سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا اعلام کرد؛

برنامه‌ریزی ۴۸ روزه برای اتمام واکسیناسیون

■ معاون بهداشت وزارت بهداشت ضمن اشاره به صدور مجوز واکسن‌های فخرا، نورا، اسپایکوژن و پاستور و اضافه شدن این چهار واکسن به سبد واکسیناسیون کشور تا یک ماه آینده، در عین حال از برنامه ریزی ۴۸ روزه برای اتمام واکسیناسیون در کشور خبر داد.

گروه بهداشت و سلامت- دکتر علیرضا رییسی درباره وضعیت واکسیناسیون در کشور، گفت: مدیریت کرونا را در شرایط بسیار سختی انجام دادیم. در حال حاضر با فراهم شدن واکسن، فضا بسیار مناسب شده و اعتماد مردم بسیار تامین شد.

تزریق ۳ میلیون و ۷۰۰ هزار دُز واکسن طی ۳ روز

وی افزود: از آنجایی که اعتماد عمومی در حال افزایش است، چند موضوع مهم در زمینه واکسیناسیون وجود دارد؛ اول سرعت واکسیناسیون است که خدا را شکر وضعیت خوبی در این زمینه داریم. به طوری که از شنبه تا دوشنبه حدود سه میلیون و ۷۰۰ هزار دُز تزریق واکسن داشتیم. این عدد واقعا عدد بسیار قابل توجهی است. ان‌شاءالله اگر با همین سرعت پیش رویم می‌توانیم میزان بالایی واکسن تزریق کنیم و فکر نمی‌کنم هیچ کشوری بتواند در هفته بالای ۶ میلیون دوز واکسن تزریق کند. بنابراین یکی از نکات این است که باید در زمینه تامین واکسن و انجام واکسیناسیون کار کنیم. رییسی ادامه داد: تا یکم تیر ماه ۵ میلیون و ۷۶۰ هزار دز واکسن تزریق کرده بودیم، اما اکنون به ۳۸ میلیون دز تزریق واکسن رسیده‌ایم. هنوز شهریور هم تمام نشده و این سرعتی که وجود دارد بسیار ارزشمند است.

واکسیناسیون اثربخش بوده است

وی با اشاره به نکاتی که در زمینه واکسیناسیون باید مورد توجه قرار گیرد، گفت: یکی بحث کیفیت واکسن است؛ در حال حاضر همانطور که می‌دانید نزدیک به ۷۰ درصد واکسن‌های ما، واکسن سینوفارم است. واکسنی که از کشور چین وارد و تزریق می‌کنیم. یادمان باشد که خود کشور چین بیش از یک میلیارد دز از این واکسن استفاده کرده است. در بحث کیفیت ما حتما نیاز داریم که اطلاع‌رسانی کنیم. اتفاقا سازمان جهانی بهداشت تاکید دارد که بهترین واکسن، اولین واکسنی است که به دست شما می‌رسد. یکی از واکسن‌های مورد تاییدی هم که در دنیا وجود دارد، واکسن سینوفارم است و نتیجه خوبی هم از آن دیده‌ایم. رییسی گفت: باید توجه کرد که ۸۸ درصد افراد بالای ۶۰ سال در کشور واکسن تزریق کرده‌اند. این آمار به این معناست که ۱۲ درصد از افرد ۶۰ سال به بالا واکسن تزریق نکرده‌اند. حال باید بدانیم که ۷۴ درصد مرگ و میرهای ما در این سن، مربوط به همین ۱۲ درصدی است که واکسن تزریق نکرده‌اند. این موضوع اثربخشی واکسن را نشان می‌دهد.

ورود ۴ واکسن ایرانی در سبد واکسیناسیون؛ تا یک ماه دیگر

وی با انتقاد از برخی هجمه ها نسبت به واکسن داخلی، گفت: زیرا واکسن داخلی ما دارد سرعت می گیرد و مجوزهای سایر واکسن‌ها مانند فخرا، نورا، اسپایکوژن و پاستور صادر شده و فکر می‌کنم یک ماه دیگر این‌ها وارد بازار خواهند شد و وارد سبد واکسیناسیون‌مان می‌شوند. رییسی با بیان اینکه در حال حاضر بیش از ۵ میلیون و ۲۰۰ هزار دز واکسن برکت در کشور تزرق کرده‌ایم، گفت: میزان عوارض احتمالی این واکسن در مقایسه با واکسن‌های خارجی اعم از فایزر، مدرنا و... واقعا عارضه بسیار پایینی است. حال عده‌ای در داخل هم نمی‌خواهند قبول کنند که واکسن برکت، واکسن خوبی است. در حالیکه واکسن داخلی‌مان، بسیار واکسن خوبی است.

تنها واکسن هایی که منشاء آن آمریکا و انگلیس است، منع ورود به کشور دارند. واکسن مدرنا، فایزر آمریکا و آسترازنکا انگلیس بوده که ما واردات این واکسن‌ها را از کشورهای دیگری که آن‌ها را تولید می‌کنند، داریم و هیچ منع وارداتی نداریم. همین الان آسترازنکا را وارد می‌کنیم که ساخت کره جنوبی و ژاپن است و استفاده می‌شود و موردی هم ندارد. بنابراین در این زمینه هم باید اعلام کنیم که هیچ منعی برای واردات واکسن‌ها وجود نداشته و ندارد و اگر منشاء آن از آمریکا و انگلیس نباشد، هیچ منعی ندارد.

واکسیناسیون "متنوع" در ایران

رییسی افزود: بحث دیگری که پیش‌بینی می‌کنم یک تا دو ماه دیگر مورد بحث قرار می‌گیرد، درباره تنوع واکسن‌ها است. به هر حال واکسن‌ها پلتفرم های مختلفی مانند ویروس ضعیف شده یا کشته شده، MRNA و ... دارند. اتفاقا واکسن‌های داخلی‌مان هم از پلتفرم‌های مختلف است و در آینده می‌توانیم بر روی این موضوع مانور دهیم که اتفاقا انواع واکسن را داریم در داخل تولید می‌کنیم که ان شاءالله در دسترس قرار می‌گیرد. نکته بعدی که به نظرم یک مقداری باید شفاف‌تر درباره آن صحبت کنیم، این است که تنها واکسن هایی که منشاء آن آمریکا و انگلیس است، منع ورود به کشور دارند. واکسن مدرنا، فایزر آمریکا و آسترازنکا انگلیس بوده که ما واردات این واکسن‌ها را از کشورهای دیگری که آن‌ها را تولید می‌کنند، داریم و هیچ منع وارداتی نداریم. همین الان آسترازنکا را وارد می‌کنیم که ساخت کره جنوبی و ژاپن است و استفاده می‌شود و موردی هم ندارد. بنابراین در این زمینه هم باید اعلام کنیم که هیچ منعی برای واردات واکسن‌ها وجود نداشته و ندارد و اگر منشاء آن از آمریکا و انگلیس نباشد، هیچ منعی ندارد.

واکسیناسیون "هوشمند" علیه کرونا در کشور

معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: نکته دیگری که در زمینه واکسیناسیون وجود دارد، در زمینه واکسن گروه‌های مختلف است. ما واقعا واکسیناسیون هوشمند در کشور انجام دادیم. درست است که سن واکسیناسیون به ۴۰ سال رسیده و برخی استان‌ها هم ۳۰ سال را انجام می‌دهند. وزیر بهداشت هم دستور دادند که در روستاها، واکسیناسیون افراد ۱۸ سال به بالا را آغاز کنیم که در همه روستاهای ما افراد ۱۸ سال به بالا دارند واکسن را دریافت می‌کنند. همچنین در جزایر هم افراد ۱۸ سال به بالا واکسینه شدند و در عشایر هم افراد ۱۸ سال به بالا واکسن را دریافت کرده‌اند. همچنین گروه‌های شغلی پرخطر مانند صنایع، بحث تولید و گروه‌های آسیب‌پذیر بدون محدودیت سنی واکسینه شدند.

واکسیناسیون دانشجویان؛ بدون محدودیت

رییسی اظهار کرد: در حال حاضر دو گروه که هدفمند برای واکسیناسیون به سراغ‌شان رفتیم؛ اساتید دانشگاه‌ها و دانشجویان بودند که واکسیناسیون اساتید تقریبا تمام شده است. واکسیناسیون دانشجویان هم آغاز شده و در این هفته با سرعت بسیار خوبی پیش می‌رود. باید توجه کرد که در سطح کشور سه میلیون و ۸۰۰ هزار دانشجو داریم که بدون محدودیت دارند واکسن تزریق می‌کنند. زیرا ما باید مراکز علمی‌مان را بازگشایی کنیم. در شرایطی که دانشجو و استاد واکسن تزریق کرده‌اند، با رعایت پروتکل‌های مناسب می‌توان بازگشایی را انجام داد.

جزئیات واکسیناسیون دانش آموزان

رییسی ادامه داد: ما یک برنامه بسیار خوبی با دستور وزیر بهداشت برای واکسیناسیون دانش‌آموزان انجام می‌دهیم که بعدا اعلام می شود. ما یا از منشاء واکسنی که از کوبا است یا واکسن سینوفارم را برای بررسی واکسیناسیون کودکان استفاده می کنیم. حتی اکنون مستنداتی آمده که همین واکسن سینوفارمی که داریم تزریق می‌کنیم، برای کودکان سه تا ۱۸ سال هم کاملا ایمن است و می‌توانیم کودکان و کل دانش‌آموزان را واکسینه کنیم. علاوه بر این واکسن داخلی خودمان، یعنی واکسن برکت هم مدارکش رسیده که مطالعه بالینی‌اش در این زمینه آغاز شود و مجوز واکسیناسیون دانش‌آموزان را دریافت کند.

برنامه‌ریزی برای بازگشایی مدارس

وی گفت: علاوه بر این ما اعلام آمادگی کردیم که حتی برای والدین دانش‌آموزان هم که طبق برآورد ما بالغ بر ۲۰ میلیون نفر هستند، واکسن تزریق کنیم. در عین حال تزریق واکسن به رانندگان سرویس مدارس را هم در برنامه داریم. بعد از واکسیناسیون همه اینها اعم از معلمان، رانندگان سرویس ها، دانش آموزان و والدین شان، می توان مدرسه را باز کرد و مشکلی هم ایجاد نمی‌شود.

فقط در تهران باید ۲۰ میلیون دز واکسن تزریق کنیم

سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا در ادامه صحبت‌هایش گفت: نکته دیگری هم وجود دارد و آن اینکه قبلا کشور ما را در زمینه موج‌های مختلف و واکسن با سایر کشورها مقایسه می‌کردند. در حالی که اکنون ما باید این مقایسه را انجام دهیم و دست را پیش بگیریم؛ حجم کاری که طی این دو ماه انجام شده، با هر کشوری اروپایی و هر کشور دیگری که می‌خواهید مقایسه کنید. به عنوان مثال ما فقط در تهران باید ۲۰ میلیون واکسن تزریق کنیم.

برنامه ریزی ۴۸ روزه برای اتمام واکسیناسیون

وی گفت: ما در تهران ۱۱۷ مرکز تجمیعی تزریق واکسن داریم که واقعا به جرات می گویم که از این تعداد، ۱۰۰ موردش هیچ مشکلی ندارند. فقط چند مرکز مشکل دارد که با برنامه‌ریزی که انجام دادیم کار را درست می‌کنیم. ظرفیت واکسیناسیون‌مان در کشور بالاست و میزان واکسنی که تا پایان مهر به دست‌مان می‌رسد، قابل توجه است. چند روز قبل نشستی با کارشناسان خودمان داشتیم و برای واکسیناسیون یک برنامه ریزی ۴۸ روزه انجام دادیم و اعلام کردیم که فرض کنید می‌خواهیم واکسیناسیون را ظرف ۴۸ روز تمام کنیم. حال بر این اساس چه میزان واکسن و چه تعداد تیم نیاز داریم تا کار را تمام کنیم. وقتی به توان کشور برای تامین و تزریق واکسن نگاه می‌کنیم، این اقدامات کاملا قابل انجام است و انجام هم خواهد شد.

کبد؛ پس از نوشابه زیاد!

گروه بهداشت و سلامت- کبد انسان اندام اصلی برای پردازش فروکتوز است که می تواند آن را تحت تاثیر قرار دهد. از این رو، اثر نوشابه بر کبد می تواند بسیار جدی باشد.

زمانی که موضوع نوشیدنی ها مطرح می شود، نوشابه سالم‌ترین انتخاب محسوب نمی شود. از افزایش خطر بیماری قلبی عروقی، تا پوسیدگی دندان و چاقی، روش های زیادی وجود دارند که نوشابه می تواند تاثیری منفی بر سلامت انسان داشته باشد. در این میان، کبد یکی از مهم‌ترین اندام هایی است که می تواند تحت تاثیر قرار بگیرد.

شرایط کبد پس از مصرف بیش از حد نوشابه

کبد اندامی است که به متابولیز کربوهیدرات ها، پروتئین، و چربی مصرفی ما کمک می کند و آنها در قالب گلیکوژن، ویتامین ها، و مواد معدنی ذخیره می کند تا در آینده مورد استفاده قرار بگیرند. همچنین، کبد به حذف سموم از جریان خون کمک کرده و ضرر سموم برای بدن را کاهش می دهد. یک نوشابه معمولی حاوی شیرین کننده ای به نام شربت ذرت با فروکتوز بالا است. در شرایطی که این ماده به طور کامل از فروکتوز تشکیل نشده است، اما حاوی سطوح بالا از این قند ساده است. کبد انسان اندام اصلی برای پردازش فروکتوز است که می تواند آن را تحت تاثیر قرار دهد. از این رو، اثر نوشابه بر کبد می تواند بسیار جدی باشد.

می تواند به بیماری کبد چرب غیر الکلی منجر شود

به گفته کری گانز، متخصص تغذیه، قند بیش از حد می تواند به انباشت چربی در بدن منجر شود که ممکن است این شرایط برای کبد مضر باشد.

مطالعات نشان داده اند مصرف بیش از حد قند توسط انسان می تواند فشار مضاعفی بر کبد وارد کرده و قند اضافه به صورت چربی در کبد ذخیره شود. این روند در نهایت می تواند ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی را موجب شود. به گفته کارشناسان کلینیک مایو، از علائم این بیماری که می تواند به بروز بافت زخمی در کبد (سیروز) و نارسایی کبدی منجر شود می توان به خستگی و احساس درد اشاره کرد.

می تواند موجب مقاومت به انسولین شود

اگر زیاد نوشابه مصرف می کنید، این می تواند احتمال مقاومت به انسولین را افزایش دهد. یک مطالعه نشان داد افرادی که روزانه ۴ نوشابه گازدار مصرف می کنند تنها طی سه هفته در مجموع بین ۴۰ تا ۸۰ گرم قند دریافت کرده که افزایش مقاومت به انسولین در کبد را به همراه داشت. همچنین، مشخص شده است که نوشابه می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.

می تواند به التهاب کبد منجر شود

نوشابه نه تنها حاوی قند فراوان است، بلکه می تواند حاوی میزان زیاد از شربت ذرت با فروکتوز بالا باشد که مشخص شده است این ماده آثار منفی بر کبد دارد. مطالعه ای در سال ۲۰۲۰ روی موش ها نشان داد آنهایی که در بلند مدت با شربت ذرت با فروکتوز بالا تغذیه شده بودند دارای نشانه های تخریب در سد دیواره روده و کبد ملتهب بودند. این می تواند به استئاتوهپاتیت غیرالکلی منجر شود که می تواند در نهایت موجب ایجاد بافت زخمی در کبد (سیروز)، سرطان کبد و نارسایی کبدی شود.

سیروز (بافت زخمی کبد)

همانگونه که پیشتر نیز اشاره شد، روش های بسیاری وجود دارند که نوشیدن بیش از حد نوشابه می تواند به بروز سیروز کبدی منجر شود که به واسطه بروز بافت زخمی در کبد شکل می گیرد. به طور خاص، سیروز زمانی رخ می دهد که کبد انسان آسیب دیده باشد —چه به واسطه بیماری یا نوشیدن نوشابه— و در تلاش برای ترمیم خود باشد. با تداوم آسیب، بافت زخمی بیشتری شکل می گیرد و شرایط را برای کبد به منظور ارائه عملکرد درست خود دشوار می کند و این شرایط به طور کلی در مرحله ای خاص دیگر برگشت‌پذیر نخواهد بود. مصرف بیش از حد نوشیدنی های شیرین شده با شکر با بیماری کبد چرب غیر الکلی پیوند خورده است که این شرایط با ۳۰ درصد خطر بیشتر بروز سیروز مرتبط است.

نکاتی درباره بهترین زمان مصرف میوه ها

گروه بهداشت و سلامت- مصرف میوه با معده خالی باعث می شود که قند موجود در میوه با سرعت بالاتری وارد جریان خون شود و این دقیقا همان چیزی است که یک بیمار دیابتی باید شدیدا از آن پرهیز کند.

قطعا تاکنون بارهای بار با اطلاعات متفاوتی در خصوص بهترین زمان مصرف میوه ها رو به رو شده اید. از توصیه به مصرف میوه با معده خالی گرفته تا رعایت فاصله زمانی مناسب با وعده های غذایی، نکات مختلفی در این زمینه وجود دارد.

اما رویکرد صحیح چیست؟ مواردی که در ادامه ارائه می شوند، با استناد به پژوهش های منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا استخراج و گردآوری شده اند:

نکته شماره ۱: میوه را با معده خالی مصرف کنید

اگر سری به وب سایت ها و صفحات تغذیه ای بزنید، جمله معروف "میوه را با شکم خالی بخور" را همه جا خواهید دید. به نظر می رسد که مصرف میوه همراه با غذا ضمن کند کردن روند هضم، سبب تخمیر یا پوسیده شدن ماده غذایی نیز بشود.

هرچند این موضوع همچنان به صورت علمی به تایید نرسیده است و نمی توان از تخمیر غذا در معده با اطمینان صحبت کرد. علاوه بر این خوردن میوه توام با غذا و یا بلافاصله پس از آن، سبب ایجاد گاز، درد معده و ناراحتی های گوارشی دیگر هم خواهد شد. در مطالعه ای دیده شده است که در افراد سالم، فیبر میوه زمان لازم به منظور تخلیه نیمی از محتویات معده را از میانگین ۷۲ دقیقه به ۸۶ دقیقه افزایش می دهد و به بیان دیگر فرآیند هضم را کندتر از حالت عادی می سازد.

بر اساس برخی از مقالات، محیط اسیدی معده به گونه ای طراحی شده است که از فساد مواد غذایی و رشد میکروارگانیسم ها جلوگیری کند. از این رو شاید تخمیر و پوسیدگی مواد غذایی به واسطه مصرف همزمان میوه صحت نداشته باشد، اما کاهش سرعت هضم و مشکلات گوارشی در اکثر مصرف کنندگان رخ می دهد.

نکته شماره ۲: افراد مبتلا به دیابت میوه را با معده خالی مصرف نکنند

در بیماران دیابتی ایده مصرف میوه با شکم خالی به هیچ عنوان توصیه نمی شود. برخی تصور می کنند که این افراد به علت درگیری با مشکلات گوارشی، با خوردن میوه و حفظ فاصله زمانی آن از وعده های غذایی هضم را بهبود بخشیده و از نفخ و درد معده جلوگیری خواهند کرد.

مصرف میوه با معده خالی باعث می شود که قند موجود در میوه با سرعت بالاتری وارد جریان خون شود و این دقیقا همان چیزی است که یک بیمار دیابتی باید شدیدا از آن پرهیز کند. با توجه به این موضوع، خوردن میوه همراه با وعده غذایی سرشار از پروتئین، فیبر یا چربی بهترین انتخاب برای دیابتی ها خواهد بود. چرا که موارد مذکور آزاد سازی غذا در روده کوچک را کندتر می کنند. در ادامه قند کمتری در یک زمان واحد جذب شده و منجر به افزایش سطح خون نمی شود. به عنوان مثال بر اساس مطالعه ای در افراد دیابتی، ۷٫۵ گرم فیبر محلول که در میوه ها وجود دارد قادر است افزایش قند خون پس از غذا را تا ۲۵ درصد کاهش دهد.

نکته شماره ۳: آزاد هستید با رعایت فاصله زمانی غذاهای اصلی، هر زمانی از روز میوه مصرف کنید

گاها شنیده می شود که بهتر است پس از ساعت ۲ ظهر از خوردن میوه اجتناب شود. به نظر می رسد که این قانون بخشی از "رژیم ۱۷ روزه" باشد. بر اساس این تئوری مصرف میوه پس از ساعت ۲ ظهر سبب افزایش قند خون می شود زیرا بدن زمان لازم برای تثبیت پیش از خواب را ندارد و همین امر می تواند به بالا رفتن وزن منجر شود.

این در حالی است که از نظر علمی هیچ شواهدی مبنی بر افزایش قند خون در ساعات بعد از ظهر به دنبال مصرف میوه وجود ندارد. هرگونه ماده غذایی حاوی کربوهیدرات با آغاز جذب گلوکز، قند خون را افزایش می دهد. اما این موضوع وابسته به ساعت خاصی از روز نیست. از طرفی دیگر هرچند ممکن است سطح تحمل کربوهیدرات توسط بدن طی روز متفاوت باشد، با این حال تغییرات مذکور جزئی هستند و نمی توان متابولسیم کلی را تحت تاثیر قرار دهند.

همچنین دیده شده که مصرف کنندگان میوه و سبزیجات فراوان وزن کمتری دارند و احتمال افزایش وزن در آنها کمتر است. بررسی نتایج یک مطالعه مروری نشان داد که افراد با بالاترین میزان مصرف میوه، تا ۱۷ درصد ریسک چاقی پایین تری را تجربه می کنند. به طور کلی با حذف میوه از ساعات عصر، گزینه ای سالم و کامل برای میان وعده را از دست خواهید داد.

نکته شماره ۴: بهترین زمان مصرف میوه بر اساس شرایط مختلف چیست؟

-کاهش وزن

اگر به دنبال کاهش وزن خود هستید، فیبر موجود در میوه ها به شما کمک می کند تا مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید. زمانی که کمتر گرسنه شوید، کالری کمتری نیز مصرف خواهید کرد و می توانید به کاهش وزن خودتان یاری برسانید.

با توجه به این مسئله مصرف میوه ساعاتی قبل از غذا ضمن القای احساس سیری به فرد، غذای موجود در بشقاب و به دنبال آن کالری دریافتی را کاهش می دهد.

-دیابت تیپ ۲

همانطور که پیش تر نیز ذکر شد، خوردن میوه همراه با غذا (یعنی حالتی که معده خالی نباشد) برای افراد مبتلا به دیابت ضروری خواهد بود. اگر این دسته از افراد میوه را با شکم خالی مصرف کنند، بدن خود را در معرض خطر افزایش قند خون بیشتری قرار می دهند.

-دیابت بارداری

دیابت بارداری وضعیتی است که به واسطه تغییرات هورمونی و قرار گیری بدن در شرایط حاملگی ایجاد می شود. در این بانوان تغییر هورمون ها طی دوره بارداری سبب عدم تحمل به کربوهیدرات خواهد شد. همانند بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، در این دسته نیز مصرف میوه همراه با غذا انتخاب بهتری به شمار می رود. با این حال اگر فرد در کنترل قند خون خود دچار مشکل باشد، اجتناب از مصرف میوه در ساعات صبح توصیه می شود. زیرا دیده شده که در این ساعات از روز هورمون ها در بالاترین سطح قرار دارند و به همین علت اختلال عدم تحمل نیز شدیدتر است.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹