گوناگون

رشد ۱۱۰ درصدی تماس با اورژانس اجتماعی

سرپرست معاونت اورژانس اجتماعی با اشاره به عملکرد اورژانس اجتماعی طی پنج سال گذشته گفت: در سال ۹۸ حدود ۱۳۷ هزار و ۳۶۳ تماس با خط اورژانس برقرار شده که در سال ۱۴۰۲ این میزان به ۲۹۲ هزار تماس رسیده و بالغ بر ۱۱۰ درصد رشد تماس داشته‌ایم.

به گزارش پیام آشنا، محسن کرمانی در «نخستین جلسه از نشست‌های گفتوگوی اجتماعی در حوزه سلامت اجتماعی با موضوع بررسی و تحلیل وضعیت اجتماعی و فرهنگی جامعه ایران» با بیان اینکه مخاطرات اجتماعی، طبیعی بر حسب دو متغیر شدت عوامل و قطعیت بروز خطر به چند سطح تقسیم می‌شود، اظهار کرد: وضعیت عادی، در معرض خطر، وضعیت پرخطر و وضعیت اورژانسی وجود دارد که طبیعتاً در وضعیت اورژانس، عوامل خطر قطعیت و شدت بیشتری دارند و چه بسا اگر مداخله به موقع و تخصصی صورت نگیرد، تبعات جبران ناپذیری در ابعاد مختلفی برای فرد، خانواده و جامعه به همراه داشته‌باشد.

وی ادامه داد: براین اساس، ضرورت حکم می‌کند که حاکمیت‌ها ساختارهایی را برای حوزه‌های مختلف مخاطره در حوزه سلامت، بلایای طبیعی، اجتماعی و... تدارک ببینند و در همین راستا نهاد اورژانس اجتماعی از سال ۷۸ شکل گرفت و خدمات تخصصی روانشناختی و اجتماعی را به گروه‌های مختلف اعم از افراد در معرض خطر ارائه می‌کند.

کرمانی با بیان اینکه بالغ بر ۳۷۵ مرکز اورژانس اجتماعی در سراسر کشور فعالیت دارند، گفت: ۴۶۰۰ نیروی متخصص در حوزه‌های روانشناسی و مددکاری و مجموعه علوم اجتماعی خدمات تخصصی ارائه می‌کنند و ۴۰۰ آمبولانس داریم.

سرپرست معاونت اورژانس اجتماعی با بیان اینکه در حوزه اجتماعی شبکه ارائه خدمات روانی و اجتماعی مانند اورژانس در ایران نداریم، به پایداری خدمات و شبکه خدمات اورژانس اشاره کرد و گفت: ساختار اورژانس در سه بخش اصلی؛ مرکز خط، تیم سیار و مرکز مداخله در بحران فعالیت می‌کند. مرکز خط ۱۲۳ خط مقدم ما برای مواجهه با بحران‌ها هستند که بخشی از بحران‌ها از این طریق و با کمک فرد متخصص مداخلات اولیه انجام می‌شود. در صورت نیاز از جاع به تیم سیار صورت می‌گیرد و در صورت نیاز مورد به مرکز مداخله ارجاع می‌شود.

کرمانی با اشاره به عملکرد پنج سال گذشته اورژانس گفت: در سال ۹۸ حدود ۱۳۷ هزار و ۳۶۳ تماس با خط اورژانس برقرار شده که در سال ۱۴۰۲ این میزان تماس به ۲۹۲ هزار رسیده و بالغ بر ۱۱۰ درصد رشد تماس داشته‌ایم.

وی با بیان اینکه حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد این تماس‌ها به تیم سیار ارجاع می‌شود، گفت: مابقی تماس‌ها نیز وارد مرکز مداخله می‌شود. این افزایش تماس به دو شکل قابلیت تحلیل دارد. ممکن است برحسب شناخت بیشتر جامعه نسبت به اورژانس، تماس بیشتری برقرار شده باشد و یا ممکن است ناشی از افزایش مسائل و مشکلات اورژانسی در جامعه تماس برقرار شده باشد.

سرپرست معاونت اورژانس اجتماعی با استناد به آمارهایی اعلام کرد که میزان مداخلات در سطح اقدام به‌طور معناداری افزایش یافته است.

وی درباره قرار از منزل نیز، گفت که بیشترین موارد مربوط به سن نوجوانی ۱۵ تا ۲۰ سال است اکثریت خانم و مجردند. همچنین بیشترین موارد کودک‌آزاری در سنین ۵-۱۰ سال اتفاق می‌افتد.

کرمانی در ادامه به وضعیت کودکان کار و خیابان پرداخت و افزود: برحسب پرونده‌های بهزیستی، ۱۵ هزار پرونده کودکان کار و خیابان در سازمان فعال است که میانگین سن پذیرش آن ۱۰ سال است. هر فرد تقریبا سه سال از خدمات سازمان استفاده می‌کند. ۵۲ درصد از آنها ایرانی و ۴۸ درصد اتباع هستند. ۷۷ درصد از این پرونده‌ها جنسیت دختر و ۲۳ درصد جنسیت پسر دارند. ۹۵ درصد از این کودکان در ایران، دارای خانواده هستند.

شایع‌ترین علامت سرطان مثانه که سیگاری‌ها باید جدی بگیرند

متخصص اورولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه تشخیص زودهنگام سرطان مثانه، کلید درمان موفقیت‌آمیز این بیماری است، گفت: شایع‌ترین علامت سرطان مثانه، وجود خون در ادرار است که نباید نادیده گرفته شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، حمیدرضا قربانی اظهار کرد: هرچند وجود خون در ادرار همیشه به معنای بیماری‌های خطرناک نیست و ممکن است ناشی از عوامل ساده‌ای مانند عفونت یا سنگ کلیه باشد اما احتمال وجود سرطان مثانه یا سرطان‌های دیگر مانند سرطان کلیه و پروستات را نباید نادیده گرفت.

وی با تاکید بر اینکه افرادی که سیگاری هستند و خون در ادرار مشاهده می‌کنند، باید این علامت را بسیار جدی بگیرند، خاطرنشان کرد: تشخیص به موقع این بیماری می‌تواند نقش اساسی در درمان موفقیت‌آمیز آن داشته باشد.

قربانی از وجود خون در ادرار به عنوان یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سرطان مثانه یاد کرد و گفت: این افراد باید به متخصص اورولوژی مراجعه کنند. افزایش سن، به ویژه در افراد بالای ۵۰ سال، احتمال بروز سرطان مثانه را بیشتر می‌کند.

وی با اشاره به تماس با مواد شیمیایی و سمی به عنوان عوامل خطر، افزود: علائم تحریکی مانند سوزش، تکرر و فوریت در ادرار نیز می‌تواند از نشانه‌های این بیماری باشد. تشخیص زودهنگام و درمان به موقع سرطان مثانه می‌تواند در ریشه‌کن کردن بیماری تأثیر گذار باشد. افراد باید علائم مشکوک را جدی بگیرند و بدون اتلاف وقت به متخصص مراجعه کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه در موارد مشکوک، ساده‌ترین اقدام تشخیصی، انجام سونوگرافی است، افزود: این روش مشابه آندوسکوپی معده یا کولون است که با استفاده از سیستوسکوپ، سیستم ادراری به صورت دقیق بررسی می‌شود و توده‌ها به‌طور کامل از طریق آندوسکوپی برداشته‌می‌شوند.

وی در پایان تاکید کرد: آگاهی از علائم و مراجعه به موقع به پزشک می‌تواند در پیشگیری و درمان موفقیت‌آمیز سرطان مثانه نقش مهمی ایفا کند.

زنان و خانواده

میانگین سن مادران در اولین فرزندآوری چند سال است؟

مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال اعلام کرد: میانگین سن مادران در اولین فرزندآوری کل کشور در ۹ ماهه ۱۴۰۳ حدود ۲۷.۴ سال بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال کشور، بر اساس آمارهای موجود در این مرکز، میانگین سن مادر در اولین فرزندآوری در کل کشور برابر با ۲۷.۴ سال بوده که مقدار این شاخص در نقاط شهری ۲۸.۲ سال و در نقاط روستایی ۲۴.۳ سال است و بیشترین میانگین سنی مادران در اولین فرزندآوری، در بین استان‌ها مربوط به استان تهران با ۳۰.۵ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با ۲۲.۶ سال است. بر اساس این گزارش؛ میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری در کل کشور برابر با ۳۲.۳ سال بوده است که میانگین سن پدر برای نقاط شهری برابر با ۳۲.۸ سال و نقاط روستایی برابر با ۲۹.۹ سال است و در ۹ ماهه سال ۱۴۰۳ در بین استان‌ها بیشترین میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری مربوط به استان تهران با رقم ۳۴.۷ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با رقم ۲۷ سال است.

نظارت سازمان غذا و دارو بر کترینگ‌های صنعتی برای حفظ سلامت عمومی

سرپرست اداره امور مراکز نگهداری، توزیع و کترینگ‌های فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: با توجه به نقش مهم کترینگ‌های صنعتی در تأمین غذای گروه‌های بزرگ، رعایت معیارهای بهداشتی و ایمنی در این صنعت بسیار حائز اهمیت است و بازرسی‌های دوره‌ای به‌صورت مستمر انجام می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، محمدرضا نصیری، به اهمیت کترینگ‌های صنعتی در حفظ سلامت عمومی اشاره کرد و گفت: کترینگ‌های صنعتی نقش مهمی در تأمین غذای کارکنان کارخانه‌ها، بیمارستان‌ها، مدارس، شرکت‌های ترابری اعم از ریلی، زمینی، هواپیمایی و دیگر گروه‌های بزرگ دارند. با توجه به این گستره فعالیت، رعایت معیارهای بهداشتی و کیفیت مواد غذایی از اهمیت بالایی برخوردار است.

وی افزود: سازمان غذا و دارو بازرسی‌های دوره‌ای از کترینگ‌های صنعتی را به‌طور منظم انجام می‌دهد تا از رعایت معیارهای ایمنی غذا مانند HACCP اطمینان حاصل کند. همچنین، نمونه‌برداری‌های تصادفی از مواد غذایی و آزمایش آن‌ها برای شناسایی هرگونه آلودگی میکروبی یا شیمیایی بخشی از فرآیند نظارتی ما است.

نصیری با اشاره به چالش‌های این حوزه تصریح کرد: مدیریت پسماندهای غذایی، کنترل مواد اولیه و حفظ زنجیره سرد از جمله مواردی است که کترینگ‌های صنعتی باید به آن توجه ویژه داشته باشند. همچنین، کوچک‌ترین تخلف در رعایت معیارهای بهداشتی می‌تواند آسیب جدی به سلامت عمومی وارد کند و با خاطیان به‌صورت قانونی برخورد خواهد شد.

سرپرست این اداره همچنین از اقدامات حمایتی سازمان خبر داد و گفت: برای ارتقای کیفیت و ایمنی در این صنعت، سازمان غذا و دارو تلاش دارد فرآیند صدور مجوز برای کترینگ‌های مجهز و مدرن را تسهیل کند. همچنین، آموزش نیروی انسانی و ترویج استفاده از فناوری‌های پیشرفته مانند سیستم‌های مدیریت ایمنی غذا از دیگر اولویت‌های ما است.

وی در پایان اظهار کرد: انتظار داریم کترینگ‌های صنعتی نه‌تنها به رعایت دقیق معیارها پایبند باشند، بلکه با نوآوری در ارائه خدمات و کاهش پسماند غذایی، در مسیر توسعه پایدار نیز گام بردارند. سلامت عمومی جامعه، هدف مشترک ما و فعالان این صنعت است.

برش

رژیم کم سدیم چیست؟

سدیم یک ماده معدنی مهم است که به بدن ما در انجام چندین فرآیند حیاتی کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت تخصصی هلتینِز، این ماده به طور طبیعی در غذاهایی مانند سبزیجات و تخم مرغ وجود دارد و بخش قابل توجهی از نمک خوراکی روزانه ما (کلرید سدیم) را تامین می‌کند.

به رغم آنکه سدیم برای سلامتی ضروری است اما گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید نمک رژیم غذایی را بسته به وضعیت سلامتی خود محدود کنید. به عنوان مثال به افرادی با نارسایی قلبی، فشار خون بالا و بیماری کلیوی توصیه می‌شود که از یک رژیم غذایی کم سدیم پیروی کنند.

رژیم کم سدیم چیست؟

همانطور که گفته شد سدیم یک ماده معدنی مورد نیاز در فرآیندهای مختلف و حیاتی بدن مانند مدیریت مایعات، فعالیت سلولی، تعادل الکترولیت‌ها و حفظ فشار خون است. کلیه‌های ما سطح این ماده معدنی را کنترل می‌کنند.

بیشتر مواد غذایی که می‌خوریم حاوی سدیم هستند اما برخی از غذاها مقادیر بسیار کمتری از این ماده را دارند. مثلا میوه‌های تازه و سایر غذاهای گیاهی، معمولا حاوی سدیم کمتری نسبت به وعده های غذایی حیوانی مانند گوشت و لبنیات هستند. همچنین اقلام فرآوری و بسته بندی شده مانند چیپس، مواد غذایی آماده و فست فود، حاوی بالاترین غلظت سدیم هستند زیرا نمک در طول فرآوری غذا برای بهبود طعم به آنها اضافه می‌شود.

افزودن نمک به غذا در حین پخت و پز و چاشنی به میزان قابل توجهی مصرف سدیم را افزایش می‌دهد. وعده‌های غذایی و نوشیدنی‌های پر سدیم یک «ته مطلق» برای افرادی هستند که باید رژیم کم سدیم داشته باشند. متخصصان مراقبت های بهداشتی اغلب رژیم های غذایی کم سدیم را برای مدیریت بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا توصیه می‌کنند.

چرا رژیم غذایی کم سدیم توصیه می‌شود؟

رژیم غذایی کم سدیم اغلب در بیمارستان‌ها استفاده می‌شود. طبق یک مطالعه، محدودیت سدیم می‌تواند به مدیریت یا بهبود چندین اختلال پزشکی مهم و تهدیدکننده از جمله بیماری کلیوی، فشارخون بالا و بیماری قلبی کمک کند.

مزایای رژیم کم سدیم چیست؟

پیروی از یک رژیم غذایی کم سدیم می‌تواند از چندین جهت برای سلامتی مفید باشد از جمله:

-فشار خون را کاهش دهد

رژیم کم سدیم ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. تحقیقات نشان داده است که گذار به یک رژیم غذایی کم سدیم می‌تواند منجر به تغییرات کوچک و در عین حال قابل توجهی در فشار خون شود به ویژه در افرادی که فشارخون بالا دارند.

-به کاهش خطر سرطان کمک کند

رژیم‌های غذایی پر نمک ممکن است با انواع خاصی از سرطان‌ها از جمله سرطان معده مرتبط باشد. مطالعات نشان داده‌اند که رژیم‌های پر نمک می‌توانند به مخاط معده آسیب بزنند و التهاب و رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری را افزایش دهند که به نوبه خود ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد. از سوی دیگر، پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مقادیر کمتری از غذاهای فرآوری شده و در عین حال سرشار از میوه‌ها و سبزیجات با کاهش خطر ابتلا به سرطان معده مرتبط است.

-بهبود کیفیت رژیم غذایی

بسیاری از مواد غذایی ناسالم سرشار از سدیم هستند. فست فودها، غذاهای یخ زده و اقلام بسته بندی شده پر از مقادیر زیادی نمک هستند و همچنین دارای چربی‌ها و کالری‌های ناسالم هستند. مصرف مکرر این اقلام غذایی با مشکلات سلامتی مانند دیابت، چاقی و بیماری قلبی مرتبط است. این غذاهای پر نمک برای رژیم کم سدیم ممنوع هستند و در نتیجه محدود کردن آنها به بهبود کیفیت کلی رژیم غذایی فرد کمک می‌کند.

برخی گزینه‌های عالی برای رژیم غذایی کم سدیم

اگر فردی بخواهد از یک رژیم غذایی کم سدیم پیروی کند، ضروری است غذاهایی را انتخاب کند که به طور طبیعی سدیم کمی دارند یا حاوی مقادیر محدودی نمک اضافه هستند.

مواد غذایی زیر سدیم کمی دارند و خوردن آنها در رژیم کم سدیم بی‌خطر است:

- سبزیجات تازه و منجمد مانند سبزی، کلم بروکلی، گل کلم و فلفل مصرف کنید.
- غلات و حبوبات مانند لوبیا خشک برنج قهوه‌ای، کینوا و غلات کامل را به وعده غذایی خود اضافه کنید.
- میوه های تازه، منجمد یا خشک شده از جمله انواع توت ها، سیب، موز و گلابی بخورید.
- ماهی تازه یا منجمد مانند ماهی کاد، سالمون و تن مصرف کنید.
- سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، کدو حلوایی و ازگیل را در رژیم خود بگنجانید.
- چربی های سالم در این رژیم غذایی شامل روغن زیتون، آووکادو و روغن آووکادو هستند.
- سوپ های کم سدیم مانند کنسرو کم سدیم یا سوپ های خانگی بخورید.
- لبنیات مانند شیر، ماست، کره بدون نمک و پنیرهای کم سدیم بخورید.
- نان و محصولات پخته شده مانند نان سبوس دار و کراکرهای بدون نمک مصرف کنید.
- چاشنی های کم سدیم نیز شامل سرکه، سس سالاد کم سدیم (با توجه به برچسب مواد غذایی) و نوشیدنی‌های کم سدیم شامل چای، قهوه، آب سبزیجات کم سدیم و آب هستند.
- آجیل های بدون نمک مانند تخمه کدو تنبل، بادام و بادام زمینی بخورید.
- چاشنی‌های کم سدیم مانند پودر سیر، سبزیجات خشک و ادویه‌های سالم و کم نمک را در وعده غذایی بگنجانید.
- تخم مرغ نیز می تواند در این رژیم غذایی گنجانده شود.

در خواست ورود و حمایت طلبی دستگاه قضا؛

مکاتبه وزیر بهداشت برای ممنوعیت نمایش دخانیات در شبکه نمایش خانگی

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت با اشاره به تاثیر نمایش محصولات دخانی بر افزایش مصرف به‌ویژه میان جوانان و زنان، گفت: طی مکاتبه انجام شده از سوی وزیر بهداشت با دادستانی کل کشور و دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی درخواست حمایت طلبی برای ممنوعیت نمایش مصرف دخانیات در شبکه نمایش خانگی و فیلم و سریال‌های تولیدی شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بهزاد ولی‌زاده درباره نمایش مصرف دخانیات در شبکه نمایش خانگی گفت: ستاد ملی مبارزه با دخانیات، مصادیق تبلیغات محصولات دخانی را اعلام کرده و بر مبنای این مصادیق، نمایش محصولات دخانی به هر نحوی جزو تخلفات مواد ۳ و ۱۰ قانون «جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات» است و مشمول جریمه می‌شود.

وی با بیان اینکه نمایش محصولات دخانی به هرشکلی در شبکه نمایش خانگی و تولیدات رسانه‌ای ممنوع است و مشمول جریمه می‌شود افزود: البته مبالغ جریمه ممنوعیت تبلیغات در ماده ۱۰ قانون برای مجموعه تولید فیلم و سریال‌های نمایش خانگی و تلویزیونی بسیار ناچیز است و حکم بازدارندگی ندارد.

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت درباره استفاده از ظرفیت قانونی در شبکه نمایش خانگی سبب افزایش مصرف این محصولات می‌شود، تصریح کرد: به دلیل اینکه مصرف محصولات دخانی در شبکه نمایش خانگی سبب افزایش مصرف دخانیات می‌شود، این اقدام یک موضوع تهدید کننده برای سلامت عمومی به حساب می‌آید.

وی درباره تصمیمات جلسه ستاد کشوری کنترل دخانیات درباره تبلیغات محصولات دخانی در شبکه نمایش خانگی گفت: امیدوارم با حمایت حوزه قضایی و دستگاه‌های نظارتی موضوع تاثیر نمایش محصولات دخانی بر افزایش مصرف دخانیات به‌ویژه در میان جوانان و زنان، در کانون توجه قرار گیرد و با عواملی که به هشدار حوزه سلامت در این خصوص بی‌توجهی می‌کنند، برخورد شود.

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت اظهار کرد: به طور قطع، ورود حوزه قضایی به حوزه تبلیغ و نمایش محصولات دخانی در شبکه نمایش خانگی و تولیدات فیلم و سریال برای جلوگیری از تبلیغ محصولات دخانی در شبکه نمایش خانگی گفت: طی مکاتبه انجام شده از سوی وزیر بهداشت با دادستانی کل کشور و دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی درخواست حمایت طلبی برای ممنوعیت نمایش مصرف دخانیات در شبکه نمایش خانگی و فیلم و سریال‌های تولیدی شده است.

ولی‌زاده با بیان اینکه نمایش محصولات دخانی

مینیمال
هایی برای زندگی

احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.

@Minimalha

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارزنگی | انتشارات امیرکبیر

@MinimalhaneBarayeZendegi @Minimalha @MinimalKoLeBu

تازه های سلامت

ویروس‌هایی که شما را تنها یک‌بار بیمار می کنند

متخصص عفونی گفت: به طور کلی سیستم ایمنی بدن بعد از قرار گرفتن در معرض برخی ویروس‌ها به ساخت و دفاعی قوی‌تر ادامه داده و این کار باعث آمادگی بیشتر بدن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، علیرضا ناجی -عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی- درباره برخی عفونت‌های ویروسی و باکتریایی که معمولاً بیش از یکبار در یک فرد رخ نمی‌دهد توضیح‌داد.

وی با اشاره به اینکه سلول‌های بدن در پاسخ ایمنی نقش دارند، اظهار کرد: سیستم ایمنی بدن دارای چیزی است که به عنوان "حافظه ایمنی" شناخته می‌شود، به این معنی که وقتی آن سلول‌ها پاتوژنی را می‌بینند که قبلاً وارد بدن شده، نه تنها به خلاص شدن از مهاجم کمک می‌کنند، بلکه کپی‌های بیشتری نیز می‌سازند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: معمولاً سیستم ایمنی بدن بعد از قرار گرفتن در معرض برخی ویروس‌ها و باکتری‌ها به ساخت و دفاعی قوی‌تر ادامه می‌دهد تا بدن آمادگی بیشتری برای مبارزه با آن بیماری در صورت ظهور مجدد داشته باشد.

ناجی با بیان اینکه فعال شدن سیستم ایمنی بدن ممکن است حتی زمانی اتفاق بیفتد که به میکروب یا ویروس بیمار نشده باشید توضیح داد: به‌عنوان مثال قرار گرفتن در معرض آنفولانزا همچنان می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی شما کمک کند، حتی اگر به آن مبتلا نشوید. این قرار گرفتن در معرض به سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند تا آنتی‌بادی‌هایی بسازد که ویروس و نحوه حمله به آن را به یاد آورد.

این متخصص ویروس‌شناسی دانشگاه درباره دلیل اینکه یک بزرگسال مسن‌تر نسبت به بزرگسالان جوان‌تر در برابر عفونت آسیب‌پذیرتند، گفت: آنتی‌بادی‌ها در بدن سالمندان معمولاً سریع‌تر از بین می‌روند بنابراین افراد مسن بیشتر احتمال دارد به بیماری‌های ویروسی مبتلا شوند.

به گفته استاد دانشگاه واکسیناسیون را راهکار مناسبی برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌هاست.

وی افزود: طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)، یک واکسن با دفاع طبیعی بدن شما کار می‌کند تا به شما در ایجاد ایمنی در برابر بیماری به روشی ایمن کمک کند، بدون اینکه واقعاً بیمار شوید.

وی اضافه کرد: سرخک measles، آبله‌مرغان chickenpox، آبله smallpix، اوریون mums، سرخچه rubela، پولیو polio، تب زرد yellow fever، هپاتیت A و هاری rabies از جمله عفونت‌های ویروسی هستند که فرد معمولاً یک‌بار به آن مبتلا می‌شود.

تب‌دنگی، سیروتیپ ابولا ebola و زیکا zika نیز از دیگر ویروس‌هایی هستند که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و گفت: اگر یک‌بار به این بیماری‌هایی ویروسی مبتلا شده باشید، معمولاً آنتی‌بادی برای همیشه در بدن شما باقی خواهد ماند.

دکتر ناجی عفونت‌هایی باکتریایی که معمولاً بدن افراد را یک‌بار مورد حمله قرار می‌دهند زیر توضیح داد: سیاه‌سرفه، دیفتری، تب‌تیفوئید (سالمونلا)، طاعون (یرسینیا پستیس)، تب‌مخملک scarlet fever با عاملیت استرپتوکوکس‌های تب‌زا از این دسته‌اند.

عفونت‌های انگلی و قارچی از دیگر مواردی بود که استاد ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به آن اشاره کرد و ادامه داد: توکسوپلاسموزیس و تا حدودی مالاریا می‌تواند ایمنی در مبتلایان ایجاد کند. در مورد مالاریا در طول زمان و برخوردهای متوالی در یک منطقه اندمیک می‌تواند به ایمنی تا حدودی پایدار منجر شود.

وی با بیان اینکه عفونت‌های قارچی عامل تب دره به نام coccidioides خواهد شد که بیماری coccidioidomycosis ایجاد می‌کند. خاطرنشان کرد: این عفونت نیز معمولاً پس از ابتلاء ایمنی بلند مدت در بدن ایجاد می‌کند.