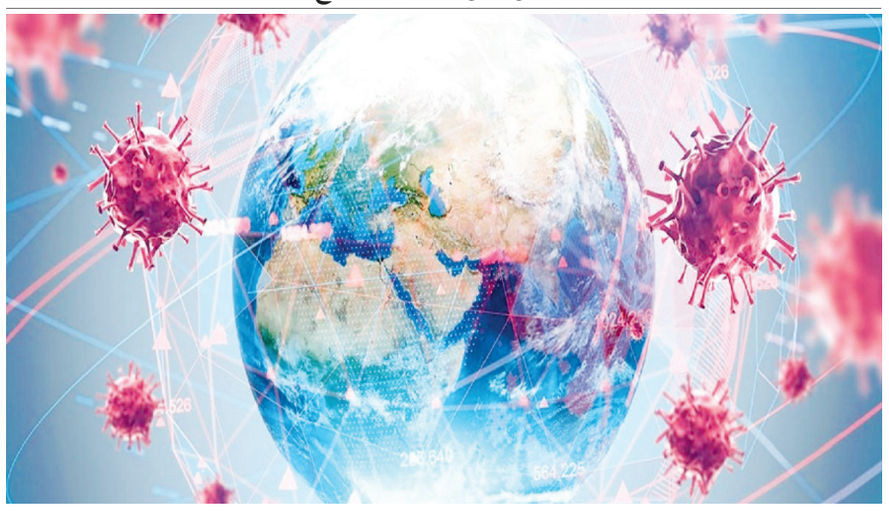
تاکید بر واکسیناسیون زنان باردار با «سینوفارم»؛

ماجرای دارویی با ادعای درمان کرونا

■ دبیر کمیته علمی کشوری کرونا درباره واکسیناسیون مادران باردار با سینوفارم و همچنین یک داروی ضدویروسی مدعی درمان کرونا، توضیح داد.



گروه بهداشت و سلامت- دکتر حمیدرضا جماعتی، درباره واکسیناسیون مادران باردار و کودکان علیه کووید-۱۹، گفت: باید توجه کرد که در این باره کمیته کشوری واکسن اظهارنظر کرده است. نظر شخصی من این است که بهترین واکسن، در دسترس‌ترین واکسن است.

وی ادامه داد: فرض کنید که یک مادر باردار می‌خواهد صبر کند تا فلان واکسن خاص وارد شود تا تزریق کند، حال اگر این واکسن در دسترس نباشد یا زمان طولانی برای تهیه آن بگذرد، اگر در این فاصله زمانی این مادر مبتلا شود و خدایی نکرده خودش یا بچه بر اثر ابتلا به کرونا از بین روند، آیا چنین چیزی عاقلانه است؟. توصیه این است که بهترین واکسن، واکسنی است که در دسترس است. این در تمام کشورها هم وجود دارد و می‌خواهند هرچه سریع‌تر افراد را واکسینه کنند. زیرا هرچه زمان بگذرد، ممکن است ابتلا به کرونا ایجاد شود و افراد را تحت تاثیر قرار دهد.

جماعتی با بیان اینکه هر واکسنی که در دسترس است، مناسب است، افزود: توصیه شده زنان باردار هم واکسن تزریق کنند. واکسن سینوفارم هم مورد تایید سازمان بهداشت جهانی بوده و مشکلی هم ندارد و میزان کارایی آن ۷۸ درصد است. بنابراین ما توصیه می‌کنیم که هر واکسنی که در دسترس است، استفاده شود تا ایمنی بدن علیه کرونا ایجاد شود.

دارویی با ادعای درمان کرونا

دبیر کمیته علمی کشوری کرونا همچنین درباره داروی ضد ویروسی مولنوپیراویر که اخیرا به عنوان مدعی درمان بیماری کرونا مطرح شده است، گفت: هنوز مواردی که درباره این دارو مطرح می‌شود، در حال مطالعه است. مطالعاتی که انجام شده، نشان داده که اگر بیمار این دارو را تا قبل از ورود به فاز شدید بیماری، مصرف کند، می‌تواند جلوی شدید شدن بیماری را بگیرد و میزان مرگ و میر را کاهش دهد. وی افزود: اما اینکه به صورت ۱۰۰ درصدی موارد مطرح شده درباره این دارو درست باشد، نیاز به مطالعات بیشتری دارد و در حال مطالعه است. اما در مجموع در یکسری مطالعات نشان داده شده که موثر است و می‌تواند میزان مرگ و میر را به میزان چشمگیری کاهش دهد، اما باز هم نیاز به مطالعات بیشتر دارد.

۵ اشتباه رایج در مورد کرونا

وزارت بهداشت تاکید همچنین دارد درباره ویروس کرونا فقط به اطلاعاتی استناد کنیم که مطمئن هستیم از منابع موثق و معتبر به دست آمده‌اند.

توصیه شده زنان باردار هم واکسن تزریق کنند. واکسن سینوفارم هم مورد تایید سازمان بهداشت جهانی بوده و مشکلی هم ندارد و میزان کارایی آن ۷۸ درصد است. بنابراین ما توصیه می‌کنیم که هر واکسنی که در دسترس است، استفاده شود تا ایمنی بدن علیه کرونا ایجاد شود.

ویروس کرونا زندگی انسان‌ها را به‌شدت دگرگون کرده، سلامت تقریبا همه انسان‌ها را به خطر انداخته و متاسفانه مرگ و میر زیادی را به جامعه بشری تحمیل کرده است. برای مقابله با این ویروس سرسخت به اطلاعات درست نیاز داریم. گاهی اطلاعات نادرست از طریق منابع غیرعلمی یا غیرمعتبر منتشر می‌شود و ذهن بسیاری از مردم را درگیر اضطراب می‌کند.

در این زمینه وزارت بهداشت در خصوص اشتباهات رایج در جامعه در مورد ویروس کرونا اطلاعیه ای صادر کرد، این سوالات به شرح زیر است:

آیا به محض اطلاع از مثبت شدن تست کرونا باید اقدام به گرفتن سی تی اسکن ریه کنیم؟

در ۴ الی ۵ روز اول ویروس هنوز به ریه نرسیده در نتیجه سی تی اسکن ریه‌ها را سالم نشان می‌دهد و اطمینان کاذب به شما می‌دهد. لذا زمان مناسب برای انجام سی تی اسکن ۵ روز بعد از شروع علائم با صلاحدید پزشک است.

آیا استفاده از داروهای آنتی بیوتیک (مانند آزیترومایسین و داکسی سایکلین) در روزهای اول بیماری کرونا سودمند است؟

خیر؛ این داروها بر ویروس‌ها بی تاثیر هستند و نباید برای درمان کرونا استفاده شوند.

آیا تست منفی با وجود داشتن علائم سرماخوردگی دلیل بر عدم ابتلا به بیماری کروناست؟

تست منفی در بیماری کرونا، دلیل بر عدم ابتلا به بیماری نیست بنابراین رعایت نکات بهداشتی ضروری است.

آیا انجام تست آنتی بادی بعد از بهبودی از بیماری می تواند نشان دهد در برابر بیماری ایمن هستیم؟

انجام تست بعد از بهبودی از بیماری وقتی خود فرد میداند که کرونا داشته است این تست حرف بیشتری برای زدن ندارد.

آیا در بیماری کرونا زیاده روی در نوشیدن دمنوش‌ها عارضه‌ای دارد؟

بله، مصرف دمنوش و ادویه‌ها (دارچین، زنجبیل و...) نیز مانند سایر داروها حد و اندازه مشخص دارند زیاده روی در مصرف دمنوش‌ها می‌تواند باعث آسیب به معده و دستگاه گوارش شود.

بیماری دوقطبی و راه‌های درمان آن

گروه بهداشت و سلامت- برخی از افراد در نتیجه فشارهای روانی که در معرض آن هستند، دچار تغییرات شدید خلقی می‌شوند، وضعیتی که دانشمندان آن را بیماری دوقطبی نامیده‌اند. بیماری دو قطبی نوعی بیماری روانی است که قبلاً به عنوان "افسردگی شیدایی" شناخته می‌شد، زیرا فرد مبتلا از نوسانات خلقی رنج می‌برد که گاهی اوقات به نقطه شیدایی یا افسردگی می‌رسد.

بیماری دوقطبی از هر ۱۰۰ نفر یک نفر را در برهه‌ای از زندگی خود تحت تاثیر قرار می‌دهد، به این معنی که ۱ درصد از افراد را مبتلا می‌کند، این عارضه قبل از بزرگسالی بسیار نادر است. اگرچه علت دقیق این بیماری هنوز نامشخص است اما دانشمندان گروهی از عوامل همپوشانی را که منجر به بیماری دوقطبی می‌شوند، پیدا کرده‌اند.

این عوامل ممکن است فیزیکی، اجتماعی یا محیطی باشند از جمله:

- عدم تعادل در انتقال دهنده‌های عصبی که موادی شیمیایی هستند که عملکرد تمام قسمت‌های مغز را کنترل می‌کنند.
- این باور وجود دارد که این بیماری ممکن است توسط عوامل ژنتیکی ایجاد شود.
- این بیماری ممکن است به دلیل قرار گرفتن در معرض شرایط و فشارهای زندگی ایجاد شود.
- اختلال دوقطبی می‌تواند در نتیجه استرس شدید روانی ایجاد شود.
- ممکن است به دلیل قرار گرفتن در معرض شوک‌های خشونت آمیز و تاثیرگذار، مانند مرگ یکی از عزیزان، صدمه وارد شود.
- خواب نامنظم همچنین ممکن است باعث اختلال دوقطبی شود.
- علائمی که در فرد مبتلا به بیماری "دوقطبی" ظاهر می‌شود متفاوت است و ترکیبی از علائم روانی و جسمی است.

علائم بیماری دوقطبی

- احساس ناامیدی و افسردگی در بیشتر مواقع
- فراموشی مکرر، عدم تمرکز و کمبود انرژی
- بیمار دائماً احساس گناه می‌کند
- ضعف اعتماد به نفس بیمار و احساس بدبینی او
- بیمار تمایل به خودکشی همراه با توهم و اختلال روانی دارد
- بیمار از دست دادن اشتها رنج می‌برد

درمان بیماری دوقطبی چیست؟

برای بهبودی از این بیماری دوقطبی، پزشکان به کاهش استرس و اجتناب از استرس روانی و همچنین ایجاد ثبات و آرامش برای بیمار توصیه می‌کنند تا در اسرع وقت بهبود یابد. داروهایی مانند داروهای ضدافسردگی ممکن است نقش مهمی در درمان بیماری دوقطبی، به ویژه در مراحل اولیه داشته باشند. گزارشات علمی نشان می‌دهد که بیمارانی که تحت درمان قرار نمی‌گیرند، ممکن است علائمشان تداوم یابد.

اختلال دوقطبی، یک بیماری روانی جدی است؟

محققان اختلال دوقطبی را به‌عنوان یک بیماری روانی جدی طبقه بندی می‌کنند که باعث تغییرات چشمگیر در خلق و خوی بیمار می‌شود. این تغییرات از اوج شدید شیدایی تا افسردگی پایین متغیر است.

چگونه می‌توانید به کسی بگویید که بیماری دوقطبی دارد؟

با توجه به خوش بین بودن، بدخلقی یا عصبی شدن غیرعادی می‌توانید تشخیص دهید که شخص مقابل شما به این بیماری مبتلاست. این فرد ممکن است علائم کم خوابی، پچ پچ بیش از حد و بیش فعالی را نشان دهد.

علت اصلی اختلال دوقطبی

به طور گسترده‌ای بین محققان اعتقاد بر این است که اختلال دوقطبی ناشی از عدم تعادل مواد شیمیایی در مغز است. مواد شیمیایی که عملکرد مغز را کنترل می‌کنند "انتقال دهنده‌های عصبی" نامیده می‌شوند. این‌ها شامل نورآدرنالین، سروتونین و دوپامین هستند

انواع بیماری دوقطبی

نوع اول: این نوع با دوره‌های شیدایی، چه با علائم افسردگی یا بدون آن همراه است، دوره‌های شیدایی ممکن است آنقدر شدید باشد که نیاز به بستری شدن داشته باشد.

نوع دوم: این نوع با دوره‌های شیدایی همراه با افسردگی همراه است و دوره‌های شیدایی معمولاً شدیدتر از نوع اول است.

نوع سوم: با اختلالات دوره‌ای در خلق و خو، بیمار از دوره‌های شیدایی و افسردگی به مدت طولانی رنج می‌برد که ممکن است به دو سال یا بیشتر برسد. شیدایی و افسردگی در این نوع معمولاً شدیدتر از دو مورد قبلی است.

نوع چهارم: این نوع ممکن است ناشی از سوء مصرف مواد مخدر یا الکل یا بیماری‌های زمینه‌ای باشد و این نوع ممکن است با علائمی همراه باشد که با موارد قبلی مطابقت ندارد.

کاهش التهاب بدن با چند ترفند ساده

گروه بهداشت و سلامت- التهاب نوعی پاسخ موضعی بدن است که به دنبال خراش، بریدگی، سوختگی یا هر نوع آسیب بافتی دیگر بروز می‌کند.

شما کارهای زیادی را برای محافظت از خود در برابر آسیب و عفونت و حفظ سلامتی‌تان انجام می‌دهید و مراقب موقعیت‌های خطرناک هستید، برای مثال برای جلوگیری از عفونت و ابتلا به کووید۱۹ از ماسک استفاده می‌کنید، اما درمان التهاب در بدن موردی است که بسیاری از افراد آن را فراموش می‌کنند.

در واقع بدن راه محافظت از خود را دارد و این محافظت از طریق التهاب است. این فرآیند باعث می‌شود، بدن گلبول‌های سفید بیشتری را به ناحیه مشخصی از بدن ارسال کند تا به مبارزه با هر گونه آسیب یا عفونت احتمالی کمک کند.

سیدرینا کالدر، متخصص بهداشت و پزشک در این باره اظهار کرد: التهاب واکنش طبیعی سیستم ایمنی برای محافظت از بدن در برابر عفونت و آسیب است.

هرچند التهاب، مکانیسم دفاعی بدن ما است، اما التهاب بیش از حد می‌تواند مضر باشد. با این حال، راه‌هایی برای کاهش التهاب از جمله یک ترفند ساده نوشیدنی برای درمان التهاب در بدن وجود دارد ، یکی از این راه حل‌ها، نوشیدن آبمیوه‌های تازه است.

علاوه بر خوردن میوه و سبزیجات، می‌توانید آب آن‌ها را نیز بگیرید. نوشیدن میوه‌ها و سبزیجات ممکن است به شما در جذب مقدار ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری که در طول روز باید دریافت کنید، کمک کند.

به گفته هاروارد هلث، گوجه فرنگی و سایر میوه‌ها مانند توت فرنگی، گیلاس و پرتقال از جمله بهترین مواد غذایی هستند که به کاهش التهاب مداوم و مبارزه با التهاب کمک می‌کنند. آب این میوه‌ها مصرف مقدار بیشتری از آن‌ها را به عنوان مواد غذایی کاهش دهنده التهاب آسان‌تر می‌کند.

آب میوه به طور معمول منبع عالی ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری است، می‌تواند به آب کردن چربی شکم کمک کند و حتی می‌تواند به بهبود خواب‌تان نیز کمک کند.

مطالعه‌ای از دانشگاه علوم و بهداشت اورگان؛ نوشیدن آب آلبالوی تازه را به عنوان یک روش موثرتر و ایمن‌تر برای درمان التهاب نسبت به مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن معرفی کرده است.

درک انواع مختلف التهاب نیز اهمیت زیادی دارد. التهاب حاد معمولاً پس از چند ساعت یا چند روز از بین می‌رود اما التهاب مزمن طولانی مدت است و در صورت عدم درمان، می‌تواند منجر به بروز بسیاری از مشکلات دیگر از جمله بیماری قلبی عروقی، سرطان، دیابت، آرتریت روماتوئید و آسم شود و حتی می‌تواند به توسعه بیماری آلزایمر نیز کمک کند.

کارشناسان می‌گویند بهترین راه برای درمان التهاب، کاهش وزن، خوردن میوه و سبزیجات بیشتر و مصرف غذاهایی که چربی اشباع و ترانس کمتری دارند، است.

درمان سرماخوردگی با ۵ راهکار خانگی

گروه بهداشت و سلامت- یکی از مشکلات شایع فصول سرد سال، ابتلا به سرماخوردگی است که علائم آن محدود به آبریزش بینی، عطسه و... است.

در این فصل با نزدیک شدن به فصل سرما و سرد شدن هوا، بسیاری از ما ممکن است دچار سرماخوردگی شویم و این موضوع سیستم دفاعی بدن را تا ماه‌ها ضعیف می‌کند و بعضا از کار می‌اندازد.

در ادامه این گزارش به انجام ۵ روش خانگی اشاره شده است که در صورت رعایت آن‌ها سیستم دفاعی بدن تا بالاترین حد ممکن برای پیشگیری از سرما خوردگی بالا می‌رود و امکان بروز این بیماری به حداقل و در برخی افراد به صفر می‌رسد.

۱. عسل

عسل یکی از قوی‌ترین خوراکی‌های موجود در طبیعت است که مصرف آن هیچ حد و مرزی ندارد و افرادی که از آن به طور مرتب استفاده می‌کنند به مراتب سلامت بیشتری نسبت به دیگر افراد دارند.

مصرف مرتب عسل، ارتباط مستقیم با سیستم دفاعی بدن دارد، بر این اساس بدن انسان آمادگی مقابله با تقریبا هر نوع ویروسی را دارد.

۲. زنجبیل

مصرف چای زنجبیل، پیش و حین سرما خوردگی توصیه می‌شود. این ماده دارای خاصیت ضد التهاب است و به پیشگیری از سرما خوردگی و بیماری‌های مشابه کمک زیادی می‌کند.

بهترین راه برای مصرف زنجبیل و بهره گیری از خاصیت‌های آن، این است که زنجبیل را خرد کرده و مانند چای دم کرده و میل کنید.

۳. بخار

هر زمانی که کوچک‌ترین احساس سرما خوردگی در شما ایجاد شد، حتما به سراغ تنفس از طریق بخار آب بروید. این روش ویروس‌هایی که در مجرای تنفسی و گوارشی شما هست را پیش از ورود به بدن از بین می‌برد.

البه بخار خالی به تنهایی کار ساز نیست و پیشنهاد می‌شود در داخل آبی که در حال جوشیدن است مقداری رزماری و اکالیپتوس اضافه کنید. توجه داشته باشید که تنفس بیش از حد ممکن است مشکلات تنفسی به همراه داشته باشد؛ پس حداکثر ۵ دقیقه از این روش استفاده کنید.

۴. آب آناناس

به طور کلی خوردن انواع میوه و آب میوه به سلامت بدن و سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند اما در این بین میوه آناناس دارای بروملین است که خاصیت ضد التهابی و موکولیتیک دارد و در مهار سرما خوردگی پیش از بروز علائم کمک می‌کند.

۵. آب نمک

آب نمک یک محلول کاملا ساده و مفید برای سیستم گوارشی است. سعی کنید غرغره کردن آب نمک را در عادات روزانه خود جای دهید و با این روش به سیستم گوارشی خود اجازه دهید که در برخورد با بدترین و قوی ترین ویروس ها، بهترین عملکرد را از سوی خود نشان دهد.

داروهای آشپزخانه‌ای برای درمان میگرن

گروه بهداشت و سلامت- میگرن می‌تواند ناتوان کننده باشد و شما را از کار و مشارکت در فعالیت‌های روزانه برای ساعت‌ها یا حتی روزها باز دارد.

هر کسی که تا به حال میگرن داشته است می‌داند که این یک سردرد معمولی نیست. میگرن می‌تواند شما را از کار و مشارکت در فعالیت‌های روزانه برای ساعت‌ها یا حتی روزها باز دارد. علی رغم تلاش‌هایی که طی سال‌های اخیر برای پیشگیری و درمان این اختلال عصبی صورت گرفته اما داروها عوارض جانبی ناخواسته‌ای از جمله ریزش مو، یبوست و حالت تهوع دارند. مطالعه انجام شده توسط موسسه ملی بهداشت ایالات متحده با عنوان "چگونه تغییرات رژیم غذایی خاص می‌تواند به بیماران میگرنی کمک کند" تأیید کرد که شرکت کنندگانی که غذاهای حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ و روغن‌های موجود در برخی ماهی‌ها، سبزیجات، آجیل و... دانه‌ها را مصرف می‌کنند، می‌توانند دفعات و شدت سردردهای میگرنی را کاهش دهند.

چرا چربی‌های امگا ۳ خاص هستند؟

محققان بر این باورند این چربی‌ها نقش مهمی در کاهش التهاب دارند که می‌تواند به درد میگرن کمک کند. اگر سردردهای شدیدی دارید، شما باید اسیدهای چرب امگا ۶ را کاهش داده و غذاهای سرشار از امگا را افزایش دهید.

چهار غذای مفید برای افزایش مصرف چربی‌های امگا ۳

۱- ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب شامل ساردین، آنچوی، خال مخالی، آزاد و تن از جمله غنی‌ترین منابع امگا ۳ هستند. این ماهی‌ها حاوی اسید ایکوزاپنتانوئیک (EPA) و اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) هستند که گاهی اوقات امگا ۳ دریایی نیز نامیده می‌شود.

شما به احتمال زیاد به ۲-۳ وعده در هفته نیاز دارید. غذاهای کنسرو شده معمولاً ارزانتر از ماهی تازه هستند و می‌توانند راهی آسان و راحت برای افزودن غذاهای دریایی غنی از امگا ۳ به وعده‌های غذایی شما باشند.

۲- دانه‌های چیا

منابع گیاهی اسیدهای چرب امگا ۳، مانند دانه‌های چیا، از اسید آلفا لینولنیک (ALA) گرفته شده است که بدن می‌تواند آن را به EPA و DHA تبدیل کند. دانه‌های چیا فقط سرشار از فیبر و پروتئین نیستند، بلکه امگا ۳ بیشتری نسبت به ماهی قزل آلا دارند.

۳- دانه‌های کتان

اگر ماهی نمی‌خورید، این دانه‌های براق و قهوه‌ای طلایی منبع گیاهی غنی از امگا ۳ هستند. دانه‌های کتان حاوی آلفا لینولنیک اسید (ALA) هستند که بدن می‌تواند در مقادیر محدود به EPA و DHA تبدیل کند. برای آزادسازی چربی‌های مفید، همیشه قبل از استفاده از بذر کتان تازه آن را آسیاب کنید.

۴- مکمل ها

اگر ماهی نمی‌خورید، ممکن است بخواهید از مکمل روغن ماهی برای افزایش مصرف امگا ۳ استفاده کنید. بسیاری از سازمان‌های بهداشتی، از جمله انجمن قلب آمریکا، به افرادی که ماهی نمی‌خورند یا فقط گاهی می‌خورن، توصیه کرده است روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم روغن ماهی می‌خورد.

دکه مطبوعات