

دبير كمیته علمی كشوری مقابله با كویید ۱۹ پاسخ داد:

# واکسیناسیون کرونایی کودکان زیر ۱۲ به کجا رسید؟

دبير كمیته علمی كشوری مقابله با كویید ۱۹، درباره سرانجام تزریق واکسن به كودكان زیر ۱۲ سال در كشور توضیح داد.

**گروه بهداشت و سلامت** - دكتر حمیدرضا جماعتی درباره آخرین تصمیمات علمی درباره واکسیناسیون کودکان زیر ۱۲ سال علیه کرونا در كشور، گفت: برخی كشورها واکسیناسیون برای كودكان زیر ۱۲ سال را آغاز کرده‌اند. در عین حال واکسیناسیون افراد بالای ۱۲ سال تقریباً در همه جاد در حال انجام است و در كشور آمریکا و کشورهای اروپایی توصیه شده که سنین ۱۲ تا ۱۷ سال هم علیه کرونا واکسینه شوند و مطالعات آن هم وجود دارد. وی افزود: درباره واکسیناسیون



باشند. از آنجایی که این مطالعات در آمریکا بوده، معمولاً واکسن فایزر را استفاده می‌کنند.

را مورد مطالعه قرار دادند و دیدند که واکسن بر روی آنها خیلی عارضه‌ای ندارد و می‌تواند کارا و موثر باشد. وی درباره پروتکل‌های علمی ایران در زمینه سن واکسیناسیون علیه کرونا، گفت: ما فعلاً اجازه واکسیناسیون را از سنین ۱۲ سال به بالا داده‌ایم. در

**درباره واکسیناسیون افراد زیر ۱۲ سال یکسری مطالعات بین سنین ۱۲ تا ۱۷ سال در کشورهایمانند آمریکا انجام شده که اتفاق در یکی از مجلات معتبر پزشکی به نام نیوانگلند چاپ شده و نشان داده که هیچ عارضه‌ای نداشته و واکسن در این گروه کارا است و می‌تواند موثر باشد.**

عین حال برای واکسیناسیون سنین ۱۲ سال منتظر مطالعات بیشتری هستیم، اما باتوجه به اینکه تمام کشورهای دنیا واکسیناسیون بالای ۱۲ سال را علیه کرونا توصیه کردند، از جاهای دیگر دنیا بیاید و اطمینان حاصل کنیم که این واکسیناسیون بی عارضه، کارا و موثر است و تاییدکننده باشد تا بر اساس آن تصمیم‌گیری شود.

## دیابت نوع ۲ در کمین دوستان فست فود

این مطالعه، گفت: بیشتر مطالعاتی که محیط غذایی ساخته شده و ارتباط آن با بیماری‌های مزمن را بررسی می‌کنند، بسیار کوچک‌تر بوده‌اند. مطالعه ما از نظر وسعت ملی است و به ما این امکان را می‌دهد که انواع جامعه‌ای را که مردم در آن‌ها زندگی می‌کنند شناسایی و محیط غذایی آن‌ها و آنچه را در طول زمان، برای آن‌ها اتفاق می‌افتد، مشاهده کنیم. اندازه گروه ما امکان تعمیم جغرافیایی را فراهم می‌کند به گونه‌ای که مطالعات دیگر ایتطور نیست. تیم تحقیقاتی از داده‌های اداره سلامت کهنه سربازان آمریکا (بزرگ‌ترین سیستم‌های بهداشتی تک پرداختی در این کشور) استفاده کرد که بیش از ۹ میلیون جانباخت راد بیش از ۱۲۰۰ مرکز بهداشتی در سراسر آمریکا پوشش می‌دهد. با استفاده از این داده‌ها، محققان سپس یک گروه ملی متشکل از بیش از ۴ میلیون جانباخت بدون دیابت از پرونده‌های سلامت الکترونیکی VA بین سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۱۶ ایجاد کردند.

در هر یک از چهار نوع محله مجزا، نسبت رستوران‌هایی که فست‌فود بودند و نسبت فروشگاه‌های غذا که سوپرمارکت بودند، در محله‌های شهری کم‌تراکم و کم‌تراکم جدول‌بندی شدند. کهنه سربازان به طور متوسط به مدت پنج سال و نیم تحت تعقیب قرار گرفتند. در طی آن زمان، ۱۳.۲ درصد از گروه‌ها به تازگی مبتلا به T2D تشخیص داده شدند. مردان بیشتر از زنان به T2D مبتلا شدند (۱۳.۶ درصد) مقابل ۸.۲ درصد). هنگام طبقه‌بندی بر اساس انواع جامعه، ۱۴.۳ درصد از جانباختی که در جوامع شهری با تراکم بالا زندگی می‌کردند، به T2D مبتلا شدند، در حالی که کمترین میزان بروز در میان افراد ساکن در جوامع حومه بود. در حالی که کمترین میزان بروز در افراد کم‌تراکم بود. تیم به این نتیجه رسید که تاثیر محیط غذا بر بروز T2D بر اساس شهرنشینی جامعه متفاوت است، اما بر اساس منطقه کشور بیشتر متفاوت نیست. هرچه بیشتر در مورد رابطه بین محیط غذا و بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ یا موزوم، سیاست‌گذاران بیشتر می‌توانند با بهبود ترکیبی از گزینه‌های غذایی سالم که در رستوران‌ها و مراکز فروش مواد غذایی فروخته می‌شوند، یا با ایجاد قوانین منطقه‌بندی بهتری که غذای بهینه را تبلیغ می‌کنند، اقدام کنند. به گفته نویسندگان، یکی از محدودیت‌های این مطالعه این است که این مطالعه ممکن است



## نشانه‌ها و علائم کمبود کلسیم در بدن



از کلسیم - تغییرات هورمونی در زنان - فاکتورهای ژنتیکی خاص - **علائم شایع هیپوکلسیمی (بیماری کمبود کلسیم)** - مشکلات عضلانی: افراد مبتلا به کمبود کلسیم ممکن است دچار درد عضلانی، گرفتگی و اسپاسم شوند. این افراد همچنین ممکن است در هنگام راه رفتن یا حرکت دچار درد در ناحیه ران و بازو شوند. دست‌ها، بازو، پاها سوزن شدن است. با افزایش کلسیم در بدن، کلسیم در دست‌ها، بازو، پاها و اطراف دهان نیز ممکن است در این افراد مشاهده شود.

**پوکی استخوان:** استخوان‌ها کلسیم را به خوبی ذخیره می‌کنند اما وقتی سطح کلسیم در بدن کم باشد، بدن کلسیم مورد نیاز خود را از استخوان‌ها می‌دارد و در نتیجه پوکی استخوان رخ می‌دهد. **سندرم پیش از قاعدگی:** سطح پایین کلسیم در زنان با سندرم پیش از قاعدگی شدید مرتبط است. در یک مطالعه که در سال ۲۰۱۷ انجام گرفت مشخص شد مصرف روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم به مدت دو ماه، خلق و خوی شرکت‌کنندگان را بهبود بخشیده و احتیاط ماریجات کاهش یافته است. در سال ۲۰۱۹ نیز نتایج یک مطالعه نشان داد سطح پایین ویتامین D و کلسیم

گروه بهداشت و سلامت - کلسیم یک ماده معدنی مهم و مورد نیاز بدن برای تشکیل و استحکام استخوان و دندان‌هاست و وجود آن برای عملکرد صحیح قلب و سایر عضلات بدن ضروری است. کمبود کلسیم می‌تواند خطر پوکی استخوان، استئوپنی و هیپوکلسمی را افزایش دهد. افرادی که در کودکی میزان کافی کلسیم دریافت نمی‌کنند، قد آنان در بزرگسالی رشد کافی ندارد. مقدار توصیه شده کلسیم را می‌توان از طریق مصرف مواد غذایی، مکمل‌ها و ویتامین‌ها به دست آورد. **چه عواملی می‌تواند باعث کمبود کلسیم شود؟** احتمال کمبود کلسیم با افزایش سن بیشتر می‌شود. عوامل دیگری نیز وجود دارند که فرد را در معرض خطر قرار می‌دهند، روزنامه "تایمز آو ایندیانا" در گزارشی به برخی از آنها اشاره کرده است: **عدم دریافت میزان کافی کلسیم برای مدت طولانی به خصوص در دوران کودکی** - برخی داروها جذب کلسیم را کاهش می‌دهند - عدم تحمل غذاهای غنی

## خواص شگفت‌انگیز رنگ‌ها بر خلق و خوی انسان

استفاده شده است. رنگ قرمز همچنین باعث باز شدن اشتها می‌شود. در مقابل، رنگ‌های سرد شامل سبز، آبی، و بنفش می‌شود. گرچه رنگ‌های سرد باعث آرامش می‌شود، اما می‌تواند خطر بروز ناراحتی را نیز به دنبال داشته باشد. رنگ بنفش می‌تواند جرقه‌های برای بروز خلاقیت باشد، زیرا این ترکیب از رنگ آبی (آرامش) و قرمز (اشتیاق، سختی) است.



اگر شرکت یا اداره‌ای خواهان نشان دادن سلامتی، زیبایی و یا امنیت است، می‌تواند از این سه رنگ سرد برای محیط یا تبلیغات خود استفاده کند. کمتر کسی می‌داند که در کنار رنگ‌های سرد و گرم، رده بندی دیگری وجود دارد که رنگ‌ها را به شاد و غم‌انگیز دسته‌بندی می‌کند. رنگ‌های شاد روشن و گرم هستند مانند رنگ زرد، نارنجی، صورتی، قرمز. روشنی و براقی یک رنگ به طور مستقیم بر خلق و خوی انسان

مختلف احساسات متفاوتی را با خود به همراه دارند. این موضوع ارتباط مستقیمی با میزان درخشندگی، سایه، پایه رنگ و نیز گرم یا سرد بودن آن دارد. از رنگ‌های گرم می‌توان به قرمز، نارنجی، و زرد اشاره کرد. این رنگ‌ها باعث بروز احساس شادی، خوشبینی و پرانرژی بودن می‌شوند. این سه رنگ گرم باعث افزایش توجه شده و نیز احتیاط تلقی می‌شوند. اگر دقت کرده باشید در چراغ‌های راهنمایی برای توجیه بیشتر و اقدام مناسب رانندگان از این سه رنگ

## از این صابون‌ها اجتناب کنید

به این معنی نیست که برای پوست شما ایمن خواهد بود. فریمن گفت: فقط به این دلیل که چیزی طبیعی است نباید از آن استفاده کرد. نتایج تحقیقی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که تعداد زیادی از محصولات با برچسب «طبیعی» موجود در بازار وجود دارد که حاوی غلظت بالایی از عصاره‌های گیاهی هستند، این عصاره‌ها غلظت اصلی خارش پوست و درماتیت تماسی هستند. در حالت ایده‌آل، باید سعی کنید از خرید صابون‌هایی با ترکیبات تری کلوزان و تری کلوراربان خودداری کنید. هر دو ماده با وضعیت پوست و همچنین عدم تعادل هورمونی و افزایش خطر ابتلا به آگزوز مرتبط

**گروه بهداشت و سلامت** - برای بسیاری از ما، شیوع بیماری همه‌گیر کرونا در سراسر جهان باعث شده است، شستن دست‌ها از یک فکر به یک اقدام اجباری تبدیل شود که چندین بار در روز انجام می‌دهیم. دکتر استر فریمن، مدیر بخش پوست سلامت جهانی در بیمارستان عمومی ماساچوست ایالات متحده گفت: «افراد طی شیوع این بیماری دست‌های خود را بیشتر می‌شویند و این مهم است که نباید شستن دست‌ها را رها کرد.» به نقل از هلت، بسیاری از ما از نحوه استفاده موثر از صابون دست آگاه هستیم. شستن پوست با صابون و آب گرم یک الزام برای از بین بردن باکتری و ویروس است متأسفانه،

## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش** - ویژه‌نامه اقتصادی، بازرگانی و سرمایه‌گذاری. شماره ۳۸۴۱، دوشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۰. مدیران: دکتر محمد باقری، دکتر سید علی حسینی. آدرس: کیش، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰.

**اقتصاد کیش** - ویژه‌نامه اقتصادی، بازرگانی و سرمایه‌گذاری. شماره ۳۸۴۱، دوشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۰. مدیران: دکتر محمد باقری، دکتر سید علی حسینی. آدرس: کیش، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰.

**ایران** - ویژه‌نامه سیاسی، اجتماعی و فرهنگی. شماره ۳۸۴۱، دوشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۰. مدیران: دکتر محمد باقری، دکتر سید علی حسینی. آدرس: کیش، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰.

**اقتصاد کیش** - ویژه‌نامه اقتصادی، بازرگانی و سرمایه‌گذاری. شماره ۳۸۴۱، دوشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۰. مدیران: دکتر محمد باقری، دکتر سید علی حسینی. آدرس: کیش، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰.

**هلمند** - ویژه‌نامه اجتماعی، فرهنگی و ورزشی. شماره ۳۸۴۱، دوشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۰. مدیران: دکتر محمد باقری، دکتر سید علی حسینی. آدرس: کیش، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰.

**سوق** - ویژه‌نامه اقتصادی، بازرگانی و سرمایه‌گذاری. شماره ۳۸۴۱، دوشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۰. مدیران: دکتر محمد باقری، دکتر سید علی حسینی. آدرس: کیش، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰.

**صنایع چوب** - کلیه سفارشات کلیه سفارشات کلیه سفارشات. تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲. چوبی، MDF، دکوراسیون غرفه و منزل. **حلاج کیش**