چگونه باید واکسن هراسی را از بین برد؟

واکسیناسیون عمومی تنها راه ایمنی جامعه در برابر کرونا

■ در حال حاضر تنها راه ایمنی جامعه، واکسیناسیون است و توجیهی تحت عنوان واکسن هراسی یا واکسن گریزی جایز نیست.

گروه بهداشت و سلامت –در حال حاضر واکسیناسیون اساسی ترین راه حفظ سلامت و ایمنی جامعه است و هیچ موردی نباید مانع انجام واکسیناسیون شود، مسئولان وزارت بهداشت نیز بیان کرده اند که تمام توانشان را در تسریع و تسهیل روند واکسیناسیون به کار گرفته اند و حتی طبق آخرین اظهارات وزیر بهداشت، محدودیت سنی واکسیناسیون به زودی برداشته خواهد شد.

با این اوصاف هم اکنون نوبت آحاد جامعه است که از امکان واکسیناسیون خود استفاده کنند و با توجه به اعتقاد محققان و متخصصان از اولین واکسن در دسترس که بهترین واکسن است در راستای افزایش ایمنی جامعه بهره بگیرند.

در این میان برخی از رسانه های غیر رسمی و فضاهای مجازی، اخبار کذب و شایعاتی با هدف واکسن هراسی و واکسن گریزی، را منتشر می کنند.

حمید سوری، اپیدمیولوژیست اظهار کرد: برای قطع زنجیره انتقال، اقداماتی مثل فاصله گذاری اجتماعی و رعایت حضور در اجتماعات و ماسک زدن و ... را می توان انجام داد اما یکی از مهمترین و موثرترین راهکارهایی که تاریخ بشر تجربه کرده، واکسیناسیون است. اگر واکسن نبود ما تا کنون ۳۰۰ میلیون نفر را بر اثر ابتلا به بیماری آبله از دست می دادیم.

سوری ادامه داد: به طور کلی واکسن در طول تاریخ بشر توانسته دوستی خود را با بشر ثابت کند و جلوی مرگ و شدت ابتلا را بگیرد و تعداد قابل توجهی از پیشنیان را که درگیر بیماری می شدند یا می مردند، درمان کند.

او گفت: در حال حاضر نیز با یک پاندمی مواجهیم که بشر تا کنون مشابه آن را تجربه نکرده ایم، اما خوشبختانه علم بشر نسبت به گذشته بیشتر شده و در برابر بیماری مثل کووید ۱۹ سربسته و تسلیم نیست و اینکه بشر توانست در کمتر از یک سال از گذشت شیوع کرونا واکسن یک بیماری ناشناخته را تهیه کند و بتواند از شدت مرگ و میر و ابتلا جلوگیری کند یک دستاورد مهم است.

این اپیدمیولوژیست اظهار کرد: نگرانی و بی اعتمادی نسبت به واکسن منطقی نیست، زیرا تا کنون در کل جهان بیش از ۵ میلیارد دوز واکسن تزریق شده و این عدد برای افزایش اعتماد ما کافی است، این مساله شخصی و بومی و مختص کشور ما نیست و در تمام دنیا تلاش برای واکسیناسیون وجود داشته و دارد و همه کشورها در تلاشند که یا واکسن را تولید یا وارد کنند.

او گفت: باید دلایل عدم استقبال از واکسن و واکسن هراسی در بین مردم بررسی شود؛ بعید به نظر می رسد که هنوز دانش کافی برای اثر واکسن در پیشگیری از شدت و مرگ و بیماری به صورت کامل به وجود نیامده باشد. اما ممکن است این مورد یکی از دلایل باشد.

سوری افزود: یکی دیگر از این دلایل این است که شاید واکسن به اندازه کافی و در وقت معین و به راحتی در اختیار مردم قرار نگرفته است. شاید افزایش مراکز واکسیناسیون بتواند در تسریع روند واکسیناسیون نقش مهمی داشته باشد و دسترسی را تسهیل کند.

او بیان کرد: طبق بررسی هایی که در برخی از مناطق کشور انجام شده مشخص شده که مردم مقاومتی در مقابل تزریق واکسن ندارند و مهم این است که چگونه شرایط تزریق واکسن تسهیل شود و از زمانی که مراکز واکسیناسیون برای افراد حاشیه نشین و مناطق محروم در برخی استان ها ایجاد شد، ما شاهد استقبال مردم از واکسیناسیون بودیم و درصد واکسیناسیون نیز افزایش پیدا کرد.

باید از فضاهای عمومی برای واکسیناسیون استفاده کنیم

او گفت: همانگونه که از فضاهایی که بیشتر در دسترس است مثل مدارس و مساجد و ... و همچنین حداکثر ظرفیت موجود برای انتخابات شوراها و رای دادن مردم و ... استفاده می کنیم هم اکنون هم میتوانیم از همان ظرفیت ها برای تسریع روند واکسیناسیون بهره بگیریم، زیرا اهمیت این مساله بر کسی پوشیده نیست و به نظر من در حال حاضر مهمترین مساله ای که باید مورد توجه قرار بگیرد مساله دسترسی به واکسن است و اگر تعداد کمی از اعضای جامعه در انتخاب نوع و یا تزریق واکسن تردید دارند، باید توجه داشته باشند که هیچگاه عنوان نشده که خطر یا عوارض واکسن صفر است، ولی طبیعتا واکسن نزدن خیلی خطرناکتر از واکسن زدن است.

سوری گفت: واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ یک مسیر امن و کم خطر است و خطرش با خطر ابتلا به کووید اصلا قابل مقایسه نیست. جستجو کردن در بین صدها هزار واکسن تزریق شده نشان می دهد، واکسن باعث کاهش مرگ و میر و همچنین کاهش بستری ها در آی سی یو می شود.

او اظهار کرد: وزارت بهداشت سعی کرده حتی المقدور دوز دوم واکسن هایی که در دوز اول تزریق شده را از همان برند نگه دارد. در موارد نادری هم که دوز دوم وجود نداشت مردم می توانند با مراجعه به مراکز بهداشت و درمان از واکسن هایی با پلتفورم های مشابه استفاده کنند و نگران نوع واکسن دوز دوم نباشند. مهم این است که ما ایمنی کافی را در جامعه به وجود بیاوریم تا شانس ابتلا به بیماری را به حداقل برسانیم.

باید توجه داشت در تزریق دوز اول حدودا ۶۰ درصد ایمنی در افراد ایجاد می شود، ولی دوز دوم باعث می شود که این ایمنی به بالای ۹۰ درصد ارتقا پیدا کند؛ بنابراین طبیعی است که تزریق دوز دوم بسیار موثر باشد.

همچنین باید این نکته را عنوان کرد که برندها صرفا نشان دهنده شرکت و کشور سازنده واکسن هستند و پلتفروم واکسن اهمیت بیشتری دارد.

هر بار شایعات در مورد واکسن به شکلی ظهور پیدا می کند، اخیرا کاربران فضای مجازی به سراغ آنتی بادی واکسن ها رفتند و شایعه هایی مبنی بر صفر بودن آنتی بادی موجود در بدن افرادی که واکسن زده اند، منتشر کردند که زالی فرمانده ستاد ملی مقابله با کرونا این شایعات را تکذیب کرد و اظهار کرد: اگر کسی در شرایط مناسب و در محیطی امن و توسط پزشک متخصص تست آنتی بادی را انجام دهد، نتیجه حقیقی را دریافت خواهد کرد.

واکسن گریزی یا واکسن هراسی یک پدیده جهانی است

مسعود یونسیان اپیدمیولوژیست و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران نیز در گفتگو باشگاه خبرنگاران جوان گفت: پدیده واکسن گریزی یا واکسن هراسی یک پدیده جهانی است که حتی کشورهای غربی نیز با این پدیده مواجه اند به طوری که کشورهای آمریکا یا اروپای غربی احتمال می دهند که نتوانند بیش از ۷۰ درصد جمعیت کشور را واکسینه کنند و در نهایت بخشی از جمعیت به همین دلیل واکسن هراسی، واکسینه نخواهند شد.

او افزود: یکی از دلایل این واکسن گریزی، تبلیغات سویی است که افراد مغرض منتشر می کنند و وقتی پای صحبتشان می نشینیم هم با واکسن و هم با طب کلاسیک کاملا مخالفند ولی وقتی برای خودشان مشکلی پیش می آید به طب کلاسیک روی می آورند و بعضا خودشان هم به صحبت هایی که می کنند اعتقادی ندارند.

یونسیان بیان کرد: یکی از مشکلات ما در حال حاضر این است که این افراد رسانه های غیر رسمی نیز در دست دارند و از این طریق، مردم را گمراه می کنند. مشکل واکسن و بیماری های عفونی این است که تبعات این نوع از بیماری ها و عدم واکسیناسیون، صرفا گریبانگیر خود فرد نمی شود و کل جامعه در معرض مخاطره قرار می گیرند و باید با آنها برخورد شود.

راه مبارزه با واکسن هراسی، جلب اعتماد مردم است

او گفت: اولین گام برای مواجهه با پدیده واکسن گریزی و واکسن هراسی، جلب اعتماد مردم است که این وظیفه را باید وزارت بهداشت بر عهده بگیرد. تنها زمانی مردم اعتماد می کنند که اطلاعات کاملا شفاف و منطقی به دستشان برسد.

او اظهار کرد: مسئولان باید توجه کنند، مردم ما کاملا آگاه هستند، وقتی چندین مورد نکته مثبت ببینند اعتماد می کنند اما یک کار غیر شفاف و شبهه ناک می تواند تمام اعتمادهای قبلی را از بین ببرد.

این اپیدمیولوژیست گفت: واکسیناسیون پس از پشت سر گذاشتن فازهای مختلف تحقیقاتی و در مرحله آخر، روی بیش از ۱۰ هزار نفر آزمایش می شود و وقتی در این تعداد عارضه ای مشاهده شود که قابل انتصاب به واکسن باشد، تیم های تحقیقاتی مستقلی، که هیچ ارتباطی با سازنده واکسن ندارند، این مورد را هشدار می دهند. پس جای تردیدی در ایمنی مراحل مختلف ساخت واکسن نیست و ما از مردم می خواهیم، شایعه های فضای مجازی و اخبار زرد را جدی نگیرند و مطمئن باشند که هیچ عارضه ای از نگاه محققان واکسن دور نمانده و هیچ اتهامی به سلامت و ایمنی واکسن های موجود وارد نیست.

واکسیناسیون عمومی در حال حاضر تنها راه مواجهه و مبارزه با ویروس و افزایش ایمنی جامعه است و هیچ توجیهی نباید برای به تعویق انداختن یا انجام ندادن آن آورده شود.

باید توجه داشت سرباز زدن از واکسیناسیون، باعث به خطر افتادن سلامتی تمام جامعه است نه یک لجبازی فردی.

با این داروهای خانگی از درد سنگ کلیه خلاص شوید

گروه بهداشت و سلامت –در این مطلب به معرفی چند داروی خانگی پرداخته شده است که تاثیر بسیاری در تسکین دردهای سنگ کلیه دارند.

سنگ کلیه زمانی رخ می دهد که کریستال های سفت از رسوب نمک ساخته شده و توده های متراکمی در ادرار تشکیل می دهند. کم آبی و از دست دادن آب یکی از شایع ترین علل سنگ کلیه است. این اجازه می دهد تا کسر معدنی در ادرار افزایش پیدا می کند و در نهایت منجر به تشکیل سنگ شود. درمان های خانگی برای درمان سنگ کلیه ممکن است برای سنگ های کوچک با ترکیب خاص مفید باشد و ممکن است برای سنگ های پیچیده دیگر که واقعا بزرگ هستند کارآیی نداشته باشد.

سنگ کلیه درمان نشده می تواند در طولانی مدت به کلیه شما آسیب برساند. اکثر ما از انجام هر نوع عملی که برای کلیه های ما انجام شود واهمه داریم؛ اما می توان با چند راهکار ساده خانگی بر این ترس غلبه و این بیماری را درمان کرد.

آب فراوان بنوشید

حداقل ۸ لیوان کامل آب در روز بنوشید. یک ظرف پر از آب در محل کار خود نگه داشته و به نوشیدن آب ادامه دهید. مزیت نوشیدن مقدار زیاد آب این است که آب توانایی دفع سریع و کارآمد سنگ های کوچک را دارد. آب قطعا یکی از بهترین داروهای خانگی برای درمان درد سنگ کلیه است.

آب لیمو

آب لیمو یکی از بهترین داروهای خانگی برای درمان درد سنگ کلیه است. دو لیوان عصاره ساده لیموی تازه فشرده شده را با آب مخلوط و اول صبح میل کنید. هرگز آب لیمو موجود در بازار را مصرف نکنید، زیرا حاوی شیرین کننده است و هدف مصرف آن را از بین می برد. آب لیمو توانایی حل سنگ اگزالات کلسیم (مخصوصا سنگ های کوچک) را دارد.

عصاره برگ ریحان

جالب اینجاست که عصاره برگ ریحان حاوی اسید استیک است که می تواند به حل سنگ کلیه کمک کند. توصیه می شود برگ های ریحان تازه را از فروشگاه ارگانیک نزدیک خود خریداری کنید. گام بعدی این است که این برگ های ریحان را با عسل خرد کرده و سپس صبح با معده خالی مصرف کنید. سرکه سیب

سرکه سیب منبع عالی اسید سیتریک است. حل کردن یک قاشق چای خوری یا بیشتر در آب گرم و خوردن آن هر روز می تواند به حل سنگ های اگزالات کلسیم کمک کند. بهتر است سرکه سیب را با معده خالی مصرف کنید.

آب گندم

آب گندم یکی از بهترین روش ها برای درمان طبیعی سنگ کلیه است. می توانید آب گندم را یکبار در روز با عسل میل کنید. از آنجا که آب گندم دارای خاصیت ادرارآور طبیعی است، می تواند به دفع سریع سنگ کلیه کمک کند.

انار

انار منبع غنی آنتی اکسیدان است و حاوی ترکیبات متعددی است که می تواند به دفع سنگ کلیه کمک کند. هر روز قبل از خواب یک میوه کامل بخورید یا ببلعید! بهتر است میوه خام را بخورید تا آب آن را میل کنید.

چای سبز

چای سبز دارای خواص دارویی خارق العاده ای است؛ علاوه بر این، چای سبز یک دیورتیک شناخته شده و منبع غنی آنتی اکسیدان است. روزانه حداقل ۳ تا ۴ لیوان چای سبز بنوشید تا به طور طبیعی و موثر سنگ کلیه را از بین ببرید. می توانید از چای سبز با عسل لذت ببرید. آن را امتحان کنید.

دانه های کرفس در صبحانه

دانه های کرفس را می توان به وعده های غذایی روزانه خود اضافه کرد که تا حدودی می تواند از تشکیل سنگ جلوگیری کند. اگر سابقه بیماری سنگ کلیه در گذشته دارید، این امر بیشتر صادق است. دانه های کرفس به صورت تجاری در دسترس هستند و می توانند به صورت آنلاین یا در فروشگاه های ارگانیک خریداری شوند.

کاهش وزن

جالب اینجاست که در مردان و زنان، بروز بیماری های سنگ کلیه با چاقی و افزایش وزن همراه است. اما این تعجب آور نیست. در وهله اول باید به این سوال پاسخ داد که افزایش وزن چگونه اتفاق می افتد؟ غذای ناخواسته، کالری ناخواسته و مقدار زیادی سنگ. علاوه بر این، متابولیسم بدن شما با افزایش وزن بدن به شدت مهار می شود؛ بنابراین اگر از سنگ کلیه رنج می برید، کاهش وزن اولین کاری است که باید انجام دهید.

گرمادرمانی

گاهی اوقات، سنگ کلیه می تواند باعث درد و ناراحتی شدید شود. این درد به طور خاص در ناحیه کمر یا پهلوها رخ می دهد و می تواند به اعضای دیگر بدن نیز گسترش یابد. در صورتی که نتوانید به موقع از پزشک کمک بگیرید یا اگر نتوانید درد را تحمل کنید، می توانید از حوله ای استفاده کنید که آن را با آب گرم قابل تحمل خیس کرده اید؛ از دوستان یا عزیزان خود بخواهید که آن را به پهلوهای شما بمالند، این کار درد شما را تسکین می دهد.

میوه‌هایی که از بروز سرطان خون در کودکان جلوگیری می کند

گروه بهداشت و سلامت –تحقیقات نشان می دهد خوردن پرتقال و موز در دو سال اول زندگی، یک اثر محافظتی قوی در برابر خطر ابتلا به سرطان خون در کودکان دارد.

موسسه خیریه انگلیسی Children with Cancer UK اعلام کرد که ۱۲ گروه اصلی سرطان مانند سرطان خون و لنفوم ها وجود دارد که می توانند کودکان را تحت تأثیر قرار دهند.

عوامل ایجاد کننده این سرطان ها عبارتند از استعداد ژنتیکی، قرار گرفتن در معرض اشعه و عفونت، مواد شیمیایی که دو نوع میوه یعنی پرتقال و موز، می تواند تا حد زیادی در پیشگیری از این بیماری کمک کند.

تحقیقات مؤسسه سرطان انگلستان هشدار داده است که علائم سرطان می تواند بسیار شبیه علائم سایر بیماری های دوران کودکی باشد، بنابراین بهتر است پزشک در صورت داشتن برخی از علائم، کودک را معاینه کند. وجود خون در ادرار باعث نگرانی می شود. در صورتی که کودک دیگر اصلاً قادر به ادرار کردن نیست، باید به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

هر گونه توده، سفتی یا تورم بدون دلیل نیز باید توسط یک متخصص بررسی شود. یکی دیگر از علائم مشکل ساز، درد شکم یا تورمی است که برطرف نمی شود، این درد می تواند تا کمر یا استخوان ها گسترش یابد، دردی که کودک را در طول شب بیدار می کند.

علائم دیگری که نیاز به معاینه پزشکی دارند

–تشنج یا تغییرات غیر قابل توضیح در رفتار و خلق و خوی کودکان

–سردردی که برطرف نمی شود.

–کبود مکرر یا بدون دلیل یا بثورات لکه های کوچک قرمز یا بنفش غیر قابل توضیح

–رنگ پریدگی غیر معمول

–احساس خستگی دائمی

–عفونت های مکرر یا علائم شبیه آنفلوانزا

–استفراغ بدون دلیل

–دمای بالا (تب) یا تعریق بی دلیل

–احساس تنگی نفس

–تغییر در ظاهر چشم ها یا بازتاب غیر معمول چشم در عکس ها

در دوران کرونا سراغ این خوراکی‌ها نروید

گروه بهداشت و سلامت –با توجه به تاثیر رژیم غذایی بر سیستم ایمنی بدن و شرایط کرونایی، از مصرف برخی مواد غذایی در دوران این بیماری همه گیر باید پرهیز شود.

خانه نشینی اجباری به دلیل قرنطینه های کرونایی، مصرف تنقلات و غذاهای آماده را افزایش داده است.

مواد غذایی پر نمک، شیرین و پر چرب باعث اضافه وزن و چاقی و همچنین افزایش احتمال ابتلا به کرونا، دیابت، پرفشاری خون، چربی خون بالا، کبد چرب و غیره می شوند و خود این بیماری ها خطر ابتلا و مرگ ناشی از کووید-۱۹ را افزایش می دهد.

در دوران کرونا به جای مصرف نوشابه و نوشیدنی های شیرین، از دوغ یا ماء الشعیرهای بدون قند در وعده های غذایی استفاده و مصرف سس مایونز را محدود کنید.

سالاد خود را با چاشنی هایی همچون انواع سرکه، آبغوره، آبلیمو، آب نارنج و سبزیجات معطر میل کنید.

ماست و شیر و پنیر کم چرب هر روز مصرف کنید در عوض استفاده از فست فودها مثل انواع پیتزا، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را که حاوی سدیم و نمک زیادی هستند را محدود کنید.

در دوران قرنطینه به جای مصرف تنقلات چرب و پر نمک مانند آجیل و تخمه های نمکی، چیپس، انواع پفک و مواد شیرین مانند انواع شیرینی و بیسکویت و نوشیدنی های شیرین شده با قند، از انواع میوه ها استفاده کنید.

مواد غذایی خریداری شده را به شیوه سالم آماده و مصرف کنید. از روش های بخارپز یا آب پز کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید. در صورت تمایل به سرخ کردن، با مقدار کمی روغن به مدت کوتاه تفت بدهید. نمکدان را از سفره های خود حذف و از چاشنی های دیگر برای مزه دار شدن غذا استفاده کنید.

ادویه جات را جایگزین نمکدان کنید، نمک مصرفی روزانه باید کمتر از پنج گرم یعنی کمتر از یک قاشق چایخوری باشد. این مقدار شامل نمکی که به طور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود. برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و غیر استفاده کنید.

... دکه مطبوعات ...

KishIslandIT
تعمیرات تخصصی
ظرفشویی ، لباسشویی
ماکروفر ، ساید
وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴