info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۹۹
شنبه / ۱۱مرداد / ۱۴۰۱
۲۳ / ذوالحجه / ۱۴۴۳
23 / July / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۴۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

نکته

واکسن‌های به‌روز نشده برای امیکرون کارایی ندارند

از بهمن ۱۳۹۸ که پای مهمان ناخوانده به ایران رسید ویروس کرونا در کشور ما نیز جولان داد و مشکلات فراوانی را برای مردم ایجاد کرد. در کنار این شیوع گسترده ویروس کرونا بود که دانشمندان جهان برآن شدند تا واکسن آن را به تولید برسانند و از تلفات بکاهند. همزمان، متخصصان ایرانی نیز دست به کار شدند و با دستیابی به واکسن کووپران برکت، جمهوری اسلامی ایران نیز توانست به جرگه نخستین تولیدکنندگان واکسن کرونا بپیوندد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، دکتر جعفری- استادیار ایمنولوژی پزشکی پژوهشکده تحقیقات بالینی دانشگاه علوم پزشکی با اشاره اهمیت واکسینیسون در مقابله با پلندمی ویروس کرونا اذعان کرد: همه پلتفرم هایی که مورد تایید سیستم های نظارتی غذا و دارو در کشورهای معتبر هستند می توانند موثر باشند. باید توجه کرد در آغاز پاندمی هدف تولید واکسن هایی است که بتواند حداقل ۵۰ درصد کارایی داشته باشند. پلت فرمهای ویروس تخفیف حدت یافته بهترین ایمنی زایی را دارند ولی چون در آغاز پاندمی ما با یک ویروس ناشناخته از نظر بیولوژیک و پاتوژنیسیته مواجه هستیم از نظر اخلاقی توصیه نمی شوند. وی با تاکید بر اثر گذاری بهتر واکسن مبتنی بر ویروس کشته شده افزود: پلت فرم ویروس کشته شده از نظر کم خطر بودن مناسب هستند و در طول تاریخ پزشکی عملکرد خوبی داشته اند و از این جهت چون ایمنی زایی قابل قبولی هم دارند می توانند در کنار کم خطر بودن آنها مفید باشند. پلتفرم های پیتیدی هم کم خطر هستند و هم ایمنی زایی مناسبی دارند ولی تولید آنها مانند پلتفرم های وکتور ویروسی و mRNA هزینه زیادی دارد. جعفری به اثرگذاری واکسن های موجود در رابطه با ارتقای ایمنی بدن انسان اشاره کرد و گفت: واکسن های موجود اغلب بر اساس سویه ووهان چین تولید شده اند ولی واریانت جدید اومیکرون و مخصوصا زیرواریانت های BA۴ و BA۵ در ناحیه اسپایک ویروس دچار جهش های زیادی شده اند و از اینرو چهره ویروس دچار تغییرات عمده ای شده که این تغییرات در جهت گریز از ایمنی توسط ویروس انجام شده است.

واکسن‌ها باید بروزرسانی شوند

بر اساس اظهار نظر متخصصان متعدد در سراسر جهان جهش های متعدد ویروس کرونا از این جهت ایجاد شده تا بتواند از دیوار ایمنی ایجاد شده توسط بدن انسان عبور کند. به همین دلیل سویه امیکرون، واکسن گریزترین سویه ویروس کرونا نام گرفت. از این رو باید واکسن هایی تولید شوند که بتوانند متناسب با همان سویه اثرگذاری داشته باشند. جعفری با اشاره به همین موضوع تاکید کرد: بهترین واکسن ها، واکسن هایی هستند که بروزرسانی شده اند و در نتیجه در برابر اومیکرون حفاظت کننده هستند. البته باید واکسن های به روز رسانی شده بررسی های آزمایشگاهی و مطالعات بالینی خود را طی کرده باشند و نتایج یافته های بالینی حاکی از آن باشد که کارایی آنها افزایش یافته است. این متخصص ایمونولوژی پزشکی با تاکید بر واکسن برکت پلاس به عنوان نخستین واکسن اختصاصی سویه امیکرون اظهار کرد: باتوجه به اینکه کووپران برکت توانسته واکسن برکت پلاس خود را بر اساس واریانت اومیکرون به روز رسانی کند باید نتایج یافته های خود را به سیستم های نظارتی وزارت بهداشت ارائه دهد تا بعنوان دوز تقویتی یا بوستر مورد استفاده عموم قرار گیرد. در واقع واکسن هایی که بر اساس واریانت اومیکرون به روز رسانی شده اند بهترین واکسن ها برای تقویت سیستم ایمنی و ایجاد بیشترین اثر محافظتی خواهند بود و حتما باید مورد توجه قرار بگیرند. جعفری گفت: واکسن هایی که هنوز به روز رسانی نشده اند بعنوان دوز تقویتی بخصوص دوز چهارم چندان کارایی زیادی در برابر اومیکرون نخواهند داشت. این استاد دانشگاه علوم پزشکی ارومیه تاکید کرد: باتوجه به اینکه ویروس کرونا در حال تغییرات زیادی در ساختار خود بوده آنچه بیشتر محتمل است این است که این ویروس مانند آنفولانزا تبدیل به یک ویروس بومی یا اندمیک شود و به احتمال زیاد واکسن ها سالانه به روز رسانی شوند. در این صورت حتما توصیه می شود افراد بخصوص سالمندان و افراد دارای بیماری های زمینه ای نسبت به دریافت واکسن اقدام کنند. وی در پایان افزود: بطور کلی واکسن در طی پاندمی کرونا از مرگ صدها میلیون نفر جلوگیری کرده و همچنین از بروز بیماری شدید که می تواند عوارض دراز مدت داشته باشد نیز جلوگیری کرده است. بنابراین توصیه جامعه پزشکی بر این است که دریافت واکسن را جدی بگیریم.

گفتنی است واکسن کووپران برکت پلاس پس از انجام مطالعات بالینی و ارائه مستندات علمی آن، مجوز مصرف عمومی را از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی دریافت کرد. برکت پلاس نخستین واکسنی است که برای مقابله با سویه امیکرون ویروس کرونا ساخته شده است. با توجه به مطالعات علمی انجام گرفته از آنجایی که سویه‌ی غالب در گردش جامعه، ویروس اومیکرون است. واکسن کووپران برکت پلاس می تواند بعنوان گزینه‌ی قابل اطمینانی برای دوز بوستر (یادآور) در افراد بالای ۱۸ سال به‌ویژه در افراد با سابقه دریافت قبلی واکسن های کشته‌شده باشد.

امروز با حافظ

شیدا از آن شدم که نگارم چو ماه نو
ابرو نمود و جلوه گری کرد و رو ببست
ساقی به چند رنگ، می اندر پیاله ریخت
این نقش‌ها نگر، که چه خوش در کدو ببست

طرفه

ما ذره‌ایم و ذات تو
خورشید قدر و شأن
یا قدر و شأن او چه بود
قدر و شأن ما

اهلی شیرازی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۷	۰۶:۰۷	۱۳:۱۲	۲۰:۱۷	۲۰:۳۷

برگه

هیچوقت به گمان این که وقت دارید، نشنیدید زیرا در عمل خواهید دید که همیشه وقت کم و کوتاه است.

فرانکلین

گزارش روز

«استعفا»یی که گرفت

در هفته‌امین سالروز قیام ملی ۳۰ تیر ۱۳۳۱ خورشیدی برای بازگشت دکتر محمد مصدق به نخست‌وزیری می‌توان از «استعفا»یی گفت که «اگرفت» به این معنی که جواب و نتیجه داد چون مسئولیت را توأم با اختیار می‌خواست.

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در عصر ایران نوشته مهرداد خدیر آمده است: «چهارشنبه ۲۵ تیر ۱۳۳۱ نخست‌وزیر (مصدق) از شاه خواست از دخالت در تعیین وزیر جنگ بپرهیزد که مصدق حکومت بود نه سلطنت و پیشنهاد کرد شخص نخست‌وزیر تصدی آن را بر عهده بگیرد تا راه حلی بینابین به حساب آید. در آن زمان وزارت جنگ نقشی معادل پنتاگون در آمریکا در فرماندهی نیروهای مسلح را بر عهده داشت. شاه، پیشنهاد مصدق را نپذیرفت و به طعنه پاسخ داد: «با این حساب بفرمایید من چمدان خود را ببندم و از این مملکت بروم.» در همین طعنه هم هویداست که اتفاقا همواره چمدانی برای رفتن داشته چندان که هشت ماه بعد قرار بود برود یا ۲۵ مرداد ۱۳۳۲ که باز رفت و اگر چه شش روز بعد بازگشت با ۲۵ سال بعد که باز رفت.

دکتر مصدق اما کوتاه نیامد و گفت تنها تا پایان همان شب منتظر می‌ماند و اگر شاه وزارت جنگ را به دولت نسپارد یا با پیشنهاد تصدی خود او موافقت نکند، استعفا خواهد کرد. تا هشت شب منتظر ماند و پاسخی از دربار نیامد. کاغذ و قلم را برداشت و متن استعفانامه را نوشت و به دربار فرستاد و خود، خفاش در خیابان کاخ را به مقصد احمدآباد ترک کرد. در استعفانامه نوشته بود: «اکنون که این کار مورد تصویب شاهانه واقع نشده است، بهتر آن است که دولت آینده را کسی تشکیل دهد که کاملا مورد اعتماد باشد و بتواند مأموریت شاهانه را اجرا کند. با وضع فعلی ممکن نیست که مبارزه‌ای را که ملت ایران شروع کرده است، پیروزمندانه خاتمه دهد.»

خبر استعفا فردای آن روز - پنجشنبه ۲۶ تیر- منتشر شد و مردم ایران را در شوک فرو برد.

شاه از تعطیلی جمعه استفاده کرد و ۲۷ تیر طی حکمی قوام‌السلطنه را بار دیگر به عنوان نخست‌وزیر منصوب کرد در حالی که پیش‌تر لقب «جناب اشرف» را از او ستانده بود در این حکم اما باز او را «جناب اشرف» خطاب کرد. سیاستمداری که به هوش و فراست با استانداردهای جهانی شناخته می‌شد و به چرچیل خاورمیانه شهرت داشت بزرگ‌ترین اشتباه یک عمر فعالیت سیاسی را مرتکب شد - هر چند بیانیهٔ تهدید آمیز هم صادر کرد و خط و نشان کشید و پیام داد: «وای به حال کسانی که در اقدامات مصلحانهٔ من اخلال کنند و در راهی که پیش دارم مانع بتراشند یا نظم عمومی را بر هم زنند. دورهٔ عصیان سپری شده و روز اطاعت از اوامر و نواهی حکومت فرارسیده است؛ کشتی‌بان را سیاستی دیگر آمده است.» بیانیه که از رادیو خوانده شد و به خصوص جملهٔ آخر که نشان می‌داد قرار است اوضاع تغییر کند؛ دیگ خشم مردم به جوش آمد. قوام البته انتظار داشت کمااینکه در پیش‌بینی خود سرکوب اعتراضات پراکنده را هم تدارک دیده بود اما آنچه انتظار نداشت واکنش سریع و صریح آیت‌الله کاشانی در حمایت از دکتر مصدق و قیام سراسری بود. این بار او بیانیه داد: «حمد قوام بداند در سرزمینی که مردم رنج‌دیدهٔ آن شلّه از زیر دیکتاتوری کشیده‌اند نمی‌تواند رسماً اختناق افکار و عقاید را اعلام و مردم را به اعدام تهدید کند.» کلماتی حتی از اصطلاح «جهاد» استفاده و حجت را بر قوام و مردم و شاه تمام کرد. یکشنبه ۲۹ تیر ۱۳۳۱ سیمای تهران و شهرهای بزرگ با اعتصاب سراسری در اعتراض به روی کار آمدن قوام به جای مصدق دگرگون شده بود. داستان اما به اعتصاب محدود نماند و قرار گذاشتند به تظاهرات و نافرمانی مدنی در روز بعد؛ دوشنبه ۳۰ تیر ۱۳۳۱ و در تهران در میدان بهارستان. مردم در خانه نماندند و در خیابان اعتراض کردند و کشته دادند و چهار بعدازظهر ارتش عقب نشست و قوام استعفا کرد تا دولت او تنها سه روز دوام آورده باشد. مصدق خود را به تهران رسانده بود و مردم هم تا شنیدند که سوء خاتهٔ او به حرکت درآمدند و بدین ترتیب مصدق در حالی که در سوگ قربانیان می‌گریست، قیام ملی را ستود و به قدرت بازگشت با اختیارات کامل و هر آنچه را می‌خواست به دست آورده بود اگرچه به خاطر خون‌های ریخته شده اندوهناک بود. اندوه او به خاطر شهیدان ۳۰ تیر چنان بود که وصیت کرد جنازهٔ او را در این بلوبه و در کنار آنان دفن کنند. ۱۵ سال بعد که مصدق درگذشت شاه که می‌دانست در این بلوبه محل اجتماع و یادبود خواهد شد، اجازه نداد و پیکر او به امانت در همان احمدآباد ماند.

قابل توجه

بروز مشکلات قلبی بعد از واکسن کووید۱۹ به شدت نادر هستند

مطالعه محققان کانادایی نشان می دهد که میوکاردیت و پریکاردیت پس از واکسیناسیون کووید۱۹، اتفاقی بسیار نادر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان تاکید می کنند که ابتلا به کووید ۱۹ خطر بیشتری برای میوکاردیت و پریکاردیت نسبت به واکسن زدن دارد. محققان دانشگاه آلبرتا در کانادا شواهدی را در مورد خطر ابتلا به میوکاردیت و پریکاردیت پس از واکسیناسیون کووید ۱۹ تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که این خطر از جمله در میان مردان جوان کم است. این شرایط که معمولا در اثر عفونت‌های ویروسی ایجاد می‌شوند، شامل التهاب بافت‌های قلب می‌شوند. یافته‌ها تأییدمی کنند که این مشکلات بیشتر در میان مردان جوان بلافاصله پس از دریافت دوز دوم واکسن رخ می‌دهد. میوکاردیت به التهاب عضله قلب اشاره دارد و پریکاردیت زمانی رخ می‌دهد که کیسه اطراف قلب التهاب داشته باشد. هر دو بیماری معمولاً در اثر عفونت ویروسی ایجاد می‌شوند. شرایط نادر اما جدی است. خوشبختانه اکثر افراد به طور کامل بهبود می‌یابند. محققان در این مطالعه، شروع به بررسی سوابق افراد در هر گروه سنی کردند و افراد را به ۱۰ تا ۲۹ سال دسته بندی کردند به گفته محققان، میزان بروز حوادث در بزرگسالان ۲۰ سال و بالاتر "بسیار کم تا هیچ" بود. این مطالعه نشان داد که میزان میوکاردیت پس از واکسیناسیون کووید، ۲۰ در هر یک میلیون نفر و ۱.۴ در هر یک میلیون برای پریکاردیت است. محققان همچنین دریافتند که اگر افراد دوز دوم واکسن را بیش از ۲۰ روز پس از اولین دوز دریافت کنند، ممکن است خطر ابتلاء به میوکاردیت یا پریکاردیت کمتر باشد. داده‌های اختصاصی برای مردان جوان نشان می‌دهد که افزایش فواصل دوز به بیش از ۶۴ روز ممکن است به طور قابل توجهی میزان بروز این مشکل را کاهش دهد. در حال حاضر، سازمان جهانی بهداشت توصیه نمی کند که افراد زیر ۱۸ سال دوز تقویتی واکسن را دریافت کنند.

اشاره

امراض آنلاین!

با جستجوی بیماری خود در وب چه اتفاقی می‌افتد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، بیشترمان حداقل برای یک بار هم که شده موقع درد و بیماری اولین کاری که کردیم این بوده که گوشی تلفن همراهمان را برداریم و علت‌های درد مورد نظرمان را در صفحات وب جستجو کنیم این کار البته خاص این روزگار است که خیلی کارهایمان را آنلاین انجام می‌دهیم و اصلاً چیزی وجود ندارد که دنبالش باشیم و در جستجویی ساده در این فضا آن را نیابیم اما با جستجوی بیماری خود در وب چه اتفاقی می‌افتد؟

«من هر بار این کار را می‌کنم و هر بار هم با خودم عهد می‌بندم که دیگر تکرار نکنم اما هر بار به محض اینکه مشکلی پیدا می‌کنم باز اولین کاری که می‌کنم این است که توی گوگل دنبال بیماری خودم می‌گردم. در واقع می‌خواهم خیلی سریع بفهمم مشکلی که دارم ممکن است به دلیل کدام بیماری‌ها باشد. هر بار هم به همان پاسخ قبلی می‌رسم و طیف مختلفی از بیماری‌ها و تشخیص‌های مختلف پیش چشمم قرار می‌گیرد؛ از هیچ تا سرطان! در این جور موارد هم آدم همیشه بدترین حالت ممکن را در نظر می‌گیرد یعنی اگر حتی یک سردرد ساده هم داشته باشد به بدترین احتمال فکر می‌کند و همین هم حالش را بدتر می‌کند برای من که همین طور است.»

این را مینا می‌گوید که آنقدر درباره بیماری‌های مختلف سرک کرده و این طرف و آن طرف مطلب خوانده که دیگر به قول خودش یک پا دکتر شده و کسانی که این علت او را می‌دانند گلمی سؤالات پزشکی خودشان را از او می‌پرسند. «من واقعا از این کار دچار آسیب‌های زیادی شدم که بیشترشان هم روانی است به این معنی که احتمال ابتلا به بیماری‌های سخت آنقدر به ذهنم فشار آورده است حتی مراحل طی کردن بیماری و بعد از آن مرگ و مراسم خاکسپاری خودم را هم مجسم کردم. این را که می‌گویم کاملا جدی است گرچه ممکن است خنده دار به نظر برسد و پیش خودتان خیال کنید مگر می‌شود با یک احتمال ساده آن هم با سرنخ گوگل آدم به این حال بیفتد اما من به شما می‌گویم کاملاً امکان آن وجود دارد چون برای خودم پیش آمده و می‌دانم این چه علامت مخربی است. صبح بیدار می‌شوم و احساس می‌کنم درد خفیفی در عضلات گردن دارم و بلافاصله گوشی را برمی‌دارم و سرچ می‌کنم و از گرفتگی عضلات تا آرتریت روماتویید و منینژیت و سرطان را با توجه به نوشته‌ها برای خودم احتمال می‌دهم و همان طور که گفتم بدترینش را در نظر می‌گیرم و کل روزم را خراب می‌کنم. صبح روز بعد هم از درد گردن خبری نیست اما اصلیم همچنان درب و داغان است.»

همان‌طور که می‌گفتند که همیشه یک پای ثابت آن «مراجعه به پزشک» است که البته اگر قرار بود جستجوگران بیماری به پزشک مراجعه کنند اصلاً سراغ گوگل نمی‌رفتند. پس این گزینه خود به خود منتفی است. می‌ماند یک سری درمان خانگی که گاهی هیچ ربطی به بیماری ندارد اما به هر حال راهی است که می‌شود امتحان کرد و دم دست است. خیلی‌ها سراغ این کار می‌روند و صدالبته که معمولاً هم کارساز نیست و حتی ممکن است به ایجاد آسیب‌های بیشتر منجر شود.

«پادرد ناگهانی مادرم برای همه‌مان عجیب شده بود. هیچ سابقه‌ای نداشت و به همین علت فکر می‌کرد چیز خاصی نیست. چون سن و سال زیادی هم نداشت احتمال بیماری جدی را نمی‌دادیم. من چند جا سرچ کردم و بعضی درمان‌های پیشنهادی را اجرا کردیم که از آن جمله گرم کردن و ماساژ درمانی عضو مورد نظر بود.» این را سجاد می‌گوید که روایتش واقعا عبرت‌آموز است و باید از او بپرسند. «من واقعا از این ذهن تنگه داشت. او ادامه می‌دهد: «ما به درمان‌های خانگی پادرد ادامه می‌دادیم و چند روغن مخصوص ماساژ از جمله روغن کوسه هم خریده بودیم که می‌گفتند برای پادرد خوب است. مادرم که نهایت به مراجعه به پزشک گارد دارد و برای همین از این قبیل درمان‌های خانگی استقبال می‌کرد تا مجبور نشود سراغ دکتر برود به هفته گذشت و وضعیت نه تنها بهتر نشد بلکه درد پای مادرم آنقدر زیاد شد که دیگر شبها نمی‌توانست از درد بخوابد. در نهایت مجبور شدیم به پزشک مراجعه کنیم. بعد از انجام مراحل تشخیصی مختلف معلوم شد مدرم دچار آمبولی سرچ تفسیر آزمایش کنید دیگر چه لزومی به وجود پزشک است؟» بعد از آن دیگر این کار را تکرار نکردم؛ گرچه بعضی وقت‌ها وسوسه می‌شوم اما وقتی یاد آن چند روز اضطراب و ناامیدی می‌افتم از این کار حذر می‌کنم» حال که تجربه‌های این سه نفر در مورد جست و جوی بیماری‌ها در صفحات وب را خواندید، اگر همچنان تمایل دارید به شیوه قبل به چنین کاری اقدام کنید، بهتر است گفته‌های دکتر کیوان سالاری، متخصص داخلی، را هم بخوانید. «گوگل پزشک نیست! این را احتمالاً زیاد شنیدید اما وقتی نوبت خودمان می‌شود یادمان می‌رود. اگر قرار بود هر کس با سرچ گوگل بتواند بیماری‌اش را تشخیص دهد و درمان کند که باید مطب همه پزشک‌ها بسته می‌شد. این ساده‌ترین نظری است که می‌شود در این باره داد اما مسأله این است که این قبیل خودتشخیصی و خودمرمانی‌ها بر اساس مطالب اینترنتی معمولا هم از سوی افرادی صورت می‌گیرد که اتفاقاً تحصیلکرده و به اصطلاح قشر آگاه جامعه هستند. نکته مهم این است که این مطالب ممکن است از سوی هر کسی منتشر شده باشد و نویسنده الزاماً پزشک نیست پس به این نکته خیلی باید توجه داشته باشید. خود شما می‌توانید یک مطلب بلندبالا در مورد یک بیماری خیالی بنویسید و منتشر کنید و بعد ببینید چند نفر باور می‌کنند. چنین بیماری وجود دارد و - عجیب‌تر اینکه - حتی علائم آن را در خود پیدا می‌کنند. مطالب به اصطلاح ویکیپدیایی هم همینطور است. کسی آن را منتشر کرده که شما نمی‌دانید کیست از طرف دیگر این گونه مطالب معمولاً به صورت کلی به بیماری یا مشکلی می‌پردازند در حالی که پزشک به صورت بالینی با بیمار مواجهه دارد و علائم و نشانه‌های خاص بیماری را با توجه به شرایط جسمی او و سوابق بیماری خانوادگی در نظر می‌گیرد. بنابراین بهترین روش درمان را با توجه به شرایط بیمار تجویز می‌کند. گذشته از آن سرچ گوگل باعث ایجاد نگرانی و اضطراب برای افراد می‌شود و پیامدهای روانی به دنبال دارد که می‌تواند اثرات مخربی بر روان فرد بر جای بگذارد به بیراهه رفتن راه درمان را هم باید به این موارد بیفزاییم که گلمی زمان طلایی برای درمان را از بین می‌برد. بر همین اساس هرگز، هرگز و هرگز در مورد نشانه‌های بیماری خود در گوگل سرچ نکنید.

۷ ماده غذایی را هیچگاه دوبار گرم نکنید

چغندر: حاوی نیترات است که با گرم کردن به نیتریت تبدیل شده و برای بدن بسیار مضر است.

مرغ: ساختار پروتئینی مرغ بعد از گرم کردن مجدد تغییر می کند و منجر به مشکلات گوارشی می شود.

سیب زمینی: سیب زمینی اگر مجددا گرم شود نه تنها ارزش تغذیه ای آن به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می کند بلکه برای بدن سمی است. بلافاصله پس از پختن آن را مصرف کنید و یا بیخته آن را در سرما بگذارید.

قارچ: درست مانند مرغ ساختار پروتئینی قارچ پس با حرارت مجدد تغییر کرده و منجر به مشکلات هضمی می شود.

اسفناج: گرم کردن مجدد اسفناج بسیار خطرناک است. اسفناج حاوی درصد بالایی نیترات است که اگر دوباره گرم شود به نیتریت تبدیل می شود. نیتریت با خطر ابتلا به سرطان ارتباط دارد.

سیب مرغ: خاطر گرم کردن مجدد تخم مرغ بسیار بیاز است زیرا در اثر فرار کردن در معرض حرارت مجدد سمی می شود.

کرفس: کرفس هم اگر دوباره گرم شود به نیتریت تبدیل می شود. اگر مجبور هستید که غذای حاوی کرفس را دوباره گرم کنید. کرفس های آن را خارج کنید تا حرارت دوباره نبینند.

رسانه چه خبر

۱۱۰ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه‌روز گذشته تزریق شده است

مهر: گزارش‌های آماری وزارت بهداشت نشان می‌دهد در شبانه‌روز گذشته ۱۱۰ هزار دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. تا کنون ۶۴ میلیون و ۷۳۰ هزار و ۹۵۱ نفر دُز اول، ۵۸ میلیون و ۹۴ هزار و ۸۳۵ نفر دُز دوم و ۲۸ میلیون و ۷۹۹ هزار و ۶ نفر، دُز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۱ میلیون و ۶۲۴ هزار و ۷۹۲ دُز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۱۱۰ هزار و ۶۹۶ دُز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۷۹۱۵ بیمار جدید مبتلا به کووید ۱۹ در کشور شناسایی و ۱۱۹۸ نفر از آنها بستری شدند. مجموع بیماران کووید ۱۹ در کشور به ۷ میلیون و ۳۰۴ هزار و ۵۵۰ نفر رسید.

غلظت خون در ریسک مرگ ناشی از کووید۱۹ نقش دارد

مدیسن نت: یک مطالعه جدید نشان می دهد که غلظت خون افراد در صورت ابتلا به کووید ۱۹ می تواند نشان دهد که آنها چقدر در معرض مرگ قرار دارند. محققان دریافتند بیماران بستری شده با کووید ۱۹ که ویسکوزیته خون بالاتری دارند در معرض خطر بیشتر مرگ ناشی از عوارض مرتبط با کووید هستند. این مطالعه اهمیت بررسی ویسکوزیته خون در بیماران کووید ۱۹ را در مراحل اولیه بستری شدن در بیمارستان نشان می‌دهد. که به راحتی از طریق کارهای معمول آزمایشگاهی به دست می‌آید. دکتر «لبرت رونزسون»، نویسنده این مطالعه و مدیر اختلالات قلبی متابولیک سیستم سلامت سینای در نیویورک گفت: «نتایج می‌تواند به تعیین بهترین دوره درمانی برای بیماران در معرض خطر و به بهبود عوارض کمک کند.» مدتی است مشخص شده است که کووید ۱۹ خطر لخته شدن خون را، به ویژه در بین افرادی که خون غلیظ‌تری دارند، افزایش می‌دهد. به برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۵۶۰۰ بیمار بستری شده کرونایی را بین فوریه ۲۰۲۰ و نوامبر ۲۰۲۱ تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند که بیماران بستری در بیمارستان با ویسکوزیته خون بالاتر در شریان‌هایشان ۶۰ درصد مرگ و میر بیشتری داشتند، در حالی که خون غلیظ‌تر در کوچک‌ترین رگ‌ها خطر مرگ را تا ۳۲ درصد افزایش می‌دهد. رونزسون خاطرنشان کرد: «ما در حال حاضر در حال بررسی اثرات هیارین درمانی برای کاهش خطر عوارض در طول عفونت‌های حاد کووید ۱۹ هستیم که ممکن است برای افرادی که ویسکوزیته خون بالایی دارند مفید باشد.»

تأثیر سندرم کووید طولانی بر ۲۳ درصد بیماران کرونایی

زی نیوز: طبق یک مطالعه، حدود ۲۳ درصد از افراد آلوده به کرونا ویروس ممکن است به کووید طولانی مدت مبتلا شوند که علائم آن بیش از ۱۲ هفته طول بکشد. این تحقیق همچنین پیش بینی می کند چه افرادی احتمالاً دچار علائم ناتوان کننده‌ای می‌شوند که می‌تواند ماه‌ها طول بکشد. به گفته محققان، این مطالعه منحصربه‌فرد است. زیرا علائم از قبل موجود مانند خستگی و عطسه را که در سایر بیماری‌ها مشترک است و ممکن است با علائم کووید اشتباه گرفته شود، نشان می‌دهد. «کیاو وو»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیای جنوبی، گفت: «کووید طولانی مدت یک نگرانی عمده برای سلامت عمومی است. ۲۳ درصد شیوع بسیار بالایی است و ممکن است در میلیون‌ها نفر ظاهر شود.» وو گفت: «اگاهی بیشتر در مورد شیوع، علائم مداوم و عوامل خطر ممکن است به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی کمک کند تا منابع و خدماتی را برای کمک به بهبودیافتگان برای بازگشت به زندگی عادی اختصاص دهند.» این مطالعه نشان می‌دهد که چاقی و ریزش مو در زمان عفونت، از عوامل پیش بینی کننده کووید طولانی مدت هستند اما سایر بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت یا سیگار کشیدن، هیچ ارتباط قابل تشخیصی با علائم طولانی مدت ندارند. در حالی که کرونا ویروس معمولاً یک بیماری حاد است که حدود سه هفته طول می‌کشد، برخی از افراد مبتلا به کووید ۱۹ علامتی دارند که ماه‌ها یا بیشتر طول می‌کشد. سازمان جهانی بهداشت، کووید طولانی را در قالب علامتی تعریف می‌کند که ۱۲ هفته یا بیشتر طول می‌کشد. از مارس ۲۰۲۰ تا مارس ۲۰۲۱، محققان از شرکت کنندگان دعوت کردند تا هر دو هفته به سوالات مربوط به کووید پاسخ دهند. نمونه نهایی آنها شامل ۳۰۸ فرد آلوده و غیر بستری بود که یک ماه قبل، حول و حوش زمان عفونت و ۱۲ هفته بعد مصاحبه شده بودند. پس از محاسبه علامه قبلی، حدود ۲۳ درصد از شرکت‌کنندگان گزارش دادند که در طول عفونت که بیش از ۱۲ هفته طول کشید، علائم جدیدی را تجربه کرده‌اند که با تعریف مطالعه از کووید طولانی مطابقت دارد. احتمال ابتلاء به کووید طولانی مدت در میان افرادی که احتقان قفسه سینه را تجربه کردند کمتر بود.