چقدر واکسن باید تزریق کرد تا کرونا کنترل شود!

یک اپیدمیولوژیست با بیان اینکه برای کنترل کرونا با واریانت های جدید حدود ۸۵ تا ۹۰ درصد مصونیت در جامعه نیاز است، گفت: آنچه که می توان به طور دقیق اعلام کرد این است که احتمال بروز پیک مجدد بیماری تا زمانیکه واکسیناسیون قابل ملاحظه‌ای نداشته باشیم، وجود دارد.

گروه بهداشت و سلامت- دکتر مسعود یونسیان درباره میزان واکسنی که باید تزریق شود تا بتوان گفت که بیماری کرونا در کشور کنترل شده است، گفت: در ابتدا برای واریانت چینی بحث ۷۰ درصد مصونیت مطرح شده بود، اما با این واریانت‌های جدید به خصوص واریانت دلتا که اکنون در دنیا غالب شده است، حدود ۸۵ تا ۹۰ درصد مصونیت می‌خواهیم. حال از آنجایی که واکسن‌ها به صورت ۱۰۰ درصد مصونیت ایجاد نمی‌کنند، بنابراین مقداری زود است که بخواهیم درباره بازگشت به شرایط عادی قضاوت کنیم. البته ابتلای افراد هم مصونیت ایجاد می‌کند. بنابراین افراد مبتلایی که بعد از بهبودی، واکسن دریافت کنند، مصونیت‌شان قوی‌تر می‌شود. با این حال باید بپذیریم که حدود ۸۵ تا ۹۰ درصد مصونیت، به این معناست که همه جامعه باید مبتلا شده باشند یا اینکه همه جامعه باید واکسن بسیار موثری دریافت کرده باشند.

یونسیان همچنین گفت: به عنوان مثال در فرانسه بیش از ۸۰ درصد از افراد بالای ۷۰ سال واکسینه شده‌اند و هرچه سن پایین‌تر می‌آید، درصد واکسیناسیون کاهش پیدا می‌کند. با این وجود در افراد ۱۸ تا ۲۴ ساله که در رده جوانان هستند، در این کشور ۵۰ درصد افراد واکسینه شده‌اند. بنابراین یک دامنه وجود دارد و ما در کشور هنوز با این میزان فاصله زیادی داریم.

احتمال بروز پیک جدید در پاییز؛ آری یا خیر؟

یونسیان در ادامه صحبت‌هایش درباره احتمال بروز پیک ششم در کشور در پاییز، گفت: در این زمینه نمی‌توان پیش‌بینی کرد. نمی‌دانم افرادی که بروز پیک در مهر ماه یا آبان ماه را مطرح می‌کنند، بر چه اساسی صحبت می‌کنند. باید اگر مبنایی دارند آن را اعلام کنند. آنچه که می‌توان به طور دقیق اعلام کرد این است که احتمال بروز پیک تا زمانیکه ما واکسیناسیون قابل ملاحظه‌ای نداشته باشیم، وجود دارد. در عین حال هرچقدر که جمعیت مسن و میانسال‌مان را واکسینه کرده باشیم، پیک‌های احتمالی بعدی شدت کمتری خواهد داشت و با سهولت بیشتری از آن عبور می‌کنیم.

نظر معتبرترین مرجع بین‌المللی اطلاعات بهداشتی درباره تزریق دز بوستر

وی درباره وضعیت تزریق دز بوستر و میزان اثرگذاری آن، گفت: سازمان جهانی بهداشت به صورت شفاف موضع خود را در برابر دز بوستر اعلام کرده است. تاکید می‌کنم که سازمان جهانی بهداشت بزرگترین و معتبرترین مرجع بین‌المللی اطلاعات بهداشتی است که هیچگونه تعارض منافعی ندارد؛ به طوری که نه به ملیتی وابسته است و نه به صنعتی وابسته است و نه اصولا تعارض منافع را تحمل می‌کند.

این سازمان اعلام کرده است که فقط در افرادی که نقص سیستم ایمنی دارند و شواهد نشان داده این افراد با دریافت دو دز واکسن ممکن است ایمنی کافی برایشان ایجاد نشود و دز سومی را نیاز داشته باشند، تزریق شود. بر این اساس در حال حاضر در سایر موارد نیاز به تزریق دز بوستر یا یادآور وجود ندارد.

یونسیان ادامه داد: حال منظور سازمان جهانی بهداشت از بیان این موضع این است که تا زمانیکه تمام جمعیت نیازمند واکسن دو دزشان را دریافت نکنند، اولا اخلاقی نیست، دوما مطالعات کافی درباره اثربخشی و عوارض احتمالی سه دز واکسن نداریم و سوما واکسن کافی را برای این کار نداریم. بنابراین حتی اگر قصدمان محافظت از پرسنل بهداشتی و درمانی کشور در برابر بیماری است، باید سعی کنیم حجم بار ورودی بیمار را کاهش دهیم، نه اینکه با تزریق دز سوم بخواهیم آنها را بیشتر مصون کنیم. زیرا بحث‌های مربوط به عدالت هم در این جا مطرح می‌شود. تجربه نشان داده که وقتی می‌خواهید به کادر بهداشت و درمان واکسن تزریق کنید، حجم انبوهی از افراد دیگر هم به صورت‌های مختلف وارد گود شده و واکسن به سمت آنها شیفت پیدا می‌کند و از افرادی که نیازمند واقعی این واکسن هستند، منحرف می‌شود.

بنابراین موضع سازمان جهانی بهداشت کاملا شفاف است و غیر از افرادی که نقص واضح سیستم ایمنی دارند، تا زمانیکه قسمت اعظم افراد جامعه یعنی همه کسانیکه واجد شرایط هستند، یعنی افراد بالای ۱۸ سال، واکسن نگیرند، تزریق دز سوم منطق ندارد.

وی تاکید کرد: بنابراین موضع سازمان جهانی بهداشت کاملا شفاف است و غیر از افرادی که نقص واضح سیستم ایمنی دارند، تا زمانیکه قسمت اعظم افراد جامعه یعنی همه کسانیکه واجد شرایط هستند، یعنی افراد بالای ۱۸ سال، واکسن نگیرند، تزریق دز سوم منطق ندارد. شعار دیگری که باید به آن توجه کنیم، این است که اگر می‌خواهید در برابر کرونا مصون باشید، همسایه‌تان هم باید به اندازه شما مصون باشد و بعد به فکر افزایش سطح مصونیت‌تان باشید. این شعار در سطح بین‌الملل هم موضوعیت دارد. کشورها فکر می‌کنند اگر مردم خودشان را سه دز واکسن بزنند، مصون می‌شوند، اما حواس‌شان به این نیست که نمی‌توانند درهای کشورشان را به روی سایر کشورها که این واکسن‌ها را نزدند، ببندند.

خواص فراوان سبزه گندم برای سلامتی

گروه بهداشت و سلامت- آیا می‌دانستید سبزه گندم که گاه آن را برای اعیاد و حتی عید نوروز سبز می‌کنید، دارای فواید فراوانی برای سلامتی است. برگ‌های تازه جوانه زده گیاه گندم معمولی که به عنوان «علف گندم» و یا «سبزه گندم» می‌گویند، دارای فواید بسیاری است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد استفاده از سبزه گندم به هزاران سال پیش باز می‌گردد که در آن زمان، مصریان باستان از آن برای مزایایی که برای سلامتی داشت، استفاده می‌کردند. به خاطر منافع فراوانی که سبزه گندم برای سلامتی دارد، این گیاه به عنوان یک ماده غذایی فوق‌العاده محسوب می‌شود.

مزایای سبزه گندم

سبزه گندم که به دلیل مقدار بالای کلروفیل به «خون‌سبز» نیز معروف بوده، یک ماده غذایی فوق العاده است که در طول سالیان متمادی به دلیل مواد مغذی درون آن، محبوبیت زیادی را نیز کسب کرده است. سبزه گندم از گیاه گندم و برگ‌های تازه جوانه زده گندم به عمل می‌آید و سرشار از آنتی اکسیدان است. گفته می‌شود گیاه گندم دارای خواص ضد التهابی و ضد باکترایی است که می‌تواند در کاهش وزن، کاهش سطح کلسترول و درمان دیابت مؤثر باشد. سبزه گندم همچنین می‌تواند در به حداقل رساندن خطر سرطان کمک کند. معمولا برای مصرف این گیاه پر خاصیت، از عصاره آن (آب گرفته شده آن) را مصرف می‌کنند؛ هرچند امروزه شما می‌توانید به راحتی کپسول یا حتی پودر آن را تهیه کنید. اگر به دنبال راهی آسان برای کاهش وزن هستید، پاسخ شما در سبزه گندم است. استفاده منظم از عصاره سبزه گندم، سطح کلسترول را کاهش می‌دهد و متابولیسم را تنظیم می‌کند. تحقیقات مختلف ثابت کرده است که سبزه گندم حاوی سلنیوم است که می‌تواند عملکرد تیروئید را بهبود بخشد که همین امر، نقش مهمی در کنترل وزن افراد دارد.

عصاره سبزه گندم

سبزه گندم دارای مواد مغذی مختلف بوده و سرشار از فیبر است. سبزه گندم همچنین می‌تواند اشتها را کنترل کند و سبب کاهش میل به غذا شود.

کمک به گوارش غذا

این نوع سبزه سرشار از آنزیم‌هایی است که به تجزیه غذای خورده شده در طول روز کمک می‌کند و سبب می‌شود تا معده بتواند مواد مغذی بیشتری را جذب کند. بدین ترتیب گوارش بهتری صورت می‌گیرد.

بهبود عملکرد شناختی

گفته می‌شود که سبزه گندم دارای خاصیت حفاظت از نورون هاست که می‌توانند از مشکل از دست رفتن حافظه جلوگیری کرده و اضطراب را بهبود بخشد؛ بنابراین یک لیوان آب سبزه گندم می‌تواند به واقع سلامت روانی فرد را بهبود بخشد.

کمک به درمان سرطان

یکی دیگر از خواصی که برای سبزه گندم ذکر می‌شود، خواص ضد سرطانی است. طبق گفته برخی از دانشمندان، سبزه گندم ساختار مشابهی با هموگلوبین دارد که نوعی پروتئین است که اکسیژن را در کل بدن حمل می‌کند. بارها شاید گفته شده باشد که استفاده از سبزه گندم می‌تواند اکسیژن رسانی به خون را افزایش دهد؛ همچنین سبزه گندم می‌تواند سلول‌های سرطانی در حال رشد را نیز از بین ببرد. سبزه گندم به دلیل مشخصات تغذیه‌ای خود می‌تواند عوارض شیمی درمانی را کاهش دهد.

کنترل دیابت

سبزه گندم دارای ترکیبی شبیه انسولین است که می‌تواند سطح قند خون را در بیماران دیابتی بهبود بخشد. مصرف آن همچنین می‌تواند شاخص گلیسمی را کاهش دهد.

تقویت ایمنی

سبزه گندم توانایی بهبود گلبول‌های قرمز خون را دارد که باعث تقویت ایمنی عالی بدن می‌شوند؛ بنابراین در صورتی که خواهان آن هستید تا در این همه گیری که این روزها شاهد آن هستیم، مصونیت بیشتری داشته باشید، صبح زود با معده خالی یک مقدار سبزه گندم مصرف کنید

پودر سبزه گندم

چگونه سبزه گندم را مصرف کنیم؟

شکی نیست که این گیاه، یکی از مواد مغذی فوق العاده‌ای است که دارای فواید فراوانی است. اگر شما نیز با این موارد گفته شده، قانع شده اید که این گیاه دارای مواد مغذی فراوانی است، کافی است عصاره سبزه گندم را اول صبح به شکل ناشتا مصرف کنید. در غیر اینصورت می‌توانید آن را به شکل قرص، کپسول و یا پودر در رژیم غذایی خود بگنجانید.

بهترین مواد غذایی برای مقابله با التهابات بدن

گروه بهداشت و سلامت- بروز التهاب در بدن یکی از خطرناکترین مواردی است که می‌تواند باعث به خطر افتادن سلامتی و در موارد شدید از دست دادن جان فرد شود. بیماری‌های مختلف می‌توانند باعث بروز التهاب در بدن شوند. گرچه بسیاری از مردم در این زمان با مراجعه به پزشک اقدام به دریافت داروهای شیمیایی می‌کنند، اما کمتر کسی می‌داند که برخی مواد غذایی خاصیت ضدالتهابی دارند. در این مطلب به معرفی بهترین مواد غذایی ضدالتهابی می‌پردازیم:

۱-گیلاس و آلبالو: تحقیقات متعدد نشان داده است گیلاس و آلبالو دارای سطح قابل توجهی از پروتئین‌های ضدالتهابی هستند که با داروهایی مانند ایبوپروفن برابری می‌کنند. مرکز آرتروز آمریکا می‌گوید مصرف گیلاس و آلبالو ساده‌ترین راهکار برای تسکین درد مفاصل برای بیماری‌های نقرس و آرتروز است. آنتوسیانین‌ها و دیگر ترکیبات پلی فنولیک موجود در گیلاس و آلبالو منجر به توقف آسیب رسانی رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن شده و از این طریق باعث کاهش التهابات بدن می‌شود؛ همچنین این دو میوه به خواب بهتر کمک کرده که همین امر فرآیند التیام بدن را تسریع می‌کند.

۲-توت فرنگی: وقتی صحبت از ویتامین C می‌شود بسیاری از مردم از پرتقال یاد می‌کنند. این در حالی است که یک فنجان توت فرنگی می‌تواند ۱۰۰ درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تامین کند که بیشتر از پرتقال است. ویتامین C باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود که این امر باعث کاهش التهابات ناشی از فشار و استرس به سیستم ایمنی خواهد شد؛ همچنین ویتامین C یک ویتامین آنتی اکسیدانی محسوب می‌شود که از طریق توقف آسیب رادیکال‌های آزاد به سلول‌های بدن، سطح التهاب را کاهش می‌دهد.

۳-هندوانه: هندوانه یک میوه آبدار و مناسب برای تامین آب بدن در فصل تابستان است. با این حال، کمتر کسی با ترکیب لیکوپین موجود در این میوه و خواص آن آشنایی دارد. لیکوپین ترکیبی است که باعث رنگ قرمز هندوانه می‌شود و از سلول‌های بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. تحقیقات نشان داده است لیکوپین موجود در هندوانه منجر به حفاظت از سلول‌ها در برابر جهش‌های ژنتیکی، توقف رشد سلول‌های سرطانی، کاهش خطر ابتلا به آلزایمر، بیماری‌های قلبی و دیابت می‌شود.

۴-سیب: گرچه سیب به اندازه توت‌ها دارای آنتی اکسیدان نیست، اما از طریق دیگری باعث کاهش سطح التهابات بدن می‌شود. در حقیقت سیب دارای میزان بالایی فیبر است که همین امر باکتری‌های مفید روده را تقویت می‌کند. این باکتری‌ها که پروبیوتیک خوانده می‌شوند برای رشد و تکثیر به فیبر نیازمند هستند. همین امر باعث کاهش بروز التهابات در دستگاه گوارش می‌شود. از دیگر مواد غذایی مفید برای مقابله با التهابات بدن می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱-آناناس
۲-آواکادو
۳-بلوبری

درمان مرگبارترین تومورهای مغزی با چند راهکار ساده

گروه بهداشت و سلامت- دانشمندان می‌گویند برخی استراتژی‌ها در زندگی می‌تواند به کنترل و درمان تومورهای مغزی کمک کند.

تومورهای مغزی یکی از مرگبارترین بیماری‌هایی محسوب می‌شوند که از هر صد هزار نفر در بین مردان ۳.۶ نفر و از هر صدهزار نفر در بین زنان ۲.۵ نفر دگیر این بیماری می‌شوند. از ۹ میلیون و ۵۰۰ هزار مرگ و میر سالانه سرطان در جهان، ۲۴۱ هزار مورد (۲.۷۱ درصد) متعلق به تومور مغزی است.

با این حال، با برخی استراتژی‌ها می‌توانید از بروز تومور مغزی جلوگیری کرده و حتی این بیماری را به طور طبیعی التیام دهید. از مهمترین این استراتژی‌ها می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱-خواب: داشتن خواب مناسب و استراحت کافی یکی از بهترین گزینه‌ها برای سلامت مغز است. خواب باعث سهولت در عمل سیستم سم زدایی بدن می‌شود. این سیستم به طور خاص در طول شب فعال است و به میتوکندری مغز این امکان را می‌دهد تا سموم را از طریق مایع مغزی نخاعی دفع کند.

۲-آسانس کندر تنفس کنید: انجام برخی کارها مانند یوگا، تمرکز کردن، و تمرین تنفس می‌تواند باعث کاهش استرس شود. زمانی که این تمرین‌ها را انجام می‌دهید بهتر است از آسانس کندر برای تنفس استفاده کنید. یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ ناشی از تومور مغزی التهاب ناشی از تورم مغز است که تنفس آسانس کندر می‌تواند به کاهش التهاب در مغز کمک کند.

۳- اکسیژن درمانی هیپرباریک: این نوع درمان که به پزشکی پرفشار نیز شهرت دارد یک درمان موثر بر پایه درمان در فشارهای بالاتر از فشار اتمسفر بنا شده است. در این درمان فرد در برابر اکسیژن درمانی با فشار بیشتر از فشار اتمسفر قرار می‌گیرد. تحقیقات نشان داده است این نوع درمان پزشکی به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان را در سنین پایین کاهش می‌دهد. دانشمندان می‌گویند این درمان باعث بهبود گردش اکسیژن شده و به ترمیم بافت‌های مغزی آسیب دیده کمک می‌کند.

۴- استفاده از مواد غذایی گیاهی ضد سرطان: بسیاری از مردم از خواص بی نظیر ضدسرطانی گیاهان آگاهی ندارند. تحقیقات نشان داده است میوه‌ها و سبزیجات دارای برگ‌های تیره، زردچوبه، زنجبیل، پونه کوهی، ریحان، و چای سبز دارای سطح بالایی از آنتی اکسیدان‌ها هستند که از سلول‌های مغزی در برابر رادیکال‌های آزاد که باعث آسیب به آن‌ها می‌شوند محافظت می‌کند.

۵-رژیم غذایی کتوژنیک: این رژیم غذایی که به رژیم غذایی پرچرب نیز شهرت دارد حاوی چربی زیاد، میزان کافی پروتئین، و قند کم است. در این حالت بدن وادار می‌شود که به جای قند از چربی برای تامین انرژی استفاده کند. از این رژیم به طور گسترده برای درمان صرع‌های مقاوم به درمان در کودکان بهره گرفته می‌شود. حقیقت این است که تومورهای مغزی برای زنده ماندن به گلوکز (قند) نیاز دارند و رژیم غذایی کتوژنیک می‌تواند باعث محدود شدن رشد تومور شود.

بهترین مواد غذایی برای مقابله با اضطراب و استرس

گروه بهداشت و سلامت- متخصصان می‌گویند برخی مواد غذایی می‌تواند به میزان قابل توجهی از سطح استرس و اضطراب انسان کم کند. امروزه با صنعتی شدن جوامع و افزایش حجم کاری انسان ها، استرس و اضطراب به بخشی از زندگی روزمره بشر تبدیل شده است. گاهی این سطح از استرس و اضطراب به حدی بالاست که انسان‌ها مجبور به استفاده از داروهای شیمیایی برای تسکین آن می‌شوند. با این حال، کمتر کسی می‌داند که برخی مواد غذایی که ما به صورت روزانه استفاده می‌کنیم می‌تواند خواص آرامش بخشی داشته باشد و به میزان قابل توجهی از استرس ما بکاهد. در این مطلب به مواد غذایی ضداسترس و اضطراب می‌پردازیم:

۱- سبزیجات دارای برگ‌های سبز

خوردن سبزیجات دارای برگ‌های سبز مانند اسفناج سرشار از فولات است که باعث تولید دوپامین در مغز می‌شود.

دوپامین مهمترین نقش را در ایجاد لذت و سرخوشی در فرد دارد. یک مطالعه بر روی ۲۸۰۰ فرد میانسال و کهنسال نشان داد مصرف فولات در این افراد خطر بروز علائم افسردگی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

تحقیقات دیگر بر روی دانشجویان در دانشگاه نیوزیلند نشان داد مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات باعث افزایش احساس آرامش، شادی، و پرانرژی بودن در طول روز می‌شود.

۲-سینه بوقلمون

بوقلمون دارای آمینواسیدی به نام تریپتوفان است که به تولید سروتونین در بدن کمک می‌کند. سروتونین گرسنگی را تنظیم کرده و باعث بروز احساس شادی و خوشی در انسان می‌شود. این ماده شیمیایی به تنهایی باعث بروز احساس آرامش می‌شود.

یک مطالعه در سال ۲۰۰۶ نشان داد زنان و مردانی که برای ۱۵ روز از مواد غذایی حاوی تریپتوفان استفاده کردند از رضایت و آرامش بیشتری در زندگی برخوردار بودند. از دیگر منابع غنی از تریپتوفان می‌توان به آجیل، دانه ها، ماهی، عدس، جو دوسر، حبوبات و تخم مرغ اشاره کرد.

۳-بلغور جو دوسر

تحقیقات دانشمندان نشان داده است مصرف کربوهیدارت‌هایی مانند بلغور جو دوسر به تولید هورمون سروتونین در مغز کمک می‌کند.

۴-ماست

شاید به عجیبتان به نظر برسد، اما باکتری‌های موجود در دستگاه گوارش با استرس در ارتباط هستند. مغز و روده از طریق مواد شیمیایی با هم در ارتباط هستند به همین دلیل هم استرس می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی شود.

تحقیقات بر روی زنان سالم نشان داده است مصرف ماست‌های حاوی پروبیوتیک باعث کاهش فعالیت بخشی از مغز که وظیفه مدیریت احساس و استرس را دارد می‌شود. ماست‌های پروبیوتیک علاوه بر تامین پروتئین و کلسیم مورد نیاز بدن، به احساس آرامش کمک می‌کند.

از دیگر مواد غذایی مفید برای مقابله با استرس می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد: ۱- سالمون ۲- بلوبری ۳- پسته ۴- شکلات تلخ ۵- شیر ۶- دانه‌ها (مانند تخم آفتابگردان، تخم کدو و...) ۷- آواکادو ۸- بادام هندی ۹- پرتغال ۱۰- تخم مرغ ۱۱- چای سبز ۱۲- چغندر ۱۳- زردچوبه ۱۴- بابونه

دکه مطبوعات

مالکین محترم، با توجه به اتمام مهلت مقرر قانونی،
اسناد مالکیت دفترچه‌ای را به تک برگ تبدیل نمایید.
شماره همراه: ۰۹۱۱۱۳۸۸۰۴۳
جهت پاسخگویی پیامکی به سؤالات شما
اداره ثبت اسناد و املاک کیش
قوه قضاییه
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان