گوناگون

تغییر علائم کرونا به مشکلات گوارشی، عصبی و مغزی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: در موج اول بیشتر افراد بالای ۶۰سال درگیر می‌شدند و علائم آن بیشتر تب بی حالی، ضعف و مشکلات تنفسی بود ولی در موج دوم تعداد مبتلایان جوان و نوجوان با سرعت در حال افزایش است و علائم نیز به مشکلات گوارشی، عصبی و مغزی تغییر کرده است.

به گزارش پیام آشنا، حسین کریم با اشاره به اینکه موج دوم کرونا که جامعه را درگیر کرده سنگین‌تر و متفاوت‌تر از موج اول است. گفت: در موج اول شیوع این ویروس که از اوایل استفنماه آغاز شد توانستیم در بازه دو ماهه تا حدی زیادی کرونا را مهار کنیم. وی ادامه داد: متأسفانه طی سه هفته اخیر با از سرگیری مجدد فعالیت‌ها و بازگشایی واحدهای صنفی و عادی سازی امور و کاهش حساسیت مردم شاهد تغییر شرایط قبلی و افزایش ناگهانی تعداد بیماران کرونایی بستری شده در بیمارستان‌های استان هستیم وی افزود: متأسفانه در حال حاضر بسیاری از مردم هشدارها مبتنی بر عادی نبودن شرایط را جدی نمی‌گیرند که همین سرعت در شیوع این بیماری را افزایش داده است. وی توضیح داد: با آغاز موج دوم کرونا وضعیت بسیاری از استان‌ها از جمله خوزستان که در موج اول سفید بود به سرعت قرمز و خطرناک شد. این مسئول اشاره کرد: استان البرز در حال حاضر در شرایط هشدار قرار دارد و اگر مردم رعایت نکنند در چشم به هم زدنی به مرحله قرمز می‌رسیم. وی با اشاره به برخی تفاوت‌های موج اول با دوم کرونا توضیح داد: در موج اول بیشتر افراد بالای ۶۰سال درگیر می‌شدند و علائم آن بیشتر تب بی حالی، ضعف و مشکلات تنفسی بود ولی در موج دوم تعداد مبتلایان جوان و نوجوان با سرعت در حال افزایش است و علائم نیز به مشکلات گوارشی، عصبی و مغزی تغییر کرده است. رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: طی چند روز گذشته یک نوجوان ۱۳ ساله برادر ابتلا به این ویروس جان خود را از دست داده که این به آن معناست که فرضیه های قبلی نسبت به اینکه این ویروس کودکان و نوجوانان را درگیر نمی کند درست نبوده است. کریم اضافه کرد: با کنترل موج اول کرونا به روزهایی رسیده بودیم که تعداد بیماران بستری شده به کمتر از ۱۰نفر رسیده بود ولی طی سه هفته اخیر ۵۰تخت بیمارستانی استان با بیماران کرونایی اشغال شده است و این نشان دهنده سرعت بالای شیوع و ابتلا به این بیماری است. وی افزود: در مجموع هزار تخت بیمارستانی برای بیماران کرونایی در استان تدارک دیده شده که بیش از نیمی از آنها پر شده و بدیهی است اگر رعایت نکنیم به زودی همه هزار تخت پر می‌شود و آن زمان است که به وضعیت بحرانی می‌رسیم وی ادامه داد: با سرعتی که شیوع ویروس کرونا پیدا کرده واقعا معلوم نیست تخت‌های خالی باقی مانده در چه بازه زمانی پر شوند. رئیس دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: در حال حاضر بیشتر تخت‌های بیمارستان‌های امام علی(ع)، کوثر و امام حسین(ع) به بیماران کرونایی اختصاص داده شده تا بتوانیم به سرعت به بیماران خدمات مطلوبی ارائه دهیم این مسئول توضیح داد: علاوه بر این، دستور ایجاد بیمارستان صحرایی و تجهیز نقاهتگاه‌های اخیر هم صادر شده تا در صورت سرریز بیماران کرونایی بتوانیم در این فضاها به آنها خدمات ارائه دهیم.

کاهش ازدواج و افزایش طلاق طی ۸سال اخیر

یک روانشناس بالینی با بیان اینکه در کشور در برابر هر ۱۰۰ازدواج ۳۳طلاق، وجود دارد، گفت: در تهران نیز در برابر هر ۱۰۰ازدواج ۴۶طلاق وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین اسد بیگی با استناد بر آمارهای ثبت احوال گفت: بر پایه این آمارها سالانه میزان ازدواج کاهش و میزان طلاق نسبتا ثابت بوده اما این آمارها سالانه مقدار اندکی افزایش می یابد. وی با اشاره به اینکه در سال گذشته این رقم در ازدواج به بیش از ۸۰هزار و در طلاق به حدود ۱۷۵ هزار تعداد رسیده است، افزود: براساس آمارها موارد ازدواج طی ۸ سال بیش از ۶۴هزار مورد کاهش داشته و طلاق نیز حدود ۶هزار مورد افزایش داشته است. این فعال حوزه آسیب‌های اجتماعی ادامه داد: میزان ازدواج در کشور در سال ۹۸ نسبت به سال۹۷ تعداد ۲۲هزار و ۶۷۰مورد کمتر و میزان طلاق در سال۹۸ نسبت به سال۹۷ تعداد ۲۰۹۰مورد کمتر بوده است. به گفته اسد بیگی، در تهران نیز در سال۱۳۹۲ حدود ۱۰۰هزار ازدواج و نزدیک به ۳۵هزار طلاق ثبت شده اما در سال ۹۸ در تهران ۶۸هزار و ۶۰۰ازدواج و حدود ۳۱هزار و ۷۵۰طلاق را داشته ایم وی با بیان اینکه این آمارها نشان دهنده کاهش شدید ازدواج و افزایش طلاق است، تصریح کرد: ممکن است از همه این آمارها استباط شود که در ایران یک سوم ازدواج ها به طلاق منجر می‌شود اما با توجه به اینکه برخی متقاضیان طلاق چند دهه قبل ازدواج کرده‌اند و اسال طلاق می‌گیرند نمی‌توان اینگونه اظهار نظر کرد. این روانشناس ادامه داد: از آذرماه سال۹۷ به عنوان یک اقدام موثر برای کاهش طلاق ، طرح «تصمیم» اجرا می‌شود که بنابر آن در شهرهای بزرگ همه زوج‌های متقاضی طلاق توافقی می‌بایست حداقل ۵ جلسه به مراکز مشاوره خانواده مراجعه کنند و ۴۵روز صبر کنند. این قانون باعث شده در شهرهای مختلف بین ۵ تا ۱۵درصد از میزان طلاق‌های توافقی کاسته شود اما این کافی نیست و لازم است برای پیشگیری از طلاق، تسهیلاتی برای مشاوره و زوج درمانی و خانواده درمانی ایجاد شود.

تأثیر شیر خام در حفظ باکتری های مقاوم به آنتی بیوتیک

یک مطالعه جدید نشان می دهد که گنلنشن شیر خام در دمای محیط می تواند ژن های ضدمیکروبی آن را آزاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، به گفته محققان دانشگاه کالیفرنیا، باکتری‌های دارای ژن‌های مقاوم به آنتی میکروب می‌توانند موجب انتقال آنها به سایر باکتری‌ها شده و در نتیجه مقاومت باکتریایی را گسترش دهند. «جین شین لیو»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «اگر می‌خواهید شیر خام و پاستوریزه نشده بنوشید آن را در یخچال نگه دارید تا خطر گسترش باکتری‌های دارای ژن‌های مقاوم به آنتی بیوتیک به حداقل برسد». بسیاری از افراد معتقدند شیر خام به دلیل داشتن پروبیوتیک‌ها سالم‌تر هستند اما محققان، به این نتیجه نرسیده‌اند. لیو در ادامه می‌افزاید: «ما به وجود مقادیر زیاد باکتری‌های مفید در نمونه‌های شیر خام دست نیافتیم و اگر شیر خام در دمای محیط نگهداری شود در مقایسه با شیر پاستوریزه شده دارای ژن‌های مقاوم آنتی میکروبی به مراتب بیشتری است» باکتری‌های حاوی ژن‌های مقاوم به آنتی میکروب می‌توانند تبدیل به سوپربگ‌ها شوند که بسیار برای سلامت خطرناک هستند.

یک جرعه کتاب

حافظه‌نامحدود
چگونه با استفاده از استراتژی‌های پیشرفته سریع‌تر بیاموزیم، بیشتر به یاد آوریم و پربارتر باشیم
نویسنده: کوین هورسلی
مترجم: اصغر فرمان
انتشارات نسل نوآندیش

استاد بزرگ بین المللی حافظه، کوین هورسلی در کتاب حافظه‌نامحدود به شما می‌آموزد که چگونه با استفاده از استراتژی‌های پیشرفته سریع‌تر بیاموزید، بیشتر به یاد آورید و پربارتر باشید. اگر می‌توانستید خیلی راحت، سریع و مفید همه چیز را یاد بگیرید و به یاد آورید زندگی‌تان چه شکلی می‌شد؟ به آن فکر کنید.

درباره کتاب حافظه‌نامحدود

کوین هورسلی در کتاب حافظه‌نامحدود مجموعه‌ای از مهارت‌های موثر در تقویت حافظه را معرفی کرده است که به شما کمک می‌کنند کنترل یادگیری و همه زندگی‌تان را به دست بگیرید. با روش‌های بسیاری از قدیم و امروز، آشنا می‌شوید که از برترین ذهن‌های جهان در حیطه‌های افزایش سرعت یادگیری و رشد حافظه الکوبرداری کرده‌اند.

این کتاب راهنمای بی‌نظیر به شما راه‌های پروش حافظه را نشان خواهد داد تا ذهنی چابک‌تر و آماده‌تر داشته باشید. در این کتاب روش‌هایی خواهید آموخت که بتوانید حجم زیادی از اطلاعات را به یاد بسپارید و در زندگی شخصی و کاریتان بر دیگران برتری داشته باشید.

خواندن کتاب حافظه‌نامحدود را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

اگر نیاز دارید تا حافظه‌تان را تقویت کنید، اگر کاری دارید که باید حجم زیادی از اطلاعات را در ذهن خود ذخیره داشته باشید مهم‌تر از همه اگر می‌خواهید با یک حافظه قوی کنترل زندگی خودتان را بیشتر به دست بگیرید می‌توانید از راهنمایی های استاد کوین هورسلی در این کتاب استفاده کنید.

مدیر کل بهزیستی استان خبر داد:

افتتاح کانکس کاهش آسیب در کرج

افتتاح موارد از جمله کارگاه قالیبافی ویژه نابینایان، افتتاح کلینیک بلع و دهان، کانکس کاهش آسیب در شهرستان کرج و قردیس ومجهزین ساختمان اورژانس اجتماعی قردیس ومبایل سنتر در این شهرستان از جمله اقدامات اجرایی بهزیستی استان در هفته پیش رو است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل بهزیستی استان البرز، اسداله حیدری- مدیر کل بهزیستی استان البرز صبح روز گذشته- بیست و دوم تیرماه در نشست خبری با اصحاب محترم رسانه که به صورت ویدیو کنفرانس به مناسبت گرامیداشت هفته بهزیستی و چهلمین سالگرد تاسیس سازمان بهزیستی برگزارشد، ضمن گرامیداشت این رخداد گفت: امسال از سوی سازمان بهزیستی کشور از تاریخ ۲۱ لغایت ۲۷تیرماه هفته بهزیستی با شعار بهزیستی در گام دوم شفافیت، تحول خدمت، ارتقای سلامت اجتماعی در خانواده نامگذاری شده است.

حیدری افزود: افتتاح مواردی از جمله کارگاه قالیبافی ویژه نابینایان، افتتاح کلینیک بلع و دهان، کانکس کاهش آسیب در شهرستان کرج و قردیس ومجهزین ساختمان اورژانس اجتماعی قردیس ومبایل سنتر در این شهرستان از جمله دیگر اقدامات اجرایی بهزیستی استان در هفته پیش رو است. در کنار آن افتتاح مرکز اقاقیای پیام را نور نظر ارائه و بهره برداری طرح های اشتغال زایی در این شهرستان را خواهیم داشت. وی در ارتباط با اقدامات حوزه مشارکت بهزیستی با بیان اینکه کل مسکن تحویل داده شده به مددجویان تحت پوشش بهزیستی استان البرز در سال ۹۸ برابر ۶۹۳مورد بوده است. گفت: در سال جاری نیز تاکنون ۵۰مورد محقق شده است.

حیدری در ادامه اقدامات بهزیستی استان البرز در بحث غربالگری شنوایی نوزادان در سال گذشته را ۳۹هزار و ۲۲۴مورد که بالاتر از برش استان می‌باشد و پیشگیری از تنبلی چشم در سال۹۸ را بالغ بر ۱۲۳هزار و ۹۸۲مورد اعلام کرد. وی با اشاره به انجام مشاوره ژنتیک برای ۴هزار و ۴۱۷نفر در سال گذشته گفت: ۲۰نفر نیز در سه ماهه ابتدایی امسال از این خدمات بهره مند شدند.

این مقام مسئول در ادامه اقداماتی مانند اجرای طرح پیشگیری از کروتا در مرحله ویژه معتادان متجاهر را از جمله برنامه های مهم سال جاری برشمرد و گفت: در زمان شروع کرونا ۱۲۳۰۰فرد معتاد از خدمات پاتوق ها بهره مند شده اند و راه اندازی مرکز توانمندسازی زنان و غربالگری ژنتیک تحت پوشش بهزیستی برای خانواده هایی که دارای چند معلول هستند، نیز از جمله دیگر مواردی است که امسال مورد توجه قرار داده شده است. وی در بخش دیگری تعداد افراد تحت حمایت های مستمر معاونت امور اجتماعی را هزار و ۴۳۵نفر بیان کرد و گفت: در این حوزه بیش از ۹۰درصد فعالیت ها به بخش خصوصی واگذار شده است. حیدری با اشاره به اینکه تعداد مراکز واحد اجتماعی بهزیستی استان البرز بالغ بر ۱۵مرکز دولتی و ۴۱۶مرکز غیر دولتی بوده است. عنوان کرد: تعداد خدمات گیرندگان سال ۹۸ این واحد نیز معادل ۴۰هزار و ۱۴۷ نفر بوده است. وی بیان کرد در سال گذشته با شماره تماس ۱۲۳ معاونت اجتماعی بهزیستی استان البرز در سال ۹۸ بیش از ۳۰هزار تماس گرفته شده است که از این تعداد بیش از۶هزار و ۵۰۰ تماس مرتبط با حوزه کاری بوده است. همچنین از ابتدای سال جاری تاکنون تعداد تماس های مرتبط با این مرکز تلفنی بیش از۹هزار و ۰۰۰مورد بوده است. مدیر کل بهزیستی استان البرز در ادامه بیشترین علل تماس و گزارش های مرتبط را در خصوص کودک آزاری، همسر آزاری و خشونت خانگی برشمرد.

حیدری در خصوص طرح ها و آموزش های واحد اجتماعی نیز توضیح داد: راه اندازی کارگاه های تولید ماسک و کان بهداشتی به همت زنان سرپرست خانوار با ظرفیت تولید روزانه یکهزارعدد ماسک عملیاتی شده است. وی از اجرای طرح پیشگیری و مراقبت از شیوع ویروس کووید- ۱۹ ویژه کودکان کار و خیابان سخن گفت و ادامه داد: در این قالب توزیع بیش از ۲هزار یک اقلام بهداشتی در طی چهار مرحله در شهرستان های کرج ،ساوجبلاغ، قردیس و نظرآباد انجام شده است.

مدیر کل بهزیستی استان در مورد اقدامات بهزیستی استان در حوزه توانبخشی با اشاره به اینکه تعداد افراد تحت پوشش این بخش بالغ بر ۴۳هزار و ۱۰۷ نفر است، بیان کرد: تعداد کل مراکز غیر دولتی زیرمجموعه حوزه توانبخشی ۷۹مرکز است. تعداد مراکز دولتی ۷مرکز و افراد مقیم در مراکز شبانه روزی ۱۳هزار و ۲۹۹ نفر برشمرد. وی بیان کرد: در این حوزه طی سال گذشته برای خرید تجهیزات توانبخشی نزدیک به ۱۳ میلیارد ریال وجه منظور گشت. هزینه ارتز و پروتز نیز حدود ۳ میلیارد ریال هزینه شده است. این مقام مسئول با بیان اینکه هزینه کرد در راستای خدمات تعمیر و کاشت حلزون مبلغی بیش از یک میلیارد و ۸۲۰ میلیون ریال برای ۱۴۸ نفر بوده است. گفت: خرید خدمات توانبخشی نیز به مبلغ یک میلیارد و ۷۱۸ میلیون و ۵۰۰ هزار ریال به ۴۲۴ صورت گرفته. وی در بخش دیگری با اشاره به واگذاری بخشی از امور حوزه توانبخشی بهزیستی استان البرز به بخش غیر دولتی بیان کرد: فعالیت هایی از قبیل مراکز روزانه، شبانه روزی و توانپزشکی سه درصد به بخش غیر دولتی واگذار شده ، مابقی فعالیت ها نیز با انعقاد تفاهم نامه ای بصورت ۶۰درصدی به بخش خصوصی سپرده شده است.

حیدری در مورد اقدامات حوزه توانبخشی در مباحث مرتبط با بیماری کووید-۱۹ عنوان کرد واریز کمک هزینه با سرانه ۵میلیون ریالی به تمامی مراکز شبانه روزی به تعداد ثبت در سامانه برای دومرتبه و ۱۴۳نفر و به مبلغ یک میلیارد و ۷۱۶میلیون و ۵۰۰هزار ریال انجام شده است. وی با بیان اینکه پرداخت کمک هزینه وسایل بهداشتی به تمامی توانخواهان ضایعه نخاعی و معلولین با معلولیت شدید و خیلی شدید استان البرز با سرانه نو میلیون و ۵۰۰ هزار ریالی دنبال شده است. افزود: اقلام بهداشتی از جمله مواد ضد عفونی ، دستکش و ماسک به مبلغ کل یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون ریال به صورت رایگان در اختیار تمامی مراکز شبانه روزی قرار داده شده است.

روزنه

نشانه‌هایی که می گوید شما به اندازه کافی پروتئین نمی‌خورید

از نازک شدن موها تا میل به مصرف قند، اینها شایع‌ترین علائم کمبود پروتئین است. یا نشانه‌هایی که از کمبود پروتئین می‌گویند آشنا شوید

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، پروتئین برای بخش‌های مختلف بدن از جمله ساخت و ترمیم ماهیچه‌ها، مهار گرسنگی، تثبیت قند خون و رشد مو و ناخن سالم ضروری است. بنابراین اگر به مقدار کافی پروتئین نخورید، می‌تواند بر همه چیز از وزن تا روحیه شما تأثیر بگذارد. بدن ما می‌تواند ۲۰ تا ۳۰گرم پروتئین را به طور همزمان جذب کند. توصیه می‌شود حداقل ۲۰ گرم از پروتئین در هر وعده غذایی وجود داشته باشد. مصرف این مقدار به شما کمک می‌کند تا در طول روز سرحال و از انرژی کافی برخوردار باشید. گفته می‌شود، علائمی وجود دارد که بدن به شما می‌گوید پروتئین بیشتری نیاز دارید، به دنبال آنها باشید.

خبری از عضله‌سازی نیست

اگر اهل ورزش هستید و برای عضله‌سازی تلاش می‌کنید، پروتئین باید پایه تغذیه رژیم غذایی شما باشد. اگر بعد از تمرین خود از سوخت‌گیری با پروتئین غافل شوید، فقط عضلات خود را نابود کرده‌اید. به یاد داشته باشید که تا یک ساعت بعد از تمرین، بدن بیشترین آمادگی را برای جذب مواد غذایی دارد. بنابراین پس از یک تمرین سخت از یک میان وعده پروتئین‌دار لذت ببرید تا به شما کمک کند عضلات خود را بازیابی کنید.

دائما در حال مصرف شکر و کربوهیدرات هستید

وقتی وعده غذایی می‌خورید که فاقد پروتئین کافی است، به احتمال زیاد احساس نارضایتی می‌کنید و به سمت غذاهای چرب و شیرین می‌روید. پروتئین همه چیز را متعادل می‌کند، هورس‌ها را متوقف می‌کند و ما را کاملاً پر نگه می‌دارد. بنابراین در هر وعده غذایی حتماً به میزان کافی پروتئین مصرف کنید از گزینه‌های پروتئین کم چرب می‌توان ماهی‌های صید شده غیر پرورشی، بوقلمون و سینه مرغ را انتخاب کرد.

پوست شما خشک است

اگر قبلاً پوستی درخشان داشتید که اکنون کدر و پوسته شده است، ممکن است نشانه عدم وجود پروتئین در رژیم غذایی شما باشد. پروتئین ساختمان‌های مو، ناخن و پوست ما را تشکیل می‌دهد. اگر به اندازه کافی مصرف پروتئین نداشته باشید، ممکن است موهای خشک و شکننده یا پوستی خشک پیدا کنید. استیون بوزر، نویسنده کتاب اسرار افراد سالم دنیا می‌گوید که برای یک وعده صبحانه قابل حمل و دارای پروتئین، کلوچه‌های تخم مرغ و اسفناج آماده کنید.

یک ساعت بعد از غذا گرسنه هستید

کربوهیدرات‌ها نسبت به پروتئین و چربی زمان هضم کمتری دارند. این بدان معناست که اگر بارهای سنگین را بر روی کربوهیدرات قرار دهید و وعده‌های غذایی خود را با پروتئین و چربی بیشتری متعادل نکنید در مدت زمان کم گرسنه خواهید بود. اگر روز خود را فقط با شیر و غلات شروع کنید، قند خون شما افزایش می‌یابد و احساس ضعف یا حالت تهوع می‌کنید. این باعث می‌شود که شما کربوهیدرات‌های بیشتری مصرف کنید تا دوباره شما را سر حال کند.

شما همیشه احساس خستگی می‌کنید

پروتئین باعث می‌شود احساس هوشیاری بیشتری داشته باشید در حالی که کربوهیدرات‌ها باعث خواب آلودگی شما می‌شوند. کمبود آهن که به آنمی نیز معروف است، می‌تواند باعث خستگی شدید شود. برخی از غذاهای سرشار از آهن و پروتئین مانند لوبیا، گوشت گاو، جگر مرغ و کینوا را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

موهای شما نازک است

اگر وقتی موهای‌تان را در دست می‌گیرید و احساس می‌کنید تبدیل به یک دم اسبی کوچک‌تر شده، این یک نشانه از درخواست کمک موهای شما است. ریزش مو نشات گرفته از رژیم‌های کم کالری و کم پروتئین است. اسیدهای آمینه نقش اصلی را در سلامت مو، پوست و ناخن‌ها ایفا می‌کند. اگر به هر دلیل میل به مصرف غذاهای گوشتی ندارید، حتماً منابع گیاهی حاوی پروتئین کامل را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.

روحیه شما چندان خوب نیست

پروتئین می‌تواند با تهیه اسیدهای آمینه که نقشی اساسی در ایجاد سروتونین و دوپامین در بدن دارند، باعث تقویت خلق و خوی شما می‌شوند. بدون این اسیدهای آمینه ضروری، شما دچار افسردگی، نوسانات خلقی و اضطراب خواهید شد.

شما همیشه نفخ هستید

حتی اگر از نوشیدنی‌ها و غذاهای تحریک‌کننده نفخ خودداری می‌کنید اما پروتئین کافی دریافت نمی‌کنید، احتمال زیاد هنوز هم تورم در شکم، پاها و مچ پای خود را تجربه می‌کنید. پروتئین برای حفظ تعادل مایعات در داخل و خارج از سلول‌های بدن ضروری است. پس با وارد کردن پروتئین بیشتر در غذاهای خود، بدن خود را به حالت تعادل برگردانید.

روزهای مریضی بیشتری را سپری می‌کنید

پروتئین به آنتی‌بادی‌هایی را که باعث از بین رفتن بیماری می‌شود، قدرت می‌دهد و به تقویت کننده اصلی سیستم ایمنی تبدیل می‌شود. در صورت ابتلا به سرماخوردگی، کمبود پروتئین می‌تواند علت اصلی باشد چرا که روی ر مبارزه با عفونت‌ها در بدن کمک بزرگی می‌کند.

واردات "واکسن آنفلوآنزا" امسال ۵برابر افزایش می یابد!

رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه امسال واردات واکسن آنفلوآنزا پنج برابر افزایش می یابد، گفت: اگر بتوانیم امسال تولید داخلی این واکسن را هم به عرضه برسانیم، هیچ نگرانی برای تامین آن نخواهیم داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، محمدرضا شاه‌ناز در پاسخ به سوال خبرنگار تسنیم درباره افزایش واکسن آنفلوآنزا در سال جاری گفت: پیش‌بینی کرده‌ایم که واکسن آنفلوآنزا را به میزان چهار تا پنج برابر سال قبل تامین کنیم؛ بحث و تمرکز اصلی بر این است که هر چه زودتر واکسن آنفلوآنزای تولید داخلی وارد بازار شود.

شاه ناز با بیان اینکه تلاش برای تولید داخلی واکسن آنفلوآنزا با جدیت دنبال می‌شود، افزود: امیدواریم این واکسن بتواند برای امسال در کشور تولید شود؛ تولیدکننده اعلام کرده که می‌تواند واکسن را برای امسال به بازار عرضه کند البته باید مستندات و نتایج کلینیکال آن به ما ارائه شود تا بتوانیم به طور قطعی اظهارنظر کنیم؛ به نظر می‌آید که نباید مشکل خاصی برای تولید داخلی واکسن آنفلوآنزا وجود داشته باشد.

وی با بیان اینکه در عین حال واردات واکسن آنفلوآنزا از چندین کشور انجام می‌شود، گفت: بازار واکسن آنفلوآنزا امسال بازاری جدی و پر تلاش است و همه دنیا می‌خواهند این واکسن را تامین کنند؛ این در حالی است که منابع تامین واکسن همان منابع قبلی و محدود است؛ بر همین اساس واردات واکسن آنفلوآنزا را از کشورهای مختلف در نظر می‌گیریم.

رئیس سازمان غذا و دارو با بیان این‌که امسال واردات واکسن آنفلوآنزا پنج برابر افزایش می‌یابد، تاکید کرد: در حوزه واکسن آنفلوآنزا کمبودی ایجاد نخواهد شد و اگر بتوانیم امسال تولید داخلی را هم به عرضه برسانیم، اصلا هیچ نگرانی نخواهیم داشت.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
باور کن
این را با تمام وجودت باور کن که
آن کس که وعده‌ی همیشه ماندن را می‌دهد
از همه رفتنی‌تر است

ویسوالوا شیمبورسکا

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

اگر این ۳ علامت را همزمان داشتید کرونامثبت هستید!

رئیس سابق اورژانس بیمارستان بقیه‌الله(عج) با تشریح ۳علامت بیماران کرونا گفت: این احتمال وجود دارد که نتیجه کیت کرونا، مثبت باشد اما فرد مبتلا به ویروس کرونا باشد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، صدرالله محمودی- عضو هیئت علمی دانشگاه بقیه‌الله (عج) و متخصص طب اورژانس درباره ترس ایجاد شده نسبت به ویروس کرونا تصریح کرد: از لحاظ علمی اصلا تباید از کرونا ترسید زیرا بیماری کرونا متلبه آنفلوآنزاست، مراحل انتقال ویروس‌ها و روند درمان نیز متبابه است و حتی میزان انتشار مرگ‌ومیر و انتشار آنفلوآنزای H1N1 بیشتر از کرونا است اما با این وجود، آنفلوآنزا در کشورمان کنترل شد. وی ادامه داد: آنفلوآنزا تمام ستین را درگیر می‌کند در حالیکه ویروس کروتا به تترت کودکان زیر ۹سال را درگیر می‌کند؛ بنابراین ترسی که از کرونا ویروس‌ها ایجاد شده است، دلیل علمی و پزشکی ندارد. این متخصص طب اورژانس با اشاره به اینکه کروناویروس در بین مردم سالم تباید ترسی ایجاد کند، خاطرنشان کرد: بیشترین تگرانی درباره ویروس‌هایی مانند آنفلوآنزا و کروتا، درباره افرادی است که مشکلات زمینه‌ای مانند نقص سیستم ایمنی، دیابت کنترل نشده، پیوند اعضا، سرطان، بیماری زمینه‌ای ریوی و سن بالا دارند. وی ادامه داد: افرادی که کروتا مثبت شده‌اند به‌خصوص افرادی که سالم و بدون بیماری زمینه‌ای هستند تباید به هیچوجه بترسند؛ بخشی از عوامل سرماخوردگی، ویروس‌ها هستند که کروناویروس یکی از آنهاست بنابراین جو روانی ایجاد شده درباره کروناویروس‌ها باید کاهش یابد زیرا استرس یکی از عوامل تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن است.

محمودی با بیان اینکه سرایت‌پذیری کروناویروس بر اساس آخرین تظر سازمان بهداشت جهانی مساوی آنفلوآنزا است، متذکر شد: فضایی که در جهان درباره کروناویروس ایجاد شده است ممکن است پیشبرنده سیاسی و اقتصادی تیز داشته باشد زیرا به وجود آمدن جوهای روانی و اجتماعی همیشه منتج به کشف واکسن و یکسری مسائل اقتصادی می‌شود.

وی درباره علائم کروتا خاطرنشان کرد: علائم عمومی شامل تب، درد عمومی بدن، سردرد، درد مفاصل، بی‌اشتهایی، آبریزش بینی، بی‌حالی و در برخی موارد اسهال و استفراغ از جمله علائم کروتا است؛ علائم اختصاصی که توسط پزشک تشخیص داده می‌شود شامل تب بالای ۳۷.۳، سطح اکسیژن خون زیر ۹۲درصد و تظاهراتی در سی‌تی‌اسکن ریه به‌همراه سرفه است. دکتر محمودی ادامه داد: در صورت درگیری ریه بیمار با کروناویروس بر اساس تشخیص پزشک و وضعیت جسمی فرد، ممکن است بیمار بستری شود و اگر ریه خیلی درگیر نشده باشد بیمار تیاز به بستری ندارد؛ ۸۰ درصد بیماران مبتلا به کروتا به هیچ اقدامی تیاز ندارند و فقط باید در خانه بمانند و از خود مراقبت کنند.

خطری که برخی بیماران کرونایی را تهدید می‌کند

وی خاطرنشان کرد: رعایت بهداشت فردی، استحمام روزانه، مصرف دمنوش‌های گرم، استراحت در خانه و مصرف میوه‌های فصل برای افرادی که تیاز به بستری در بیمارستان ندارند، کفایت می‌کند. محمودی هشدار داد: این افراد که دچار یک عفونت کروتایی خفیف شده‌اند، اگر مراجعات بی‌مورد و غیرضروری به بیمارستان داشته باشند، ممکن است دچار بیماری شدیدتر کروتایی شوند بنابراین استراحت در خانه به این افراد توصیه می‌شود.

باجامعه همراه‌باشید

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 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