گوناگون

وضعیت واکسیناسیون کودکان زیر ۱۲ سال

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: برای واکسیناسیون کودکان زیر ۱۲ سال بسیاری از کشورها هنوز مردد هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، علیرضا اولیایی منش اظهار کرد: در این مدت بازدیدهایی را از مراکز تجمیعی واکسیناسیون کرونا به منظور قدردانی از فعالیت‌های همکاران بهداشت جنوب تهران داشته‌ایم و از نزدیک شاهد بودیم که واکسیناسیون به صورت منظم و منسجم در حال انجام است و همکاری بین بخشی خوبی بین همکاران ما و سپاه، بسیج و نیروی انتظامی در حال انجام است و این همکاری بین بخشی را باید قدر بدانیم. وی در ادامه بر رعایت حقوق مردم تأکید کرد و گفت: سایت‌های تجمیعی واکسیناسیون به منظور رعایت حقوق مردم راه‌اندازی شده تا مردم در صف‌های طولانی در انتظار واکسیناسیون نباشند و حقوقشان رعایت شود.

اولیایی منش افزود: در اساس برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده نهایتاً تا کمتر از یک ماه آینده واکسیناسیون دوز اول و دوم ۸۰ درصد مردم جامعه انجام می‌شود و در آینده نزدیک می‌توانیم سایت‌های تجمیعی واکسیناسیون را در مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی تهران متمرکز کنیم.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد: برخی از سایت‌های تجمیعی که مراجعان خیلی کمی دارند با تغییر ساعت کاری واکسیناسیون و یا جمع‌آوری سایت مورد نظر می‌توانیم واکسیناسیون را در مراکز خدمات جامع سلامت متمرکز کنیم. وی در خصوص دوز بوستر گفت: دوز سوم یا همان دوز بوستر طبق دستورالعمل فقط برای کارکنان بهداشت و درمان، بیماران خاص و صعب‌العلاج انجام می‌شود.

اولیایی منش افزود: ما حدود ۹ بیماری خاص و ۳۰۰ مورد هم بیماری صعب‌العلاج و نادر داریم و افرادی که در معرض خطر هستند می‌توانند دوز بوستر را دریافت کنند.

وی در خصوص واکسیناسیون افراد زیر ۱۲ سال گفت: واکسیناسیون این افراد هنوز از نظر علمی آغاز نشده و در دنیا بحث است و برای واکسیناسیون کودکان زیر ۱۲ سال بسیاری از کشورها هنوز مردد هستند و در صورت ابلاغیه واکسیناسیون این افراد ما می‌توانیم واکسیناسیون را برای آنها انجام دهیم.

واکسن کرونا در مبتلایان به سرطان خون چقدر مؤثر است

نتایج یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد که واکسن‌های کووید برای برخی از بیماران سرطانی محافظت اندکی ایجاد می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، بر اساس نتایج کارآزمایی بالینی از بریتانیا، تقریباً ۴ نفر از ۵ بیمار مبتلا به سرطان خون پس از دریافت دو دوز واکسن کووید نتوانستند در برابر کووید واکنش ایمنی ایجاد کنند.

محققان افزودند افراد مبتلا به تومورهای جامد نیز در مقایسه با افراد سالم، پاسخ ضعیف‌تری به واکسیناسیون کووید داشتند.

دکتر ویلیام شافنر در این باره می‌گوید: مطالعه جدید به ما نشان می‌دهد که افراد مبتلا به تومورهای جامد و همچنین سرطان خون به واکسن‌ها و به ویژه واکسن کووید واکنش مطلوبی نشان نمی‌دهند. شافنر گفت: اگر چه ما سعی می‌کنیم تا با دوز سوم واکسن این واکنش را در آنها تقویت نماییم اما نباید خیلی زیاد انتظار داشت، و همچنین انتظارات بیماران هم نباید زیاد باشد.

برای این کارآزمایی، دکتر هنیبعل ارشاد*، سرپرست تیم تحقیق از کالج کینگ لندن، و تیم تحقیقش واکسن را به ۱۵۹ نفر، که ۱۲۸ نفر از آنها بیماران سرطانی بودند، تزریق کردند. سپس واکنش ایمنی شأن را پیگیری کردند.

محققان دریافتند که تنها ۳۶ درصد از بیماران مبتلا به سرطان خون پس از واکسیناسیون کامل به کووید واکنش ایمنی می‌دهند، درحالی که این رقم در بیماران مبتلا به سرطان جامد ۷۸ درصد و شرکت کنندگان سالم ۸۸ درصد بود. اولین دوز واکسن به ویژه در بیماران مبتلا به سرطان جامد خوب عمل نکرد و تنها ۲۸ درصد آنها به کووید پاسخ ایمنی دادند. اما دوز دوم که در ۳ تا ۱۲ هفته بعد تزریق شد، محافظت را افزایش داد.

آب مروارید با احتمال بالاتر مرگ ناشی از بیماری قلبی مرتبط است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد آب مروارید، احتمال چشمی رایج که اغلب با افزایش سن ایجاد می‌شود، ممکن است با افزایش خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی نیز مرتبط باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، کارشناسان تأکید کردند که این یافته به این معنا نیست که آب مروارید به نوعی باعث ناراحتی قلبی می‌شود.

دکتر متیو گورسکی- چشم پزشک مرکز سلامت نورث ول نیوبورگ، در این باره می‌گوید: «انواع مشکلات پزشکی مانند فشارخون بالا، دیابت یا سیگار کشیدن با افزایش آب مروارید مرتبط هستند و این بیماری‌ها نیز با مرگ و میر عروقی ارتباط دارند که ممکن است توضیح دهنده این رابطه باشند.»

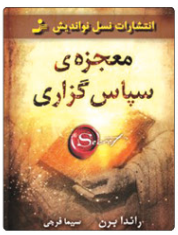
در این مطالعه، داده‌های بعدست‌آمده از سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۸ در مورد حدود ۱۵۰۰۰ بیمار آمریکایی ۴۰ ساله و بالاتر تجزیه و تحلیل شد. بیش از ۲۰۰۰ نفر (۹/۶٪) از آنها گفتند که تحت عمل جراحی آب مروارید قرار گرفته اند.

در مدت میانگین ۱۱ سال پیگیری وضعیت این افراد، نزدیک به ۴۰۰۰ نفر (۱۹٪) از شرکت کنندگان جان خود را از دست دادند.

پس از در نظر گرفتن برخی از عوامل بهداشتی و اجتماعی- اقتصادی، محققان دریافتند که خطر مرگ به هر علتی در افرادی که جراحی آب مروارید انجام داده بودند ۱۳ درصد بیشتر بود و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی ۳۶ درصد بیشتر بود.

دکتر مینگ یوآنگ هه- سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات چشم استرالیا در دانشگاه ملبورن، در این باره گفت: فشار اکسایشی (عدم تعادل در فرآیندهای اکسیداسیون طبیعی که سلول‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد) و افسردگی ممکن است فاکتورهای رایجی باشند که می‌توانند بر تشکیل آب مروارید تأثیر بگذارند و همچنین خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را افزایش دهند. به گفته تیم استرالیایی، افراد مبتلا به آب مروارید حتی پس از انجام عمل جراحی آب مروارید نسبت به افراد بدون بیماری چشمی نیز بیشتر در معرض ارتباط به افسردگی هستند و افراد مبتلا به افسردگی در معرض خطر بیماری قلبی قرار دارند. در مجموع، این مطالعه به وجود ارتباط بین جراحی آب مروارید با افزایش خطر مرگ به هر علتی و به طور خاص به دلایل مرتبط با قلب پی برد.

یک جرعه کتاب



معجزه سپاس گزاری
نویسنده: راندا برن
مترجم: سیما فرجی
انتشارات نسل نوانديش

پیام آشنا: این روزها کمتر کسی در دنیا وجود دارد که بابت نعمت‌هایی که دارد، خداوند را شکر کند. در واقع ساختار تبلیغات و شبکه‌های اجتماعی به گونه‌ای است که بیشتر به هر کدام از ما کمبودها و نداشته‌های ما گوشزد می‌شود. هدف نهایی هم این است که بیشتر و بیشتر خرید کنیم و مصرف کنیم تا چرخ اقتصاد لیبرال بیشتر از هر زمانی بچرخد و سرمایه‌داران هر روز پولدارتر شوند.

راندا برن نویسنده مشهور کتاب مشهورتر «راز» در کتاب معجزه سپاس‌گزاری خود سعی کرده به ما گوشزد کند بابت نعمت‌های زندگیمان شکرگزاری کنیم و از این راه به صلح و آرامش درونی برسیم. این کار را در قالب یک برنامه ۲۸ روزه یاد داده و تمرین‌هایی برای هر روز گفته است. بر اساس ادعای آمده در این کتاب اگر هر روز یکی از تمرین‌های شکرگزاری را انجام دهید، پس از ۲۸ روز تاثیری شگفت‌انگیز در زندگیتان مشاهده می‌کنید. ولی شرط اصلی این است که به این کار از ته دل باور داشته باشید و با انگیزه و اشتیاق کامل هرروز تمرین‌های شکرگزاری را انجام دهید. این تمرین‌ها به شما کمک می‌کند دائستان را نسبت به زندگی بالا ببرید و سازوکار زندگی را بفهمید و بدانید داشتن چیزهایی که در رویای شماست، چقدر راحت است. فقط باید تمرکز کنید و قدر داشته‌هایتان را بدانید و به این فکر کنید همین داشته‌های شما از کجا آمده‌اند.

خواندن کتاب معجزه شکرگزاری را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

این کتاب تمرین‌هایی عملی برای جذب انرژی مثبت دارد. برای همین اگر به دنبال راهی برای جذب نیروهای مثبت هستید، پیشنهاد می‌کنیم این کتاب را بخوانید.

وزیر بهداشت:

جمعیت سالمندان ایران تا چند سال دیگر به ۳۰ درصد می‌رسد

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه جمعیت سالمندان تا چند سال دیگر به ۳۰ درصد می‌رسد، گفت: ما طبیبیم و صنعتگر و تاجر و سیاستمدار نیستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبرنگاران پویا، بهرام عین‌اللهی در جلسه تودیع و معارفه رؤسای کل سازمان نظام پزشکی در سالن همایش‌های صدا و سیما اظهار کرد: بعد از پیروزی انقلاب، مسئولیت‌های بزرگی بر دوش جامعه سلامت گذاشته شد؛ جوانان مدافع سلامت که باید شهرها و روستاها را طی می‌کردند تا عقب‌ماندگی‌های گذشته را جبران کنند. در همین حین بود که مسئله دفاع مقدس پیش آمد و در جبهه‌های مقدس هم این افراد به درمان مجروحان پرداختند. وی افزود: جهاد سلامت در این ۴۰ سال ادامه داشت تا اینکه در دو سال اخیر به حد اعلای خود رسید، چراکه جنگ جهانی با ویروس منحوس کرونا منجر به بسیج مدافعان سلامت در کشور شد و آنها را در خط مقدم نبردی دشوار قرار داد. جامعه پزشکی در عرصه دفاع از سلامت تا پای جان ایستادند و برای سلامت مردم خود را به آب و آتش زدند. هنگامی که خیلی‌ها از ترس کرونا با دلیل محدودیت‌ها از منزل بیرون نمی‌آمدند، جامعه پزشکی و سلامت، عاشقانه در مراکز درمانی خدمت می‌کردند. عین‌اللهی تأکید کرد: ما طبیبیم و صنعتگر و تاجر و سیاستمدار نیستیم و باید قدر خودمان را بدانیم. بنابراین نمی‌توانیم درمان مردم را معطل تاخیر و تعجیل تصمیم‌گیری این و آن کنیم و جان مردم مهم‌ترین اولویت ماست؛ ما در اوج وقت‌ها باید جان مردم را درمان کنیم. ما کادر سلامت سوگند خوردیم که هر که در این سرا درآمد، درمانش کنیم و از آیماش نپرسیم. در دفاع از سلامت همه رنگ‌ها رنگ باخته و به رنگ سپید سلامت درمی‌آید. وزیر بهداشت ادامه داد: بیماری همه‌گیر کرونا نشان داد که سلامت یک بعدی نیست و بر همه ابعاد زندگی و معیشت مردم موثر است. امروز می‌بینیم که بسیاری از مسائل اقتصادی، بیکاری و ... متاثر از سلامت است و همه سیاست‌گذاران به اهمیت سلامت بیش از پیش پی می‌برند. امروز حرکت پرشکوه مردم در واکسیناسیون عمومی کرونا، منجر به شگفتی همه اندیشمندان جهان شده و برای ما امیدبخش تحول عظیم در آینده سلامت مردم است. عین‌اللهی گفت: وقتی که در تیرماه میزان واکسیناسیون را بررسی می‌کنیم، حدود ۵ میلیون دوز واکسن تزریق شده بود، اما امروز به ۸۴ میلیون دوز رسیدیم و ۷۹ میلیون دوز در عرض دوماه و نیم گذشته تزریق شد که رکوردی جهانی است. در عرض یک هفته به اندازه جمعیت برخی کشورهای همسایه توانستیم واکسیناسیون انجام دهیم و این فقط با حمایت مردم، شدنی بود. هر برنامه‌ای در صورتی موفق می‌شود که مردم به صحته آیند. اگر مردم از برنامه‌ای حمایت نکنند، قطعا با شکست مواجه می‌شوند. در مرداد شاهد مرگ بیش از ۷۰۰ نفر در روز بودیم که واقعا یک فاجعه ملی و دردناک بود. وی افزود: برنامه‌هایی مانند نظام ارجاع، پرونده الکترونیک، بیمه همگانی و ... در دستور کار است؛ همچنین بحث جمعیت که امروزه یک تهدید بسیار بزرگ برای نظام ما است، بسیار مهم است. امروز نزدیک ۱۲ درصد مردم مسن هستند و تا چند سال آینده به ۳۰ درصد خواهد رسید. ان‌شاءالله بتوانیم در حرکت انقلابی که مجلس شروع کرده، کمک کنیم و به خصوص جامعه پزشکی در درمان ناباروری و مسائل مربوط به آن بتوانند اقدام کنند. مشکل امروز ما سبک زندگی و لزوم اصلاح آن است. بحث کیفیت دارو و خودکفایی در دارو و تجهیزات پزشکی مهم است در عین حال پژوهش‌هایی که باید کاربردی باشد و به درد مردم بخورد، باید انجام شود تا نیاز مردم رفع شود. پارک‌های علم و فناوری و بحث‌های دانش بنیان، اهمیت دادن به بهداشت و خانه‌های بهداشت و بحث پیشگیری مقدم بر درمان نیز مهم است. وی ادامه داد: در حوزه آموزش و نیروی انسانی، ما تمام زمینه‌های آموزش مترقی را در کشور داریم و هیچ مشکلی در دانشگاه‌های علوم پزشکی از نظر داشتن اساتید مجرب نداریم. مشکل جدی ما مدیریت آموزش است. وی گفت: ما باید تمام ظرفیت‌های موجودمان را در تربیت نیروهای انسانی جوان و نابغه به کار گیریم و مستعد کنیم همچنین اساتید باتجربه ما که سال‌ها زحمت کشیدند و پزشکی ما را از وضعیت فلاکتبار پزشکان پاکستانی و هندی در آغاز انقلاب نجات دادند، به طوری که اکنون خودکفایی سلامت و درمان داریم و نه تنها درمان خودمان را انجام می‌دهیم، بلکه کشورهای همجوار ما هم برای درمان به ما مراجعه می‌کنند که ان‌شاءالله این مشکلات هم حل خواهد شد. وزیر بهداشت با بیان اینکه پزشکان با ادای سوگند متعهد می‌شوند که به نجات بیماری‌ها بپردازند، گفت: پزشکی فقط علم نیست، بلکه با روح و عواطف و احساسات بیمار هم سروکار دارد. پزشکی جدای از آنکه یک علم است، بیشتر یک هنر است. باید توجه کرد که سیاست‌های عدالت‌محور وزارت بهداشت بسیار مهم است و همه مردم باید به سمتی بروند که از نظر بهداشت و درمان از خدمات به صورت یکسان برخوردار شوند. همکاری نزدیک وزارت بهداشت و سازمان نظام پزشکی می‌تواند این امر را تحقق بخشد.

محض اطلاع

غذاهایی که در یخچال سمی می‌شوند

کارشناسان بهداشت و تغذیه هشدار می‌دهند که بسیاری از غذاهایی که معمولا در یخچال نگهداری یا ذخیره می‌شوند، می‌توانند سمی شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه خبرنگاران، بسیاری بر این باورند که وقتی غذاهای مختلف در یخچال قرار می‌گیرند، برای مدت طولانی نگهداری می‌شوند اما فواید سلامتی خود را از دست می‌دهند و در بسیاری از موارد غیرقابل خوردن می‌شوند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که خوراکی‌ها باید به جایی یخچال در ادبار نگهداری شوند، زیرا طبق مطالعات آن‌ها این بهترین راه برای تازه ماندن این خوراکی‌ها برای مدت طولانی است.

پنیر پیر

این نوع پنیر به دلیل سفتی خود، مشهور است و وقتی در یخچال باقی می‌ماند، سفت‌تر و شبیه یک "سنگ" می‌شود. دلیل این امر این است که پنیر سفت یک دوره پخت شش ماهه را طی می‌کند. پس از آن هرگز نباید در یخچال قرار داده شود، بلکه می‌توان آن را در یک مکان تاریک و خنک قرار داد.

سیب‌زمینی

وقتی این سبزیجات نشاسته‌ای در یخچال نگهداری می‌شوند، می‌توانند به یک ماده عجیب و چسبناک و شبیه خمیر قند تبدیل شوند؛ بنابراین انبار محل مناسبی برای ذخیره سیب‌زمینی است.

خربزه و طالبی

برای اینکه آنتی اکسیدان‌ها در میوه‌های هندوانه و طالبی سالم بمانند، باید در دمای اتاق نگهداری شوند.

سس گوجه

وقتی سس گوجه فرنگی را در یخچال می‌گذارید، به محیطی مناسب برای رشد میکروارگانیسم‌های مضر تبدیل می‌شود، زیرا سس گوجه فرنگی حاوی اسیدهای زیادی است.

میوه گلابی

گلابی وقتی در یخچال قرار می‌گیرد، بی‌مزه و بی‌بو می‌شود و پوسته آن آسیب می‌بیند.

هویج

هویج را فقط می‌توان برای چند ساعت در یخچال قرار داد، زیرا هوای سرد فولاد آن را برای سلامتی از بین می‌برد، روند پوسیدگی را تسریع می‌کند و باعث می‌شود رنگ پوست هویج متفاوت شود. کارشناسان تغذیه می‌گویند که این سبزیجات حاوی مقدار زیادی آب هستند و ترکیب ژنتیکی میوه هویج به سرعت با هوای سرد یخچال واکنش نشان می‌دهد که منجر به کوتاه شدن چشمگیر عمر آن می‌شود. سایر غذاهایی که باید از قرار دادن آن‌ها در یخچال اجتناب کنید شامل بادمجان، ترشی، روغن زیتون، شکلات، انواع توت‌ها، کره، هلو، سیب، خیار و موارد دیگر است.

زنگ خطر شروع پیک ششم با افزایش ابتلا در دیگر شهرها

رئیس بخش اورژانس بیمارستان مسیح دانشوری گفت: تعداد شهرهای قرمز در حال بیشتر شدن است و در برخی مناطق متاسفانه تعداد بیماران بیشتر شده است و شاید این زنگ خطر شروع پیک بعدی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، عاطفه عابدینی- رئیس بخش اورژانس بیمارستان مسیح دانشوری درباره آخرین وضعیت مراجعان بیماری کرونا به این بیمارستان، گفت: به نظر می‌رسد میزان مراجعان سرپایی‌مان باشیبی آرام بیشتر شده، اما تعداد بستری‌های بیمارستان هنوز تغییر چشمگیری پیدا نکرده است. اما به هرحال تعداد شهرهای قرمز در حال بیشتر شدن است و این شاید زنگ خطر شروع پیک بعدی باشد. او افزود: درحال حاضر در برخی کشورها مانند انگلیس و بلژیک که درصد واکسیناسیون بسیار خوبی هم دارند و روسیه که البته درصد واکسیناسیون در آن کمتر است، افزایش بسیار زیاد تعداد بیماران بستری و متاسفانه مرگ و میر مشاهده شده است. می‌دانید که در انگلیس درحال حاضر سویه دلتا پلاس اتفاق افتاده و ممکن است که ما در ایران به زودی این سویه را داشته باشیم بنابراین حتما باید تمهیدات این مساله را از اکنون ببینیم. عابدینی گفت: باید به وضعیت برخی کشورها مانند انگلیس نگاه کنیم. تعداد مرگ و میر در این کشور همانطور که گفتم بسیار زیاد شده است، با توجه به اینکه واکسیناسیون زیادی هم داشته اند. چند اتفاق در این زمینه رخ داده است: اولا آن‌ها پروتکل‌ها را زود کنار گذاشتند. دوم اینکه نوع واکسن تزریق شده در این کشور بیشتر واکسن آسترازنکا بود و بیشتر از یک نوع واکسن استفاده می‌کردند. این مساله نشان می‌دهد شاید بهتر است واکسن‌ها را به صورت ترکیبی استفاده کنیم به این دلیل که ممکن است این جهش‌ها بسیاری از واکسن‌ها را دور بزنند. او افزود: ایران هم بیشتر از یک نوع واکسن یعنی سینوفارم استفاده کرد ما است. شاید باید نسبت به این قضیه حساس باشیم و حتما به فکر تزریق ترکیبی پلتفرم‌ها باشیم و برروی تاثیر واکسن‌ها و عوارض واکسن‌هایمان بیشتر کار کنیم. در بیشتر پلتفرم‌هایی که ترکیبی استفاده شده است، کارایی واکسن‌ها بالا رفته است. در ایران هم می‌شود این را امتحان کرد و در قالب مطالعه بالینی باید این کار را انجام داد. به این دلیل که اگر سویه‌ای بیاید که واکسن‌ها در مقابل آن مقاوم باشند، ممکن است ایران را هم درگیر پیک بعدی شدیدی کند. عابدینی در پاسخ به این سوال که چگونه میتوان عوارض مربوط به واکسن‌ها را در کشور را کنترل کرده و کاهش داد، گفت: اگر ما بدانیم که چه واکسنی مناسب چه سنی است می‌توان این مساله را کنترل کرد. برای مثال واکسن آسترازنکا در جوانان کمتر توصیه می‌شود و در بسیاری از کشورها از رسانیدن زیر چهل سال تزریق نمی‌کنند. واین به خاطر خطری است که ممکن است در آن سنین داشته باشد. او افزود: از طرفی واکسن‌هایی که پلتفرم ویروس کشته شده دارند، مانند سینوفارم، طبق گفته سازمان بهداشت جهانی اگر قرار است در سنین بالای شصت سال تزریق شود، نه به عنوان دوز بوستر، بلکه باید به صورت کلی در سه دوز تزریق شود. شاید ما باید بروی بهینه کردن روش واکسیناسیون و اینکه بهتر است برای افرادی در سه دوز یا با دوز بوستر واکسن تزریق شود. کار کنیم که این کار را نکرده ایم اما به طور کلی واکسن‌ها عوارض دارند، اما زمانی که در کنار عوارض کرونا قرار می‌گیرند می‌بینیم به نفع افراد است که واکسیناسیون انجام شود. عابدینی گفت: ممکن است با افزایش واکسیناسیون افراد نقل بی‌علامت و کم علامت را زیاد داشته باشیم. اولا این را باید به مردم آموزش دهیم که وقتی واکسن و به ویژه دو دوز آن را تزریق کردید، ممکن است در مواجه با فرد بیمار، چندان علامت بارزی نداشته باشید اما به هرحال باید این کار را انجام داد. به این دلیل که اگر سویه‌ای بیاید که واکسن‌ها در مقابل آن مقاوم باشند، ممکن است ایران را هم درگیر پیک بعدی شدیدی کند. عابدینی در پاسخ به این سوال که چگونه میتوان عوارض مربوط به واکسن‌ها را در کشور را کنترل کرده و کاهش داد، گفت: اگر ما بدانیم که چه واکسنی مناسب چه سنی است می‌توان این مساله را کنترل کرد. برای مثال واکسن آسترازنکا در جوانان کمتر توصیه می‌شود و در بسیاری از کشورها از رسانیدن زیر چهل سال تزریق نمی‌کنند. واین به خاطر خطری است که ممکن است در آن سنین داشته باشد. او افزود: از طرفی واکسن‌هایی که پلتفرم ویروس کشته شده دارند، مانند سینوفارم، طبق گفته سازمان بهداشت جهانی اگر قرار است در سنین بالای شصت سال تزریق شود، نه به عنوان دوز بوستر، بلکه باید به صورت کلی در سه دوز تزریق شود. شاید ما باید بروی بهینه کردن روش واکسیناسیون و اینکه بهتر است برای افرادی در سه دوز یا با دوز بوستر واکسن تزریق شود کار کنیم که این کار را نکرده ایم اما به طور کلی واکسن‌ها عوارض دارند، اما زمانی که در کنار عوارض کرونا قرار می‌گیرند می‌بینیم به نفع افراد است که واکسیناسیون انجام شود. عابدینی گفت: ممکن است با افزایش واکسیناسیون افراد نقل بی‌علامت و کم علامت را زیاد داشته باشیم. اولا این را باید به مردم آموزش دهیم که وقتی واکسن و به ویژه دو دوز آن را تزریق کردید، ممکن است در مواجه با فرد بیمار، چندان علامت بارزی نداشته باشید اما به هرحال باید این کار را انجام داد. به این دلیل که اگر سویه‌ای بیاید که واکسن‌ها در مقابل آن مقاوم باشند، ممکن است ایران را هم درگیر پیک بعدی شدیدی کند. عابدینی در پاسخ به این سوال که چگونه میتوان عوارض مربوط به واکسن‌ها را در کشور را کنترل کرده و کاهش داد، گفت: اگر ما بدانیم که چه واکسنی مناسب چه سنی است می‌توان این مساله را کنترل کرد. برای مثال واکسن آسترازنکا در جوانان کمتر توصیه می‌شود و در بسیاری از کشورها از رسانیدن زیر چهل سال تزریق نمی‌کنند. واین به خاطر خطری است که ممکن است در آن سنین داشته باشد. او افزود: از طرفی واکسن‌هایی که پلتفرم ویروس کشته شده دارند، مانند سینوفارم، طبق گفته سازمان بهداشت جهانی اگر قرار است در سنین بالای شصت سال تزریق شود، نه به عنوان دوز بوستر، بلکه باید به صورت کلی در سه دوز تزریق شود. شاید ما باید بروی بهینه کردن روش واکسیناسیون و اینکه بهتر است برای افرادی در سه دوز یا با دوز بوستر واکسن تزریق شود کار کنیم که این کار را نکرده ایم اما به طور کلی واکسن‌ها عوارض دارند، اما زمانی که در کنار عوارض کرونا قرار می‌گیرند می‌بینیم به نفع افراد است که واکسیناسیون انجام شود.

مسافرت می‌روند. امیدواریم آنفلوانزا به پیک نرسد اما خطر پیک آنفلوانزا هم وجود دارد. به غیر از این باید حواسمان باشد که افرادی که می‌توانند برای کرونای شدید پرخطر محسوب شوند، آنفلوآنزای خطرناکی همومی‌توانند داشته باشند و اگر کسی آنفلوآنزا و کرونا را با هم بگیرد خطر مرگ و میر بسیار بالاتری دارد. عابدینی در ارتباط با اهمیت دوز بوستر واکسن برای افراد باسنین بالا گفت: در برخی از کشورها برای افراد بالای ۵۰ سال، برخی بالای ۶۰ سال و برخی بالای ۶۵ سال که بالای شش ماه از دوز دوم واکسنشان گذشته باشد، دوز بوستر دریافت می‌زنند. به نظر می‌رسد در ایران هم با شروع فصل سرما و احتمال پیک جدید، باید این تصمیم گیری را داشته باشیم. او در ارتباط با میزان ابتلا به قارچ سیاه یا موکورمایکوزیس در بیمارستان مسیح دانشوری گفت: خوشبختانه در بیمارستان ما مورد ابتلا به قارچ سیاه زیاد نیست. قارچ سیاه عمدتا به دلیل مصرف زیاد به ویژه کورتون و کنترل نکردن قند خون در طی بستری بیمار و استفاده زیاد از آنتی بیوتیک‌هایی که بدون دلیل تجویز می‌شود، رخ می‌دهد. درصد بسیار کمی از قارچ سیاه به دلیل نقص ایمنی ناشی از خود کووید است که تعداد بسیار کمی از این بیماران را تشکیل می‌دهد. بنابراین اگر هر چه دقیق‌تر و بهتر درمان کنیم، مقدار بیماران موکورمایکوزیس بسیار کم خواهد بود. در بخش ما با توجه به اینکه آی سی کرونای بزرگی با حدود ۲۰ تخت داریم، تا به حال بیمار موکورمایکوزیس نداشته‌ایم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
انسان از سه چیز درست شده: رنج، کار، عشق. ما به خاطر عشق رنج می‌کشیم. از سر رنج کار می‌کنیم و در پی کار، عاشق می‌شویم

از کتاب سلوک
محمود دولت‌آبادی

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

سندرم «کووید طولانی» تا یک سال ادامه دارد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد بیمارانی که از سندرم «کووید طولانی» رنج می‌برند، ممکن است علائمی داشته باشند که یک سال یا بیشتر طول کشیده و شغل و کارهای روزمره شان را به خطر می‌اندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، محققان با بررسی بیش از ۱۵۰ نفر با اثرات طولانی مدت کووید ۱۹ دریافتند که بیماران مشکلات فکری، خستگی، مه مغزی، سردرد، مشکلات خواب و سرگیجه را گزارش کردند.

دیوید پوترینو- محقق ارشد این مطالعه از دانشکده پزشکی آیسان نیویورک- در این باره می‌گوید: اکثر افرادی که مورد مطالعه قرار گرفتند حداقل برای یک سال بیمار بودند و هنوز مشکلات قابل توجهی در مشارکت در زندگی، احساس تندرستی و سلامت عمومی، توانایی اجتماعی شدن و توانایی انجام وظایف روزانه داشتند.

وی در ادامه افزود: علت کووید طولانی مدت مشخص نیست. اما این احتمال وجود دارد که کرونا ویروس ماه‌ها بعد همچنان واکنش‌هایی ایجاد کند یا شاید سیستم ایمنی بدن را تغییر داده باشد و این همان چیزی است که باعث این علائم پایدار می‌شود.

پوترینو اذعان کرد: این علائم واکنش‌های فیزیکی واقعی به ویروس هستند و ناشی از مشکلات روحی و روانی نیستند.

او گفت: این بیماران علامتی را نشان می‌دهند که مطابق با بیش از ۱۰۰ سال سابقه مربوط به بیماری پس از ویروسی است. بنابراین این یک پدیده شناخته شده است که همراه با ویروس‌ها، به ویژه ویروس‌های جدید رخ می‌دهد.

توانبخشی برای بیماران دچار کووید طولانی مدت شامل چندین مرحله شناسایی و اجتناب از محرک‌هااست. همچنین شامل تمرینات ملایم برای کمک به برنامه‌ریزی مجدد سیستم عصبی خودمختار است که عملکردهای غیرارادی حیاتی بدن را تنظیم می‌کند.

برای این مطالعه، محققان ۱۵۶ بیمار تحت درمان طولانی مدت کووید را بین مارس ۲۰۲۰ و مارس ۲۰۲۱ مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان پرسشنامه‌ای را در مورد علائم مختلف و آنچه که آنها معتقدند به طور متوسط ۳۵۱ روز پس از ابتلاء به بیماری دچارش بودند، تکمیل کردند.

بیش از ۸ نفر از ۱۰ تن از پاسخ دهندگان هنوز از خستگی، مه مغزی (۶۷٪)، سردرد (۶۰٪)، اختلال خواب (۵۹٪) و سرگیجه (۵۴٪) رنج می‌بردند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" یا 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