

علت افزایش موارد سرخک در کشور

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکنس وزارت بهداشت با تأکید بر لزوم واکنس‌یون به موقع کودکان، گفت: متأسفانه شیوع بیماری کرونا، گسترش شیوع سرخک در مرزها، افزایش بار کاری کارکنان بهداشتی و تبلیغات ضد واکنس سبب شده است تاکنون در سال جاری ۲۴ مورد ابتلا به سرخک گزارش شود.

گروه بهداشت و سلامت - دکتر سید محسن زهرایی درباره موارد بروز سرخک در ایران، گفت: از ابتدای امسال تاکنون ۲۴ مورد ابتلا به سرخک گزارش شده است که عمده آنها مربوط به استان سیستان و بلوچستان است اما مواردی از بیماری هم در استان‌های هرمزگان، خراسان رضوی و تهران مشاهده شده است. این درحالیست که در سال ۱۳۹۹ نیز ۳ مورد ابتلا به سرخک گزارش شده است.

سرخک: مسری ترین بیماری عفونی واکنس: مهمترین سبب حفاظتی مقابل سرخک

وی افزود: سرخک مسری ترین بیماری عفونی است. اگر درمورد کرونا اعلام می شود که هر یک مبتلای می تواند تا ۳ تا ۴ نفر را بیمار کند، در مورد سرخک هر یک بیمار در تماس با افراد دیگر می تواند تا ۱۸ نفر را بیمار کند؛ بنابراین سرخک بسیار مسری است و باید در نظر داشت که مهم ترین سد حفاظتی ما در این بیماری واکنس‌یون است

وی با تأکید بر اینکه بیماری‌های عفونی محدود به مرزهای جغرافیایی سیاسی نمی‌شوند، اظهار کرد: بیماری‌های عفونی به راحتی می‌تواند میان کشورها جابه‌جا شوند؛ در نتیجه وقتی یک بیماری بر اساس پوشش واکنس‌یون بالا در یک کشور کاهش پیدا کند به آن معنا نیست که بیماری در آن منطقه تمام شده است. کشور ما در محلی قرار دارد که در مرزهای افغانستان، پاکستان و حتی عراق موارد سرخک بسیار بالایی داریم و علت این موضوع هم پوشش واکنس‌یون ناکافی در این کشورها به خصوص در افغانستان و پاکستان است. پوشش واکنس‌یون ضعیف این کشورها سبب می‌شود بیماری‌هایی مثل فلج اطفال هنوز در این کشورها در چرخش باشد. این کشورها برای کنترل سرخک

بپردازند حتی ممکن است افرادی که پیشتر ایمن شدند نیز در مواجهه با بیماری، باز هم مبتلا شوند.

دستیابی ایران به تاییدیه ۹۸ حذف سرخک و سرخچه در سال

لنزوم ادامه برنامه واکنس‌یون در کشور

وی با اشاره به دستیابی ایران به تاییدیه حذف سرخک و سرخچه از کشور در سال ۱۳۹۸، تصریح کرد: کشور عمان و بحرین نیز موفق به دریافت این تاییدیه شدند اما از نظر سطح درآمدی و تعداد جمعیت با ما قابل مقایسه نبودند و دستیابی ما به این

تاییدیه نشان‌دهنده برنامه‌اجرائی خوب واکنس‌یون در ایران و مشارکت مردم است که در مجاورت کشورهای ذکر شده توانستیم به تاییدیه حذف سرخک

بنا بر این دست‌انداز پوشش واکنس‌یون اهمیت بالایی دارد. موضوع مهم این است که شرایط کرونا به هیچ وجه نباید سبب شود که خانواده‌ها فکر کنند که می‌توانند واکنس‌یون کودکان را به تعویق اندازند، واکنس‌یون کودکان و نوزادان مانند این است که آنها را آماده کنیم تا در معرض خطر سرخک قرار نگیرند. بنابراین دقت در واکنس‌یون کودکان اهمیت بسیار بالایی دارد.



شناسه‌ساز بیان کرد: هم‌زمان با تولید داخل واکنس‌های کرونا، بحث واردات واکنس‌های مورد تایید سازمان بهداشت جهانی را نیز در دستور کار قرار دادیم و واکنس‌یون طبق روال در حال انجام است. بر اساس پیش‌بینی‌ها از ابتدای پاییز، واکنس‌یون عمومی توسط واکنس‌های ملی و بومی انجام خواهد شد.

انگلستان همان سالی که ما توانستیم تاییدیه حذف سرخک را بگیریم، آنها تاییدیه حذف را به دلیل شیوع بالای بیماری از دست دادند. بنابراین مراقبت بالایی دارد. واکنس‌یون اهمیت بالایی دارد. موضوع مهم این است که شرایط کرونا به هیچ وجه نباید سبب شود که خانواده‌ها فکر کنند که می‌توانند واکنس‌یون کودکان را به تعویق اندازند، واکنس‌یون کودکان و نوزادان مانند این است که آنها را آماده کنیم تا در معرض خطر سرخک قرار نگیرند. بنابراین دقت در واکنس‌یون کودکان اهمیت بسیار بالایی دارد.

کره بخوریم یا نخوریم!

و خورسانی به اعضای بدن را مختل می‌کند. همین دلایل باعث شده که چند وقتی مارگارین حسابی برای خودش طرفدار دست و پا کند و تولیدکننده‌های مارگارین، آن را به عنوان جایگزین تبلیغ کنند. مارگارین برعکس آنچه تصور می‌شود، کم‌کالری یا فاقد انرژی نیست. مارگارین معمولی مانند کره لبنی حاوی ۸۰ درصد چربی بوده و از نظر تولید میزان انرژی هیچ تفاوتی با کره ندارد. تنها تفاوت این دو محصول در نوع چربی گیاهی و حیوانی آنهاست. هر دو نوع چربی در هر گرم حاوی ۹ کالری انرژی هستند. کره سالم و بی‌خطر برای کره به حساب

چون A و D آن را غنی و با افزودن طعم دهنده و مواد رنگی، طعم و مزه مخصوص کره را در آن ایجاد می‌کنند.

می‌تواند مضر باشد اگر...

کره به دلیل طعم لذیذی که دارد، در بسیاری از غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد و کمتر کسی پیدا می‌شود که رابطه خوبی با کره نداشته باشد. با این وجود، نباید فراموش کرد که مصرف بیش از حد این ماده برای سلامتی انسان مضر است. اسیدهای چرب اشباع موجود در کره، کلسترول بد خون را بالا می‌برد و کلسترول اضافی با رسوب در عروق بدن باعث تنگی شریان‌ها شده

کره ای که از روغن گیاهی تهیه می‌شود، مارگارین می‌گویند. مارگارین خواص ظاهری و فیزیکی مشابه با کره لبنی دارد ولی پایه اصلی آن شیر نیست. این محصول اغلب از انواع روغن‌های نباتی چون ذرت، آفتابگردان، سویا و کنسای به همراه برخی افزودنی‌ها تهیه می‌شود. این کره فاقد ویتامین‌های موجود در پتیر بوده و از لحاظ املاحی چون آهن، روی و مس فقیر است.

البته این کره خواص تغذیه‌ای روغن‌های گیاهی را داراست ولی به دلیل فرایندهای حرارتی تا حدود زیادی از ریزمغذی‌هایش کاسته می‌شود. به همین دلیل برای آن که این محصول را از نظر تغذیه‌ای مشابه کره لبنی کنند با افزودن ویتامین‌هایی

گروه بهداشت و سلامت - کره

به دلیل طعم لذیذی که دارد، در بسیاری از غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد و کمتر کسی پیدا می‌شود که رابطه خوبی با کره نداشته باشد. با این وجود، نباید فراموش کرد که مصرف بیش از حد این ماده برای سلامتی انسان مضر است.

خوردن کره با مریا و عسل از عادات غیر قابل ترک است، مگر اینکه برای فرد مضر باشد. به همین علت هنوز هم بسیاری علاقمندان به خوردن کره سوالاتی که بالاخره کره بخوریم یا نه؟ ما در اینجا هر آنچه که درباره کره لازم است بدانید را می‌گوییم تا خودتان درباره این مسأله تصمیم بگیرید.

کره گیاهی یا لبنی؟

رییس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکنس وزارت بهداشت با بیان اینکه واکنس‌یون همه افراد ساکن در کشور رایگان است، ادامه داد: در برخی بررسی‌ها مشخص شد پوشش واکنس‌یون برخی اتباع ساکن در ایران به‌طور معنی‌داری کمتر از واکنس‌یون کودکان ایرانی است؛ زیرا شاید فکر کنند واکنس در اختیارشان قرار نمی‌گیرد اما باید بدانند واکنس در اختیار آنها قرار خواهد گرفت و در ارائه واکنس برای ما ملیت فرقی ندارد و همه‌چیزای کشور چه ایرانی و چه غیر ایرانی باید از پوشش بالای واکنس‌یون برخوردار شوند.

تأثیر کرونا بر پوشش واکنس‌یون در کشور

زهرایی با بیان اینکه شیوع کرونا بر پوشش واکنس‌یون اثرگذار بوده است، گفت: اول به خاطر نگرانی خانواده‌ها از حضور در مراکز بهداشتی برای دریافت واکنس و دوم به دلیل اینکه همکاران سیستم بهداشتی هم طی ۱۵ ماه اخیر شش‌پیکر موارد مربوط به کووید-۱۹ بودند و نیروی جدیدی هم در سیستم بهداشتی اضافه نشده است. در نتیجه ممکن است برای پیگیری عدم مراجعه برخی فرستادگان واکنس توسط همکاران ما کمتر شده باشد.

افزایش موارد سرخک در کشور

وی گفت: در کل جمعیت این شرایط ویژه افزایش موارد بیماری سرخک در مرزها سبب بروز بیشتر بیماری در کشور شده است و خانواده‌ها پزشکان باید بدانند بیماری سرخک تمام نشده است.

وی درباره میزان پوشش واکنس‌یون در کشور، افزود: خوشبختانه پوشش واکنس‌یون در کشور همچنان بالای ۹۵ درصد است اما باید به جایی برسیم که مطمئن باشیم که حتی واکنس‌یون یک کودک هم به‌تعمیر نیفتاده است.

شود، به مراتب از کره بهتر است؛ در غیر این صورت شما کاملاً ضرر کرده اید زیرا علاوه بر آن که سلامت تان را به خطر انداخته اید، خودتان را نیز از مزه خوش کره محروم کرده اید.



این مشکل هنگامی نمایان می‌شود که بخواهیم مارگارین را مانند کره به صورت جامد درآوریم.

دکه مطبوعات

اسم‌های اصنامی اعلان آسیدبر سلسله‌ای و رع نولد

فصلی اول در صورت عدم موافقت

تعمیر اوتوماتیک قرار دادهای رهن و اجاره املاک

آین سال

اقتصاد

فریدون در کیش نیست...

پرواز ملی پوشان ایران از کیش به بحرین

عرضه سگ خریدیدین ۱۰۰۰ میلیارد ریالی

سازمان ملی آواز

اعتراض کتبی و شفاهی

افزایش معلول‌زایی

یا جوان کردن جمعیت

در نشست هجدهم مجلس

نویسندگان

همه‌مشاغلاری

زمان و چگونگی واکنس‌یون معلمان

افعال کمین‌های انتخاباتی به حضور زنان

معملات شهر را با نگاه اجتماعی حل می‌کنیم

در جستجوی همجنس

سفر ممنوع

وزیر نفت: نگویید کاری نشده است

پروازی برای صعود

سهم عدالت و طالع نحس

ایران

سفر ممنوع

وزیر نفت: نگویید کاری نشده است

پروازی برای صعود

ژن‌های شما چگونه از خواب بیدار می‌شوند؟

دست داشتن این اطلاعات، محققان به‌منظور به‌کارگیری این نتایج در درمان‌های پزشکی و تشخیص اختلالات افسردگی اساسی است. آن‌ها با استفاده از تکنیک‌های آماری جدید، به این سوال که آیا کسانی که دارای نوع ژنتیکی هستند که باعث سحرخیزی آن‌ها می‌شود خطر ابتلا به افسردگی کمتری دارند؟ پاسخ دادند. هر یک ساعت خواب میانه (بین زمان خواب و زمان بیدار شدن) با ۲۳٪ کاهش خطر ابتلا به اختلال افسردگی اساسی ارتباط دارد؛ به عبارت دیگر اگر کسی که به‌طور معمول ساعت ۱ یا ۲ ساعت خواب می‌برد، نیمه شب به خواب رفته و مدت مشابهی را بخوابد، ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارد. برخی تحقیقات نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض نور بیشتر در طول روز که افراد سحرخیز تمایل به دریافت آن دارند، منجر به انبوهی از تأثیرات هورمونی می‌شود که می‌تواند بر روحیه تأثیر بگذارد.

ژنتیک ما از بدو تولد تنظیم شده است، بنابراین برخی از سوگیری‌ها که بر انواع دیگر تحقیقات اپیدمیولوژیک تأثیر می‌گذارد، روی مطالعات ژنتیکی تأثیر ندارد. بیش از ۳۴۰ نوع ژنتیکی رایج، از جمله انواع به اصطلاح «ژن ساعت» PER۲، شناخته شده است که بر روی تقویم شخصی تأثیر می‌گذارد. ژنتیک در مجموع ۱۲-۲۲٪ از اولویت‌های زمان خواب ما را توضیح می‌دهد. محققان داده‌های ژنتیکی شناسایی نشده را در مورد این انواع در ۸۵۰ هزار نفر ارزیابی کردند. در جریان این بررسی‌ها آن‌ها تصویری دقیق‌تر از ساعت خواب را به دست آوردند و اینکه چگونه انواع ژن‌ها در هنگام خواب و بیدار شدن تأثیر قرار می‌گیرند. در نمونه‌های بزرگتر حدود یک سوم افراد مورد بررسی، خود را سحرخیز معرفی می‌کنند، ۹٪ اظهار می‌کنند که در به خواب می‌روند و سایر افراد در حالت متعادل قرار دارند. به‌طور کلی متوسط خواب ساعت ۳ با مادام بود، یعنی آن‌ها ساعت ۱۱ شب به رختخواب می‌روند و ساعت ۶ صبح بیدار می‌شوند. با در

ژنتیک ما از بدو تولد تنظیم شده است، بنابراین برخی از سوگیری‌ها که بر انواع دیگر تحقیقات اپیدمیولوژیک تأثیر می‌گذارد، روی مطالعات ژنتیکی تأثیر ندارد. بیش از ۳۴۰ نوع ژنتیکی رایج، از جمله انواع به اصطلاح «ژن ساعت» PER۲، شناخته شده است که بر روی تقویم شخصی تأثیر می‌گذارد. ژنتیک در مجموع ۱۲-۲۲٪ از اولویت‌های زمان خواب ما را توضیح می‌دهد. محققان داده‌های ژنتیکی شناسایی نشده را در مورد این انواع در ۸۵۰ هزار نفر ارزیابی کردند. در جریان این بررسی‌ها آن‌ها تصویری دقیق‌تر از ساعت خواب را به دست آوردند و اینکه چگونه انواع ژن‌ها در هنگام خواب و بیدار شدن تأثیر قرار می‌گیرند. در نمونه‌های بزرگتر حدود یک سوم افراد مورد بررسی، خود را سحرخیز معرفی می‌کنند، ۹٪ اظهار می‌کنند که در به خواب می‌روند و سایر افراد در حالت متعادل قرار دارند. به‌طور کلی متوسط خواب ساعت ۳ با مادام بود، یعنی آن‌ها ساعت ۱۱ شب به رختخواب می‌روند و ساعت ۶ صبح بیدار می‌شوند. با در

ژنتیک ما از بدو تولد تنظیم شده است، بنابراین برخی از سوگیری‌ها که بر انواع دیگر تحقیقات اپیدمیولوژیک تأثیر می‌گذارد، روی مطالعات ژنتیکی تأثیر ندارد. بیش از ۳۴۰ نوع ژنتیکی رایج، از جمله انواع به اصطلاح «ژن ساعت» PER۲، شناخته شده است که بر روی تقویم شخصی تأثیر می‌گذارد. ژنتیک در مجموع ۱۲-۲۲٪ از اولویت‌های زمان خواب ما را توضیح می‌دهد. محققان داده‌های ژنتیکی شناسایی نشده را در مورد این انواع در ۸۵۰ هزار نفر ارزیابی کردند. در جریان این بررسی‌ها آن‌ها تصویری دقیق‌تر از ساعت خواب را به دست آوردند و اینکه چگونه انواع ژن‌ها در هنگام خواب و بیدار شدن تأثیر قرار می‌گیرند. در نمونه‌های بزرگتر حدود یک سوم افراد مورد بررسی، خود را سحرخیز معرفی می‌کنند، ۹٪ اظهار می‌کنند که در به خواب می‌روند و سایر افراد در حالت متعادل قرار دارند. به‌طور کلی متوسط خواب ساعت ۳ با مادام بود، یعنی آن‌ها ساعت ۱۱ شب به رختخواب می‌روند و ساعت ۶ صبح بیدار می‌شوند. با در

غذایی که ناشتا نباید بخورید

تحریک مخاط معده می‌شود. غذای تند نیز به عنوان چاشنی صبحانه ضرر دارد زیرا بر روی غشای مخاطی نیز تأثیر منفی می‌گذارد و باعث قوی‌تر، دل درد و سوزش معده می‌شود. خوراکی‌های ممنوعه تند شامل فلفل تند سبز، فلفل قرمز، سیب و زنجبیل است. علاوه بر این، متخصصان خوردن شیرینی را در صبح توصیه نمی‌کنند، زیرا وقتی قند وارد معده خالی می‌شود، از اشباع خون با انسولین جلوگیری می‌کند. این می‌تواند منجر به مشکلات بینایی و

تائیا، شما نباید نوشیدنی‌های گازدار را با سبزی‌ها مصرف کنید، زیرا این نوشیدنی‌ها می‌توانند باعث نفخ شکم و همچنین اسیدپنه محیط معده را افزایش دهند، که در نهایت می‌تواند منجر به فرسایش و سرطان در معده و گاه‌گاهی شود.

علاوه بر این، شما نباید شیرینی پفکی در هنگام صبح بخورید. با وجود از بین رفتن گرسنگی، مخمر موجود در این میان وعده‌ها باعث فرنگی با معده خالی به دلیل داشتن اسید تبائیک می‌شود. اسید تبائیک سبب خستگی می‌شود. با این حال، لازم است از خوردن گوجه فرنگی با معده خالی به دلیل داشتن اسید تبائیک که می‌تواند اسیدپنه دستگاه گوارش را افزایش دهد و در نتیجه باعث ورم معده شود، خودداری کنید. به مبتلایان به بیماری‌های زخم معده توصیه می‌شود صبح‌ها گوجه فرنگی را کنار بگذارند.

KishIslandIT

وحدی طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی

ماکروفر، ساید