچک رایگان یک سازمان غیر انتفاعی در آمریکا است که عشق به خواندن را تقویت می‌کند، جامعه را می‌سازد و خلاقیت را با ترویج کتاب بین همسایگان در سراسر جهان توسعه می‌دهد. بیش از ۶ هزار جعبه کتابخانه به عنوان کتابخانه‌های کوچک رایگان در این سازمان ثبت شده‌اند. از طریق کتابخانه‌های کوچک رایگان، میلیون‌ها کتاب هر سال مبادله می‌شوند و دسترسی به کتاب‌ها برای خوانندگان سنین مختلف افزایش یافته است. اولین کتابخانه کوچک رایگان در سال ۲۰۰۹ توسط تاد بل ساخته شد.

برنامه ترویج کتابخوانی (در خواندن غرق شو) در استرالیا

شهر را قرمز کن: اصطلاحی برای ابراز خوشحالی و جشن است. در ساختاری مشابه، این اصطلاح به معنای «در خواندن غرق شو» برنامه‌ای برای تقویت خواندن، حرف زدن و شعر گفتن برای کودکان از هنگام تولدشان است. روندا برین، مدیر مدرسه دولتی پارکس، مدرسه‌ای دولتی در ایالت نیو سوت ولز در استرالیا متوجه تعداد بالای کودکانی شد که زبان را در مدرسه با تاخیر می‌آموزند. بنابراین در سال ۱۹۹۶، به همراه دیگر مشارکت کنندگان جامعه، ایده‌ای طرح‌ریزی کرد تا بر اساس آن در تمامی بخش‌های جامعه محیطی غنی به لحاظ زبانی از هنگام تولد برای کودکان ایجاد شود و تمامی بخش‌های جامعه به شکلی همگانی به خواندن روی آورند. این ایده پیام خود را از راه‌های خلاق و جالب رشد داد تا اینکه در سال ۲۰۰۴، برنامه «در خواندن غرق شو» نامیده شد. کتاب‌ها افزون بر پارک‌ها و فروشگاه‌های خرید، به بخش زایمان بیمارستان‌ها و هر جایی که ممکن بود کودکان و خانواده‌هایشان در آنجا حضور داشته باشند، برده شدند. یکی از ایده‌های این برنامه، ایده داستان خواندن برای یک تخم‌مرغ، به عنوان بخشی از برنامه‌های سال‌روز خواندن همگانی در نظر گرفته شد. برای این تخم پرنده، کتاب و شعر خوانده و با او حرف زده می‌شود تا زمانی که در روز جشن، موجود داخل تخم، از آن بیرون می‌آید. این ایده اکنون راهی را به سوی انجمن‌های دیگر گشوده است تا عروسک سمبل کتابخوانی خود را پرورش دهند و از این راه اعضای انجمن‌ها و سازمان‌ها را سریع‌تر در این پروژه گرد هم آورند. درحال حاضر بیش از ۵۰ انجمن در ۵ ایالت مختلف وجود دارند که در حال اجرای این برنامه هستند: از سوان در ژاپن تا کسترتون، ویکتوریا یا کیرنس در کویین آیلند. در کنار برنامه سالانه روز کتابخوانی، برنامه «در خواندن غرق شو» همه را تشویق می‌کند که در طول سال هوشمندانه‌تر عمل کنند و فکر کنند که چگونه می‌توانند خواندن، صحبت کردن و آوازخوانی را در همه کارهای روزانه خود قرار دهند؛ بنابراین مشارکت ها بیشتر می‌شوند. پرستارها هنگام دیدار در خانه کودکان با خودشان کتاب به همراه خواهند داشت: جعبه‌های امانت کتاب در هر مکانی که کودکان و خانواده‌هایشان در آن رفت‌وآمد دارند، قرار می‌گیرد مانند مطب‌ها، بانک‌ها و مراکز پلیس. به عنوان نمونه در ایستگاه پلیس black town در سیدنی غربی، کارمندان کتاب‌های کودکی خود را که در گذشته مورد علاقه‌شان بوده است برای جعبه امانت کتاب می‌آورند و باب فیتزجرالد، فرمانده محلی، ماموران را تشویق می‌کند هنگامی که کودکی را که قربانی خشونت‌های خشونت‌های خانگی است، به اداره می‌آورند، برای او کتاب ببرند. امروزه کتاب‌ها در ماشین‌های پلیس به صورت آماده وجود دارند. هر محلی که این پروژه را اجرا می‌کند، شکل خاص خودش را با توجه به جامعه‌اش می‌گیرد. در بعضی مناطق، برنامه «در خواندن غرق شو» از سوی بزرگان محلی گردانده می‌شود که این برنامه را با توجه به جامعه‌شان تدوین می‌کنند.

قراردادن کتاب بر روی نیمکت پارک

در بسیاری از کشورهای دنیا برای ترغیب رده‌های سنی برای کتاب‌خواندن از فنون جالبی استفاده می‌شود. فنونی که الگوبرداری از آن در کشورمان نیز می‌تواند راهگشا باشد. برای مثال، ممکن است که بر روی صندلی یک پارک یا مترو و یا در اماکن عمومی یک کتاب جیبی کوچک را رها شده ببینید. در این صورت نیاز نیست که به دنبال صاحب آن کتاب بگردید چرا که او آن را برای نفر بعدی به یادگار گذاشته است. در صفحه اول کتاب نوشته است که «این کتاب متعلق به شما است آن را بخوانید و در همین جا برای نفر بعدی به یادگار بگذارید». این روش جالب بسیار کمک می‌کند تا هرکس به خواندن کتاب با کمترین هزینه ممکن تشویق شود و البته از این دست راهکارها بسیار زیاد وجود دارد.

بین تزریق واکسن آنفلوآنزا و واکسن کرونا چند روز فاصله لازم است؟

به گفته پژوهشگران موسسه ملی تحقیقات سلامت؛ شواهدی وجود ندارد که نشان‌دهنده تداخل استفاده از واکسن کووید۱۹ و واکسن آنفلوانزا باشد. بنابراین؛ با توجه به شواهد محدود موجود، به‌منظور به حداقل رساندن سردرگمی در خصوص هرگونه واکنش مرتبط، ۱۴ روز فاصله و حداقل هفت روز فاصله بین تزریق واکسن کووید۱۹ و واکسن آنفلوانزا توصیه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آنفلوآنزا یکی از بیماری‌های بسیار مهم است که سالیانه در کل دنیا منجر به مرگ صدها نفر و بستری‌شدن هزاران نفر در بیمارستان‌ها می‌شود. بنابر بررسی‌های مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها در ایالات متحده آمریکا، واکسیناسیون علیه آنفلوآنزا، شدت بیماری، مراجعات پزشکی، بستری‌شدن بیمارستانی و مرگ را کاهش می‌دهد. مقالات معتبر تأیید کرده‌اند که امکان ابتلای همزمان به دو بیماری آنفلوآنزا و کووید۱۹ وجود دارد و باید پیش از شروع فصل سرما، تمهیدات لازم برای مقابله با همه‌گیری همزمان این دو بیماری فراهم شود. با توجه به موارد عنوان شده، پژوهشگران موسسه ملی تحقیقات سلامت ایران با تهیه یک گزاره‌برگ پاسخ سریع و با بررسی شواهد و مطالعات موجود، به این پرسش پاسخ دادند که «فاصله زمانی بین تزریق واکسن کووید۱۹ و واکسن آنفلوآنزا چقدر باید باشد؟» مطالعات و شواهدی که به طور مستقیم فاصله زمانی مناسب بین تزریق واکسن کووید۱۹ و واکسن آنفلوآنزا را بررسی کرده باشد، وجود ندارد. در عین حال هیچ شواهدی نیز وجود ندارد که نشان‌دهنده تداخل استفاده از واکسن کووید۱۹ و واکسن آنفلوآنزا باشد. اگرچه داده‌ای برای تزریق همزمان واکسن کووید۱۹ با سایر واکسن‌ها وجود ندارد؛ اما تجربه گسترده در زمینه واکسن‌های دیگر غیر از کووید۱۹ نشان داده است که ایمنی‌زایی و عوارض جانبی، چه در زمان تزریق به تنهایی و چه تزریق به طور همزمان، به طور کلی مشابه هستند؛ اما با توجه به عدم وجود داده‌ها بر روی تزریق هم‌زمان این دو واکسن و برای به حداقل رساندن سردرگمی در خصوص هرگونه واکنش مرتبط، حفظ فاصله دو هفته‌ای (۱۴ روزه) بین تزریق واکسن کووید۱۹ و تزریق هر نوع واکسن دیگر (همانند واکسن آنفلوآنزا) توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) و مرکز مشاوره ایمن‌سازی (IMAC) توصیه شده است. گروه مشاوره فنی استرالیا (ATAGI)، در مورد ایمن‌سازی حداقل زمان ترجیحی بین دریافت واکسن کووید۱۹ و سایر واکسن‌ها مانند واکسن آنفلوآنزا را هفت روز در نظر گرفتند و کاهش این فاصله زمانی را در شرایط ذیل قابل قبول دانستند:

۱. افزایش خطر ناشی از کووید۱۹ یا سایر واکسن‌های پیشگیری‌کننده از بیماری (برای مثال شیوع کووید۱۹، شیوع آنفلوآنزا، زخم‌ها مستعد به کزاز)؛

۲. مباحث لجستیکی یا پشتیبانی مانند دشواری برنامه‌ریزی برای حفظ فاصله هفت روزه.

این بدان معنی است که در صورت لزوم، فرد ممکن است قادر به دریافت واکسن دیگری در بین دو دوز واکسن کووید۱۹ باشد. همانند سایر واکسن‌ها، اگر فرد دریافت‌کننده واکسن به شدت ناخوش احوال شود، واکسیناسیون باید به تعویق بیفتد. اگر فرد برای مدت زمان کوتاهی عوارض ناخواسته همچون تب بعد از دریافت واکسن را تجربه کند، سایر واکسن‌ها تا زمان از بین رفتن این عوارض نباید تزریق شوند.

تزریق همزمان یا نزدیک به هم دو یا چند واکسن، برخی مواقع می‌تواند منجر به درجه بالاتری از عوارض جانبی خفیف تا متوسط شود و نسبت دادن عوارض جانبی بالقوه را به واکسیناسیون با چالش روبه‌رو می‌کند. اگر تزریق دو واکسن کووید۱۹ و آنفلوآنزا به‌صورت هم‌زمان صورت گیرد، واکسیناسیون مجدد برای هیچ‌یک از واکسن‌ها مورد نیاز نیست و تنها بیمار باید مطلع باشد که احتمال افزایش عوارض جانبی مشترک وجود خواهد داشت. برخی نکات مهم در مورد فاصله زمانی بین تزریق واکسن کووید۱۹ و واکسن آنفلوآنزا در ذیل مطرح شده است:

- اگر واکسن آنفلوآنزای حاوی ویروس زنده، تزریق شده است؛ چهار هفته منتظر بمانید و سپس واکسن کووید۱۹ را تزریق کنید. اما اگر عملی نباشد، تزریق آن را به تاخیر نیندازید؛
- اگر دوز اول واکسن کووید۱۹ را دریافت کرده‌اید، در اسرع وقت (بسته به نوع واکسن) دوز دوم را هم دریافت کنید و بعد از ۱۴ روز واکسن آنفلوآنزا را دریافت کنید؛
- اگر در نوبت دریافت واکسن کووید۱۹ هستید، به محض در دسترس بودن واکسن آنفلوآنزا، آن را دریافت کنید و پس از ۱۴ روز در صورت در دسترس بودن، واکسن کووید۱۹ را تزریق کنید.

این گزارش به سفارش معاونت تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت تهیه شده و دستورالعمل تخصصی نیست. بنابراین در استفاده از مطالب، این موضوع باید مورد توجه قرار گیرد.

مینیمال‌هایی برای زندگی

تازه های سلامت

گرفتگی عضلات و اختلال در سلامت روان از علائم کمبود منیزیم

ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی بخش جدایی ناپذیر از یک شیوه زندگی سالم هستند. از آهن و روی گرفته تا مس و بتاکاروتن، بسیاری از عناصر در سلامت بدن نقش دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، منیزیم یک ماده معدنی مهم است، زیرا به تبدیل غذای مصرفی به انرژی کمک می‌کند و به غدد پاراتیروئید که هورمون‌های مهم برای سلامت استخوان‌ها را تولید می‌کنند، کمک می‌کند تا به طور عادی فعالیت داشته باشند. مقادیر غیرطبیعی منیزیم در بدن می‌تواند مشکلاتی برای سلامت به همراه داشته باشد.

کمبود منیزیم می‌تواند علائم مختلفی را ایجاد کند و هرگونه علامت باید با پزشک در میان گذاشته شود.

دکتر «تانوکی اومدا» از کلینیک کلیولند آمریکا در این باره می‌گوید: «یکی از اولین علائم کمبود منیزیم خستگی است. ممکن است متوجه اسپاسم عضلات، ضعف یا سفتی نیز شوید.»

وی در ادامه می‌افزاید: «از دست دادن اشتها و حالت تهوع از دیگر علائم شایع در مراحل اولیه است.»

تشخیص کمبود منیزیم می‌تواند سخت و دشوار باشد. بسیاری از علائم اولیه می‌تواند نشان دهنده طیف گسترده‌ای از سایر مشکلات سلامتی نیز باشد.

علائمی که ممکن است نشان دهنده کمبود منیزیم باشد عبارتند از:

- گرفتگی عضلات
- اختلالات سلامت روان
- پوکی استخوان
- خستگی و ضعف عضلانی
- فشار خون بالا
- آسم
- ضربان قلب نامنظم

میزان غیرطبیعی منیزیم می‌تواند بر عملکرد کلیه‌ها یا روده‌ها تأثیر گذارد. طبق دستورالعمل‌های رسمی، میزان منیزیم مورد نیاز بزرگسالان عبارتند از:

- ۳۰۰ میلی گرم در روز برای مردان (۱۹ تا ۶۴ سال)
- ۲۷۰ میلی گرم در روز برای زنان (۱۹ تا ۶۴ سال)

منیزیم در مواد غذایی متعددی مانند اسفناج، مغزیجات آجیلی و نان سبوس دار یافت می‌شود.

در مورد مصرف مکمل منیزیم حتماً باید با پزشک مشورت شود.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی همیشگی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم. نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸