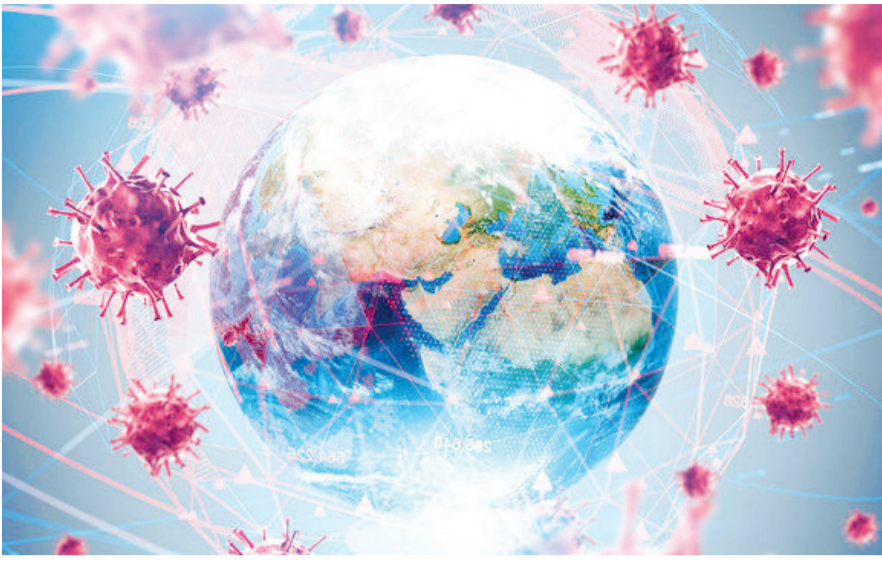


در آفریقای جنوبی از آمیکرون شناسایی می‌شود، بالاتر از واریانت‌های دیگر بوده و موجی از افزایش بستری در آفریقای جنوبی ایجاد شده است. البته آنها واکسیناسیون‌شان بسیار کمتر از کشور ما است. به همین دلیل تاکید بر واکسیناسیون بیشتر می‌کنیم.

لزوم تشویق مردم به تزریق واکسن با قانون گذاری

ناجی گفت: اکنون ما هم در کشور در زمینه واکسیناسیون به یک حالت بطنی رسیدیم و درصد واکسیناسیون‌مان خیلی بالاتر نمی‌رود و سرعش بالا نیست. بنابراین باید افراد را تشویق کرد و حتی قوانینی تعیین کرد که منجر به اجبار به واکسیناسیون شود. این موضوع در همه جای دنیا وجود دارد که شامل همان اعمال محدودیت‌های اجتماعی است و اینکه اگر فردی بخواهد به یک مکان عمومی رود، باید کارت واکسن داشته باشد یا بسیاری از جاها تمدید قراردادشان را منوط به واکسن کردند و ... این‌ها اقداماتی است که البته برای انسان‌ها زنده نیست، اما واقعیت این است که باید این کار انجام شود. زیرا سلامت عمومی در خطر است و واریانت‌هایی که ایجاد می‌شود، واریانت‌هایی هستند که در جوامعی ایجاد می‌شوند که نه اقدامات خاصی برای محدود کردن چرخش ویروس انجام دادند و نه برنامه‌دستی برای واکسیناسیون دارند. در عین حال این موضوع نشان می‌دهد که تمام دنیا باید به هم کمک کنند تا از پیدایش این واریانت‌ها پیشگیری کنند.



باتوجه به موتاتسیون‌های زیادی در این ویروس ایجاد شده، بامل سازی‌های کامپیوتری که انجام دادند، به نظر می‌رسد که احتمالا مسری بودنش، نسبت به سویه وهان بیشتر است. در باره گریز از سیستم ایمنی هم به نظر می‌رسد که واریانتی باشد که بتواند به خوبی از سیستم ایمنی گریز کند.

امیکرون وجود دارد، به نظر نمی‌رسد که قدرت سرایتش بالاتر از دلتا باشد، اما می‌توان گفت که به احتمال قوی امیکرون از نظر فرار از سیستم ایمنی از دلتا قوی‌تر است.

امیکرون و پایان کرونا؟

وی درباره برخی اظهارات مبنی بر ضعف بودن واریانت امیکرون و پایان کرونا با این سویه، گفت: شواهدی مبنی بر چنین اظهار نظری نداریم. ویروس‌سی مانند امیکرون دارد تمام دنیا را می‌گیرد و تعداد مواردی که

واکسن‌سازی و محققین مختلف متوجه هستند تا سرم‌های فاز نفاخت افرادی که به امیکرون مبتلا شدند را به دست آورند و اعلام کردند که دو تا سه هفته دیگر نتایج اولیه مربوط به این مورد می‌رسد که واریانتی باشد که بتواند به خوبی از سیستم ایمنی گریز کند. از این نظر شاید از دلتا هم بالاتر باشد، اما درباره میزان بیماری‌زایی آن باید دو تا سه ماه صبر کرد تا اطلاعات لازم جمع‌آوری شود. درباره مقاومت این واریانت به واکسن هم شرکت‌های

با سرعت پایین‌تری تشکیل می‌شدند. هر چند کانگ معتقد است که برای تایید این یافته‌ها به آزمایش‌های بالینی دقیق‌تری نیاز است. همچنین یک آزمایش دیگر به نام «میکرون» در حال انجام است. دکتر Marshall Stoller مدیر اورولوژی پزشکی و محقق مرکز جامع سنگ کلیه دانشگاه تورنتو در توضیح می‌دهد که نوشتن لیست نام مسری دیگر نیز به افراد مستعد سنگ کلیه و میسران مبتلا به سنگ‌های کلیه کمک می‌کند. این مسیر چیزی نیست جز افزایش دفع ادرار. وی می‌گوید: برای کاهش سنگ‌های کلیه بیماران باید میزان مایعات مصرفی خود را به نحوی افزایش دهند که روزانه ۱.۵ الی ۲ لیتر دفع ادرار داشته باشند.

از آب لیمو تا ترکیبات طبیعی موثر برای انهدام سنگ‌های کلیوی

مانع از تشکیل سنگ‌های کلیوی شود. البته گفتنی است که این مدت در دست هم‌اند، پتاسیم سیترات کارایی ندارد. کینسده از این روند نیز نباشد. یکی از انواع این مواد سیترات است. به همین علت است که معمولاً پزشکان معالج برای افراد مستعد به سنگ‌های کلیوی، پتاسیم سیترات تجویز می‌کنند. فرآورده‌های دارویی حاوی پتاسیم سیترات به شکل قرص و مایع فرموله می‌شوند. حال اگر بخواهیم یک ترکیب طبیعی که منبعی غنی از سیترات است را معرفی کنیم، بدون شک باید از آب طبیعی لیمو نام ببریم.

ناکادا و همکاران در یافتند که مصرف آب لیمو به شکل لیموناد کم‌تند یا فاقد قند می‌تواند میزان سیترات ادرار را به اندازه‌ای افزایش دهد که

گزارش رسمی «امیکرون» در ۳۱ کشور؛ چهار واریانت نگران‌کننده کرونا

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه وقتی که امیکرون را در چهار گوشه جهان می‌بینیم، به این معناست که این ویروس گسترش دارد، گفت: باید توجه کرد که این آمارها واقعی نیستند و شناسایی موارد به نظارت، پایش ژنتیکی کشورها و ... بستگی دارد؛ بنابراین مطمئناً تعداد موارد ابتلا به امیکرون بیش از این است.

جلسه اضطراری گذاشته و آن را به ناچی تاکید کرد: البته باید توجه کنیم که این آمارها واقعی نیستند و شناسایی موارد به نظارت، پایش ژنتیکی کشورها و ... بستگی دارد. مطمئناً تعداد موارد ابتلا به امیکرون بیش از این است. وقتی که آن را در چهار گوشه جهان در قاره‌های آسیا، اروپا، آمریکای جنوبی و شمالی و آفریقا می‌بینیم، به این معناست که این ویروس این مزیت را دارد که پخش هم خطرناک است و باید نسبت به آن توجه داشته باشیم. ساده‌انگاری کردن و اعلام اینکه ایسن واریانت بیماری‌زایی زیادی نمی‌دهد، که امیدواریم اینطور باشد، درست نیست. باید توجه کرد که آندر این واریانت نگران‌کننده بود که با وجود عمر کوتاهی که از شناسایی آن گذشت، سازمان جهانی بهداشت

چراپسی غیر واقعی بودن آمارهای امیکرون

ناچی تاکید کرد: البته باید توجه کرد که این آمارها واقعی نیستند و شناسایی موارد به نظارت، پایش ژنتیکی کشورها و ... بستگی دارد. مطمئناً تعداد موارد ابتلا به امیکرون بیش از این است. وقتی که آن را در چهار گوشه جهان در قاره‌های آسیا، اروپا، آمریکای جنوبی و شمالی و آفریقا می‌بینیم، به این معناست که این ویروس این مزیت را دارد که پخش هم خطرناک است و باید نسبت به آن توجه داشته باشیم. ساده‌انگاری کردن و اعلام اینکه ایسن واریانت بیماری‌زایی زیادی نمی‌دهد، که امیدواریم اینطور باشد، درست نیست. باید توجه کرد که آندر این واریانت نگران‌کننده بود که با وجود عمر کوتاهی که از شناسایی آن گذشت، سازمان جهانی بهداشت

گزارش امیکرون در ۳۱ کشور

وی افزود: البته آنچه که مشخص است، گسترشی است که این ویروس در سراسر دنیا پیدا کرده است؛ به طوری که اکنون ۳۱ کشور آن را گزارش کرده‌اند و ۲۷۹ مورد ابتلا به امیکرون رسماً اعلام شده است که مطمئناً میزان موارد بیش از این تعداد است. به عنوان مثال نمونه‌ای که در بلژیک مثبت شد، مربوط به مسافری بوده که از مصر به این کشور رفته بود. بنابراین مصر هم باید ابتلا به گزارش نکرده، اما احتمالاً باید این ویروس را داشته باشد. در حال حاضر امیکرون در همه قاره‌های جهان گزارش شده است. به باور من، در برزیل دو مورد ابتلا به کرونا امیکرون را شناسایی و اعلام کردند و از میان کشورهای همسایه ایران در عربستان و امارات نیز این واریانت شناسایی شده است.

گروه بهداشت و سلامت - دکتر علیرضا ناجی، درباره ویژگی‌های واریانت امیکرون ویروس کرونا، گفت: در حال حاضر اطلاعات زیادی از سویه امیکرون نداریم و به نوعی با یک خصله اطلاعاتی درباره امیکرون، مواجهیم. بنابراین باید زمان بگذرد تا مطالعات، تصویرسازی‌های معمول و آزمایشات لازم، انجام شود تا بتوان درباره اینکه این سویه چقدر می‌تواند انتقال‌پذیری بالایی داشته باشد، چقدر می‌تواند بیماری‌شدیدتری بدهد و چقدر می‌تواند از سیستم ایمنی گریز کند، اظهار نظر کنیم.

گروه بهداشت و سلامت - دفع سنگ کلیه با درد ناگهانی و شدید در قسمت پهلوها به اندازه‌ای شدید است که می‌توان آن را با درد زیمان مقایسه کرد. قطعاً سنگ کلیه را می‌توان یکی از چالش‌برانگیزترین مشکلات سلامتی به شمار آورد که افراد زیادی در سراسر دنیا با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. همانطور که می‌توانید نوشیدن فراوان مایعات اصلی‌ترین استراتژی مقابله با این وضعیت در کنار درمان‌های دارویی و مداخلات پزشکی محسوب می‌شود. مایعات نه تنها سموم بدن را دفع می‌کنند، بلکه به حرکت بهتر سنگ‌ها و شن‌ها از طریق دستگاه ادراری یاری می‌رسانند. هر چند ممکن است آب به تنهایی برای کمک به دفع راحت‌تر و سریعتر سنگ‌های کلیوی کارساز باشد، اما برخی از افزودنی‌ها نیز وجود دارند که این روند را تقویت می‌کنند.

گروه بهداشت و سلامت - دفع سنگ کلیه با درد ناگهانی و شدید در قسمت پهلوها به اندازه‌ای شدید است که می‌توان آن را با درد زیمان مقایسه کرد. قطعاً سنگ کلیه را می‌توان یکی از چالش‌برانگیزترین مشکلات سلامتی به شمار آورد که افراد زیادی در سراسر دنیا با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. همانطور که می‌توانید نوشیدن فراوان مایعات اصلی‌ترین استراتژی مقابله با این وضعیت در کنار درمان‌های دارویی و مداخلات پزشکی محسوب می‌شود. مایعات نه تنها سموم بدن را دفع می‌کنند، بلکه به حرکت بهتر سنگ‌ها و شن‌ها از طریق دستگاه ادراری یاری می‌رسانند. هر چند ممکن است آب به تنهایی برای کمک به دفع راحت‌تر و سریعتر سنگ‌های کلیوی کارساز باشد، اما برخی از افزودنی‌ها نیز وجود دارند که این روند را تقویت می‌کنند.

معجزه‌ای به نام آب لیمو

گروه بهداشت و سلامت - یک فنجان قهوه یا چای صبحگاهی چند مزیت برای تقویت مغز دارد و می‌تواند خطر سکتة مغزی را کاهش دهد. اگر شما فردی هستید که روزانه قهوه و چای می‌خورید، مغز شما ممکن است از شما تشکر کند. مطالعه جدیدی که در ژورنال PLOS Medicine منتشر شد، نشان داد افرادی که چهار تا شش فنجان قهوه در روز همراه با نوشیدن چای می‌نوشند، کمتر دچار سکتة مغزی و زوال عقل می‌شوند. مطالعه حاضر داده‌های بیش از ۳۵۰ هزار فرد مسالم بین ۵۰ تا ۷۴ سال را به دست آورد و به قهوه و چای و مسود ارزایی قرار داد. این فواید در افرادی که قهوه را به تنهایی یا همراه با چای می‌نوشیدند مشاهده شد. در مقایسه با افرادی که چای یا قهوه نوشیده‌اند، خطر زوال عقل و سکتة مغزی ۲۸ درصد کاهش یافته است. اگرچه این مطالعه نتوانست علت و معلولی را اثبات کند، اما دلیل دیگری نیز دارد که چرا گنجاندن قهوه در الگوی غذایی شما نیاز است.

توان از برگ‌های ریحان تازه یا خشک شده در قالب چای یا تهیه آب ریحان استفاده کرد. البته باید توجه داشته باشیم که مصرف این ترکیب برای مدت زمان بیش از ۸ هفته در یک دوره درمان توصیه نمی‌شود.

سرکه سیب: سرکه سیب هم حاوی اسید استیک است و می‌تواند سبب تسریع حل شدن سنگ‌های کلیوی شود. علاوه بر شست و شوی کلیه‌ها، سرکه سیب می‌تواند به کاهش درد ناشی از دفع سنگ‌های کلیوی نیز کمک کند. توصیه می‌شود که بیشتر از یک لیوان ۸ اونس سرکه سیب و آب طی روز استفاده نشود. از طرفی امکان افزودن این ترکیب به سالاد و ماس سالاد نیز وجود خواهد داشت. صورت مصرف بی‌رویه سرکه سیب، عوارضی نظیر کاهش سطح پتاسیم خون و افزایش احتمال پوکی استخوان محتمل خواهند بود.

همچنین اگر فرد در نقاط جغرافیایی آب و هوای گرم زندگی می‌کند، این نیاز بیشتر خواهد بود. برای تهیه لیموناد با ۱ فنجان آب مخلوط کرد. همچنین استفاده از شیرین کننده‌های جایگزین به جای شکر هم در بیماران که مبتلا به دیابت نیستند مجاز است. در هر صورت توصیه می‌شود که از مصرف شکر و لیمونادهای کارخانه‌ای و پر شکر زیاده‌خواهی مقدار زیادی کالری اضافه هستند که برای سلامتی مضر است. در مجموع بر اساس شواهد موجود لیموناد از شکل گیری سنگ

مانع از تشکیل سنگ‌های کلیوی شود. البته گفتنی است که این مدت در دست هم‌اند، پتاسیم سیترات کارایی ندارد. کینسده از این روند نیز نباشد. یکی از انواع این مواد سیترات است. به همین علت است که معمولاً پزشکان معالج برای افراد مستعد به سنگ‌های کلیوی، پتاسیم سیترات تجویز می‌کنند. فرآورده‌های دارویی حاوی پتاسیم سیترات به شکل قرص و مایع فرموله می‌شوند. حال اگر بخواهیم یک ترکیب طبیعی که منبعی غنی از سیترات است را معرفی کنیم، بدون شک باید از آب طبیعی لیمو نام ببریم.

ناکادا و همکاران در یافتند که مصرف آب لیمو به شکل لیموناد کم‌تند یا فاقد قند می‌تواند میزان سیترات ادرار را به اندازه‌ای افزایش دهد که

صرف نظر از اینکه قهوه کافئین‌دار یا بدون کافئین باشد دیده می‌شود و خطر مرگ در افرادی که حداقل دو تا سه فنجان در روز می‌نوشیدند، ۱۸ درصد کاهش پیدا می‌کند. یک مطالعه اخیر در استرالیا نشان داد که خوردن شش یا بیشتر فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۵۳ درصد در مقایسه با افرادی که فقط از یک تا دو فنجان قهوه در روز می‌نوشند، افزایش دهد. خطر کاهش حجم مغز نیز مشاهده شد.

علاوه بر این، افرادی که دارای استعداد‌های ژنتیکی خاصی هستند ممکن است با مصرف بالای کافئین در

صرف نظر از اینکه قهوه کافئین‌دار یا بدون کافئین باشد دیده می‌شود و خطر مرگ در افرادی که حداقل دو تا سه فنجان در روز می‌نوشیدند، ۱۸ درصد کاهش پیدا می‌کند. یک مطالعه اخیر در استرالیا نشان داد که خوردن شش یا بیشتر فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۵۳ درصد در مقایسه با افرادی که فقط از یک تا دو فنجان قهوه در روز می‌نوشند، افزایش دهد. خطر کاهش حجم مغز نیز مشاهده شد.

علاوه بر این، افرادی که دارای استعداد‌های ژنتیکی خاصی هستند ممکن است با مصرف بالای کافئین در

دکه مطبوعات

روزنامه صبح سال ۳۶ شد

روزنامه‌های برای سه نسل

فرصت‌های واکسیناسیون برای سه نسل

اقتصاد کیش

روزنامه کیش

امروز در کیش

پروژه‌های عمرانی کیش

ایران

ریل گذاری لغو تحریم

۱۰۰ روز میان مردم

هلمشهری

بازگشت حسن آباد

اروزکار

منتخب

مجدله بر سر پزشک و تخت

پرز و لاونتا

اعتنا

خانم دیرکل

توقف ۷ اروزه

مذاکرات وین

تأثیرات قهوه و چای بر مغز انسان

فوائد قهوه بر روی مغز

مطالعات قبلی نشان داده است که قهوه فواید زیادی برای سلامتی دارد. این گیاه تیره رنگ پلی فنول‌هایی مشابهی که در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود دارد. مطالعات متعددی درباره ارتباط بین مصرف متوسط قهوه و سلامت بهتر مغز، از جمله کاهش خطر زوال شناختی و بیماری پارکینسون انجام شده است. همچنین کاهش برخی سرطان‌ها، بهبود سلامت کبد، کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دو و کاهش خطر نارسایی قلبی را می‌توان از دیگر مزایای بالقوه مصرف قهوه و چای دانست.

نقش کافئین بر سلامتی

مطالعات متعددی برای ارزیابی اینکه کدام مؤلفه بیشترین تأثیر را بر سلامتی دارد، انجام شده است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ در نشان داد افرادی که بیشتر از افرادی که قهوه نمی‌نوشند عمر می‌کنند و مزایای افزایش مرگ‌ومیر

چه زمانی برای خوردن صبحانه مناسب است؟

خوردن غذا در ساعات پایانی شب ساعت بیولوژیک بدن را مختل می‌کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. اما مطالعات اندکی به بررسی این موضوع پرداخته‌اند که آیا زمان بنشدن صبحانه همین تأثیر را دارد یا خیر؛ بنابراین محققان دانشگاه شپرنیورک بیش از ۳۴۰۰ آمریکایی بالای ۲۰ سال را برای چندین دهه ردیابی کردند. در طولیان زمان غذا خوردن خود را ثبت کردند و دانشمندان آن‌ها را با میزان مرگ و میر در طول مطالعه مقایسه کردند. نتایج نشان داد افرادی که بین ساعت ۷ صبح تا ۷ صبح صبحانه می‌خورند، ۶ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زود هنگام ناشی از بیماری‌های مهمی مانند بیماری قلبی یا سرطان در مقایسه با افرادی هستند که به طور منظم صبحانه را در ساعت ۸ صبح

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان داده است که زمان خوردن صبحانه می‌تواند بر طول عمر تأثیر بگذارد. یک مطالعه جدید نشان داده است زمان‌هایی که ما غذا می‌خوریم ممکن است بر سلامت ما تأثیر بگذارد و غذا خوردن در زمان

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش