

تشریح مطلوب‌ترین شیوه واکسیناسیون در کشور؛

واکسن‌های مناسب برای دز سوم واکسیناسیون کرونا

عضو کمیته ملی واکسن کرونا و ناسمن پاسخ به پرسش‌های متداول پیرامون تزریق واکسن کرونا در عین حال مطلوب‌ترین شیوه انجام واکسیناسیون کووید ۱۹ را تشریح کرد.



واکسن به اندازه کافی از تولید داخل داریم ولی از ابتدای ماه می باید با ترکیب واردات و تولید داخل کاری کنیم که بهمن ماه واکسیناسیون عمومی را تمام کنیم.

هدف گذاری برای کاهش بیماریان در سال آینده وی تاکید کرد: مطلوب‌ترین شکل واکسیناسیون این است که ظرف ۳ ماه کل جمعیت را واکسینه کنیم؛ زیرا کسانی که فروردین ۱۴۰۰ واکسن زدند ممکن است در اسفندماه آلوده مصونیت نداشته باشند نسبت به کسی که دی ماه واکسن تزریق کرده است؛ لذا توصیه می‌کنیم امسال برای پیشگیری از مرگ، واکسیناسیون انجام شود و با توجه به افزایش تولید داخل سال آینده یک بر نامه واکسیناسیون کوتاه مدت برای کل جمعیت کشور طراحی شود و حتی دز یادآور هم در آن طرح پیش‌بینی شود تا هدف گذاری مان کاهش تعداد بیماران باشد و سال بعد از آن نیز کاری کنیم بیماری نداشتن بهمن ماه بعدتر بتوان زنجیره انتقال بیماری را قطع کرد.

همچنین چنانچه واکسن MRNA ایران هم به نتیجه برسد آن هم مطلوب خواهد بود.

وی افزود: انجام آزمایش خون و بررسی تیتراژ آنتی بادی بدن فرد هیچ کاربردی در تصمیم‌گیری برای دز سوم ندارد.

نیاز به ۱۱۶ میلیون دز واکسن برای واکسیناسیون گروه هدف

قانعی درباره واکسیناسیون گروه هدف در کشور گفت: وقتی از گروه هدف برای واکسیناسیون صحبت می‌کنیم منظورمان ۷۰ درصد جمعیت است که حدود ۵۸۰ میلیون نفر می‌شوند. در وهله اول واکسن به اندازه کافی و در وهله دوم به تزریق به اندازه کافی نیاز داریم؛ بنابراین برای واکسیناسیون جمعیت هدف ۱۱۶ میلیون دز واکسن نیاز داریم. بر اساس آمار فعلی حدود ۲۹ تا ۳۱ میلیون دز واکسن وارداتی داریم و این یعنی به ۸۰ میلیون دز واکسن دیگر برای واکسیناسیون ۷۰ درصد جمعیت نیاز داریم.

تاخیر در تزریق دز دوم، اثر بخشی واکسن را زیر سوال می‌برد؟

قانعی در ادامه صحبت‌هایش درباره بروز تاخیر در دریافت دز اول و دوم بر برخی برندهای واکسن کرونا به دنبال کمبود موقتی آن، تصریح کرد: زمان در نظر گرفته شده بین ۲ دز پیشنهادهی است که در بر و شور واکسن نوشته شده است و نگاه می‌کنند ببینند تیتراژ آنتی بادی دوز اول چه زمانی رو به کاهش می‌گردد تا آن زمان تزریق دز دوم شود اما

گروه بهداشت و سلامت - دکتر مصطفی قانع در خصوص صحبت‌هایی که پیرامون تزریق دز سوم یا یادآور واکسن کرونا مطرح می‌شود، گفت: از منظر جهانی و بنابر اعلام آقای تدروس رئیس سازمان بهداشت جهانی اول باید همه جمعیت جهان بتوانند واکسن دریافت کنند و بعد سایر کشورها دز سوم را به شکل همگانی تزریق کنند؛ بنابراین ایشان تقاضا کرد دز تزریق دز سوم صورت نگیرد تا حداقل دز اول و دوم واکسن به دست کشورهای دیگر برسد.

وی افزود: دز سومی دیگر در ۱۲ آگوست ۲۰۲۱ سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرد کسانی که نقص سیستم ایمنی دارند دز سوم واکسن را تزریق کنند و در نهایت ۳۰ آگوست ۲۰۲۱ نیز مدیر منطقه اروپای سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد دز سوم فقط برای محافظت از آسیب پذیرترین افراد مانند کادر درمان فعال در بخش‌های بیمارستانی و ICU ها است؛ لذا این تصمیم جهانی است که این گروه دز سوم را دریافت کنند.

کدام واکسن‌ها برای دز سوم مناسب هستند؟

او تاکید کرد: دز یادآور سبب تقویت سیستم ایمنی در برابر ویروس می‌شود اما تصمیم ایران و حتی کشورهایی که واکسن به اندازه کافی دارند این نیست که دز سوم را به همه تزریق کنند. به نظر می‌رسد مطلوب‌ترین نوع واکسن برای دز سوم، واکسن‌های پروتئینی باشد.

چیپس و پفک را از بچه‌ها بگیرد

گروه و ناسالم کنید، میوه‌ها و سبزی‌های تازه را همیشه در دسترس کودک قرار دهید و او را به مصرف این مواد غذایی تشویق کنید، میوه‌ها و سبزی‌ها منبع بسیار خوب ویتامین‌ها و املاح هستند.

سهراب با اشاره به اینکه انواع مغزها مانند پسته، بادام و بادام زمینی حاوی چربی‌های مفید، املاح و آنتی اکسیدان‌های مفیدی مانند ویتامین E هستند، گفت: بهتر است در برنامه غذایی انواع مغزها جایگزین تنقلات با ارزش غذایی پایین مانند چیپس و پفک شوند.

وی افزود: از آنجایی که مغزها، چربی نسبتاً زیادی دارند نباید در مصرف آنها زیاده روی شود چون می‌تواند باعث افزایش وزن شوند، ضمناً بهتر است تاحد امکان مغزها را به صورت خام، بی نمک و بدون افزودن شکر مصرف کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر این موضوع بهشتی با تاکید بر این موضوع بهشتی با تاکید بر این موضوع

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه، خواستار حذف چیپس و پفک از سبد تنقلات کودکان شد.

سهراب گلین، محدود کردن دسترسی کودکان به تنقلات پر کالری برای کنترل وزن را مورد تاکید قرار داد و گفت: تنقلاتی مانند چیپس و پفک انرژی خیلی زیادی تولید می‌کنند و بسیاری چاق کننده هستند، ولی برای کودکان بسیار مضر است. این نوع مواد غذایی می‌تواند باعث افزایش وزن و مشکلات سلامتی شود.

گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص تغذیه، خواستار حذف چیپس و پفک از سبد تنقلات کودکان شد.

سهراب گلین، محدود کردن دسترسی کودکان به تنقلات پر کالری برای کنترل وزن را مورد تاکید قرار داد و گفت: تنقلاتی مانند چیپس و پفک انرژی خیلی زیادی تولید می‌کنند و بسیاری چاق کننده هستند، ولی برای کودکان بسیار مضر است. این نوع مواد غذایی می‌تواند باعث افزایش وزن و مشکلات سلامتی شود.



نحوه مقابله مغز با افسردگی در حالت غیرفعال

بر اساس این گزارش، اگرچه امروزه تعداد زیادی از داروها و روش‌های درمانی برای مبارزه با افسردگی وجود دارد، اما واقعیت نشان می‌دهد که این داروها در حدود نیمی از موارد بی‌اثر هستند.

دلایل افسردگی به یکی از مؤثرترین بیماری‌های عصر ما تبدیل شده است و یکی از بیماری‌هایی است که در طول قرن بیست و یکم افزایش می‌یابد.

مطالعات نشان می‌دهد که امروزه افسردگی همراه با تمایل جدی به خودکشی در موارد بدون درمان مؤثر حدود ۲۶۴ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اگرچه معمولاً گفته می‌شود که افسردگی ناشی از عدم تعادل شیمیایی در خون است، اما منبع آن در واقع می‌تواند از عوامل متعددی ناشی شود.

تنظیم نادرست خلق و خو، ضعف و استعدادهای ژنتیکی برای این نوع بیماری، و رویدادهای استرس‌زای زندگی، عملکرد دیرپای از داروها و سایر بیماری‌های مرتبط، نیروهای هستند که برای ایجاد افسردگی با یکدیگر تداخل دارند.

نحوه مقابله مغز با افسردگی در حالت غیرفعال به نظر می‌رسد تحقیقات جدیدی که اخیراً در Cell

گروه بهداشت و سلامت - محققان دانشگاه پنسیلوانیا در ایالات متحده کشف کرده‌اند که مغز، مکانیسم‌های انتقال عصبی را ایجاد می‌کند که با هدف متوقف کردن اثرات افسردگی حتی بدون فعالیت خاص، باعث تحریک نورون‌های "خواب" به طور خودکار می‌شود.

نورون‌هایی در مقابل فعالیت مغز، پویایی داروهای ضد افسردگی را در مغز ایجاد می‌کنند و پروتئین‌هایی را تولید می‌کنند که بر عملکرد سلول‌ها و مدارهای عصبی تأثیر می‌گذارد.

محققان آمریکایی تأکید کردند که این هاب‌های از نورون‌ها هستند که پویا می‌شوند، اما سپس زنده‌های دیگر را فعال کرده و در نتیجه فرآیندهای متفاوتی را توسعه می‌دهند.

روشنی‌شناسی این اجزا می‌دهد تا اطلاعات موجود در زنده‌ها بر پروتئین‌های اجزای دیگر، در قالب دستورات یا مکانیسم‌هایی که تنظیم تمایل شما به دسر یا پیرس دوم عملکرد ضد افسردگی پیدا کنند.

نتایج این مطالعه جدید می‌تواند علم را یک گام به درک فیزیولوژی اثر ضد افسردگی در مغز نزدیک کند.

۶ نوع سبزی، بیشترین تاثیر را در کاهش وزن دارند



گروه بهداشت و سلامت - در میان تمام سبزیجاتی که به کاهش وزن کمک می‌کنند، نقش برخی از آنها در از بین بردن چربی‌های اضافه بدن شناخته شده است.

در اینجا ۶ گزینه گیاهی که به شما راه اهداف کاهش وزن را بیشتر نزدیک می‌کنند، معرفی شده‌اند: کاهو سرشار از فیبر و ویتامین ث، فولاد و منگنز است و احتمال تمایل شما به دسر یا پیرس دوم بشقاب غذا را بسیار کاهش می‌دهد.

آووکادو: دارای مقادیر مناسب اسیدهای چرب غیر اشباع تک زنجیره است که در چربی سوزی شکر نقش دارند. همچنین آووکادو حاوی ۲۰ نوع ماده مغذی ضروری مثل فیبر، پتاسیم، ویتامین ای و اسید فولیک است. کسانی که از آووکادو به صورت منظم در برنامه غذایی خود استفاده می‌کنند، شکر کمتری مصرف کرده و شاخص توده بدنی و سایز دور کمر آنها نیز کمتر است.

تخم کدو: حاوی مواد معدنی ضروری مثل آهن، فسفر و منیزیم است و منبع بسیار خوب عنصر روی نیز بشمار می‌رود. تخم کدو سرشار از آنتی اکسیدان بوده و بیماری‌های قلبی را نیز کاهش می‌دهد.

فلفل سبزی: سرشار از ویتامین ث بوده که اثر چربی سوزی دارد. بنابر مطالعات، کسانی که دچار کمبود ویتامین ث هستند، چربی اندوخته بیشتری در بدن خود دارند. پس خوردن میوه‌ها و سبزیجاتی که منبع کتید که سفت و نسبت به اندازه‌شان سنگین باشند و پوست براق داشته باشند و رنگشان هم سبز تیره باشد.

کلم پیچ: این سبزی سرشار از کلریم است که به

نوشتنی‌های طبیعی که از مسکن قوی‌تر عمل می‌کنند



گروه بهداشت و سلامت - مراجعه به طبیعت و مصرف خوراکی‌های طبیعی برای خلاص شدن از درد یک اقدام مطلوب است.

استفاده از نوشتنی‌های طبیعی به جای مسکن، امر مطلوبی است که در این گزارش ما برخی از نوشتنی‌ها را معرفی می‌کنیم.

شیر بادام

شیر بادام حاوی درصد بالایی از منیزیم است که کمبود آن در بدن منجر به سردردهای میگرنی و حملات مکرر می‌شود. مشخصه این نوع شیر حاوی مواد معدنی معادل اثر مسکن‌های آسپرین است که معمولاً در تسکین سردردهای میگرنی استفاده می‌شود. بیماران مبتلا به میگرن می‌توانند با خوردن چند عدد بادام این فواید را به دست آورند به شرط آنکه خام بوده و بو داده نباشند.

نعناع

از نوشتنی‌های گرم نعناع می‌توان برای درمان میگرن استفاده کرد؛ زیرا حاوی درصد بالایی از منتول است که به آرامش اعصاب و شل شدن ماهیچه‌های معده کمک می‌کند.

آب ولرم

آب به بهبود جریان خون اکسیژن دار به تمام اندام‌های حیاتی بدن کمک می‌کند. این همان چیزی است که بیماران میگرنی با توجه به عدم خون‌رسانی به مغز نیاز دارند اما به شرطی که ولرم باشد.

آب لیمو با عسل

فواید آب لیمو تنها به مرطوب کردن بدن، تقویت ایمنی

و احساس طراوت محدود نمی‌شود، بلکه به دلیل توانایی آن در آرامش اعصاب و رفع استرس و اضطراب به درمان سردردهای میگرنی نیز کمک می‌کند. علاوه بر این حاوی درصد بالایی از ویتامین C است و به داشتن خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی به شرط ترکیب با عسل معروف است.

دکه مطبوعات

مشکل مسکن؛ عرضه یا تقاضا؟

مشکل مسکن؛ عرضه یا تقاضا؟

اقتصاد کیش

اقتصاد کیش

همیشه برای

همیشه برای

ایران - عراق در دوچه

ایران - عراق در دوچه

ایران

ایران

آفتاب

آفتاب

تعمیرات تخصصی

ظرفشویی، لباسشویی، ماکروفر، ساید

وحد طهران تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴