رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت تشریح کرد؛

جزئیات واکسیناسیون سالمندان؛ فاز سوم چه کسانی واکسن می زنند

■ رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت گفت: بعد از تزریق دوز اول واکسن ایمنی در بدن ایجاد نمی‌شود و از هفته سوم سطح ایمنی بدن بالا می‌رود و دو هفته بعد از تزریق دوم به سطح ایمنی دلخواه می رسد.

گروه بهداشت و سلامت- جعفر صادق تبریزی، با بیان اینکه بعد از تزریق دوز اول واکسن کرونا ایمنی در بدن ایجاد نمی‌شود و از هفته سوم سطح ایمنی بدن بالا می‌رود و دو هفته بعد از تزریق دوم به سطح ایمنی دلخواه می‌رسند، افزود: ولی در آن زمان هم نباید ماسک‌ها را کنار بگذاریم و فاصله اجتماعی را برهم بزنیم و در تجمع‌ها حضور پیدا کنیم و دلیلش این است که واکسن ایمنی ۱۰۰ درصد را نمی‌دهد.

وی در ادامه درباره واکسیناسیون گروه سنی بالای ۸۰ سال گفت: تا روز شنبه ۱۸ اردیبهشت، یک میلیون و ۶۵۶ هزار نفر واکسینه شدند که از این تعداد ۴۲۰ هزار نفر بالای ۸۰ سال بودند.

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت با بیان اینکه حدود یک میلیون و صد هزار نفر در کشور بالای ۸۰ سال سن دارند، ادامه داد: تعداد واکسن مورد نیاز برای واکسیناسیون افراد بالای ۸۰ سال را داریم و این تعداد در کل کشور توزیع شده و هیچ مشکلی نیست و تا نفر آخر را واکسینه خواهیم کرد.

بیش از ۹۰ درصد از کادر درمان واکسینه شده‌اند و ۱۰ درصد باقیمانده افرادی بودند که تازه بیمار شده بودند و نمی‌توانستند واکسن کرونا را دریافت کنند و تعدادی هم مرحله اول واکسن را دریافت کرده‌اند و هنوز نوبت مرحله دوم تزریق واکسن شأن نشده است و تعدادی هم شاید دوست نداشته باشند این واکسن را بزنند که البته تعدادشان خیلی کم است.

وی افزود: برای واکسیناسیون افراد ۷۵ سال به بالا منتظر ورود واکسن هستیم و به محض ورود واکسن، تزریق به ظرفیت ما افزوده شدند. به گفته رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت در کلانشهر تهران ۴۸ پایگاه تجمیعی واکسیناسیون را داریم که با حدود ۳۲۱ تیم کار واکسیناسیون را انجام می‌دهند.

وی با بیان اینکه در تهران بیش از ۵۰ پایگاه ثابت واکسیناسیون داریم و به این ظرفیت ۴۸ پایگاه تجمیعی واکسیناسیون اضافه شده است، گفت: این هفته تعداد پایگاه‌های تجمیعی هم افزایش پیدا می‌کند و از ۴۸ پایگاه به ۱۰۰ پایگاه تجمیعی افزایش خواهد یافت؛ و حدود ۹۰۰ تیم در پایگاه‌های تجمیعی کار واکسیناسیون را انجام خواهند داد. تبریزی افزود: حدود ۱۰ پایگاه خودرویی واکسیناسیون هم تا روز شنبه راه اندازی خواهد شد که تا الان ۲ پایگاه آن راه اندازی شده است و ۸ پایگاه دیگر هم تا روز شنبه راه اندازی خواهد شد وی با بیان اینکه حدود ۸۴۰ هزار نفر بالای ۷۵ سال و تا ۸۰ سال داریم و یک هفته برای واکسیناسیون این افراد زمان در نظر گرفتیم، گفت: دو روز اول پیامک می‌زنیم به این افراد و بعد از آن درخواست می‌کنیم افرادی که برای آن‌ها پیامک ارسال نشده به پایگاه اینترنتی (www.salamat.gov.ir) مراجعه و ثبت نام کنند و بعد از ثبت نام دو روز بعد برای آن‌ها پیامک ارسال می‌شود و زمان و مکان واکسیناسیون نشان اعلام خواهد شد.

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت با بیان اینکه هنوز واکسن کرونا از طریق بخش خصوصی وارد کشور نشده که مراکز خصوصی بخواهند این واکسن را بفروشند و تزریق کنند، گفت: این تبلیغات هم که در فضای مجازی می‌شود کلاهبرداری است. رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت افزود: تاکنون حدود ۷ هزار مورد عوارض از تزریق واکسن کرونا گزارش شده است که حدود ۹۹ درصدش علائم

شبه آنفلوانزا بوده است که با مصرف مسکن و خوردن ۳ تا ۴ لیتر آب در روز به حداقل می‌رسد. وی افزود: درخواست واکسن خیلی زیاد است و این درخواست‌ها در کمیته فنی بررسی می‌شود. تبریزی با تاکید بر اینکه همه مشاغل حساس برای واکسیناسیون در نظر گرفته شده‌است، گفت: در فاز سوم نیروهای مسلح، پلیس، آتش نشانی، معلمان، اساتید دانشگاهی، زندان‌ها و محافظین زندان‌ها، رانندگان تاکسی و رانندگان اتوبوس که حدود ۴ میلیون و ۵۰۰هزار نفر هستند را واکسینه می‌کنیم و این افراد فارغ از محدودیت گروه بندی سنی برای واکسیناسیون هستند.

رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت افزود: پیش بینی مان این است که از اواسط تیر یا اوایل مرداد کار واکسیناسیون این گروه را انجام دهیم. وی خاطرنشان کرد: بیش از ۹۰ درصد از کادر درمان واکسینه شده‌اند و ۱۰ درصد باقیمانده افرادی بودند که تازه بیمار شده‌بودند و نمی‌توانستند واکسن کرونا را دریافت کنند و تعدادی هم مرحله اول واکسن را دریافت کرده‌اند و هنوز نوبت مرحله دوم تزریق واکسن شأن نشده است و تعدادی هم شاید دوست نداشته باشند این واکسن را بزنند که البته تعدادشان خیلی کم است. تبریزی گفت: همه دانشجویان علوم پزشکی که فعالیت بالینی دارند و به بیمارستان می‌روند واکسن را دریافت کردند یا دریافت می‌کنند.وی در پایان گفت: در مبادی ورودی همچنان تست‌های کرونا را انجام می‌دهیم.

پاکسازی کبد برای کمک به کاهش وزن

گروه بهداشت و سلامت- برای بهبود عملکرد کبد و افزایش سطح انرژی بدن، استفاده از روش های سمزدایی کبد اهمیت دارد. پس از آن، حتی ممکن است تمایل بیشتری به انجام فعالیت بدنی، زودتر بیدار شدن از خواب، و سخت‌تر کار کردن داشته باشید. پاکسازی کبد یکی از روش هایی است که می توانید برای مراقبت از سلامت خود و تقویت کاهش وزن مد نظر قرار دهید. سلامت کبد می تواند به بهبود سلامت کلی و توانایی کاهش وزن کمک کند زیرا عملکرد اصلی کبد کمک به بدن در خلاص شدن از هر چیز غیر ضروری است.

پاکسازی کبد برای کمک به کاهش وزن

دلایل اصلی اضافه وزن یا چاقی شامل پرخوری و فعالیت بدنی کم می شوند که موجب می شود بدن ذخیره غذا به شکل چربی را آغاز کند. زمانی که کبد آسیب دیده باد، فرد ممکن است به دلیل انباشت مواد سمی در بدن با دشواری در جذب مواد مغذی، انسداد مثانه، و مشکلات گوارشی مواجه شود. اما با پاکسازی کبد، پردازش مواد سمی به درستی صورت می گیرد و همچنین شرایط متابولیسم بدن بهبود می یابد. هرچه متابولیسم بدن شما سریع‌تر و کارآمدتر باشد، احتمال کاهش وزن نیز بیشتر می شود. اگرچه پاکسازی کبد روشی موثر برای کاهش وزن است اما نباید این کار را به صورت نادرست یا فقط به دلیل کاهش وزن انجام دهید. پیش از انجام این کار بهتر است با پزشک خود مشورت کرده و درباره چیزهایی که می توانید و نمی توانید مصرف کنید، اطلاعات بیشتری کسب کنید. به خاطر داشته باشید که پاکسازی کبد نمی تواند بیماری ها یا عوارض جدی کبدی را درمان کند. بین هر بار استفاده از روش پاکسازی کبد باید یک بازه زمانی معقول در نظر گرفته شود. دستورالعمل های مختلفی وجود دارند که می توانید از آنها برای پاکسازی کبد خود استفاده کنید. آنها به افزایش حرکات روده کمک می کنند، از این رو، روده و همچنین مثانه هر آنچه که غیر ضروری هستند را از بدن دفع می کنند. طی روند پاکسازی کبد، انجام فعالیت بدنی زیاد یا کار با وزنه توصیه نمی شود. بلافاصله پس از غذا خوردن نباید دراز کشید زیرا ممکن است موجب احساس سرگیجه، حالت تهوع یا استفراغ شود.

چرا پاکسازی کبد ضروری است؟

اساسا، سبک زندگی شما، رژیم غذایی ناسالم که دنبال می کنید، و کمبود فعالیت بدنی از دلایل اصلی نیاز به پاکسازی کبد هستند. برای بهبود عملکرد کبد و افزایش سطح انرژی بدن، استفاده از روش های سمزدایی کبد اهمیت دارد. پس از آن، حتی ممکن است تمایل بیشتری به انجام فعالیت بدنی، زودتر بیدار شدن از خواب، و سخت‌تر کار کردن داشته باشید. به طور کلی، شما از بسیاری جهات احساس بهتری خواهید داشت.

برخی افراد به این نکته اشاره دارند که شرایط پوست آنها پس از پاکسازی کبد تغییر می کند. به عنوان مثال، بروز آکنه در آنها متوقف می شود. بیشتر افرادی که سمزدایی کبد را انجام می دهند، متوجه نتایج سلامت مثبت آن می شوند.

چگونه می‌توانید کبد خود را پاکسازی کنید

به یاد داشته باشید که کبد روزانه با سموم مختلف در تماس است و بر همین اساس، پاکسازی مواد باقیمانده ایده خوبی است. برای پاکسازی کبد خود به صورت موثر می توانید موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

نوشیدنی گریپ فروت، سیر و زنجبیل

از این روش می توانید آخر هفته ها استفاده کنید. این ترکیب به تقویت دستگاه لنفاوی بدن انسان نیز کمک می کند. شما به دو گریپ فروت، چهار لیموترش، دو حبه سیر، یک برش ریشه زنجبیل، ۳۰۰ میلی لیتر آب، و دو قاشق غذاخوری روغن زیتون نیاز دارید. آب گریپ فروت و لیموها را بگیرید، زنجبیل را رنده کنید، و حبه های سیر را خرد کنید. تمام مواد را در یک دستگاه مخلوط کن بریزید و به خوبی ترکیب کنید. این نوشیدنی را پیش از خواب مصرف کنید.

نوشیدنی پرتقال، سیر و روغن زیتون

موارد مورد نیاز شامل یک چهارم فنجان روغن زیتون، یک چهارم فنجان آب پرتقال تازه، نصف قاشق غذاخوری زنجبیل رنده شده، و نصف قاشق غذاخوری سیر می شوند.

تمام مواد را در یک دستگاه مخلوط کن ریخته و به خوبی با هم ترکیب کنید و این نوشیدنی را پیش از خواب مصرف کنید. روی پهلوی راست خود بخوابید. این کار را برای سه شب پشت سر هم تکرار کنید.

افزون بر دستورالعمل هایی که در بالا به آنها اشاره شد، شما می توانید بدن خود را برای آغاز مسیر سمزدایی و حفظ این روند آماده کنید. برای این کار می توانید مصرف غذاهای زیر را مد نظر قرار دهید:

غلات کامل: این مواد غذایی حاوی ویتامین B هستند و تجزیه چربی ها را بهبود می بخشند.

چای سبز: این نوشیدنی سرشار از مواد آنتی اکسیدانی، مانند کاتچین ها است که برای کمک به کبد مفید هستند.

انگور: انگورها قند طبیعی و آنتی اکسیدان های مختلف را در اختیار بدن قرار می دهند که عملکرد پاکسازی کبد و تولید صفرا را نیز فعال می کند.

سیب: سیب حاوی مقادیر زیاد فیبر پکتین و ترکیبات شیمیایی دیگر است که به بدن در حذف سموم از دستگاه گوارش کمک می کنند.

هویج و چغندر: این دو ماده غذایی سرشار از فلاونوئیدها و بتاکاروتن هستند که به بهبود عملکرد کبد کمک می کنند.

سبزیجات برگدار: اینها به دلیل محتوای کلروفیل خود متحدان خوبی برای پاکسازی کبد هستند. این ماده به جذب سموم از جریان خون کمک کرده که به محافظت از سلامت کبد کمک می کند.

روغن زیتون: زمانی که به میزان متعادل مصرف شود می تواند برای سمزدایی بدن و کبد مفید باشد.

اسکارول و کاسنی فرنگی: هر دو دارای ماده ای با عطر و طعم تلخ هستند که به تخلیه طبیعی مثانه کمک می کند.

آووکادو: از کبد در برابر سموم اضافه محافظت می کند و قدرت پاکسازی را افزایش می دهد.

چند نکته پایانی

- اندازه هر وعده غذایی خود را کاهش دهید.
- مصرف گوشت قرمز، محصولات لبنی، و خوراکی های پالایش شده را محدود کنید.
- به میزان زیاد آب بنوشید.
- به میزان متوسط ورزش کنید.

بهترین پروتئین‌های گیاهی که جایگزین گوشت قرمز می‌شوند

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: پروتئین‌های گیاهی به دلیل دارا بودن آمینه اسیدهای ضروری بدن جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز خواهند بود.

نرگس جوزدانی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در خصوص جایگزین های مناسب گوشت قرمز، اظهار کرد: با وجود اینکه گوشت قرمز دارای چربی اشباع شده است و زیاده روی در مصرف آن سبب بروز بیماری‌هایی از قبیل کبد چرب، بیماری‌های قلبی- عروقی، غلظت خون و چاقی شکمی می‌شود، اما نه تنها حذف گوشت از وعده‌های غذایی توصیه نمی‌شود بلکه مصرف حداکثر دوبار گوشت قرمز در هفته لازم است.او افزود: خانم‌ها نسبت به آقایان بیشتر دچار کم خونی می‌شوند؛ بنابراین انواع گوشت‌ها تامین کننده خوبی برای آهن و ویتامین ب ۱۲ هستند که برخی از این مواد بخصوص ویتامین ب ۱۲ را نمی‌توان در پروتئین‌های گیاهی یافت. این متخصص رژیم درمانی و تغذیه در خصوص جایگزین‌های انواع گوشت‌ها افزود: در کنار پروتئین‌های گیاهی، گوشت‌های سفید (مرغ و ماهی) جایگزین خوب و مناسبی برای گوشت قرمز خواهند بود. جوزدانی گفت: تامین آهن با کیفیت مورد نیاز بدن از جمله دلایل تاکید بر مصرف منابع گوشتی است. این متخصص تغذیه و رژیم تصریح کرد: در بین انواع مواد غذایی سویا، تخم مرغ، لبنیات از جمله شیر و حبوبات پروتئین‌های گیاهی هستند که به خوبی می توان آن‌ها را جایگزین انواع گوشت‌ها کرد.

او گفت: همانطور که اشاره شد مصرف گوشت به هیچ عنوان نباید بطور کامل قطع شود، اما افرادی که به هر دلیلی در طول روز از مواد غذایی گوشتی استفاده نمی‌کنند توصیه می‌شود در وعده صبحانه لبنیات و شیر را حتما در برنامه غذایی خود قرار دهند.جوزدانی افزود: جایگزین کردن پروتئین‌های گیاهی از قبیل سویا، حبوبات و تخم مرغ در وعده‌های ناهار و شام توصیه می‌شود، زیرا پروتئین‌های گیاهی تا حد بسیار زیادی اسیدهای آمینه ضروری برای بدن را تامین می‌کنند.

او در پایان یادآوری کرد: مصرف گوشت حداقل در یک وعده غذایی در کنار مصرف پروتئین‌های گیاهی نه تنها منجر به ایجاد تعادل در دریافت پروتئین‌های کافی و مورد نیاز بدن خواهد شد، بلکه میزان مناسبی از ویتامین ب ۱۲ و آهن را برای بدن تامین خواهد کرد.

فواید جادویی کاهو برای بیماران دیابتی

گروه بهداشت و سلامت- کاهو جزو سبزیجات مورد علاقه بسیاری از افراد است که فواید زیادی برای سلامتی دارد.

کاهو حاوی مواد مغذی ضروری مانند اسید فولیک و ویتامین‌های A،K است، بنابراین به چندین دلیل مصرف آن برای بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

محتوای کم کربوهیدرات

یک فنجان کاهو علاوه بر ۱ تا ۲ گرم کربوهیدرات فقط حدود ۵ تا ۱۰ کالری دارد، بنابراین انجمن دیابت آمریکا می گوید یکی از فواید کاهو برای دیابتی‌ها این است که فرد نیازی به شمارش کربوهیدرات موجود در سبزیجات غیر نشاسته‌ای مانند کاهو ندارد.

کاهو حاوی نیترات است

نیترات به عنوان ماده نگهدارنده در غذاها استفاده می‌شود، بنابراین از افزایش سطح قند خون در بیمار مبتلا به دیابت جلوگیری کرده و باعث تقویت استخوان می‌شود.

کاهو به آبرسانی به بدن کمک می‌کند، زیرا بیش از ۹۵ ٪ ترکیب کاهو را آب تشکیل می‌دهد و در نتیجه، خوردن کاهو بدن را هیدراته می‌کند.

می‌شود و خوردن غذاهای طبیعی غنی از نیترات می‌تواند فشار خون را کاهش داده و سلامت کلی گردش خون را بهبود بخشد.

تأثیر بر میزان قند خون

"کاهو" به عنوان یک سبزی بی خطر با "شاخص گلیسمیک" پایین (سرعت جذب گلوکز از مواد غذایی در بدن) در نظر گرفته

بهبود بینایی

کاهو منبع ویتامین "A" است که در سلامت چشم نقش دارد.

بهبود خواب

عصاره کاهو به بهبود وضعیت خواب کمک می‌کند.

خواص ضد التهابی

کاهو به کنترل و جلوگیری از عفونت‌های مختلف کمک می‌کند.

کاهش وزن

کاهو حاوی درصد بالایی از آب است که می‌تواند به شما کمک کند هنگام غذا خوردن سریع احساس سیری کنید.

تقویت ایمنی بدن

کاهو حاوی مقادیر خوبی از ویتامین C است که به عنوان تقویت کننده ایمنی بدن و جلوگیری از آنفلوانزا و سرماخوردگی شناخته شده است.

دکه مطبوعات

دریا
توقیف محموله بزرگ دام قاچاق توسط نیروی دریایی سپاه

اقتصاد کیش
مأموریت ناصر آخوندی در منطقه آزاد چابهار
آخرین وضعیت اصلاح‌طلبان برای ریاست جمهوری ۱۴۰۰
سردار آزمون گزینه جانشینی زکو در باشگاه رم
مجاز به تأخیر در واکسیناسیون نیستیم
چهار اثر تاریخی جزیره کیش مرمت می‌شود

اعتماد
مرثیه دختران کابل
دولت سوم خاتمی را تشکیل می‌دهم
خواست شورا، تعقیب قضایی متخلفان است
بندرگاهی به نام فرهنگ

همشهری
زنگ خطر کلاس‌های بی‌معلم
داغ کودکان افغان

هفت صبح
بازار داغ تحقیق و تفحص
محبوبیت بی پایان ناصرالدین شاه!
غرور جریحه دار شده برادر
در اریبل چه خبر است؟
خشن نفسگیر منصفانه

ایران
مرثیه دختران دشت اندوه
مجاز به تأخیر در واکسیناسیون نیستیم
عبور پر خطر پرندگان مهاجر جهان از فراز ایران

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲