

دز «اضافه» واکسن کرونا چیست و برای چه کسانی در کشور تزریق می‌شود؟

دبیر کمیته علمی کشوری ضمن تشریح تفاوت دز بوستر با دز اضافه در واکسن کرونا، گفت: بر اساس آنچه که وعده داده شده تا اوایل آذر ماه به ایمنی جمعی یعنی ۷۵ درصد واکسیناسیون در کشور می‌رسیم و بعد از آن درباره استراتژی دز اضافه تصمیم‌گیری می‌شود.



کارایی خود را از دست می‌دهد. بنابراین توصیه می‌شود که در این افراد دز اضافه را تزریق کنیم که معمولاً زمان تزریق دز اضافه از حدود یک ماه بعد از دز دوم آغاز می‌شود و طولانی‌تر شدن آن بر اساس استراتژی‌های کشورهای مختلف، متفاوت است و بر اساس پروتکل کشورهای مختلف، متفاوت است و بر اساس پروتکل تزریق می‌شود. زمانی هم تزریق می‌شود که ایمنی جمعی ناشی از واکسن ایجاد شده باشد. مثلاً در جامعه خودمان که سطح ایمنی جمعی را واکسیناسیون ۷۵ درصدی در نظر می‌گیریم، باید ابتدا این میزان شعله‌ور شده باشد و بعد تزریق دز اضافه آغاز شود.



دمنوش و چای های موثر برای مقابله با سرماخوردگی

درد شده و همچنین علائم تهوع را از بین می‌برد.

توت فرنگی

توت فرنگی مانند انواع دیگر توت‌های کوچک و تیره، مملو از آنتی‌اکسیدان‌های تقویت‌کننده سلامتی است که در نظر محتوای پلی‌فنول (یک ترکیب گیاهی که می‌تواند مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل کند و رادیکال‌های آزاد را که باعث آسیب به سلول‌های بدن و بروز سرطان و بیماری‌های دیگر می‌شوند را خنثی کند) حتی بالاتر از توت خرس یا کرنبری و زغال‌اخته است. مطالعات انجام شده بر روی شربت‌ها و عصاره‌های توت فرنگی نشان داده‌اند که می‌توانند طول و شدت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهند. ما جرعه جرعه از چای میوه‌ای را دوست داریم!

چای نارون قرمز (در متون طب سنتی در دار و شجره البق)

ممکن است کمی ناخوشایند به نظر برسد اما سداب و ستارون قرمز به دلیل داشتن لیزاب و یا موسیلاژ فراوان (لیزاب‌ها در تماس حل می‌شوند و ماده‌ای لزج، مانند ژلاتین تولید کرده و حجیم می‌شوند) معروف است. در کده پوست نارون قرمز به عنوان چای برای سرماخوردگی عالی است. این ماده حساسیت‌زا و زله‌مانند می‌تواند خارش و گلودرد را تسکین دهد. طبق اعلام موسسه علمی سلامت ممکن است در این مواد فعال موجود در سداب و ستارون قرمز پیدا کنید. بنابراین اگر می‌خواهید خیالتان را از مصرف شربت‌های ضد سرماخوردگی راحت کنید، به جای آن‌ها، این دمنوش آرام‌بخش را امتحان کنید.

چای ریشه شیرین بیان

اگر دمنوشی با طعم شیرین می‌پسندید، احتمالاً از نوشیدن چای ریشه شیرین بیان لذت ببرید. ریشه شیرین بیان یا Glycyrrhiza یا alabra یک داروی گیاهی محبوب در طب چینی است. این دارو معمولاً برای درمان مشکلات گوارشی مانند سوزش سردل استفاده

گرونا، بسیار پایین آمده و از حالت ایمنی بخشی که در برابر ویروس و انتظار داریم، کاهش یافته و فرد در معرض عفونت مجدد با ویروس کرونا قرار می‌گیرد. جمعیتی ادامه داد: حال برای اینکه حالت یادآوری در سیستم ایمنی ایجاد شود، معمولاً از سوم استفاده می‌کنند که به عنوان دز بوستر یاد می‌شود. تزریق این دز در کشورهای انجام می‌شود که تمام افراد جامعه واکسینه شده باشند و بعد از گذشت زمان، ایمنی در برابر ویروس کم شده باشد. در نتیجه در این کشورها دز بوستر در افراد پرخطر و افرادی که در مواجهه مرتب با ویروس هستند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. وی ادامه داد: در کشور ما هم با توجه به اینکه پرسنل و کادر درمان، در درمان مبتلایان به ویروس کرونا داخل بودند و

گروه بهداشت و سلامت - دکتر حمیدرضا جماعتی درباره وضعیت تزریق دز بوستر، گفت: باید توجه کرد که بعد از تزریق دز و واکسن ضد کرونا، دو نوع دز وجود دارد یکی دز بوستر یا یادآور است و دیگری دز اضافه وی افزود: دز بوستر یا یادآور را زمانی تزریق می‌کنند که تقریباً همه افراد واکسینه شده باشند و ایمنی در برابر ویروس به وجود آمده، اما به مرور زمان ایمنی در برابر عامل ویروسی کمتر می‌شود. در اینجا به تدریج و با مرور زمان اثر بخشی واکسن در سیستم ایمنی از بین می‌رود که معمولاً در مطالعات یک بازه زمانی شش ماهه را اعلام کرده‌اند. به طوری که نشان داده شده که شش ماه بعد از تزریق دز و واکسن به تدریج سطح آنتی‌بادی‌های ضد ویروس

گروه بهداشت و سلامت - ده مورد از آرام‌بخش‌ترین انواع چای‌ها و دمنوش‌ها برای مقابله با سرماخوردگی را بشناسید.

بلونه

قرن‌هاست که گل‌های خشک بلونه برای کمک به خواب بهتر استفاده می‌شود. در واقع فلاونوئیدهای گیاه اثر آرام‌بخشی دارند. از آن جایی که یک خواب خوب می‌تواند به صورت قابل توجهی در بهبود سرماخوردگی موثر باشد، بلونه یک انتخاب عالی است. شواهد نشان می‌دهد که چای بلونه به عنوان ضد التهاب عمل می‌کند. بنابراین در هنگام سرماخوردگی از آن استفاده کنید. البته، چای بلونه خواص دیگری نیز برای سلامتی دارد که نباید از آن‌ها غافل شوید!

سرخارگل "اکنیاسه"

اکنیاسا (سرخارگل) از گل بنفش موجود در آمریکای شمالی به دست می‌آید و توسط قبایل بومی آمریکا (سرخ‌پوست‌ها) به عنوان یک درمان سنتی در سرماخوردگی استفاده می‌شود. مطالعات نشان داده است که مصرف سرخارگل به عنوان یک مکمل می‌تواند شانس ابتلا به سرماخوردگی را تا ۵۸ درصد کاهش دهد و طول سرماخوردگی شما را کمتر از یک روز کاهش دهد. دم کردن آن به عنوان یک چای، یک راهکار مناسب برای تقویت سیستم ایمنی بدن است.

چای زنجبیل

چای زنجبیل، یک چای عالی است که برای درمان درد گلو، همواره مورد توجه خوانندگان بوده است. مواد فعال زیستی موجود در آن، به عنوان ضد التهاب عمل می‌کند و همچنین ممکن است از میکروارگانیسم‌های کمی توانمندتر به عفونت تشویند جلوگیری کند. تجربه نشان داده است که اگر سرماخوردگی شما با ناراحتی در ناحیه شکم و حالت تهوع همراه باشد، زنجبیل سبب تسکین

فقط چند جرعه چای نعنای می‌تواند احساس بهتری در شما ایجاد کند. منتول موجود در برگ‌های نعنای می‌تواند اثر بی‌حسی خفیفی روی گلو داشته باشد و سرفه شما را از بین ببرد. به علاوه، بررسی نعنای توسط دانشمندان پوست‌های نشان می‌دهد که دارای فعالیت‌های ضد میکروبی و ضد ویروسی قابل توجهی است. گرچه نمی‌توان گفت که این نتایج از آزمایشگاه به طور قطعی برای انسان جواب می‌دهد یا خیر؟ اما مطمئناً یک فنجان چای نعنای

نعناع

فقط چند جرعه چای نعنای می‌تواند احساس بهتری در شما ایجاد کند. منتول موجود در برگ‌های نعنای می‌تواند اثر بی‌حسی خفیفی روی گلو داشته باشد و سرفه شما را از بین ببرد. به علاوه، بررسی نعنای توسط دانشمندان پوست‌های نشان می‌دهد که دارای فعالیت‌های ضد میکروبی و ضد ویروسی قابل توجهی است. گرچه نمی‌توان گفت که این نتایج از آزمایشگاه به طور قطعی برای انسان جواب می‌دهد یا خیر؟ اما مطمئناً یک فنجان چای نعنای

بایدها و نبایدها در مصرف تخم کدو



گروه بهداشت و سلامت - متخصصان می‌گویند تخم کدو می‌تواند برای برخی افراد مفید و برای برخی دیگر مضر باشد.

کدو تنبل یکی از میوه‌های بسیار مغذی است. با این حال، بسیاری از مردم پس از مصرف این میوه، دانه‌های آن را دور می‌ریزند. کمتر کسی می‌داند که تخم کدو غنی از فیبر، ویتامین A، C و E است. همچنین آهن، کلسیم، نیاسین، ریبوفلاوین، روی و فولات نیز به وفور در تخم کدو یافت می‌شود. اگرچه تخم کدو خواص بی‌شماری دارد و برای سلامت بدن مفید است اما برخی افراد باید پیش از مصرف آن با پزشک مشورت کنند، زیرا این موضوع می‌تواند برای سلامتشان مضر باشد. برای مثال، زنان باردار و کسانی که به نوزاد خود شیر می‌دهند بهتر است تخم کدو کمتر استفاده کنند. با این حال، هنوز شواهد علمی متفی در این باره ارائه نشده است، اما به طور عمومی این توصیه مطرح می‌شود.

در سبزی مقابل، مصرف تخم کدو می‌تواند برای برخی بیماری‌ها مفید باشد. تحقیقات متعدد نشان داده است مصرف این دانه می‌تواند به بهبود شرایط بیماران دیابتی کمک کند، زیرا تخم کدو کنترل قند خون را تسهیل می‌کند. اگر از جمله افرادی هستید

که از سطح پایین قند خون رنج می‌برید تنها پس از مشاوره با پزشک تخم کدو مصرف کنید.

فشار خون بالا یکی از بیماری‌های زمینه‌ای است که می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مزمن مانند حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه شود. تخم کدو به دلیل دارا بودن سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان ها، به کاهش فشار خون کمک می‌کند. بدیهی است که افراد مبتلا به سطح پایین فشار خون نیز نباید در مصرف این دانه زیاده روی کنند.

مضرات استفاده طولانی مدت از هدفون



گروه بهداشت و سلامت - با پیشرفت تکنولوژی، استفاده از هدفون و هندزفری به طرز چشمگیری افزایش یافته است، ادامه این روند می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

با پیشرفت فنی فوق‌العاده، زندگی ما به دلیل استفاده از دستگاه‌های مدرن پر از خطرات بی‌شماری شده است، از جمله هدفون‌ها، که اخیراً با سرعت بالایی در فروش افزایش یافته است، به گونه‌ای که ایل به تنهایی حدود ۱۰۰ میلیون مجموعه ایرپاد را در طول سال ۲۰۲۰ فروخته است.

در زمانی که این نوع دستگاه‌ها به بخشی ضروری از زندگی روزمره بسیاری از مردم تبدیل شده است، متخصصان شروع به هشدار درباره مضرات آن کرده‌اند که از جمله هشدارهای پزشکی می‌توان به

غدد چربی و غدد عرق که توسط فولیکول‌های مو ترشح می‌شود تشکیل می‌شود که به نوبه خود گرد و غبار، باکتری، قارچ‌ها، موها و سلول‌های مرده پوست را به دام می‌اندازد و موم را تشکیل می‌دهد. در فرآیند استفاده طولانی مدت از هندزفری، مجرای گوش خارجی به سادگی می‌ریزد.

دکه مطبوعات

Advertisement for 'Jahad' magazine featuring a group photo of people and the headline 'مخاطب اول مسأله عدالت، مسؤولان هستند'.

Advertisement for 'Economic Review' magazine featuring a portrait of a man and the headline 'مدیران بومی و کارآمد نیاز ضروری مناطق آزاد'.

Advertisement for 'Aftab' magazine featuring a portrait of a man and the headline 'واکنش‌های قابل تامل به یک سلیبی'.

Advertisement for 'Tanzeh' magazine featuring a portrait of a woman and the headline 'یک شاه، یک وزیر و ۹ سرباز'.

Advertisement for 'Dar Al-Afkar' magazine featuring a portrait of a man and the headline 'چشم‌انداز قیمت هادر ۲۰۲۲'.

Advertisement for 'Hama' magazine featuring a portrait of a man and the headline 'شاخص اصلی وحدت، فلسطین است'.

Large advertisement for 'MDF' furniture featuring the headline 'صنایع چوب' and 'حلاج کیش'.