info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۹۹
شنبه / ۱ امرداد / ۱۴۰۱
۲۳ / ذوالحجه / ۱۴۴۳
23 / July / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

غزل ۳۰ 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

غزلک

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

اهلی شیرازی



افق کرج 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، ننشینید؛ زیرا در عمل خواهید دید که همیشه وقت کم و کوتاه است.

فرانکلین

گزارش روز

«استعفا»یی که گرفت



در هفتادمین سالروز قیام ملی ۳۰ تیر ۱۳۳۱ خورشیدی برای بازگشت دکتر محمد مصدق به نخست‌وزیری می‌توان از «استعفا»یی گفت که «گرفت» 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 مصداق 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 یا 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، خانه‌اش 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 منویات شاهانه را اجرا کند. با وضع فعلی ممکن نیست که مبارزه‌ای را که ملت ایران شروع کرده است، پیروزمندانه خاتمه داد.»

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 نزد هواداران فداکاری و تنزه‌ناطلبی دانسته می‌شود- و در فضای دو قطبی‌یی که هر که مقابل مصدق تصور و تصویر می‌شد از چشم مردم می‌افتاد، نخست‌وزیری را پذیرفت. 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: «احمد قوام بداند در سرزمینی که مردم رنج‌دیدهٔ آن شانه از زیر دیکتاتوری کشیده‌اند نمی‌تواند رسماً اختناق افکار و عقاید را اعلام و مردم را به اعدام تهدید کند.» کاشانی 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 آمده به سوی خانهٔ 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 ابن بابویه و در کنار آنان دفن کنند. ۱۵ سال بعد که مصدق درگذشت شاه که می‌دانست در ابن بابویه 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 کووید ۱۹، اتفاقی بسیار نادر هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، محققان تاکید می‌کنند که ابتلاء به کووید ۱۹ خطر بیشتری برای میوکاردیت و پریکاردیت نسبت به واکسن زدن دارد. محققان دانشگاه آلبرتا در کانادا شواهدی را در مورد خطر ابتلاء 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 معمولاً در اثر عفونت‌های ویروسی ایجاد می‌شوند، شامل التهاب بافت‌های قلب می‌شوند. یافته‌ها تأیید می‌کنند 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 ۰ تا ۳۹ سال دسته بندی کردند. به گفته محققان، میزان بروز حوادث در بزرگسالان ۴۰ سال و بالاتر "بسیار کم تا هیچ" بود. این مطالعه نشان داد که میزان میوکاردیت پس از واکسیناسیون کووید، ۰.۲ 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 ۳۰ 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 ۵۶ روز ممکن است به طور قابل توجهی میزان بروز این مشکل را کاهش دهد. در حال حاضر، سازمان جهانی بهداشت توصیه نمی‌کند 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 ایران، بیشترمان حداقل برای یک بار هم که شده موقع درد و بیماری اولین کاری که کرده‌ایم 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 سرچ کرده و این طرف و آن طرف مطلب خوانده که دیگر به قول خودش یک پا دکتر شده و کسانی که این عادت او را می‌دانند گاهی سؤالات پزشکی خودشان را از او می‌پرسند: «من واقعاً از این کار دچار آسیب‌های زیادی شده‌ام که بیشترشان هم روانی است به این معنی که احتمال ابتلا به بیماری‌های سخت آنقدر به ذهنم فشار آورده که حتی مراحل طی کردن بیماری و بعد از آن مرگ و مراسم خاکسپاری خودم را هم مجسم کرده‌ام. این را که می‌گویم کاملاً جدی است گرچه ممکن است خنده دار به نظر برسد و پیش خودتان خیال کنید مگر می‌شود با یک احتمال ساده آن هم با سرچ 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 عادت 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 روماتوئید و مننژیت 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 اعصابم همچنان درب و داغان است.»

بعضی‌ها حتی از این هم پا فراتر می‌گذارند و بعد از مرحله تشخیص اینترنتی سراغ درمان هم می‌روند: درمان اینترنتی. اگر شما مطالبی را که در مورد علل دردها و احتمال بیماری‌ها نوشته شده‌اند بخوانید، می‌دانید که معمولاً بعد از بیان علائم و علل، راه‌های درمان هم عنوان شده‌اند 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 مسأله 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 واقعاً عبرت‌آموز است و باید آن را همیشه در ذهن نگاه 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 کلاً نسبت به مراجعه به پزشک گارد دارد و برای همین از این قبیل درمان‌های خانگی استقبال می‌کرد تا مجبور نشود سراغ دکتر برود. سه 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 مادرم دچار آمبولی شده و درد پایش به خاطر لخته خون است که اگر کمی دیرتر مراجعه می‌کردیم ممکن بود به قیمت از دست دادن جانش تمام شود. در هر صورت قضیه به خیر گذشت و با اینکه مادر من دیگر باید همیشه دارو مصرف کند اما به هرحال بیماری کنترل شد. ای کاش همان موقع که درد شروع شد به پزشک مراجعه کرده بودیم و دنبال درمان‌های پیشنهادی آنلاین نمی‌رفتیم.» بعضی‌ها هم به پزشک مراجعه می‌کنند و آزمایش‌های لازم را هم انجام می‌دهند اما به محض اینکه برگه جواب آزمایش را می‌گیرند، سریع سراغ تفسیر آزمایش می‌روند تا قبل از مراجعه به پزشک خودشان بفهمند اوضاع چطور است.

«پدرم به سرطان ریه مبتلا بود و مراحل درمانش هم طی شده بود. ۳۱ جلسه رادیوتراپی کرده بود و آزمایش داده بود تا معلوم شود فعالیت سلول‌های سرطانی متوقف شده است یا نه. به محض اینکه جواب آزمایش را از آزمایشگاه گرفتم، همان جا نشستم و شروع کردم سرچ کردن. چند مورد که معلوم بود نرمال است اما موردی بود که به نظرم آمد در محدوده نرمال نیست برای همین مترصد شدم بفهمم آیا مشکلی وجود دارد یا نه. با جستجو در سایت‌های مختلف در نهایت به این نتیجه رسیدم که سلول‌های سرطانی فعال شده است. دنیا روی سرم خراب شد. پاهایم شل شده بود و توان حرکت نداشتم. موضوع را تلفنی به مادرم گفتم و او هم اعصابش حسابی به هم ریخت و گریه‌اش گرفت.» این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «من و مادرم سعی می‌کردیم به روی خودمان نیاوریم تا روحیه پدرم خراب نشود. روزی که پدرم وقت دکتر داشت، خودمان را آماده کرده بودیم که به او دلداری دهیم و امیدوارش کنیم که با انجام مراحل بیشتر رادیوتراپی نتیجه بگیرد و اثری از سرطان باقی نماند. دکتر برگه آزمایش را نگاه کرد و با لبخند گفت خدا را شکر نتیجه رضایتبخش است و بعد از این فقط باید شش ماه یک بار، بعد هم سالی یک بار چک آپ انجام دهید که خیال‌تان راحت باشد. من و مادرم از خوشحالی شوکه شده بودیم و از طرفی فکر می‌کردیم نکند دکتر دارد جلوی پدرم این طور می‌گوید تا نگران نشود. بعد از اینکه از اتاق دکتر بیرون رفتیم، به بهانه‌ای دوباره برگشتم و موضوع را به دکتر گفتم. او هم متعجب شد و هم عصبانی. گفت دیگر هرگز چنین کاری نکنید و اگر قرار است با 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 می کنم.» 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 شنیده‌اید 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 خوددرمانی‌ها بر اساس مطالب اینترنتی معمولاً 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 بیماری‌ای 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 گاهی زمان طلایی برای درمان را از بین می‌برد. بر همین اساس هرگز، هرگز و هرگز در مورد نشانه‌های بیماری خود در گوگل سرچ نکنید.

مکث

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 کوویران برکت، جمهوری اسلامی ایران نیز توانست به جرگه نخستین تولیدکنندگان واکسن کرونا بپیوندد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنازندگی، با شروع واکسیناسیون گسترده، وضعیت ویروس کرونا کمی به حالت کنترل درآمد اما این ویروس سر جنگ خود با بشریت را به روش های دیگر ادامه داد. تغییر مدل و ایجاد سویه های جدید باعث شد تا بعضاً سویه‌های جدید بتوانند ایمنی ایجاد شده را دور بزنند و باعث بیماری زایی و شیوع دوباره شوند. این اتفاق تا جایی پیش رفت که سازمان بهداشت جهانی به شرکت های واکسن ساز اعلام کرد بهترین حالت تولید واکسن، بر پایه سویه های جدید است این در حالی است که واکسن های موجود بر پایه ویروس ووهان کرونا ساخته و تزریق شده اند. البته شایان ذکر است که این واکسن ها تا حد زیادی توانستند مرگ و میر و ابتلای شدید با این بیماری را کاهش دهند اما این ویروس به مرحله ای رسیده که تلاش می کند اصطلاحاً ایمنی ایجاد شده در بدن را دور بزند و بیماری زایی کند.

رضا جعفری- استادیار ایمنولوژی پزشکی پژوهشکده تحقیقات بالینی دانشگاه علوم پزشکی با اشاره اهمیت واکسیناسیون در مقابله با پاندمی 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 ادامه داد: 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 پپتیدی 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 اثراگذاری 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 بروز رسانی 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 بروز رسانی 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 گروه دارویی 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 کوویران 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 کوویران برکت پلاس می‌تواند بعنوان گزینه‌ی قابل اطمینانی برای دوز بوستر (یادآور) در افراد بالای ۱۸ سال به‌ویژه در افراد با سابقه دریافت قبلی واکسن های کشته‌شده‌باشد.

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 پخت آن را مصرف کنید و یا اینکه آن را سرد سرو کنید.



قارچ: درست مانند مرغ، ساختار پروتئینی قارچ نیز با حرارت مجدد تغییر کرده و منجر به مشکلات هضم 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.



تخم مرغ: خطر گرم کردن مجدد تخم مرغ بسیار بالا است زیرا در اثر قرار گرفتن 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 کرده اند 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 «رابرت روزنسون»، 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. روزنسون خاطرنشان کرد: «ما در حال حاضر در حال بررسی اثرات هپارین 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 ۲۳درصد بیماران کرونایی

زی نیوز: طبق یک مطالعه، حدود ۲۳ درصد از افراد آلوده به کروناویروس 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. «کیائو 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: «آگاهی 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 کروناویروس معمولاً یک بیماری حاد است که حدود سه هفته طول می‌کشد، برخی از افراد مبتلا به کووید ۱۹ علائمی دارند که ماه‌ها یا بیشتر طول می‌کشد. سازمان جهانی بهداشت، کووید طولانی را در قالب علائمی 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 علائم قبلی، حدود ۲۳ درصد از شرکت کنندگان 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.