



اهمیت واکسیناسیون کرونا در دوران بارداری؛

ایمنی کودکان شیرخوار از مادران واکسینه شده، بیشتر است

پزشکان معتقدند واکسیناسیون کرونا در دوران بارداری، ایمنی مادر و نوزاد را پس از تولد در مقابل این ویروس افزایش می‌دهد.

گروه بهداشت و سلامت - از اولین روزهایی که مجوز تزریق واکسن کرونا برای مادران باردار صادر شد، متخصصان زنان و زایمان و روسای برخی از بیمارستان‌ها و زایشگاه‌ها، از کاهش آمار ابتلای زنان باردار و نوزادان آنها به کرونا خبر دادند.

بررسی‌ها و مطالعات محققان در سراسر دنیا تا این لحظه هیچ گزارشی در مورد عوارض جدی و مرگبار واکسن کرونا برای مادر باردار و یا جنین را گزارش نکرده است. در مقابل، اعلام شده واکسیناسیون در زنان باردار منجر به ایمنی زایی برای مادر و جنین تا چند ماه پس از تولد شده است.

نگرانی‌های برخی از مادران باردار و کاهش استقبال واکسیناسیون این گروه حساس و پرخطر ما را بر آن داشت تا ناظر متخصصان و کارشناسان این حوزه را بررسی کنیم.

احتمال زایمان زودرس در افراد مبتلا به کرونا وجود دارد
شیرین شمس، متخصص زنان و زایمان، در مورد اهمیت تزریق واکسن در خانم‌های باردار گفت: توصیه ما این روزها به خانم‌ها این است که اگر قصد بارداری دارید، حتماً واکسن کرونا را تزریق کنید و نگران نباشید چون هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد. دو زبعده‌ی واکسن رژیم می‌تواند ۲۸ روز بعد و یا بعد از سه ماه اول بارداری تزریق کنید. شمس در پاسخ به این سؤال که آیا تزریق واکسن کرونا احتمال ایجاد سقط در سه ماهه اول بارداری را ایجاد می‌کند، بیان کرد: طبق تحقیقات تاکنون هیچ گزارشی از سقط بر اثر تزریق واکسن، اعلام نشده است. با این وجود توصیه می‌شود بعد از ۱۲ هفته اول بارداری تزریق انجام شود. بنابراین شما می‌توانید دوز بعدی واکسن را قبل از بارداری و یا در همان زمان مشخص یعنی ۲۸ روز بعد دریافت کنید. او گفت: افرادی که باردارند و می‌خواهند واکسیناسیون را انجام بدهند، می‌توانند دوز اول را بعد از ۱۲ هفته‌گی با هر واکسنی که در

واکسن سینوفارم که یک ویروس غیرفعال است جزو واکسن‌های مناسب برای تزریق در دوران بارداری معرفی شده و تزریق واکسن آسترانکا در صورت درخواست مادر باردار، منوط به تأیید کمیته دانشگاهی واکسیناسیون مادران باردار و اخذ رضایت نامه کتبی مادران است.

او در مورد زمان انجام واکسیناسیون گفت: تزریق واکسن کرونا باید از سه ماهه اول بارداری (هفته ۱۳ بارداری) تا یک هفته مانده به ختم بارداری یا زمان زایمان (هفته ۳۹) و یا دو هفته بعد از سقط، صورت می‌گیرد. فعلاً مستندات کافی جهت تزریق واکسن در سه ماهه اول بارداری وجود ندارد.

شیردهی پس از تزریق واکسن کرونا، ممنوع ندارد
نماینده منتخب مامایی نظام پزشکی تهران افزود: بر اساس مصوبه سازمان بهداشت جهانی، تزریق واکسن‌های آسترانکا و سینوفارم در شیردهی از ۴۳ روز بعد از زایمان (هفته ۶ بعد از زایمان) بلا مانع است. ضمناً WHO قطع شیردهی را در دوران واکسیناسیون نارضاعه نمی‌کند.

این دکترای تخصصی سلامت باوروری در مورد عوارض واکسیناسیون بیان کرد: طبق آخرین تحقیقات، نه تنها واکسن‌های موجود هیچ عارضه جانبی از جمله نقص‌های ژنتیکی یا نومالی‌های مادرزادی در جنین ایجاد نکرده است، بلکه حتی در صورت ابتلا مادر به کرونا، ناهنجاری در جنین دیده نشده است.

محمدخانی گفت: یکی از دلایل استقبال نکردن برخی از مادران با مصرف استامینوفن آن رافع کنند. اهمیت تزریق واکسن در افزایش سلامت مادر و جنین لایلا محمدخانی شهری، نماینده منتخب مامایی نظام پزشکی تهران می‌کند به همین دلیل توصیه ما این است که پس از ۲۸ هفته حتماً واکسیناسیون انجام شود احتمال آلودگی به ویروس کرونا کاهش پیدا کند و در نتیجه ریسک زایمان زودرس به حداقل ممکن برسد. او ادامه داد: واکسنی که می‌تواند برای خانم‌های باردار مفید باشد تاکنون تأیید گرفته و واکسن سینوفارم است. برای تزریق واکسن آسترانکا به تأییدیه دانشگاه محل هر فرد نیاز است. زیرا هنوز ابهاماتی در مورد تزریق آن برای خانم‌های باردار وجود دارد. او بیان کرد: افرادی که دوقلو یا چندقلو باردار هستند یا از روش‌های کمک باروری برای بارداری استفاده کرده‌اند یا مبتلا به بیماری‌های عفونی هستند و یا از بیماری‌هایی مثل کم‌خونی رنج می‌برند، در تزریق واکسن هیچ تردیدی نداشته باشند و پس از گذشت ۱۲ هفته از بارداری، واکسن کرونا را دریافت کنند.

این متخصص زنان و زایمان در مورد تزریق واکسن کرونا برای افرادی که واکسن HPV را تزریق کرده‌اند، گفت: توصیه ما رعایت فاصله یک ماه بین تزریق واکسن آج پی وی و تزریق واکسن کروناست. باید توجه داشت که واکسن HPV در دوران بارداری شمس ادامه داد: افرادی که زایمان کرده‌اند و حتی مادری که در حال شیر دادن نوزاد هستند تا ۴۲ روز پس از زایمان می‌توانند واکسن را تزریق کنند و واکسیناسیون هیچ منعی در مورد شیردهی آنها ندارد. او گفت: خانم‌های بارداری که قصد تزریق واکسن را دارند باید حتماً قبل از تزریق به متخصص زنان مراجعه کنند و کامل معاینه شوند و پس از دریافت تأییدیه پزشک معالج، برای تزریق واکسن اقدام کنند. اگر پس از تزریق واکسن با عوارض طبیعی مواجه شدند، می‌توانند

پروتئین‌های ضروری برای حفظ سلامت قلب و عروق را بشناسید

لوبیا، عدس و نخود همگی در محافظت در برابر کلسترول بالا نقش دارند زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی هستند. خوردن یکی از این منابع پروتئین گیاهی در رژیم غذایی همچنین می‌تواند فشار خون را کاهش دهد.



نخودفرنگی نخود فرنگی اغلب به عنوان یک منبع پروتئین نادیده گرفته می‌شود، اما فقط به این دلیل که کوچک است به این معنی نیست که قدرتمند نیست. نخود فرنگی علاوه بر پروتئین بالا (هشت گرم در یک فنجان)، حاوی دو اسید آمینه لیزین (که به تبدیل اسیدهای چرب به انرژی کمک می‌کند) و آرژینین (که به بدن کمک می‌کند سریع تر پس از آسیب بهبود یابد و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد) نیز هست.

ماهی‌هایی که دارای بیشترین امگا ۳ هستند عبارتند از: سالمون، ساردین، ماهی خال‌مخالی، ماهی کاد، ماه ماهی، قزل‌آلا و تن. ماهی سرشار از امگا ۳ علاوه بر اینکه برای قلب مفید است، برای سلامت مغز نیز مهم است.

مغزبجیات آجیلی
مغزهای آجیلی سرشار از امگا ۳ هستند. آجیل همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی هستند که با محافظت در برابر کلسترول بالا مرتبط بوده و باعث می‌شوند یک غذای سالم برای قلب باشند.

سویا
مطالعات علمی ارتباط بین مصرف سویا و سطوح پایین کلسترول را نشان داده است که به طور مستقیم با سلامت قلب و عروق مرتبط است. لوبیا، عدس، نخود

گروه بهداشت و سلامت - هفته جاری انجمن قلب آمریکا دستورالعمل‌های غذایی جدیدی را برای نحوه غذا خوردن با حفظ سلامت قلب و عروق منتشر کرد که اولین به‌روزرسانی از سال ۲۰۰۶ تا به حال محسوب می‌شود.

فهرست زیر بر اساس آخرین توصیه‌های رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا است، که بهترین پروتئین‌های مصرفی برای حفظ سلامت قلب را معرفی می‌کند.

ماهی
اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی به طور مستقیم برای قلب مفید است و همچنین یکی از دلایلی است که خوردن منظم آن با عمر طولانی‌تر مرتبط است. به گفته محققان، بدن ما نمی‌تواند اسیدهای چرب امگا ۳ بسازد، بنابراین باید آنها را از طریق غذا دریافت کنیم.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۱۱۱۱۱
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۳۳۳۳
www.aqad.kish.ir

استاندار دادگستری
فرماندهان راهبردی
امری حیاتی برای
جزیره کیش

تهدید برای پناهندگان
برای عبور از تنگنا
با مدیریت رفتاری

اقتصاد کیش
روزنامه
شماره ۱۱۱۱۱
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۳۳۳۳
www.aqad.kish.ir

استاندار دادگستری
فرماندهان راهبردی
امری حیاتی برای
جزیره کیش

تهدید برای پناهندگان
برای عبور از تنگنا
با مدیریت رفتاری

ایران
روزنامه
شماره ۱۱۱۱۱
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۳۳۳۳
www.iran.ir

تهدید برای پناهندگان
برای عبور از تنگنا
با مدیریت رفتاری

ایران
روزنامه
شماره ۱۱۱۱۱
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۳۳۳۳
www.iran.ir

تهدید برای پناهندگان
برای عبور از تنگنا
با مدیریت رفتاری

انتخب
روزنامه
شماره ۱۱۱۱۱
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۳۳۳۳
www.intekh.ir

تهدید برای پناهندگان
برای عبور از تنگنا
با مدیریت رفتاری

انتخب
روزنامه
شماره ۱۱۱۱۱
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۳۳۳۳
www.intekh.ir

تهدید برای پناهندگان
برای عبور از تنگنا
با مدیریت رفتاری

چگونه رژیم غذایی متعادل را به عنوان یک گیاهخوار حفظ کنیم؟



گروه بهداشت و سلامت - اگرچه گیاهخواری می‌تواند فواید زیادی را به همراه داشته باشد، اما به دلیل عدم عینانه می‌تواند خطراتی را به بار بیاورد.

گیاهخواری با وجود آنکه می‌تواند منافع زیادی را برای سلامتی به همراه داشته باشد، اما اگر این رژیم‌ها را نتوانید شکل تعادلی شان را حفظ کنید، می‌تواند خطراتی را به همراه داشته باشد. در این گزارش، دکتر کیمبرلی گودزون متخصص طب داخلی و چاقی توضیح می‌دهد که چگونه می‌توانید ویتامین‌های کلیدی و مواد مغذی مورد نیاز را در صورت گیاه خورایی و مصرف مواد غیر گوشتی بدست آورید.

مزایای گیاهخواری برای سلامت بدن چیست؟ بسیاری از مردم گیاهخواری (که از آن با عنوان و جترین یاد می‌شود و به معنای مصرف نکردن گوشت است) و یا گیاه خورایی مطلق که از آن به عنوان وگان نیز یاد می‌شود و شامل مصرف نکردن هیچ کدام از محصولات حیوانی اعم از لبنیات، تخم مرغ می‌شود) را راهی برای حفظ سلامتی خود می‌دانند. برخی از افراد دارای بیماری‌های قلبی بوده و یا دارای کلسترول بالا هستند که ممکن است شنیده باشند این رژیم‌ها می‌تواند به مدیریت این شرایط کمک کند. به گفته دکتر گودزون، شما قطعاً می‌توانید با استفاده از این روش‌ها سطح کلسترول خود - به خصوص کاهش «لیپوپروتئین کم چگالی» (LDL) را بهبود بخشید. از LDL اغلب به عنوان کلسترول بد یاد میشود؛ چرا که می‌تواند به دیواره‌های شریان‌های شما چسبیده و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.

افراد مبتلا به بیماری زمینه‌ای عروق کرونر ممکن است رژیم گیاهخواری (و جترین) یا گیاهخواری مطلق (وگان) را با دیگر رویکردهای درمانی مانند «مدیریت استرس» و «فعالیت بدنی» ترکیب کنند. این رژیم‌ها همچنین در صورتی که افراد آن را در قالبی با کالری کمتر دنبال کنند، می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند. اما مانند هر گونه رژیم غذایی، این رژیم‌های گیاهخواری نیز باید متعادل باشد. یک رژیم متعادل گیاهخواری و یا گیاهخواری مطلق به معنای آن است که تمامی این ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی و مواد مغذی را از طریق گسترده‌ای از این منابع غذایی بتوانید دریافت کنید. خطرات رژیم نامتعادل گیاهخواری چیست؟

دکتر گودزون می‌گوید: روش گیاهخواری و یا گیاهخواری مطلق با روشی که بسیاری از آمریکایی‌ها به انجام آن عادت کرده‌اند، تفاوت دارد. در صورتی که به طور معمول غذاهای چرب و فراوری شده را می‌خورید، قطع این غذاها به شکل ناگهانی می‌تواند تغییری بزرگ و ناگهانی باشد.

بسیاری از مردم نمی‌دانند چه بخورند. آن‌ها حتی نمی‌دانند چگونه وعده‌های غذایی خود را برنامه ریزی کرده یا غذاهایی را انتخاب کنند که از نظر تغذیه‌ای برای بدن شان متعادل باشد. از آنجایی که گیاهخواران گوشت نمی‌خورند، در خطر از دست دادن پروتئین و ویتامین B12 قرار دارند. همچنین گیاهخواران مطلق (وگان‌ها) که هیچ محصولات حیوانی را نمی‌خورند، از رژیم غذایی محدودتری پیروی می‌کنند. بدون تخم مرغ و لبنیات در رژیم غذایی، گیاهخواران علاوه بر پروتئین و ویتامین B12، باید مراقب مصرف کمتر گودزون می‌گویند: ممکن است فردی گوشت و فراورده‌های حیوانی را حذف کند، اما بعد شروع به تکیه بر کربوهیدرات‌های سریع و غذاهای فراوری شده مانند نان، شیرینی، ماکارونی و پنیر کند. این یک رژیم غذایی سالم و گان یا گیاهخواری نیست. چگونه به عنوان یک گیاهخوار، ویتامین‌های لازم را دریافت کنیم؟ اگر شما یک فرد گیاهخوار یا گیاهخوار مطلق

صنایع چوب

حلاج کیش

کلید سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲