گوناگون

تعیین ضرب الاجل برای واکسیناسیون دانش آموزان ۱۲ سال به بالا

دانشگاه علوم پزشکی البرز از تعیین ضرب الاجل برای واکسیناسیون دانش آموزان ۱۲ سال به بالا در روزهای ۱۵ مهر تا ۱۸ مهر خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دانشگاه علوم پزشکی البرز اعلام کرد:

به منظور بازگشایی ایمن مدارس و هماهنگی های انجام شده میان وزارت خانه های بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و آموزش و پرورش، واکسیناسیون کلیه دانش آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال از ۱۵ تا ۱۸ مهر انجام خواهد شد.

دانش آموزان متولد سال ۱۳۸۸ و قبل از آن با ثبت نام در سامانه salamat.gov.ir می توانند با حضور در نزدیک ترین پایگاه واکسیناسیون، علیه کروناویروس، واکسینه شوند.

۳۵ پایگاه تجمیعی واکسیناسیون در استان البرز از ساعت ۸ لغایت ۲۰ همه روزه پذیرای دانش آموزان عزیز است.

تزریق واکسن کرونا در ایران از مرز ۶۰ میلیون دوز گذشت

بر اساس اعلام وزارت بهداشت، تزریق واکسن کرونا در ایران از مرز ۶۰ میلیون دوز گذشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: تا کنون ۴۲ میلیون و ۹۲۱ هزار و ۲۲۱ نفر در کشور دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند.

همچنین، ۱۷ میلیون و ۴۹۶ هزار و ۷۲۴ نفر نیز دوز دوم را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن های تزریق شده در کشور به ۶۰ میلیون و ۴۱۷ هزار و ۹۴۵ دوز رسید.

تمدید اعتبار دفاتر بیمه سلامت همگانی و روستائیان

سرپرست اداره کل بیمه سلامت استان تهران از تمدید اعتبار بیمه سلامت همگانی و روستائیان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا بنابر اعلام روابط عمومی اداره کل بیمه سلامت استان تهران، به منظور استفاده از سامانه خدمات غیرحضوری به آدرس https://www.bimehsala-matiranian.ir و https://eservices.ihio.gov.ir esc می توان مراجعه کرد.

سیده مریم حسینی- سرپرست اداره کل بیمه سلامت استان تهران گفت: با توجه به اتمام اعتبار بیمه ای تعداد کثیری از بیمه شدگان درصندوق های بیمه روستائیان و سلامت همگانی درپایان شهریور ماه سال جاری، اعتبار بیمه های فوق به مدت ۳ماه دیگر تمدید شد. وی افزود: مطابق دستور ستاد مرکزی سازمان جهت پیشگیری از ایجاد ازدحام دردفاتر پیشخوان دولت و بدلیل شرایط خاص ناشی از همه گیری ویروس کرونا وگسترش این بیماری، اعتبار دفاتر روستائیان وسلامت همگانی تا پایان آذر ماه ۱۴۰۰ تمدید شده است.

چاره ای جز رفتن به سمت بازگشایی مدارس نداریم

سرپرست وزارت آموزش و پرورش گفت: سیاست ما در بازگشایی مدارس رویکردی تدریجی، آرام و ایجاد تقاضای اجتماعی برای بازگشایی مدارس بود و تا حدودی این امر محقق شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا کاظمی در هزار و یکمین جلسه شورای عالی آموزش و پرورش که در سالن جلسات ساختمان شهید رجایی برگزار شد، با اشاره به بازگشایی مدارس، اظهار کرد: آموزش و پرورش در یک شرایط سخت و پیچیده کرونایی و با آرامش موفق به بازگشایی مدارس شد وی با اشاره به اینکه در بازگشایی مدارس ما فقط اصول و استانداردهای لازم را به استان‌ها اعلام کردیم، افزود: شورا های مدارس و استان‌ها همکاری و هماهنگی خوبی برای آغاز به کار مدارس کردند. آموزش و پرورش برای اینکه بتواند تمامی مدارس کشور را بازگشایی کند نیازمند همکاری و همراهی مردم، دستگاهها و نهادهای مختلف کشور است. سرپرست وزارت آموزش و پرورش با اشاره به هزارمین جلسه شورای عالی که با حضور رئیس جمهور برگزار شد، گفت: از حضور رئیس جمهور در جلسه شورای عالی آموزش و پرورش تشکر می کنم، نگاه ایشان نسبت به آموزش و پرورش متفاوت از دیگران است. ایشان آموزش و پرورش را برنامه و اولویت اصلی دولت خود می‌دانند.

کاظمی خاطر نشان کرد: در این جلسه رئیس جمهور به خوبی مسائل و مشکلات آموزش و پرورش را مطرح کرد و این نشان می‌دهد که ایشان بر وضعیت آموزش و پرورش کشور کاملا واقف است. وی گفت: آموزش و پرورش در طی سالیان متمادی نتوانسته است به راهبرد اصلی خود دست پیدا کند و این امر ناشی از تنها بودن این وزارتخانه در حل مسائل و مشکلات این دستگاه عظیم است. کاظمی تصریح کرد: برای آغاز سال تحصیلی جدید تمهیدات و اقدامات خوبی اندیشیده شده بود از جمله آغاز به کار مدرسه تلویزیونی ایران، استفاده از تمامی ظرفیت‌های شبکه شاد، حضور تدریجی و آرام دانش آموزان در مدارس، پیش بینی پروتکل های بهداشتی، واکسیناسیون فرهنگیان و تاکید بر تمرکززدایی و واگذاری اختیارات بیشتر به استان‌ها و مدارس. کشور نمونه‌هایی از این اقدامات است. وی با اشاره به اینکه شبکه شاد بزرگ‌ترین شبکه آموزشی کشور است، گفت: شبکه شاد در آموزش و پرورش کشور یک استثنا و بی نظیر است که توانست در دوران کرونا و در کنار فرهنگیان، بار از روی دوش آموزش و پرورش بر دارد. با تلاش و کوشش همکاران توانستیم کارکردهای جدیدی را به این شبکه اضافه کنیم.

سرپرست وزارت آموزش و پرورش افزود: سامانه هدایت را طراحی کردیم اسامی تمامی دانش آموزانی که ثبت ندارند در این سامانه ثبت شده است به معنی اینکه ثبت تحویل بگیرند اسم آنها از این سامانه حذف می‌شود. کاظمی ادامه داد: سامانه نظارت بر بازگشایی مدارس را راه اندازی کردیم و تاکنون بیش از ۴۰ هزار مدرسه الگوی خود را برای آغاز سال تحصیلی جدید در این سامانه ثبت کردند. اطلاعات این سامانه در حال تکمیل است. وی تصریح کرد: سیاست ما در بازگشایی مدارس رویکردی تدریجی، آرام و ایجاد تقاضای اجتماعی برای بازگشایی مدارس بود و تا حدودی این امر محقق شد. کاظمی گفت: کمبود کتاب نداریم ولی مشکل توزیع داریم، این امر به خاطر مشکلی است که در سامانه سیما ایجاد شده است. همکاران من تلاش می کنند این مشکل رفع شود. سرپرست وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه نسل آینده کشور در مدارس اجتماعی می‌شوند گفت: چاره‌ای نداریم جز با ایمن سازی مدارس، رعایت پروتکل ها و دستورالعمل های بهداشتی و همراهی و مشارکت جامعه به سوی بازگشایی مدارس برویم.

یک جرعه کتاب

دیدار دوباره در کافه اروپا
چطور در زمانه پساکمونیسم بمانیم و حتی بخندیم
نویسنده: اسلاونکا دراکولیچ
مترجم: سحر مرعشی
نشر گمان

پیام آشنا: کتاب دیدار دوباره در کافه اروپا نوشته اسلاونکا دراکولیچ است که با ترجمه سحر مرعشی منتشر شده است.

کتاب دیدار دوباره در کافه اروپا، یکی از کتاب‌های مجموعه خرد و حکمت زندگی است که به چطور در زمانه پساکمونیسم بمانیم و حتی بخندیم می‌پردازد.

درباره مجموعه کتاب خرد و حکمت زندگی

مجموعه خرد و حکمت زندگی به این اهمیت می‌دهد که ساختن زمینه‌ای برای خوانندگان کتاب فراهم آورد تا بتوانند به زندگی و خوشی‌ها و مصائب آن بیندیشند. این هدف با انتشار این مجموعه به سرپرستی خشایار دیهیمی آغاز شد و مجموعه حاضر همان دغدغه را دنبال می‌کند. بعضی کتاب‌ها به فلسفه که روایت‌های زندگی‌اند. کتاب‌هایی هم به مسائل انسان امروز اختصاص دارند که فهمیدن‌شان کمک می‌کند تصمیم‌های بهتری بگیریم، چیزهایی مثل اینترنت، کلان‌داده‌ها، تصمیم عقلانی در جهان تبلیغات، هویت‌های برساخته در شبکه‌های اجتماعی و از این قبیل و در آخر اینکه کوشیده‌ایم زبان ترجمه‌ها آن‌چنان که سعدی می‌گوید به فهم نزدیک و از تکلف دور باشد.

کتاب‌های این مجموعه فلسفه را ساده نمی‌کند بلکه از ترس فلسفه می‌کاهند. پیشنهادهایی هستند برای تفکر، دعوت به اندیشیدن در زندگی روزمره و تأمل در مسائلی که هرروزه با آن مواجهیم، اندیشیدن به غایت و معنای زیستن، لذات دنیا، تنهایی، عشق، دوستی و غیره. خواننده ممکن است خواندن این کتاب‌ها را به امید یافتن پاسخ‌های روشن آغاز کند. پاسخی برای مسئله تنهایی‌اش، چرایی مرگ منشأ ملال و دلزدگی، یا اینکه دوستی‌ها چرا ناپایدارند و مبهم، یا به دنبال راه برون‌رفتی از تنگناهای اخلاقی باشد که هر روز لحظاتی با آن‌ها روبرو می‌شود. و اندیشیدن به همین‌ها فلسفه و بخشی از ادبیات را پدید آورده است! اما انتظار اینکه کتابی یا کسی در چند صفحه یا فلان تعداد نکته به ما بگوید چطور زندگی کنیم و چگونه خوشبخت شویم، در واقع یکجور انکار مسئولیت شخصی انسان است. پاسخی قطعی و ابدی که منلب حال همه‌کس باشد وجود ندارد. کتاب‌هایی که چنین مدعایی دارند فریب‌کارند. کتاب‌های این مجموعه نسخه نمی‌پیچند و سیاهه‌ای از اعمال نیک و بد پیش روی شما نمی‌گذارند؛ بلکه می‌خواهند به فهم بهتر زندگی و پرسش‌ها و تجربه‌هایمان کمک کنند؛ چراغی بیفروزند تا در این اتاق تاریک زندگی و در لحظات دشوار، در کمان از پرسش‌های بی‌پایان انسانی روشن‌تر شود. بدانیم فیلسوفان و حکیمان جهان به این پرسش‌ها چطور فکر کرده‌اند؛ تا با فهم دقیق‌تر و دید باز‌تر در زندگی‌مان تصمیم بگیریم؛ مسئولیت تصمیم‌مان را شجاعانه برعهده بگیریم و با عواقب تصمیم‌هایمان آگاهانه روبرو شویم.

وزارت بهداشت: واکسن‌های موجود در کشور بی خطر و مؤثر هستند

معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با تکیه بر مستندات علمی، عوارض واکسن‌های کووید ۱۹ را خفیف و بهبوددهنده عنوان و درخصوص فواید تزریق واکسن و میزان عوارض آنها، گزارشی منتشر و همچنین تصریح کرد، واکسن‌های موجود در کشور بی‌خطر و مؤثر هستند

به گزارش پیام آشنا از وبدا، معاونت بهداشت وزارت بهداشت درخصوص عوارض احتمالی واکسن های کووید ۱۹ مورد استفاده در کشور که یکی از موثرترین مداخلات برای کنترل و کاهش بار بیماری کووید ۱۹ واکسیناسیون جامعه است، گزارشی منتشر کرده که در این گزارش، براساس مستندات به توضیح ابهامات و سوالات متعدد در مورد عوارض واکسن ها، پرداخته است. بنابر اعلام معاونت بهداشت، در حال حاضر واکسیناسیون کووید۱۹ با استفاده از واکسن های تولید داخل و واکسن های وارداتی در حال انجام است و تا کنون بیش از ۵۹ میلیون دوز واکسن کووید۱۹ در کشور استفاده شده و در هفته های پیش رو با سرعت گرفتن تامین واکسن تعداد بسیار بیشتری واکسینه خواهند شد. یکی از ضروریات برای موفقیت برنامه واکسیناسیون، مشارکت جامعه و اطمینان به برنامه واکسیناسیون است، به همین علت برنامه کشوری مراقبت پیامدهای نامطلوب ایمن سازی با محوریت واکسیناسیون کووید ۱۹ تقویت شده است.

عوارض واکسن ها عموما خفیف و بهبود یابنده هستند

در گزارش معاونت بهداشت وزارت بهداشت آمده است: واکسن ها علیرغم اینکه با بهترین دانش و تکنولوژی روز تولید می شوند، اما در کنار فواید بسیار زیاد، آنها دارای عوارض نیز هستند که خوشبختانه عموما خفیف و بهبوددهنده هستند. معمولا در جریان واکسیناسیون همگانی به دلیل تنوع در گروه های هدف و وجود افراد با بیماری های زمینه ای و واکسیناسیون تعداد زیاد افراد در مدت زمان کوتاه، احتمال بروز عوارض منتسب به واکسیناسیون و ایجاد نگرانی در جامعه بالاتر از شرایط عادی است. واکسن های جدید نیز همواره با نگرانی بیشتری از سوی کارکنان نظام سلامت و مردم پیگیری می شوند، لذا برای پاسخ دهی به اینگونه موارد، نظام مراقبت پیامدهای نامطلوب ایمن سازی Adverse Event Following Immunization, AEFI در برنامه های معاونت بهداشت و شبکه های بهداشتی کشور ادغام شده و از سال ۱۳۸۳ در حال اجرا است. عملکرد این برنامه در سال ۱۳۸۹ به تایید سازمان جهانی بهداشت رسیده است. در نظام مراقبت هر رویداد نامطلوب پزشکی که برای فرد بعد از دریافت واکسن، صرف نظر از رابطه علیتی با واکسن، رخ دهد، یک پیامد نامطلوب ایمن سازی AEFI تلقی شده و ثبت می شود. در حال حاضر علاوه بر مراکز بهداشتی درمانی که ثبت عوارض را انجام می دهند، خودگزارش دهی نیز میسر شده است و افراد می توانند با مراجعه به سایت salamat.gov.ir و بدون مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی نیز گزارش عارضه را ثبت کنند. همه داده ها در سامانه های الکترونیک سلامت و همچنین در پرتال معاونت بهداشت نیز گزارش می شود.

انواع عوارض

در ادامه این گزارش همچنین به انواع عوارض اشاره و عوارض پس از واکسیناسیون به دو دسته «عوارض مرتبط با واکسن» (که بر حسب شدت احتمال به عوارض محتمل Probable و یا عوارض ممکن Possible دسته بندی می شوند) و «عوارض بدون ارتباط با واکسیناسیون یا همزمانی» تقسیم‌بندی شده است؛ مواردی هم که مستندات برای بررسی رابطه علیّتی کفایت نکند، نیز غیر قابل طبقه‌بندی محسوب می شوند. عملکرد نظام مراقبت در شناسایی و ثبت عوارض، بالاتر از حداقل مورد انتظار سازمان جهانی بهداشت و در مقابل کشورهای توسعه یافته نیز در وضعیت قابل مقایسه قرار دارد.

کاهش ۸۸ درصدی بستری بیماران با انجام واکسیناسیون

همچنین، در کنار نظام مراقبت جاری که توضیح داده شد، با کمک معاونت تحقیقات و فناوری در قالب یک پروژه منطبق با ضوابط سازمان جهانی بهداشت، نظام مراقبت فعال نیز برای عوارض واکسیناسیون کووید۱۹ برقرار شده است که یافته های هر دو نظام مراقبت با یکدیگر همخوانی دارند. لازم به ذکر است، بر حسب گزارش یافته های طرح یاد شده، اجرای واکسیناسیون کووید ۱۹ در پیشگیری از بستری شدن افراد واکسینه به میزان ۸۸ درصد مفید بوده و سبب کاهش بستری افراد واکسینه شده است.

واکسن های موجود در کشور، بی خطر و موثر هستند

بنابر گزارش معاونت بهداشت وزارت بهداشت، میزان بروز عوارض جانبی مرتبط با همه واکسن ها در محدوده قابل قبول قرار داشته و براساس مستندات، واکسن های موجود در کشور، بی خطر و موثر هستند و مردم می توانند با اطمینان خاطر به واکسیناسیون کووید۱۹ بپیوندند.

مینمال
هایی برای زندگی

تو تنها می توانی
آخرین درمان من باشی
و پی شک دیگران
بیهوده می جویند تسکینم

instagram.com/rhaeranne
محمد علی بهمنی

تازه های سلامت

راه درمان از بین رفتن «حس بویایی» در کرونایی ها چیست؟

فوق تخصص گوش، حلق و بینی با بیان اینکه حدود ۹۰ درصد مورد از بین رفتن حس بویایی در مبتلایان به کرونا به حالت اول برمی‌گردد، گفت: بیمار باید عطر گل رز، لیمو، محمدی، عصاره آویشن و اوکالیپتوس را به شکل عمیق بوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محمد محسنی- استاد بیماری‌های گوش،حلق و بینی در پاسخ به این پرسش که «راه درمان از بین رفتن حس بویایی در برخی مبتلایان به کرونا چگونه است؟»، بیان کرد: این حالت بیشتر در مدل‌های اولیه کرونا بود و درصد زیادی از بیماران کرونایی بویایی خود را از دست می‌دادند اما در نوع کرونای دلتا کمتر این موضوع مشاهده‌می‌شود.

وی با بیان اینکه حدود ۹۰ درصد موارد از بین رفتن حس بویایی در مبتلایان به کرونا ظرف یک تا ۱۵ ماه به حالت اول برمی‌گردد، گفت: با دو گروه زیاد مشکل داریم؛ گروهی که این حالت دیر بر می‌گردد اما درصد بالایی نیستند.

این فوق تخصص گوش، حلق و بینی یادآور شد: مشکل عمده ما بیمارانی هستند که این افراد بویایی شان بر می‌گردد اما با یک حالتی بر می‌گردد که بیمار بوهای بد و نامطبوع در بینی خود احساس می‌کند و باید تحت درمان قرار گیرد.

محسنی افزود: ما به این افراد آموزش بویایی نیز می‌دهیم؛ به طوری که به بیمار می‌گوییم دو تا سه بار در روز و هربار به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه یک ماده بودار خاص مثلا عطر گل رز یا محمدی، عطر لیمو،عصاره آویشن و اوکالیپتوس را به شکل عمیق‌ببوید.

وی خاطرنشان کرد: کمتر می‌بینیم بیمارانی را که مثلا بعد از ۶ ماه بگویند حس بویایی ندارم؛ ضمن اینکه در نوع کرونای دلتا خیلی اختلال بویایی را نمی‌بینیم و این حالت در مدل‌های اولیه کرونا شایع تر بود؛ اما در کل بیماران خود به خود این حالت خوب می‌شود.

روزنه

هرگز این داروها را با قهوه مصرف نکنید

قهوه به طور قابل توجهی بر جذب، انتشار، متابولیسم و دفع بسیاری از داروها تأثیر می‌گذارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، گاهی اوقات شما ناچارید همه کارهای روزانه خود را با سایر امور هماهنگ کنید و در زمانی مناسب انجام دهید؛ اما آیا همین که مصرف داروهای خود را به یاد داشته باشید کافی است و مصرف آن همراه با نوشیدن قهوه اهمیتی ندارد؟ خوب، یک مطالعه جدید در مورد مصرف دارو در افراد دوستدار قهوه نگرانی هایی را به وجود آورده است.

اگاه شدن از یک کشف جدید در مورد یکی از فواید قهوه برای سلامتی، همیشه هیجان‌انگیز است. با این حال، یک بررسی جدید نشان داد که باید برای جلوگیری از تداخل، مصرف قهوه در زمانی بسیار نزدیک به دارو، مورد توجه قرار گیرد. این یافته با مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۰ توسط دو محقق داروساز در انیویی انجام شد، مطابقت دارد.

این مطالعه دقیق‌تر است و نشان داد که قهوه به طور قابل توجهی بر جذب، انتشار، متابولیسم و دفع بسیاری از داروها تأثیر می‌گذارد. نکته کلیدی این است که قهوه می‌تواند اثرات یا جذب برخی از داروهای رایج را تشدید کند که این به نوبه خود می‌تواند در هدف نهایی یعنی بهره‌مندی از اثر کامل دارو، تداخل ایجاد کند. به خواندن این مطلب ادامه دهید تا ببینید مصرف قهوه معمولاً بر کدام داروها تأثیر می‌گذارد.

داروهای تیروئید

متخصصین می‌گویند که داروهای مربوط به تیروئید، به ویژه، باید با معده خالی مصرف شوند، و حداقل به مدت نیم ساعت هیچ چیز دیگری نباید مصرف شود. دلیل این است که بدن بتواند داروی تیروئید را جذب کند.

داروهای پوکی استخوان

اگر شما همراه با داروی پوکی استخوان خود قهوه مصرف می‌کنید موجب کاهش یافتن اثر داروی خود خواهید شد.

داروی فرلاکس اسید

پزشکان می‌گویند داروهای ضد رفلاکس اسید معده، وقتی به عنوان اولین چیز در صبح قبل از خوردن یا نوشیدن هر چیز دیگری مصرف می‌شوند، بهترین عملکرد را دارد.

همچنین باید به خاطر داشته باشید که به این دلیل که قهوه حاوی اسید است.

ممکن است مشکلی که به خاطر آن، دارو مصرف می‌کنید را تشدید کند.

داروهای تورم پا

به اعتقاد متخصصین به طور کلی کافئین، هورمونی را که موجب تحریک احتباس آب در بدن می‌شود، سرکوب می‌کند، بنابراین یک ماده دیوتیک است. این بدان معناست که کافئین موجود در قهوه می‌تواند داروهای مدر را تقویت کند. مانند داروهای مورد استفاده برای درمان ورم پاها.

داروهای نارسایی قلبی

همچنین، به دلیل خاصیت ادرارآور بودن کافئین، بیماران تحت درمان نارسایی قلبی باید مواظب نوشیدن قهوه دارای کافئین باشند.

داروهای ضد فشار خون بالا

هنگامی که داروهای درمان فشار خون بالا با قهوه ترکیب می‌شود، نیز ممکن است باعث ایجاد یک اثر دیوتیک شدیدتر شوند. ما باید به اثر افزایشی این مواد در کنار هم توجه کنیم.

داروهای درمان کم توجهی

به گفته متخصصین اگر به علت تشخیص حواس پرتی، بیش فعالی یا تکانشگری از دارو استفاده می‌کنید، باید بدانید که کافئین موجود در قهوه می‌تواند همه چیز را تشدید کند و احتمالاً سیستم بدن شما کمتر از دارو سود خواهد برد.

داروی سرماخوردگی

برخی داروهای سرماخوردگی، مانند سودافد، محرک هستند. اگر مایلید که در دوران سرماخوردگی در طی روز خواب کوتاهی داشته باشید، توجه کنید که نوشیدن قهوه در حین مصرف برخی داروهای ضدسرماخوردگی می‌تواند استراحت را دشوار تر کند.

این مواردی که بدان اشاره شد به این معنا نیست که شما باید این نوشیدنی محبوبتان را رها کنید، بلکه نیاز است برای مصرف داروهایتان برنامه‌ریزی کنید تا تداخلی با قهوه مصرفی تان نداشته باشند.

تغذیه سالم در فصل پائیز با رعایت چند نکته

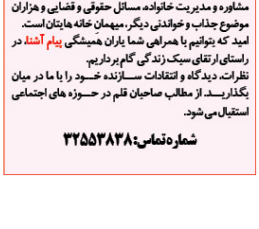
یک متخصص تغذیه گفت: با ورود به فصل پائیز و ایجاد هوای سرد زمینه برای ابتلا به بعضی از بیماری های عفونی خصوصا عفونت تنفسی مهیاست و بنابراین مصرف ریزمغذی ها نباید فراموش شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، شهلا اولیایی در خصوص رعایت تغذیه سالم و تقویت سیستم ایمنی گفت: با توجه به تغییرات فصل و در واقع ایجاد هوای سرد و پیدایش زمینه ابتلاء به بعضی از بیماری‌های عفونی خصوصاً عفونت‌های تنفسی توصیه‌ها در این فصل بیشتر در این زمینه خواهد بود و متمرکز بر مصرف مواد غذایی است که می‌تواند سبب تقویت سیستم ایمنی شود و از بدن در برابر عفونت‌های مختلف حمایت کند. این متخصص تغذیه افزود: قبل از بیان هر نکته‌ای باید گفت یکی از مهمترین توصیه‌ها نوشیدن آب است؛ آب برای سلامت عمومی بدن، تقویت سیستم ایمنی، کارکرد اندام‌هایی مانند کلیه و تنظیم دمای بدن حائز اهمیت است چراکه بدنی که هیدراته باشد اگر دچار بیماری‌های عفونی و تنفسی مثل کرونا شود با توجه به تب و تعریق نیاز به آب بیشتری پیدا می‌کند وی بیان کرد: در فصل پاییز با تغییر دما تعریق کمتر شده است و همچنین احساس تشنگی کمتر می‌شود: در چنین شرایطی متأسفانه بسیاری از افراد به این نیاز بدن بی توجه خواهد شد در حالی که نوشیدن مقدار متوسط هشت لیوان آب، از روز باید در دستور کار قرار گیرد.

اولیایی اظهار کرد: مصرف مقادیر کافی از ویتامین C در سبزیجات و میوه تازه؛ همچنین ویتامین D برای تقویت سیستم ایمنی از جمله منابع بسیار عالی هستند وی تصریح کرد: یکی از منابع خوب ویتامین D نور خورشید است و متأسفانه منابع غذایی زیادی از این ویتامین بهره مند نیستند، برای مثال تنها زرده تخم مرغ، شیر و روغن‌های غنی شده با ویتامین دی از جمله مواد غذایی هستند که می‌توان برای کسب ویتامین D به سراغ آنها رفت.

این متخصص تغذیه بیان کرد: کمبود ویتامین D هم مشکلی شایع در میان ایرانیان است که موارد ارثی و ژنتیکی، جغرافیایی و در واقع زاویه تابش نور خورشید و آلودگی هوا که در فصل پاییز تشدید شده سبب می‌شود که ما با کمبود این ویتامین مواجهه شویم، بنابراین بسته به نیاز می‌توان از مکمل‌های ویتامین D به صورت ماهیانه یک قرص ۵۰ هزار از این ویتامین را مصرف کنند. وی با اشاره به اینکه مرگ و میر ناشی از ابتلاء به ویروس کرونا در افرادی که سطح خونی ویتامین D پایینی دارند بیشتر از سایر افراد است خاطرنشان کرد: ویتامین E هم که در جوانه گندم، روغن‌های حاوی این ویتامین، مغزهای گیاهی و همچنین در زیتون، لبه و کدو حلوایی وجود دارد از جمله مواردی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک بسیار زیادی می‌کند.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: تأمین اسید چرب امگا ۳ نیز که در مواد غذایی مثل گردو، ماهی موجود است از دیگر ویتامین‌هایی است که برای تقویت سیستم ایمنی بسیار مهم است که در صورت در دسترس نبودن این مواد غذایی می‌توان از قرص‌های مکمل آن استفاده نمود. اولیایی تصریح کرد: ویتامین A موجود در هویج، کلم، لبه، تخم مرغ و کره غنی شده، خرمالو وجود دارد؛ همچنین یکی از افلز نیز به عنوان یکی از میوه‌هایی که در تقویت سیستم ایمنی مفید واقع می‌شود می‌توان نام برد: مصرف منابع پروتئین، پروتئین‌های حیوانی، گوشت، سفید و قرمز، سفیده تخم مرغ، حبوبات و مغزها که تأمین کننده مواد لازم برای تقویت سیستم ایمنی هستند را نیز نباید فراموش کرد وی، بیان کرد: عناصر که می‌دانید اضافه روی و چاقی یکی از عوامل مهم در روند بیماری‌های عفونی نظیر آنفلوانزا و کرونا است بنابراین انجام فعالیت‌های ورزشی هوازی برای افرادی که دچار اضافه وزن هستند بسیار ضروری و مهم است. این متخصص تغذیه تاکید کرد: از انجایی که فصل پاییز طبع سرد و خشکی دارد، بنابراین افراد در این فصل باید از میوه‌ها و غذاهایی با طبع گرم استفاده کنند: مصرف عسل و چای، چای نعنا و آویشن، گل گاو زبان همراه با عسل می‌تواند بسیار دلپذیر و مفید باشد: همچنان نیز نباید فراموش کرد که تمام فصل‌ها سعی کنیم از مصرف غذاهای قند فود، کنسروی و سرخ کردنی‌ها تا حد امکان پرهیز شود و در نهایت تاکید به انجام ورزش داریم.



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 ماباشان 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