## گوناگون

### روند ثبت نام اینترنتی «وام» بازنشستگان تأمین اجتماعی

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به فراهم شدن امکان ثبت نام اینترنتی تسهیلات قرض الحسنه مستمری بگیران سازمان تأمین اجتماعی گفت: طی روزهای گذشته بیش از ۹۰ هزار نفر از بازنشستگان و مستمری بگیران متقاضی، اقدام به ثبت نام تسهیلات قرض الحسنه کرده و ۴۳ هزار نفر نیز وام خود را دریافت کرده‌اند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، علی جهانی در این باره اظهار کرد: یک سامانه الکترونیکی به منظور تسهیل ثبت نام و دریافت وام راه اندازی و اخیرا آغاز به کار کرده است و توانسته تا حد زیادی از مراجعات حضوری مستمری بگیران به بانک‌ها بکاهد.

وی افزود: طی چند روز گذشته بیش از ۹۰ هزار نفر از بازنشستگان و مستمری بگیران متقاضی، اقدام به ثبت نام تسهیلات قرض‌الحسنه کرده اند و از این تعداد ۴۳ هزار نفر وام خود را دریافت کرده اند.

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به اینکه در فرایند پرداخت وام، پیامکی از سوی بانک رفاه به منظور تایید هویت فرد وام گیرنده ارسال می شود که لازم است بازنشستگان ما حتما به این پیامک پاسخ داده و صحت دریافت وام را تایید کنند که در این مرحله هنوز ۲۰ هزار نفر به این پیامک پاسخ نداده اند. البته این حق و فرصت برای مستمری بگیران ما محفوظ می ماند اما حتما نسبت به تایید پیامک اقدام کنند.

جهانی با بیان اینکه سال گذشته نزدیک به ۳۴۰ هزار نفر تسهیلات قرض‌الحسنه را دریافت کردند گفت: تا پایان امسال نیز ۴۰۰ هزار بازنشسته در شش مرحله تسهیلات بانکی را دریافت خواهند کرد. به طور متوسط هر ۴۰ روز، یک مرحله اجرا می شود.

وی ادامه داد: برای این امر در مجموع ۲۶۰۰ میلیارد تومان اختصاص یافته است و مبلغ وام به هفت میلیون تومان افزایش یافته است. سن دریافت وام نیز از ۷۰ به ۷۷ سال افزایش یافته است.

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی سازمان تأمین اجتماعی با بیان اینکه پس از اتمام مراحل ثبت نام و ارائه مدارک به بانک، بانک عامل مکلف شده است از یکم تا سوم هر ماه مبلغ تسهیلات را به حساب بازنشستگان واریز کند گفت: بنابراین نیازی به مراجعه حضوری متقاضیان جهت امر ثبت نام نیست.

در نهایت اطلاعات مستمری بگیران دریافت و اقدامات لازم انجام می شود و کانون‌های بازنشستگی اطلاعات را در اختیار بانک عامل قرار می دهند تا عملیات واریز تسهیلات انجام شود.

### عوارض واکسن کرونا تا چند روز پس از تزریق ادامه پیدا می کند؟

پزشک متخصص بیماری‌های عفونی درباره مدت زمان بروز عوارض واکسن کرونا، توضیحاتی ارائه داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا، شیرین افهمی در پاسخ به این سؤال که تا چند روز پس از تزریق واکسن کرونا ممکن است عوارض واکسن بروز پیدا کند، اظهار کرد: حدودا تا سه روز پس از تزریق واکسن کرونا علائم تب، درد محل تزریق، احساس سرماخوردگی، کسالت و... طبیعی است.

وی افزود: اگر این علائم بیشتر از سه روز ادامه پیدا کند باید فرد به پزشک مراجعه کند، زیرا ممکن است کسی به کرونا مبتلا شده باشد و از ابتلای خود خبر نداشته باشد و واکسن را در مرحله اول ابتلایش به کرونا تزریق کرده باشد و چند روز پس از تزریق واکسن علائم بیماری‌اش بروز پیدا کند؛ به همین دلیل گفته می‌شود که بروز عوارض در پی تزریق واکسن کرونا به طور معمول تا سه روز پس از تزریق، طبیعی است و اگر بیشتر از آن شود نمی‌توان آن را به تزریق واکسن مربوط دانست و باید فرد از لحاظ ابتلا به کرونا بررسی شود؛ در واقع اگر علائم تب و سرماخوردگی و ... بیش از سه روز طول بکشد، می‌توان گفت که این بروز علائم به واسطه تزریق واکسن کرونا نیست بلکه به دلیل همزمانی تصادفی شروع علائم ابتلا به کرونا با تزریق واکسن است.

احتمال بروز لخته خون پس از تزریق واکسن آسترازنکا چقدر است؟

متخصص بیماری‌های عفونی ادامه داد: لخته خون، عارضه معمول واکسن‌های کرونا نیست و در واکسن آسترازنکا به ازای هر یک میلیون دوز، ممکن است در ۶ نفر از افراد لخته خون رخ دهد که به همین منظور بهتر است افرادی که این این واکسن را تزریق می‌کنند تا چهار هفته پس از تزریق، تحت نظر و پایش از نظر "ترمبوز" باشند.

### کاربرد سلول‌های بنیادی در درمان ناباروری بررسی می‌شود

کاربرد سلول‌های بنیادی و پزشکی بازساختی در درمان ناباروری مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، سمینار «کاربرد سلول‌های بنیادی و پزشکی بازساختی در درمان ناباروری»، ۱۴ مرداد ۱۴۰۰ با سخنرانی امیرعلی حمیدیه دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری‌های سلول‌های بنیادی افتتاح می‌شود.

همچنین، محمدرضا صادقی رئیس پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، علی صادقی‌تبار مدیر مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا و سمیه کاظم‌نژاد دانشیار و مدیر گروه پزشکی بازساختی پژوهشگاه ابن‌سینا و دبیر علمی سمینار از دیگر سخنرانان مراسم افتتاحیه خواهند بود.

سمینار کاربرد سلول‌های بنیادی و پزشکی بازساختی در درمان ناباروری با محورهای جایگاه کنونی سلول‌درمانی در درمان ناباروری زنان، پیشرفت سلول‌های بنیادی در درمان ناباروری مردان، تازه‌ها و کاربرد مهندسی بافت در درمان ناباروری و نقش بانک سلولی در درمان ناباروری، از سوی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا و با همکاری ستاد توسعه علوم و فناوری‌های سلول‌های بنیادی و پژوهشگاه رویان برگزار می‌شود.

این سمینار دارای امتیاز آموزش مداوم است، به صورت آنلاین در فضای اسکای‌روم برگزار می‌گردد و علاقه‌مندان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه رسمی اینستاگرام معاونت آموزش پژوهشگاه ابن‌سینا به نشانی @ari_education یا وبسایت پژوهشگاه به نشانی avicenna.ac.ir مراجعه کنند.

## یک جرعه کتاب

**برنامه‌ریزی هفتگی**
**استثنایی باشید**
**نویسنده: دارن هاردی**
**مترجم: فریبا سیرچمنی**
**گوینده: وحید مرتضوی**
**شادن پژواک**

**پیام آشنا:** دارن هاردی در کتاب صوتی برنامه‌ریزی هفتگی به شما یادآوری می‌کند که ارزش و جایگاه زندگی شما با اندازه مشکلاتی که تصمیم می‌گیرید آن‌ها را حل کنید مشخص می‌شود. شما می‌توانید یک خانه بسازید و یا همانند الون ماسک بنیانگذار تسلا روی مریخ شهرسازی کنید. دنبال کردن هدف‌های بزرگ است که شما را استثنایی می‌کند. شما الان در دوران خارق‌العاده و در یک جامعه‌ی آزاد زندگی می‌کنید که به منابع و تکنولوژی فراوانی دسترسی دارید تا به موفقیت برسید. تعیین هدف و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف‌تان، کوچک و یا بزرگ به زمان و میزان انرژی یکسانی نیاز دارد اما پادائن ها و تاثیرات آنها خیلی با هم فرق می‌کند. مطمئن شوید هر سه هدف بزرگ زندگی‌تان را مشخص کردید و اولویت‌های برنامه‌ریزی هفتگی‌تان بر اساس تمامی ارزش‌ها و اهداف‌تان، تعیین شده‌اند. سپس فقط کارهای مهم و ضروری را انجام دهید و بقیه کارها را به دیگران واگذار کنید تا زمانی که ما به خودمان فشار کافی نمی‌آوریم؛ متوجه استعداد و خلاقیت خود نمی‌شویم. افراد موفق همه به تعیین مهلت‌های غیرمنطقی علاقه دارند نه به این خاطر که آن‌ها غیرمنطقی هستند، بلکه به خاطر اینکه خودشان و تیمشان و اطرافیان‌شان را مجبور می‌کنند که استعداد و خلاقیت خود را به کار برده و از پس مشکلات برآیند و به همین علت جهش‌های بزرگ و غیر ممکن‌ها، انجام شده‌اند. کتاب صوتی برنامه‌ریزی هفتگی به شما کمک می‌کند با استفاده از تکنیک‌های برنامه ریزی در طول هفته به سمت موفقیت قدم بردارید.

**درباره دارن هاردی**

دارن هاردی، نویسنده، سخنران و مشاور آمریکایی است او تا سال ۲۰۱۵ نشریه مجله موفقیت بود که یکی از پرتیراژترین مجلات دنیا بوده است. او از کودکی با پدرش بزرگ شده و او از یکی از بهترین مربیان خود می‌داند. دارن در سن ۱۸ سالگی تجارت خود را آغاز کرد و در ۲۷ سالگی به یک جوان میلیونر تبدیل شد.

مجله موفقیت به او این امکان را داد تا با مدیران برجسته، کارآفرینان برتر و قهرمانان مصاحبه داشته باشد و همین موضوع باعث شد تا پرده از راز موفقیت آنها بردارد. او در شبکه‌های اجتماعی و وبلاگش استراتژی و اصول موفقیت را با روش‌هایی که خودش آزمایش کرده و به نتیجه رسیده است با مردم به اشتراک می‌گذارد. او می‌گوید که دوست دارد همه از تمام پتانسیل زندگی خودشان استفاده کنند. او مدیر عامل خیریه کودکان نامرئی است که به کودکانی که برای سرباز شدن در کشورهای آشوب زده دزدیده می‌شوند کمک می‌کند تا راه زندگی‌شان را پیدا کنند. او مشهورترین مقالات نیویورک تایمز را می‌نویسد و چندین کتاب مشهور دارد که بهترین آن‌ها «اثر مرکب» است.

## رئیس سازمان بهزیستی کشور خبر داد:

# شناسایی ۲ هزار و ۲۰ محله آسیب خیز در کشور

وحید قبادی دلفا با اشاره به اینکه ۲ هزار و ۲۰ محله آسیب خیز در کشور شناسایی شده گفت: رصد محله‌محور آسیب‌های اجتماعی در دستور کار ما قرار دارد و نیاز است با توجه به تنوع آسیب‌های اجتماعی، رصد آنها براساس شرایط فرهنگی و جغرافیایی صورت بگیرد تا براساس این رصد مداخله به هنگام در همان زمینه انجام شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از برنا، وحید قبادی دلفا- رئیس سازمان بهزیستی کشور در آئین آغاز به کار عملیات اجرایی طرح مشترک طرح تحولات محلات کشور و شروع فعالیت‌های اجتماع محور مراکز مثبت زندگی در مناطق آسیب خیز و حاشیه‌ای که برگزار شد گفت: حدود ۲ هزار و ۲۰ محله آسیب خیز در کشور شناسایی شده که در تقسیم کار ملی حدود هزار محله از این محلات به عهده بهزیستی گذاشته شده است.

وی افزود: یکی از دغدغه‌های رهبر معظم انقلاب آسیب های اجتماعی و مناطق حاشیه‌ای است. از ماه‌ها پیش بررسی وضع موجود در این مناطق و اجرای یک اقدام جهادی برای ساماندهی در مناطق آسیب خیز و بافت فرسوده در برنامه کار قرار گرفت.

قبادی دلفا تصریح کرد: امروز در بهزیستی با ظرفیت سازی مراکز مثبت زندگی در بیش از ۲۵۰۰ محله در کشور ایجاد شده است. امیدوارم که از این ظرفیت خانواده محور استفاده کنیم برای اینکه گام موثر در کاهش آسیب‌های اجتماعی به ویژه در محلات آسیب خیز داشته باشیم.

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: شعار سازمان بهزیستی: «بهزیستی در گام دوم: هوشمندسازی، محله محوری، ارتقای سلامت اجتماعی در خانواده است.» این شعار تقریبا در عملکردی که در مراکز خدمات بهزیستی ارائه شده متبلور و متجلی بوده است و امیدواریم گام موثری در کاهش آسیب‌های اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی داشته باشیم.

وی ادامه داد: هدف این است که فعالیت‌های مراکز مثبت زندگی در قالب فعالیت‌های اجتماع محور ساماندهی شده و از نیروهای بومی، ظرفیت‌ها و ساختار موجود در محلات مانند مساجد و هیئت‌ها و از تجمیع همکاری و همسویی این مجموعه استفاده شود و حاصل آن ارتقای وضعیت اجتماعی شود.

قبادی دلفا بیان کرد: رصد محله‌محور آسیب‌های اجتماعی در دستور کار ما قرار دارد و نیاز است با توجه به تنوع آسیب‌های اجتماعی، رصد آنها براساس شرایط فرهنگی و جغرافیایی صورت بگیرد تا براساس این رصد مداخله به هنگام در همان زمینه انجام شود. برای مثال علت خودکشی که در تهران صورت می‌گیرد با علت خودکشی در کهگیلویه و بویراحمد متفاوت است و اقدامات مربوط به آن باید متفاوت باشد.

رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: ظرفیت سازی که در قالب ساماندهی ۲۵۰۰ مرکز مثبت زندگی صورت گرفت که باعث پای کار آمدن ۱۳ هزار نیرو در حوزه روانشناسی و مددکاری شد و آنال افراد بومی و تحصیل کرده هستند. این امر ظرفیتی ایجاد می کند تا این نیروها ارتباط خوبی با ساکنان برقرار کرده و حمایت طلبی از دستگاه های مربوطه داشته باشند.

قبادی دلفا تاکید کرد: امروز هزار مرکز خدمات در هزار محله آسیب خیز و حاشیه‌ای پای کار می‌آیند و امید است قدم موثری در حوزه کاهش آسیب‌های اجتماعی داشته باشیم. امروز برخی آسیب های نوپدید در پنج آسیب اضافه شده و امید است با فعالیت های جهادی این آسیب‌ها کاهش پیدا کند. پنج آسیب اجتماعی شامل اعتیاد، حاشیه نشینی، طلاق، مفاسد اخلاقی و اجتماعی و بیکاری است.

## مینیمال
### هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
بازی زندگی، بازی بومرنگ‌هاست: بدندار و کردار و گفتار انسان، دیر یا زود یا دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد

فلورانس اسکاول شین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

## تازه های سلامت

### بهترین جایگزین «نمک» چیست؟

متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه استفاده زیاد از نمک می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و ضربان قلب شود، گفت: کم نمک کردن غذا باید کم کم انجام شود و از جایگزین‌های مثل آب لیمو، آب غوره و سبزی‌های خشکی مثل نعناع و کرفس استفاده کنیم.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فارس، احمدرضا درستی مطلق- متخصص تغذیه درباره «دلیل افزایش فشار خون»، گفت: دیواره رگ‌ها که باید خاصیت ارتجاعی خوبی داشته باشند و با هر ضربان قلب باید انبساط و انقباض مناسبی داشته باشند در اثر تغذیه نامناسب، واکنش مناسبی در برابر ضربان قلب ندارند و دیواره هایی غیرقابل ارتجاع پیدا کرده اند.

وی ادامه داد: در این صورت است که فشار خون افزایش می‌یابد. استفاده زیاد از روغن‌های اشباع مثل روغن دنبه آب کرده و کره به مرور زمان در رگ‌ها رسوب کرده و قطر دیواره رگ‌ها را کاهش می‌دهد و آن را از حالت ارتجاعی خارج می‌کند.

این متخصص تغذیه کلسترول LDL را ضایع کننده دیواره رگ‌ها خواند و گفت: اکسیداسیون کنار این چربی‌ها در دیواره رگ‌ها اتفاق افتاده و رگ‌ها را دچار سوختگی می‌کند؛ از طرفی خاصیت ارتجاعی رگ‌ها را کاهش می‌دهد.

درستی مطلق بیان کرد: بنابراین باید از غذاهایی استفاده کنیم که نمک زیادی و کلسترول بالایی نداشته و چربی اشباع کمتری داشته باشند. استفاده زیاد از نمک می‌تواند منجر به افزایش فشار خون و ضربان قلب شده و در بدن تورم ایجاد کند که منجر به افزایش آب میان بافتی خواهد شد.

وی با اشاره به استفاده مناسب از نمک در روایات، گفت: غذاهایی که می‌خوریم به حد کفایت سدیم دارد. افرادی که در کشورهایی مثل عربستان زندگی کرده و تعریق زیاد دارند باید از کمی نمک در کنار غذایشان استفاده کنند اما هموطنان ما نیاز به مصرف نمک بیشتر ندارند.

این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: افرادی که می‌خواهند در آینده دچار پرفشاری خون نشوند و یا افرادی که در حال حاضر فشار خون بالا دارند باید از منابع کلسترول LDL کمتر مصرف کنند و مصرف گوشت‌هایی که حاوی چربی اشباع هستند مثل گوشت قرمز را کاهش داده و از غذاهای دریایی استفاده کنند تا چربی‌های موجود در غذاهای دریایی مثل امگا ۳، کلسترول LDL را در بدن کاهش دهد.

درستی مطلق تصریح کرد: باید به طور کلی به غذا نمک نزنیم و افرادی که فشار خون بالا دارند باید از غذاها، نان و پنیر بی نمک استفاده کرده و از غذاهای رستوران‌ها و غذاهای کنسروی پرهیز کنند.

وی بر استفاده از مواد جایگزین به جای نمک در غذا تاکید کرد و گفت: بخشی از حالت‌های ما مربوط به عادت‌های ماست. کم نمک کردن غذا باید کم کم انجام شود و از جایگزین‌های خوبی مثل آب لیمو، آب غوره، سرکه بالزامیک و سبزی‌های خشکی مثل نعناع و کرفس استفاده کنیم؛ دوم اینکه باید تاکفته خورد را از غذاهای پرنمک به غذای کم نمک تغییر دهیم.

## باجامعه 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 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 می شود.**
**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**

## دریچه

# چگونه از سردرد صبحگاهی خلاص شویم؟

اگرچه بسیاری از افراد سردردهای صبحگاهی را تجربه می‌کنند اما شناسایی دلیل بروز این سردردها بسیار حیاتی است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، نشریه "سلن" در مقاله ای تازه در این باره آورده است: سردرد صبحگاهی معمولا از ساعت ۴ صبح تا ۹ صبح شروع می‌شود و اغلب، خواب فرد مبتلا را قطع می‌کند. این درد می‌تواند به دسته‌های مختلفی از جمله سردرد خوشه‌ای، سردرد تنشی یا حتی میگرن تقسیم شود.

دلایل زیادی وجود دارد که باعث می‌شود صبح با سردرد بیدار شوید. بی‌خوابی یکی از دلایل مهم میگرن صبحگاهی است.

سایر مشکلات خواب مانند نارکولپسی یا حمله خواب، رافرفتن در خواب، خوابیدن با بالش اشتباه و تغییر ناگهانی در برنامه خواب مانند خواب زیاد یا کاهش مدت خواب ممکن است در ایجاد سردرد نقش داشته باشند.

از آنجا که خواب ناگافی آسته درد را کاهش می‌دهد، سردردها با گذشت زمان تشدید می‌شوند. تحقیقات نشان داده است که سردردهای صبحگاهی همچنین می‌توانند ناشی از اختلالات ریتم شبانه‌روزی بدن یا آپنه خواب باشند. آپنه انسدادی باعث می‌شود مجاری تنفسی در طول شب منقبض شده و بعطور موقت تنفس متوقف شود این امر باعث سردرد و خستگی روز بعد و همچنین خروپف در طول شب می‌شود. افسردگی و اضطراب نیز دلیل اصلی سردردهای مزمن صبح هستند.

علاوه بر این، دارویهایی از جمله آسپرین و داروهای ضددرد، الکل، گیاهان دارویی و کافئین، اغلب سردردهای مزمن و میگرن ایجاد می‌کنند.

گاهی اوقات سردردها ممکن است نشانه یک بیماری جدی‌تر مانند تومور مغزی، فشار خون بالا و سکته مغزی باشد. اما این احتمال نادر است.

چگونه می‌توان از سردرد صبحگاهی خلاص شد؟

به گزارش دویچه وله، علاوه بر قرص‌های بدون‌نسخه، مهم است که به خوبی هیدراته باشید یعنی در طول روز به میزان کافی آب و مایعات مصرف کنید.

علاوه بر این، قرار دادن بسته سرد روی پیشانی می‌تواند برای پیشگیری از درد میگرن صبحگاهی معجزه کند. کمپرس را به مدت ۱۵ دقیقه روی سر خود نگه دارید و بعد از ۱۵ دقیقه استراحت، مجدد آن را روی سر خود بگذارید.

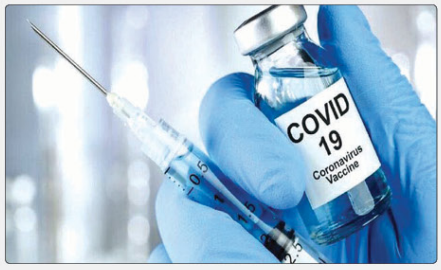
برای سردردهای تنشی، یک پد گرم‌کننده روی گردن یا پشت سر خود قرار دهید. اگر سردرد سینوسی دارید، پارچه‌ای گرم را در ناحیه‌ای که درد می‌کند نگه دارید. یک دوش آب گرم نیز همین خاصیت را دارد. یادتان باشد که دم اسبی بستن موها و جویدن آدامس می‌تواند باعث سردرد شود.

چراغ‌های روشن یا چشمک‌زن نیز می‌توانند باعث ایجاد میگرن شوند. اگر مستعد ابتلا به میگرن هستید، در طول روز پنجره‌های خود را با پرده‌های تیره بپوشانید و سعی کنید از عینک آفتابی در فضای باز استفاده کنید.

همه افرادی که سردردهای صبحگاهی دارند، لزوما نیازی به مراجعه به پزشک ندارند. با این حال برخی علائم نشان می‌دهد که فرد باید به پزشک مراجعه کند از جمله: اگر در هفته دو یا چند سردرد رخ دهد، سردردهای مکرر به ویژه در افراد بالای ۵۰ سال، سردرد ناگهانی باشد، درد همراه با سفتی گردن، سردرد همراه با تب، حالت تهوع یا استفراغ، سردرد همراه با گیجی، ضعف، ضعف دید یا از دست دادن هوشیاری، سردرد همراه با از دست دادن احساس در هر قسمت از بدن، سردرد همراه با تشنج یا تنگی نفس و سردردهای مکرر در کسی که سابقه ابتلا به ویروس HIV یا سرطان دارد.

# آیا تزریق واکسن کرونا برای کودکان ضروری است؟

متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری گفت: ضرورت تزریق واکسن کرونا برای کودکان مستلزم مطالعه و بررسی و تکمیل تحقیقات پزشکی است، اما در برخی نقاط دنیا این واکسیناسیون برای سنین پایین هم انجام و تاکنون عارضه خاصی گزارش نشده است.




**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا عاصفه عباس‌زاده افزود: ضرورت واکسیناسیون کرونا برای گروه‌های جمعیتی در سنین پایین نیازمند تکمیل داده‌های پزشکی است. در حال حاضر همچنین نمی‌توان پاسخ دقیقی برای این پرسش که «تزریق کدام نوع واکسن برای کودکان بهتر است» ارائه کرد.

وی توضیح داد: هر یک از مطالب علمی در این خصوص باید با احتیاط بیان شود، زیرا احتمالا به دنبال تکمیل اطلاعات تغییر خواهد کرد. اما در حال حاضر برخی کشورها واکسیناسیون کرونا برای کودکان و نوجوانان را نیز آغاز کرده و گزارشی مبنی بر بروز عارضه‌ای خاص ارائه نشده است.

عباس زاده همچنین در خصوص تأخیر در تزریق دز دوم واکسن کرونا در گروه سنی بزرگسالان گفت: این موضوع هم در سراسر دنیا به طور کامل و دقیق مورد بررسی قرار نگرفته است، اما با توجه به تعیین بازه زمانی برای تزریق دو دز توسط دانشمندان پزشکی، بدون شک زمان ایدهآل برای اثربخشی واکسن این بازه است.

وی اضافه کرد: به عنوان مثال، واکسن فایزر با فاصله ۲۱ روزه و واکسن آسترازنکا با فاصله زمانی ۱۲ هفته‌ای باید تزریق شود. تعیین این فاصله حاکی از تعیین بهترین زمان برای تقویت کارایی این واکسن بوده و در صورت دسترسی، شهروندان دز دوم را در زمان مشخص شده تزریق کنند.

ویروس کرونا عامل بیماری کووید ۱۹ از اواخر سال ۲۰۱۹ در شهر ووهان چین مشاهده و در مدت کوتاهی در همه جهان منتشر شد؛ به طوری که سازمان بهداشت جهانی در اسفند ۹۸ (فوریه ۲۰۲۰) بروز پاندمی (همه‌گیری جهانی) این بیماری را تأیید کرد.

از ابتدای شیوع کرونا در کشور (اسفند ۹۸) تا کنون ۹۰ هزار و ۹۹۶ نفر از هموطنان جان خود را از دست داده اند.

تا کنون نیز ۹ میلیون و ۹۲۵ هزار و ۶۰۲ نفر دُز اول واکسن کرونا و دو میلیون و ۷۴۱ هزار و ۹۷۹ نفر دُز دوم را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۱۲ میلیون و ۶۶۷ هزار و ۵۸۲ دُز رسید.

کرونا تا کنون سه جهش ژنتیکی خطرناک شامل آلفا، بتا و گاما داشته و دلتا جدیدترین نسخه جهش یافته این ویروس است.

سویه مرگبار کرونا موسوم به «دلتا» که به اذعان متخصصان ۵۰ تا ۶۰ درصد نسبت به سویه‌های قبلی مسری‌تر است.

به گفته متخصصان، سویه دلتا کرونا دربرگیری بیشتری بین کودکان دارد و آمار بستری کودکان مبتلا به ویروس دلتا کرونا رو به افزایش است و باید خانواده‌ها مراقبت بیشتری با رعایت پروتکل‌های بهداشتی کنند.

**قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.**