گوناگون

مصوبه‌ای برای حذف شرط واکسن برای مدارس ابلاغ نشد

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: مصوبه‌ای مبنی بر حذف شرط تزریق واکسن و تست منفی کرونا برای حضور در مدارس ابلاغ نشده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کمال حیدری- معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به انتشار مصاحبه‌ای در فضای مجازی مبنی بر حذف الزام تزریق واکسن و داشتن آزمایش منفی کرونا به عنوان شرط ورود به فضای آموزشی مدارس، عنوان کرد: یکی از موضوعاتی که همواره در جلسات متعددی که با عزیزان آموزش و پرورش و متولیان امر برگزار شده است این بوده که اگر نظام مراقبت در مدارس اجرایی شود، دغدغه وزارت بهداشت برای مدیریت و کاهش سویه بیماری در بین دانش آموزان در مدارس کمتر خواهد شد. وی ادامه داد: با توجه به اینکه هنوز این امر محقق نشده است لذا تنها نسخه صفر هفت لایه‌ای همچنان باقی است و داشتن تست منفی پی سی آر برای افرادی که واکسن دریافت نکرده‌اند، جهت حضور در مکان‌های همچون مدرسه الزامی است. معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: حضور مجازی و یا حضور در ساعاتی غیر از زمانی که افراد واکسینه شده در مدارس حضور دارند، یکی از موضوعاتی بود که در جلسات متعدد با عزیزان آموزش و پرورش مطرح شده است. حیدری تصریح کرد: تاکنون مصوبه‌ای ابلاغی از ستاد ملی کرونا مبنی بر عدم الزام داشتن تست پی سی آر نداشته‌ایم؛ هرچند تاکید شده است اگر راهکاری وجود دارد، دنبال شود. موضوع در کمیته تخصصی ستاد کرونا مطرح شده و همچنان منتظر مصوبه هستیم. وی عنوان کرد: از سوی دیگر، وزارت کشور هم در نامه‌ای به وزارت بهداشت اعلام کرده است با توجه اینکه سامانه امید ابلاغ شده برای آنکه در تمام سازمان‌ها و نهادها و جامعه به صورت هوشمندانه رفع محدودیت‌ها را داشته باشیم، تست پی سی آر الزامی نیست که این موضوع هم به جاست. هرچند با توجه به عدم استقرار کامل این سامانه در همه مدارس باز هم باید با وسواس این موضوع را دنبال کرد تا ان‌شاءالله مسئولان مدارس نسبت به ورود این عزیزان دقت لازم را داشته باشند.

افزایش آمار سرطان در ایران

رئیس انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران با اشاره به افزایش آمار سرطان در کشور، گفت: تکنولوژی‌های جدید، نوع تغذیه و آلودگی‌های محیطی در افزایش این بیماری موثر است.

به گزارش پیام آشنا، بابا محمدمی- رئیس انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران با اشاره به برگزاری ششمین کنگره بین‌المللی کلینیکال انکولوژی، مطرح کرد: این کنگره بیست و هفتم تا بیست و نهم بهمن سال جاری با حضور اساتید و صاحبنظران برجسته از داخل و خارج از کشور به صورت ترکیبی یعنی مجازی و حضوری برگزار می‌شود و جدیدترین دستاوردهای علمی در مورد فیزیک پزشکی، تکنولوژی پرتودرمانی، رادیوبیولوژی، پرستاری انکولوژی و مباحث دیگر مورد گفت‌وگو قرار خواهد گرفت. وی با اشاره به افزایش آمار سرطان در کشور، اظهار کرد این موضوع دلایل مختلفی دارد: از جمله اینکه پیشرفت‌های بهداشتی و درمانی طی سال های گذشته سبب افزایش امید به زندگی و افزایش سن متوسط جمعیت در کشور شده و همین مسئله سبب افزایش آمارهای سرطان شده است. رئیس انجمن رادیوتراپی انکولوژی با اشاره به اینکه همچنین قانون ثبت موارد سرطان در وزارت بهداشت هر سال بهتر از سال قبل شده، گفت: همزمان با افزایش آموزش عمومی و توانایی اجتماعی و اقتصادی مراجعه بیشتر افراد در جهت تشخیص به این بیماری به پزشک بیشتر شده لذا موارد گسترده‌تری از این بیماری شناسایی می‌شود. مخدومی بیان کرد: تکنولوژی‌های جدید، نوع تغذیه، آلودگی‌های محیطی و ... در موضوع سرطان‌ها و افزایش آن بی تاثیر نبوده چراکه مثلا آلودگی هوا مشخص شده که در افزایش ابتلا به سرطان ریه و مثانه نقش دارد یا برخی از موارد شغلی که در آن بهداشت کار و ایمنی رعایت نشود مثلا افرادی که مشاغل مرتبط با رنگ‌های شیمیایی دارند ابتلا به سرطان کلیه و مثانه در آنها بیشتر است. وی با اشاره به اینکه درمان سرطان امروزه با توجه به روش‌های نوین با موفقیت‌های بیشتری نسبت به گذشته همراه شده است، گفت: کنترل سرطان و پیشگیری از تشدید آن با روش‌هایی مانند پرتو درمانی و تکنیک‌های جراحی مدرن و جدید بسیار بهتر و موفقیت آمیز شده است. رئیس انجمن رادیوتراپی انکولوژی با تاکید بر اینکه طبق عدالت اجتماعی باید همه افراد از توزیع مناسب دستگاه‌های مرتبط با درمان و کنترل سرطان، پرسنل و کادر درمان مرتبط با این قضیه بهره‌مند باشند، گفت: درمان سرطان باید برای همه در دسترس باشد؛ چه شهر و چه روستا که خوشبختانه اقدامات خوبی در این راستا انجام گرفته و ان‌شاءالله برنامه‌های بهتری هم به صورت جامع تر طی سال‌های آینده اجرا خواهد شد. وی گفت: وزارت بهداشت تاکنون اقداماتی را در جهت تجهیز مراکز دولتی و خصوصی در حوزه درمان سرطان انجام داده است ولی هنوز توقعی در این زمینه وجود دارد. مخدومی گفت: ارتقاء آموزش همکاران از طریق برگزاری این کنگره ها و آشنایی با روش‌های جدید درمان سرطان و پیشگیری از آن بسیار حائز اهمیت است. رئیس انجمن رادیوتراپی انکولوژی خاطر نشان کرد: سبک زندگی امروزه به دلیل اینکه تحرک در آن کم است و افراد تغذیه نامناسب دارند در افزایش آمار سرطان تاثیر داشته است؛ بنابراین افراد باید هرچه بهتر نسبت به سبک زندگی سالم توجه داشته باشند. وی ابراز کرد: همچنین به این نکته نیز توجه کنند که تشخیص زودهنگام سرطان در درمان موفقیت آمیز از بسیار حائز اهمیت است؛ از طرفی درمان به موقع سرطان سبب می‌شود با هزینه‌های کمتر و روش‌های ساده تر در درمان بیمار اقدام کرد.

تناسب اندام بیش از کاهش وزن در افزایش طول عمر مهم است

وزن بدن به اندازه عملکرد قلب و عروق خونی مهم است و کاهش چند کیلوگرم از آن موجب بهبود سلامت به روش های ملموس و طولانی مدت می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب مد، کاهش وزن فواید سلامتی ثابت شده‌ای دارد، اما آیا کاهش وزن برای همه افرادی که در گروه «اضافه وزن» یا «چاق» طبقه بندی می‌شوند اولویت اصلی است؟ دکتر گلن گلمر، استاد علم ورزش در دانشگاه ایالتی آریزونا، می‌گوید: به نظر نمی‌رسد میزان کاهش وزن موجب کاهش خطر مرگ شود. زیرا کسانی که بیشترین کاهش وزن را داشته‌اند، بیشترین کاهش خطر مرگ را نداشته اند و برای آن افراد می‌افزاید: تحرک بیشتر و خوب غذا خوردن به طور مداوم و قوی با خطر کمتر مرگ به هر دلیلی مرتبط است. فواید سلامتی ورزش و رژیم غذایی تا حد زیادی مستقل از کاهش وزن است. مطالعات نشان می دهد که افزایش فعالیت بدنی خطر مرگ به هر علتی را بین ۱۵ تا ۵۰ درصد و خطر بیماری قلبی را ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. هنگامی که برای بهبود تناسب قلب خود بیشتر ورزش می کنید این تغییر حتی چشمگیرتر می‌شود. تناسب اندام بیشتر می‌تواند خطر مرگ و میر را ۳۰ تا ۶۰ درصد کاهش دهد.

یک جرعه کتاب

شب‌های روشن
نویسنده: فئودور داستایفسکی
مترجم: هانیه چوپانی
کتاب کوله پشتی

پیام آشنا: فئودور میخایلوویچ داستایفسکی (۱۸۸۱-۱۸۲۱)، نویسنده مشهور و تأثیر گذار اهل روسیه است. ویژگی منحصر به فرد آثار وی روانکاوی و بررسی زوایای روانی شخصیت‌های داستان است. سوررئالیست‌ها مانیفست خود را بر اساس نوشته‌های داستایفسکی ارائه کردهاند.

اکثر داستان‌های وی همچون شخصیت خودش سرگذشت مردمی است عصیان زده، بیمار و روان‌پریش. «شب‌های روشن» را در زمره شاهکارهای داستایفسکی نمی‌دانند. حداقل آن عمق و گستردگی رمان‌های «جنایت و مکافات» یا «ابله» را ندارد. اما چه چیز باعث شده این رمان هنوز جزو کتاب‌های محبوب خوانندگان باشد؟ کتابی که خود داستایفسکی آن را «رمان احساساتی و خاطرات یک خیالاتی» می‌خواند.

داستان در مورد پسر جوان احساساتی است که به دنبال کسی برای صحبت با در و دیوار شهر هم درد و دل می‌کند. به طور اتفاقی با دختری برخورد می‌کند که منتظر معشوقش است، معشوقی که مدت‌هاست دیگر سر فرنی آید. او را از دست یک مست نجات می‌دهد و به یکباره انگار نوری به زندگیش تابیده باشد، زنده می‌شود. شخصیت خاص پسر که خود را استثنایی می‌خواند در کنار سادگی دختر فضای رمانتیکی ایجاد می‌کند که برای همه آشناست. ما این داستان را درک می‌کنیم؛ داستانی که بارها شنیده یا دیده‌ایم اما این داستان به کجا می‌انجامد.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم: «- می‌خوای بدونی من کی‌ام؟ - البته که می‌خوام - به طور دقیق؟ -دقیق دقیق - من یک آدم استثنایی هستم - آدم استثنایی؟ چه جوری؟ - دختر فریادی کشید و چنان خنده‌ای سر داد که انگار یکسال تمام نخندیده بود. "تو جالب‌ترین آدمی هستی که وجود دارم! به نیمکت اونجا هست بیا بریم بشینیم. تو سرگذشتتو تعریف کن. نه اول از همه بگو معنی استثنایی چیه؟ -آدم استثنایی یعنی غیر عادی. نوع خاصی از انسان این را گفتم و در خنده بچه‌گانه‌اش شریک شدم».

خطر کرونا در مبتلایان به چاقی

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن تاکید بر اهمیت الگوی تغذیه‌ای مناسب در پیشگیری از ابتلا به کرونا با بیان این مهم که باید با رعایت تعادل و تنوع غذایی وزن بدن را کنترل کنیم؛ مطرح کرد: افراد چاق معمولا احتمال بیشتری برای ابتلا به کرونا دارند و در صورت ابتلا هم شدت بیماری در آنها بیشتر بوده و دوره بهبودی نیز بیشتر طول می‌کشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، زهرا عبداللهی در نشست خبری به مناسبت اطلاع رسانی بسیج ملی تغذیه، گفت: بسیج ملی تغذیه سالم امسال هم طبق روال سال‌های گذشته از ۱۵ تا ۳۰ دی به مدت دو هفته در سطح کشور با همکاری دانشگاه‌های علوم پزشکی و همینطور بخش‌های ذیربط از جمله آموزش و پرورش، شهرداری، بهزیستی، معاونت‌های بهداشت و درمان نیروهای انتظامی، سپاه و ... در کشور اجرا می‌شود. هدف برگزاری بسیج، انتشار پیام‌هایی است که در شرایط فعلی کرونا و به دلیل نقش تغذیه صحیح در مدیریت کرونا اهمیت می‌یابد. در دو هفته بسیج امسال بر این دو موضوع متمرکز می‌شویم که این پیام را به مردم کشور برسانیم که با رعایت یک الگوی غذایی درست در شرایط فعلی حتی می‌توان بیماری کرونا را کنترل کرد.

الگوی تغذیه‌ای مناسب برای پیشگیری از کرونا

وی افزود: تغذیه صحیح نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. اصولا در افرادی که سیستم ایمنی بدن به دلیل تغذیه نامناسب تضعیف می‌شود، قاعدتا مقاومت بدن در برابر این ویروس کمتر بوده و حتی ممکن است شدت و حدت بیماری و دوره بهبودی و نقاهت نیز افزایش یابد.

چگونگی تغذیه هنگام واکسیناسیون

او با اشاره به تاثیر تغذیه در زمان انجام واکسیناسیون، بیان کرد: نحوه تغذیه حتی قبل و بعد از تزریق واکسن اهمیت دارد تا بدن پاسخ مناسب تری به واکسن بدهد. پاسخ مناسب بدن به واکسن وابسته به عملکرد مناسب سیستم ایمنی لبدن است. به عنوان مثال می‌گوییم موقع واکسیناسیون ناشتا نباشید زیرا ناشتایی موقع واکسیناسیون در برخی افراد منجر به افت فشار خون می‌شود. توصیه دیگر این است که باید به میزان کافی آب و مایعات مصرف کنید؛ در یک برنامه غذایی صحیح باید روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب و مایعات مصرف کرد. خوردن آب و مایعات قبل و بعد از واکسیناسیون سبب بهبود عملکرد سیستم ایمنی می‌شود چون کم آبی بدن سبب عملکرد نامطلوب سیستم ایمنی می‌شود. انواع مایعات و غذاهای آبکی علاوه بر آب قبل و بعد از واکسیناسیون مناسب است. او تاکید کرد: نکته مهم چه برای واکسیناسیون و چه برای پیشگیری از ابتلا به کرونا داشتن الگوی غذایی مناسب است؛ یعنی الگویی که در آن مصرف قند و نمک و چربی در آن کم است. مصرف زیاد مواد قندی از جمله نوشابه‌ها، شیرینی و ... میتواند سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. بنابراین باید از مصرف زیاد و بی رویه مواد قندی و شیرین پرهیز کنیم. پیام دیگر ما مصرف کم نمک است زیرا ما بیش از ۲ برابر مقدار توصیه شده نمک مصرف می‌کنیم؛ میزان مجاز روزانه به طور متوسط ۵ گرم است. مصرف نمک زیاد به طرق مختلف رخ می‌دهد که یکی از آنها نمک پنهان در انواع فست فودها و سس‌ها است. مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، ادامه داد: از سوی دیگر افراط در مصرف غذاهای چرب و پر ادویه که معمولا هضم سنگینی دارند و حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای ترانس هستند هم عاملی برای تضعیف سیستم ایمنی دارد.

خطر کرونا در مبتلایان به چاقی

وی افزود: کاهش مصرف قند و نمک و چربی و دقت در مصرف مواد غذایی و استفاده از غذاها و نوشیدنی هایی که قند، چربی و نمک کمتری دارند سبب می‌شود که بدن بتواند مقاومت بهتری در برابر انواع بیماری‌ها داشته باشد. باید با رعایت تعادل و تنوع غذایی وزن بدن را کنترل کنیم؛ زیرا افراد چاق معمولا احتمال بیشتری برای ابتلا به کرونا دارند و در صورت ابتلا هم شدت بیماری در آنها بیشتر بوده و دوره بهبودی نیز بیشتر طول می‌کشد. بنابراین در کنار کاهش مصرف قند، نمک و چربی باید مصرف بیشتر سبزی‌ها و میوه‌ها به میزان ۴۰۰ گرم در روز، کنترل وزن بدن و ... را در برنامه غذایی خود بگنجانیم. با این توصیه ها می‌توان به مقاومت بدن کمک کرد.

افزایش روند چاقی در کودکان زیر پنج سال

عبداللهی با اشاره به شعار امسال هفته بسیج تغذیه امسال مبنی بر "تغذیه، واکسیناسیون و کرونا"، گفت: میخواهیم به مردم بگوییم با رعایت اصولی در برنامه غذایی روزانه می‌توانیم به سیستم ایمنی بدن کمک کنیم. الان روند چاقی در کودکان زیر هفت سال و دانش آموزان افزایشی است و در بزرگسالان هم بر اساس آخرین بررسی ها حدود ۶۰ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال دچار اضافه وزن و چاقی بوده و بیش از ۲۰ درصد دانش آموزان دچار چاقی هستند و حتی چاقی شکمی در دانش آموزان داریم. این روند افزایشی به دو دلیل رخ می‌دهد. عامل اول الگوی غذایی غلط شامل استفاده زیاد از مواد غذایی چرب، شور و شیرین و مصرف کم میوه و سبزی است؛ از طرفی تحرک بدنی نیز ناکافی است یعنی ۵۰ درصد مردم تحرک بدنی کافی ندارند. هر فرد باید به مدت ظروز در هفته ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشد که حداقلی ترین حالت است. وی افزود: در شرایط کرونا که به دلیل ضرورت پروتکل‌های بهداشتی حضور در جاهایی که جمعیت زیاد است باید در خانه با انجام حرکات کششی و یا هر شکلی فعالیت بدنی داشته باشیم. عدم فعالیت بدنی و تنها انجام فعالیت نشسته عاملی برای افزایش وزن است. او درباره مصرف نمک، تصریح کرد: آخرین مطالعه ما که سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۵ انجام شد می‌گفت که مردم روزانه ۱۵ گرم نمک مصرف می‌کنند. اکنون آخرین اطلاعات که مربوط به مطالعه عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر است، متوسط مصرف نمک را حدود ۱۰ گرم گزارش می‌کند. موضوع مهم این است که همین ۱۰ گرم دو برابر میزان توصیه شده است. سازمان بهداشت جهانی اعلام می‌کند باید کمتر از ۵ گرم نمک روزانه مصرف کنیم و منظور این همه نمک پیدا و پنهانی است که از طریق مواد غذایی در طول یک روز وارد بدن می‌شود. او تصریح کرد: صنایع غذایی نقش مهمی در بازنگری استاندارد قند و نمک و چربی دارند و خوشبختانه ظرف ۵ سال گذشته همکاری خوبی از جانب صنایع غذایی داشتیم و با همکاری سازمان ملی استاندارد میزان قند و نمک حدود ۴۰ محصول غذایی پرمصرف بازنگری شده و کاهش یافته است و این کار همچنان ادامه دارد و یکی از مهمترین اتفاقات کاهش میزان نمک در نان بوده است. نان به عنوان قوت غالب است و مطالعات می‌گوید مردم به طور متوسط روزانه ۳۰۰ گرم نان مصرف می‌کنند و میزان نمک در آن حدود ۲.۳ درصد بود که با روزی ۳۰۰ گرم مصرف نان حدود ۶ گرم نمک فقط از طریق نان وارد بدن می‌شد اکنون با استاندارد سازی‌ها این عدد به کمتر از یک درصد رسیده است. هدف این است که محصولات غذایی به لحاظ میزان قند، نمک و چربی اصلاح شده باشد. وی افزود: با تلاشی که سازمان غذا و دارو انجام داد اکنون برچسب تغذیه‌ای بر محصولات داریم. آن نشانگرهای رنگی به صورت رنگ سبز و زرد و قرمز بر محصولات غذایی درج می‌شود و این به مردم کمک می‌کند تا موقع انتخاب محصول آن را لحاظ کنند. قرمز به معنی بالا بودن میزان قند، نمک یا چربی است و سبز به معنای مناسب بودن میزان این مواد است. با این اقدامات انتظار داریم که میزان مصرف قند و نمک و چربی کاهش یابد.

محض اطلاع

این آزمایش ساده زوال عقل را ۵ سال زودتر تشخیص می‌دهد؟

دانشمندان یک آزمایش خون ساده توسعه داده‌اند که می‌تواند تا پنج سال قبل از ظهور علائم، بیماری زوال عقل را تشخیص دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا؛ کارشناسان آلمانی می‌گویند، به کمک آزمایش ساده خون می‌توان بیماری زوال عقل را ۵ سال زودتر تشخیص داد.

هنگامی که اولین علائم زوال عقل ظاهر می‌شود، بیماران دچار آسیب مغزی می‌شوند. اما دانشمندان می‌گویند ممکن است به زودی بتوانند این بیماری را زود تشخیص دهند این امر منجر به درمان سریع‌تر بیماران می‌شود و به کند شدن وضعیت کمک می‌کند.

دانشمندان مرکز آلمانی بیماری‌های عصبی می‌گویند که اکنون سه شاگرد زیستی را شناسایی کرده‌اند که ممکن است به عنوان علامت هشداردهنده‌ای باشد که نشان می‌دهد فرد از این بیماری رنج می برد.

براساس آمارهای موجود، در انگلیس حدود ۸۵۰ هزار نفر مبتلا به زوال عقل هستند و ۶.۲ میلیون نفر در ایالات متحده از این بیماری رنج می‌برند. عوامل زیادی در شروع زوال عقل از جمله سن، وضعیت سلامتی و شیوه زندگی موثر هستند. بنابراین افزایش خطر به این معنا نیست که فرد قطعاً دچار زوال عقل می شود.

با این حال، هشدار اولیه در مورد افزایش خطر می‌تواند از ابتلا به زوال عقل جلوگیری کرده یا آن را به تاخیر بیندازد زیرا به افراد اجازه می‌دهد برای هرگونه مشکل بهداشتی، از جمله فشار خون بالا یا سطح کلسترول به دنبال درمان باشند. علاوه بر این به آنها در اصلاح شیوه زندگی خود از طریق ورزش منظم و تغذیه سالم کمک می‌کند.

۳ ماه پس از دریافت دز دوم واکسن کرونا دز یادآور تزریق شود

دکتری فیزیولوژی پزشکی گفت: براساس آخرین مطالعات در زمینه کووید۱۹ و باتوجه به ورود سویه اومیکرون به کشور، سه ماه پس از دریافت دز دوم واکسن کرونا به منظور بالاتگه داشتن میزان آنتی‌یادی بدن دز یادآور تزریق شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا رئوفی افزود: مطالعات در زمینه کرونا مرتبا بهروز می‌شود. پیش از این چهار تا ۶ماه پس از دریافت دز دوم واکسن کرونا دز سوم (یادآور) تزریق می‌شد، اما امروز باتوجه به آخرین مطالعات در زمینه کووید۱۹ و همچنین بروز سویه اومیکرون، باید میزان آنتی‌یادی بدن بالا نگه داشته شود. وی تصریح کرد: کاهش میزان آنتی‌یادی در بدن هر انسان و همچنین کشورهای مختلف متفاوت بوده است. برخی گزارشات حاکی است، میزان آنتی‌یادی در بدن پس از سه تا پنج ماه کاهش یافته و برخی از واکسن‌ها نیز بعد از یک تا ۶ماه (پس از دریافت دز دوم) کمبود آنتی‌بادی را نشان داده‌اند. رئوفی تاکید کرد: امروز جهش این ویروس و بروز سویه اومیکرون ضرورت دریافت دز سوم را دو چندان می‌کند. مطالعات در زمینه این بیماری ادامه داشته و تحقیقات پزشکی تکمیل می‌شود. اما در سوم همانند مجوز اضطراری واکسن‌ها که به منظور مقابله با همه گیری صادر شده و تاثیر گذار نیز بود، باید مورد توجه قرار بگیرد. وی افزود: در صورت استفاده از واکسن برکت و سینوفارم، می‌توان از برند آسترازنکا و سپوتنیک (پاستوکوک) برای دز یادآور استفاده کرد. اما در صورت تزریق اسپوتنیک- وی و آسترازنکا در دز اول و دوم، دز سوم نیز باید از همین برند تزریق شود. نتایج برخی مطالعات نیز نشان می‌دهد، استفاده از برند متفاوت در دز دوم و سوم می‌تواند اثربخشی واکسن کرونا را افزایش دهد. این استاد دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس ادامه داد: پس از تزریق هر سه دز واکسن کرونا، مدت زمانی به منظور اثرگذاری بر سیستم ایمنی بدن و افزایش ایمنی‌زایی در برابر عوامل بیماری به طول می‌انجامد، که عمدتا از ۳-۴ روز الی دو هفته متفاوت است. رئوفی گفت: عوارض دز سوم نیز مشابه با دز اول و دوم بوده و به منظور کاهش این عوارض استراحت، مصرف مایعات فراوان، استفاده از استامینوفن ساده در صورت بروز تب می‌تواند انجام شود. این علائم معمولا کوتاهمدت بوده و طی یک تا دو روز برطرف می‌شود. وی خاطرنشان کرد: در مجموع رفتار ویروس کرونا مرتبا در حال تغییر و تنایج در مورد اثربخشی هر یک از واکسن‌ها و معالجات به‌روز می‌شود، اما نکته حائز اهمیت که تمامی متخصصان حوزه بهداشت و سلامت نیز بر آن اتفاق نظر دارند، رعایت اصول پیشگیرانه است. وی با اشاره به ورود سویه اومیکرون به کشور گفت: استفاده از ماسک، پرهیز از تجمعات، حفظ فاصله فیزیکی، حفظ جریان هوا و تزریق هر سه دز واکسن کرونا باید مجددا مورد توجه جامعه قرار بگیرد.

علت ممنوعیت واکسن آسترازنکا برای جوانان در برخی کشورها چیست؟

رئوفی همچنین در پاسخ به پرسشی مبنی بر علل ممنوعیت واکسن آسترازنکا برای جوانان در برخی کشورها گفت: واکسن آسترازنکا در همه کشورها برای سنین بالای ۱۸ سال تأیید به گرفته است، اما برخی از کشورها به دلیل مشاهده عوارض نادر، برای جوانان زیر سی سال از فایزر و مدرنا استفاده می‌کنند. اما در این کشورها نیز به هنگام کمبود واکسن فایزر و مدرنا از آسترازنکا استفاده شد. این استاد دانشگاه در باره مفهوم ایمنی درصدی واکسن‌ها نیز اظهار کرد: ایمنی فرضا ۸۰ درصد یعنی تزریق واکسن ۸۰ درصد ریسک ابتلا به کرونا را در قیاس با گروه کنترل کاهش می‌دهد، برای نمونه در یک جمعیت ۱۰۰ نفره که واکسن زده باشند، دو نفر بیمار شده و در یک جمعیت ۱۰۰ نفره که واکسن نزده‌اند، ۱۰ نفر بیمار می‌شوند. در این صورت نسبت ابتلا در این دو گروه بیست درصد است. بنابراین می‌توان گفت: تزریق واکسن ۸۰ درصد ریسک ابتلا به کرونا را کاهش می‌دهد.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

گوشت قرمز به قلب آسیب می‌رساند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که در دوستداران گوشت قرمز ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی از طریق زنجیره ای از رویدادهایی که در روده رخ می دهد افزایش یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، بسیاری از مطالعات طی سال‌ها رژیم‌های غذایی حاوی گوشت‌های قرمز و فرآوری‌شده را با افزایش خطر بیماری قلبی و سکته مرتبط دانسته‌اند. با این حال، این نوع شواهد ثابت نمی‌کند که اگر مشکل گوشت قرمز است، دلیل آن چیست.

یافته‌های جدید دلایل زیادی در مورد چرایی این موضوع ارائه می‌کنند.

محققان دریافتند که برخی باکتری‌های خاص روده، که در مصرف‌کنندگان گوشت قرمز فراوان‌تر است، در تبدیل یک ماده مغذی غذایی به نام "کارنیتین" به یک ماده شیمیایی موسوم به TMAO که به افزایش لخته شدن خون و گرفتگی عروق کمک می‌کند، نقش دارند. مطالعه جدید، یکی از جدیدترین مواردی است که به بررسی رابطه بین رژیم غذایی، میکروبیوم روده و سلامت انسان پرداخته است.

«میکروبیوم» به مجموعه وسیعی از باکتری‌ها و سایر میکروب‌ها اطلاق می‌شود که به طور طبیعی در بدن انسان، به‌ویژه روده زندگی می‌کنند. تحقیقات در سال‌های اخیر نشان می‌دهد این میکروب‌های روده نه تنها در هضم غذا، بلکه در دفاع از سیستم ایمنی، عملکرد مغز و سلامت سیستم قلبی عروقی نقشی حیاتی دارند.

دکتر استنلی هازن، یکی از نویسندگان این مطالعه و مدیر مرکز میکروبیوم و سلامت انسانی کلینیک کلیولند، گفت: «ثابت شده است افرادی که رژیم‌های غذایی سرشار از گوشت قرمز دارند، معمولاً نسبت به افرادی که گوشت قرمز کمی مصرف می‌کنند، در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته هستند».

مظنون قدیمی محققان در این زمینه، چربی اشباع بود که تقریباً منحصراً در محصولات حیوانی یافت می‌شد. چربی اشباع شده می‌تواند کلسترول بد LDL را افزایش دهد که به بروز بیماری‌های قلبی عروقی منجر می‌شود. اما به گفته هازن، «تحقیقات نشان داده است که هر گونه اثرات نامطلوب چربی اشباع شده برای توضیح خطرات بیش از حد بیماری قلبی مرتبط با مصرف زیاد گوشت قرمز کافی نیست. باید مکانیسم‌های دیگری نیز وجود داشته باشد».

به گفته محققان، تغییر رژیم غذایی باعث تغییر محیطی می‌شود که میکروب‌های روده را تغذیه می‌کند.

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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸