

جایگزینی دوز دوم واکسن با رضایت افراد خواهد بود؛

# فاصله بین تزریق دو دوز واکسن‌های کرونا چقدر است؟

رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به فاصله بین تزریق دو دوز واکسن‌های کرونا، گفت: به نظر نمی‌رسد که اثر بخشی دوز اول با طولانی شدن فاصله بین تزریق دوم کاملاً از بین رود، اما احتمالاً اثر بخشی ضعیف‌تر می‌شود.

رفت، اما شاید بسیار کمتر از چیزی شود که ما در نظر می‌گیریم. میزان کارایی که از واکسن‌ها می‌بینیم به دلیل رعایت الزامات تزریق واکسن است. به عنوان مثال وقتی درباره سینوفارم می‌گویم که چهار هفته‌ای دوز دوم را بزنید و این واکسن ۷۸ درصد اثر بخشی دارد، وقتی که این زمان طولانی‌تر می‌شود، باید دید که این اثر بخشی چقدر تغییر می‌کند. فکر نمی‌کنم اثر بخشی دوز اول با طولانی شدن فاصله بین تزریق دوم کاملاً از بین رود، اما احتمالاً اثر بخشی ضعیف‌تر می‌شود.

همیشه دو دوزی مسائل مربوط به سلامت چهار تا نمی‌شود. باید اهم و فی‌الاهم کنیم و ببینیم که وضعیت ما با توجه به مقدرات و امکاناتی که داریم، چگونه است. در حال حاضر مطالعات فاز سوم واکسن‌های جدی مادر حال انجام است؛ مانند واکسن پاستور که با همکاری با کشور کره است و به آن امید زیادی دارم و البته واکسن برکت. بنابراین راه حل مابین این است که اگر افرادی را می‌بینیم که فاصله بین تزریق دوم و دوز اول آن‌ها رابطه استراتژیک داریم، باید بسیار جدی‌تر مذاکره کنیم تا واکسن را دریافت کرده و این مشکل حل شود، اما اگر نتوانستیم، راحل‌های دیگری هم داریم. به عنوان مثال اینکه بتوانیم برای مسافران و افرادی که در سفر هستند یا اینکه به شرکت‌های داخلی که خط تولید اسپو تنیک وی را دریافت کردند

واکسن‌هایی که پلنفرم‌های مشابه دارند، جایگزین کنیم؛ از جمله واکسنی مانند برکت. البته اصلاً شواهدی در این زمینه نداریم. اگر می‌بینیم که در خارج از کشور واکسن‌های میکس را تزریق می‌کنند و به عنوان مثال با فایزر و استرازنکا این اقدام را انجام می‌دهند، روی این موضوع کار کردند و شواهد آن را دارند؛ به طوری که در حال حاضر پروتکل در انگلستان و استرالیا این است که شش ماهه هر کدام از واکسن‌های استرازنکا یا فایزر را تزریق کرده باشند، دو واکسن را تزریق کنند. اما ما در کشور روی این موضوع کار نکردیم.

## ما باید به دنبال تولید داخلی اسپو تنیک وی باشیم و از شرکت اکتور بخوایم که سریع‌تر و با همت بیشتری این اقدام را انجام دهد. در عین حال در برکت هم تولیدات بالا رود. تولید پاستور هم افزایش باید تا هر چه زودتر بتوانیم تولیدات بیشتری داشته باشیم و از واکسن‌های داخلی مان استفاده کنیم.

تقاضایی که در حال حاضر وجود دارد، این اقدام دشوار است. اخبار زرد واکسن وی با اشاره به انتشار اخبار زرد در حوزه واکسن، گفت: اتفاق بسیار بدی در کشور ما رخ داده، به دلیل اخبار زردی است که خیلی راحت می‌چرخد و افراد مختلف اعم از متخصصین و ... اقتدر اخبار عجیب و غریب به مردم ارائه داده‌اند که مقداری اعتماد مردم به واکسن کاهش یافته است. ما باید از این موضوع جلوگیری کنیم. بر همین اساس تأییدیم اثر بخشی تزریق واکسن میکس را صادقانه برای مردم مطرح و اعلام کنیم که وضعیت به هر دلیلی به این صورت

گروه بهداشت و سلامت - دکتر علیرضا ناجی درباره فاصله میان تزریق دو دوز هر یک از انواع واکسن‌های کرونا که در ایران استفاده می‌شوند، گفت: در واکسن اسپو تنیک فاصله تزریق دو دوز، ۲۱ روز است که ما در ایران در فاصله ۲۸ روز دو دوز را تزریق می‌کنیم، البته طبق اعلام موسسه گامالیا که سازنده واکسن اسپو تنیک وی است، این فاصله را تا ۶۰ روز هم می‌توانیم بگذاریم. در واکسن سینوفارم نیز فاصله بین تزریق دو دوز، ۲۸ روزه است. طبق گفته‌های سازمان غذا و دارو که از شرکت سازنده استعلام گرفته، در هفته هم می‌توانیم این فاصله را لحاظ کنیم. در واکسن استرازنکا نیز فاصله بین تزریق دو دوز بین ۱۰ تا ۱۲ هفته

گفته می‌شود که میزان آنتی‌بادی‌های تولید شده حتی تا ۲.۵ برابر افزایش یابد. وی افزود: بیشترین نگرانی مان در زمینه واکسن سینوفارم است. طبق قول چین، قرار بود سه میلیون دوز واکسن را به ما تحویل دهد، اما متأسفانه خلف وعده کردند و واکسن‌سازان ایرانی اقدامی برای عقب افتاد است. استفاده از پلنفرم‌های مشابه سینوفارم برای تزریق دوز دوم واکسن؛ آری یا خیر؟ ناجی گفت: به نظر می‌رسد که اگر طی این مدت نتوانیم این واکسن را برای تزریق تأمین کنیم، یکی از راهکارهایمان این است که دوز دوم واکسن را با

چهار جوی هم با همین راه حل‌ها است. ناجی گفت: ما باید به دنبال تولید داخلی اسپو تنیک وی باشیم و از شرکت اکتور بخوایم که سریع‌تر و با همت بیشتری این اقدام را انجام دهد. در عین حال در واکسن‌های میکس را تزریق می‌کنند و به عنوان مثال با فایزر و استرازنکا این اقدام را انجام می‌دهند، روی این موضوع کار کردند و شواهد آن را دارند؛ به طوری که در حال حاضر پروتکل در انگلستان و استرالیا این است که شش ماهه هر کدام از واکسن‌های استرازنکا یا فایزر را تزریق کرده باشند، دو واکسن را تزریق کنند. اما ما در کشور روی این موضوع کار نکردیم.

تقاضایی که در حال حاضر وجود دارد، این اقدام دشوار است. اخبار زرد واکسن وی با اشاره به انتشار اخبار زرد در حوزه واکسن، گفت: اتفاق بسیار بدی در کشور ما رخ داده، به دلیل اخبار زردی است که خیلی راحت می‌چرخد و افراد مختلف اعم از متخصصین و ... اقتدر اخبار عجیب و غریب به مردم ارائه داده‌اند که مقداری اعتماد مردم به واکسن کاهش یافته است. ما باید از این موضوع جلوگیری کنیم. بر همین اساس تأییدیم اثر بخشی تزریق واکسن میکس را صادقانه برای مردم مطرح و اعلام کنیم که وضعیت به هر دلیلی به این صورت

## مضرات و فواید نمک برای بدن

گروه بهداشت و سلامت - یک کارشناس تغذیه معتقد است اگر چه مصرف زیاد نمک می‌تواند مریه‌بار باشد اما ترک کامل آن را هم توصیه نمی‌کند. دکتر ایرینا برژنایا، متخصص تغذیه روسیه اظهار کرد: مقدار زیاد نمک و در مقابل، کمبود آن برای سلامتی مضر است. او افزود: اصطلاح "مرگ سفید" یا نمک مرگ ربط است. زیرا سطح زیاد خون را افزایش می‌دهد و این برای قلب و عروق خونی مضر است. اما این اثر منفی فقط در صورت مصرف بیش از حد نمک به طور مداوم مشهود است؛ بنابراین نیازی به ترک استفاده از نمک نیست؛ زیرا کمبود سدیم و کلر در بدن می‌تواند منجر به سردرد، سرگیجه، ضعف عمومی، سوء هاضمه و فشار خون پایین شود؛ بنابراین مصرف نمک باید متوسط باشد. او می‌گوید: ما نمی‌توانیم بدون نمک زندگی کنیم زیرا تا حدودی بدن ما از آن ساخته شده است. کلرید سدیم در خون، اشک، ادرار و مایعات دیگر وجود دارد؛ یعنی ما به نمک نیاز داریم. اما نمک اضافی می‌تواند منجر به بیماری‌های جدی شود. استفاده از آن متعادل باشد. نتایج چندین مطالعه نشان داده است که هفت گرم نمک در روز برای یک بزرگسال کافی است. این متخصص استفاده از نمک پادار برای جبران کمبود این عنصر در بدن را توصیه می‌کند؛ زیرا کمبود بد باعث بیماری تیروئید، بروز مشکلات در کار مغز، کاهش ظرفیت کار و افزایش خستگی می‌شود. دکتر ایرینا برژنایا می‌گوید: بسیاری از افراد به دلیل مسوم موجود در هوا، به ویژه در شهرهای بزرگ از کمبود سدیم می‌برند؛ بنابراین نمک پادار برای آن‌ها بسیار مهم است. علاوه بر این، این نمک برای بدن مفیدتر از نمک معمولی است. اما باید بدانید که ماندگاری نمک پادار بسیار کوتاه است، زیرا بد به سرعت تبخیر می‌شود؛ بنابراین استفاده از نمک دریا ترجیح داده می‌شود، زیرا حاوی عناصر و مواد زیادی است که مقدار ید موجود در آن را حفظ می‌کند.

## دکه مطبوعات

**دبیری تراز**  
دبیری تراز، دبیران و مدیران را به روز رسانی می‌کند. با عضویت در این گروه، شما به‌روزترین اخبار و تحلیل‌ها را دریافت می‌کنید.

**اقتصادش**  
روزنامه اقتصادی ایران. تحلیل‌ها، گزارش‌ها و اخبار به‌روز در زمینه اقتصاد، بورس و بازارهای مالی.

**اعتنا**  
روزنامه اجتماعی و فرهنگی. مطالبی در زمینه مسائل اجتماعی، حقوق شهروندی و فرهنگ.

**همشهری**  
روزنامه عمومی ایران. اخبار و تحلیل‌ها در زمینه سیاست، جامعه و فرهنگ.

**منتخب**  
روزنامه تخصصی ورزش و تفریح. اخبار ورزشی، نتایج مسابقات و گزارش‌های اختصاصی از ورزشگاه‌ها.

**ایران همه برای ایران**  
روزنامه ملی ایران. مطالبی در زمینه مسائل ملی، اقتصاد و توسعه کشور.

**KishIslandIT**  
وحدی طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴

## علائم کمبود ویتامین B12 را بشناسید

برخی از غذاهای غنی شده هم اضافه می‌شود. غذاهای گیاهی فاقد ویتامین B12 هستند، مگر اینکه غنی شده باشند.

- جگر گاو و صدف، که بهترین منابع ویتامین B12 هستند.
- ماهی، گوشت، مرغ، تخم مرغ، شیر و سایر محصولات لبنی که حاوی ویتامین B12 نیز هستند.
- برخی از غلات صیقل‌ده شده، مخرم‌های غذایی و محصولات غذایی که با ویتامین B12 غنی شده‌اند.
- ویتامین B12 تقریباً در همه مولتی ویتامین‌ها وجود دارد.

میلیون به طور متفاوتی تولید می‌شود و سیستم عصبی عملکرد خوبی ندارد. احساس سوزن سوزن شدن در دست‌ها و پاها می‌تواند نشانه‌ای از این اتفاق باشد. شایان ذکر است که سوزن سوزن شدن می‌تواند دلایل دیگری نظیر خواب رفتگی پاها یا دست‌ها باشد. سایر علائم کمبود ویتامین B12 شامل موارد زیر هستند:

- پوست به رنگ زرد کم رنگ درمی‌آید.
- زبانه زخم و قرمز (گلوپیت)
- زخم‌های دهانی
- سوزن و سوزن شدن
- تغییرات در نحوه راه رفتن و

گروه بهداشت و سلامت - ویتامین B12 یک ماده مغذی است که تعدادی از نقش‌های مهم را در بدن انجام می‌دهد. سه مورد از مهمترین نقش‌های این ویتامین، کمک به تولید گلبول‌های قرمز، تشکیل DNA و عملکرد طبیعی سیستم عصبی است. اگر به طور مداوم سطح B12 بدن کم باشد، سیستم عصبی آسیب می‌بیند. به گفته محققان، ویتامین B12 برای فرایند متابولیکی تولیدکننده میلین مهم است. میلین، پوشش اطراف رشته‌های عصبی است که همچون عایقی از آنها محافظت می‌کند. معقانی عنوان می‌کنند اگر ویتامین B12 کافی دریافت نکنید،

## بیماری دردناکی که از رنگ‌های مصنوعی غذا سرچشمه می‌گیرد

دارای رنگ مصنوعی به این موش‌ها کردند. نتایج حاکی از آن بود که داشتن یک رژیم غذایی حاوی رنگ مصنوعی باعث بروز بیماری سلانه میلیون‌ها نفر را در جهان درگیر می‌کند. محققان آمریکایی برای بررسی تأثیر گذاری عوامل محیطی در بروز این بیماری دست به انجام یک آزمایش بر روی موش‌ها زدند. دانشمندان در این تحقیق ابتدا موش‌هایی که دارای اختلال در ترکیب سیتو کین آلی ال ۲۳ در سیستم ایمنی خود بودند را مورد مطالعه قرار دادند. شواهد نشان داد این اختلال به‌خودی خود باعث بروز کویت (cytokine IL-۲۳) رنج می‌برد، می‌تواند باعث بروز کویت (ورم مخاط روده بزرگ) در آن‌ها می‌شود. کویت فرمی از بیماری التهابی

روده است که در روده بزرگ و راست روده (رکتوم) دیده می‌شود. بیماری کویت می‌تواند به دلایل مختلف از جمله دلایل ژنتیکی و محیطی بروز کند. این بیماری سلانه میلیون‌ها نفر را در جهان درگیر می‌کند. محققان آمریکایی برای بررسی تأثیر گذاری عوامل محیطی در بروز این بیماری دست به انجام یک آزمایش بر روی موش‌ها زدند. دانشمندان در این تحقیق ابتدا موش‌هایی که دارای اختلال در ترکیب سیتو کین آلی ال ۲۳ در سیستم ایمنی خود بودند را مورد مطالعه قرار دادند. شواهد نشان داد این اختلال به‌خودی خود باعث بروز کویت (cytokine IL-۲۳) رنج می‌برد، می‌تواند باعث بروز کویت (ورم مخاط روده بزرگ) در آن‌ها می‌شود. کویت فرمی از بیماری التهابی

گروه بهداشت و سلامت - دانشمندان می‌گویند مصرف مواد غذایی حاوی رنگ مصنوعی می‌تواند باعث بروز یک بیماری دردناک شود. امروزه به طور گسترده در صنایع غذایی کاربرد دارد. با این حال، یافته‌های محققان نشان می‌دهد این مواد دارای مضراتی برای بدن هستند. حاکی از آن است که مصرف مواد غذایی حاوی رنگ مصنوعی می‌تواند آسیب‌های جدی به سلامت بدن وارد کند. تحقیقات بر روی موش‌ها در محیط آزمایشگاهی نشان داد مصرف مواد غذایی حاوی رنگ مصنوعی در موش‌هایی که از اختلال سیستم ایمنی (cytokine IL-۲۳) رنج می‌برند، می‌تواند باعث بروز کویت (ورم مخاط روده بزرگ) در آن‌ها می‌شود. کویت فرمی از بیماری التهابی

## دلایلی که منجر به تشنگی دائمی می‌شوند

مهمترین ممکن است باعث شود مقدار زیادی ادرار تولید کنید. اگرچه اصطلاح دیابت کاذب و دیابت شیبه یکدیگر هستند، اما تباثی با یکدیگر ندارند.

**کم‌خونی**  
کسانی که از کم‌خونی رنج می‌برند با تولید گلبول‌های قرمز سالم به اندازه کافی مقابله می‌کنند و در یافت اکسیژن برای بدن را سخت می‌کنند. بدن با سرعت سریع گلبول‌های قرمز خون را از دست می‌دهد و در نتیجه به مایعات بیشتری احتیاج دارد.

**رژیم غذایی**  
اگر فردی تحت رژیم کم کربوهیدرات باشد (کربوهیدرات‌ها عمدتاً از

دیابت  
دیابت باعث، زیرا گلوکز (قندهای که به سلول‌های بدن امکان می‌دهد عملکردهای مختلف خود را انجام دهند) در خون جمع شده و کلیه‌ها را مجبور به تلاش بیشتر برای جذب آن کند؛ بنابراین موارد ادرار در فرد افزایش می‌یابد و در نتیجه آب بدن کاهش یافته و فرد احساس تشنگی می‌کند.

**دیابت کاذب**  
این یک بیماری غیرمعمول است که منجر به عدم تعادل مایعات در بدن می‌شود. این عدم تعادل باعث می‌شود که احساس تشنگی کنید حتی اگر تازه آب خورده باشید.

گروه بهداشت و سلامت - برخی بیماری‌ها و مشکلات جسمی وجود دارند که باعث می‌شوند فرد ملال احساس تشنگی کند. با فرا رسیدن تابستان، نیاز به نوشیدن مایعات بیشتر افزایش می‌یابد. تا نیازهای بدن پس از قرار گرفتن در معرض دمای بالا برآورده شود. اما اگر شخصی احساس تشنگی مداوم کند، دیگر این مسئله مربوط به تشنگی موقتی نیست، بلکه به دلایل دیگری مربوط به بدن است و این نیز می‌تواند نشانه‌گر برخی بیماری‌ها باشد که فرد ممکن است از آن بی‌برخورد.

**دهان خشک**  
سببگر خشکیدن، کیفیت غذا و مصرف برخی داروها را دلایل اصلی خشکی دهان است. پزشکان پیشنهاد می‌کنند مقدار آب مصرفی را افزایش دهید یا برای یافتن دلایل کم‌آبی بدن از یک مشاوره پزشکی استفاده کنید.

**تعمیرات تخصصی**  
ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید