

# تزریق دز سوم واکسن، سدی محکم در برابر اومیکرون

با گسترش شیوع اومیکرون در ۶۹ کشور، تزریق دز سوم با گذشت سه تا ۶ ماه از تزریق دز دوم واکسن، ضروری اعلام شده و به گفته برخی پزشکان سد محکمی در برابر این سویه جدید کرونا است.

کرونا را به ۹۰ درصد می رساند. تزریق دز سوم برای همه الزامی است وی افزود: واکسیناسیون نوبت سوم مکمل واکسیناسیون دو نوبت قبلی است و برای همه مردم کشور الزامی است که تزریق کنند و میزان ایمنی در کرونا برای محافظت در برابر ویروس کاهش می یابد، در نتیجه تزریق این دز برای افزایش اثربخشی واکسن و حفظ ایمنی بلندمدت بدن در برابر ویروس کرونا تأکید می شود. محمد مهدی گویا رئیس مرکز

دز سوم برای همه واکسن ها توصیه می شود. به گفته برخی پزشکان، تزریق دز سوم برای افزایش ایمنی حاصل از دو دوز قبلی واکسن در گروه های خاصی از افراد به شدت توصیه می شود با توجه به اینکه با گذشت زمان میزان اثربخشی واکسن کرونا برای محافظت در برابر ویروس کاهش می یابد، در نتیجه تزریق این دز برای افزایش اثربخشی واکسن و حفظ ایمنی بلندمدت بدن در برابر ویروس کرونا تأکید می شود. محمد مهدی گویا رئیس مرکز

به کرونا در تزریق کنندگان دز سوم به استناد مطالعات انجام شده درباره کارایی دز سوم بر بدن، افراد دریافت کننده این واکسن نسبت به آن ها که حداقل پنج ماه از تزریق دز دومشان گذشته، ۹۳ درصد خطر کمتری برای بستری شدن به دلیل ابتلا به کرونا دارند، همچنین شدت بیماری و خطر مرگ ناشی از ویروس کرونا در افرادی که دز سوم را دریافت کرده اند به ترتیب ۹۲ و ۸۱ درصد کمتر اعلام شده است.

**به گفته گویا، یکی از مهم ترین سلاح های بشر برای مقابله با این ویروس واکسیناسیون سراسری است. تجربه دنیا و ایران نشان داده هر قدر پوشش واکسیناسیون بالاتر باشد سرایت بیماری می تواند کمتر شده و مرگ و میر بیماری کاهش می یابد.**

به سرعت می تواند تغییر چهره دهد و علائم بالینی مختلفی ایجاد کرده و از دست سیستم ایمنی بدن انسان به نفع آن بر مهابر سویه اومیکرون تأکید کرد و گفت: تزریق نوبت سوم واکسن ایمنی بدن در برابر ویروس

مدیریت بیماری های واگیر و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بر اهمیت واکسیناسیون نوبت سوم و تأثیر آن بر مهار سویه اومیکرون تأکید کرد و گفت: تزریق نوبت سوم واکسن ایمنی بدن در برابر ویروس

کمیته علمی کشوری ستاد مقابله با کرونا، تزریق دز سوم برای گروه سنی بالای ۱۸ سال را هم توصیه کرده و اکنون افراد بالای ۴۰ سال در اولویت تزریق قرار دارند، از



ویروس به دیگران بکاهد.

بر اساس یافته های محققان چینی، استراتژی افزایش دز سوم می تواند به طور قابل توجهی سطح ایمنی بدن را تقویت کند، این تیم متخصص متشکل از ۱۱ دانشمند، ۲۸ نمونه سرم بیماران در حال بهبودی از سویه اصلی SARS-CoV-2 را بررسی کردند.

آنها این نمونه ها را روی نمونه های اومیکرون در شرایط آزمایشگاهی و همچنین چهار سویه دیگر که توسط سازمان بهداشت جهانی علامت گذاری شده اند (مانند دلتا) آزمایش کردند.

**کاهش ۹۳ درصدی ابتلا**

داد و کارشناسان بهداشت نگران سرایت اومیکرون هستند زیرا دارای مجموعه ای غیرعادی از جهش ها است و مشخصاتی متفاوت از سایر سویه های نگران کننده دارد.

گرچه سازمان جهانی بهداشت هنوز جزئیاتی از میزان سرایت سویه اومیکرون ویروس کرونا را اعلام نکرده، اما پزشکان احتمال می دهند میزان سرایت این سویه نسبت به سویه دلتا ۵۰ درصد بیشتر باشد.

دانشمندان نیز بر پایه تجربیات گذشته یادآور شده اند که ویروس ها همواره جهش پیدا می کنند اما واکسیناسیون و رعایت اصول بهداشتی می تواند از انتقال این

**گروه بهداشت و سلامت** - دز سوم کرونا یا تقویتی واکسن در افراد دریافت کننده دو دز واکسن کرونا با هدف بهبود ایمنی ناشی از دو دز قبلی تزریق می شود و کمک می کند تا در طولانی مدت محافظت و ایمنی در بدن ایجاد شود.

اومیکرون یکی از تغییر یافته ترین موارد جهش ویروس کرونا محسوب می شود که برای اولین بار در آفریقای جنوبی کشف شد و از آن زمان تاکنون در ۳۸ کشور شناسایی شده است. سازمان جهانی بهداشت پنجمین حرف یونانی اومیکرون را به سویه جدید کرونا که در آفریقای جنوبی شناسایی شده، اختصاص

مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت تصریح کرد: جهش های متعددی که این ویروس پیدا می کند باعث می شود که قابلیت سرایت آن تغییر کرده و شدت بیماری زایی اش هم متفاوت شده و گاهی اوقات شدیدتر و گاهی اوقات خفیف تر می شود، باید شناخت ما از این ویروس روز به روز بیشتر شود و بتوانیم راه های سرایت آن را کنترل کنیم و بیماری که ایجاد می کند را به بهترین شکل ممکن درمان کرده و قدرت سرکشی آن را کاهش دهیم.

به گفته گویا، یکی از مهم ترین سلاح های بشر برای مقابله با این ویروس واکسیناسیون سراسری است. تجربه دنیا و ایران نشان داده هر قدر پوشش واکسیناسیون بالاتر باشد سرایت بیماری می تواند کمتر شده و مرگ و میر بیماری کاهش می یابد.

**همه واکسن کرونا را دریافت کنند**

حمید سعیدی اپیدمیولوژیست نیز به همه هموطنان توصیه کرد که حتماً واکسن کرونا را دریافت کنند و گروه های پرخطر مانند سالمندان و بیماران خاص به نسبت به تزریق دز واکسن یادآور کرونا (بعد از سپری شدن فاصله معین) اقدام کنند.

وی گفت: هرچند نمی توان پیشنه را به دست پیش بینی کرد، اما با اقدامات پیشگیرانه می توان خود را برای آینده آماده کرد. از طرفی به نسبت به سال های گذشته، تجربیات، اندوخته های علمی و ابزارهای بسیار

## خوراکی هایی که باعث کاهش فشار خون می شود

خوردن غذاهای غنی از این ماده به کاهش خطرات قلبی مانند فشار خون بالا کمک می کند. بررسی ها نشان می دهد خوردن گوجه می تواند به تنظیم فشار خون و کاهش خطر بیماری قلبی آن کمک کند.

**گوجه** گوجه و محصولات آن در مواد مغذی مثل پتاسیم و دانه های کار تونند مانند لیکوپین غنی هستند. ثابت شده لیکوپین تأثیر مهمی در سلامت قلب دارد و

کند، این گیاه که مملو از آنتی اکسیدان ها است با بهبود عملکرد سیستم عروق و افزایش دی اکسید نیترات بدن به کاهش فشار خون کمک می کند. گیاهان دارویی و ادویه برخی گیاهان دارویی و ادویه جات موادی دارند که به آرامش رگ ها و کاهش فشار خون کمک می کند. در نتیجه کمتر شدن فشار خون کمک می کنند. هرچند هویج را به هر دو شکل خام و پخته می توان استفاده کرد اما هویج خام برای کنترل فشار خون بهتر است.

پتاسیم عبارتند از آوآکادو، قارچ، سیب زمینی شیرین و لوبیا است.

**هویج** یک محصول شیرین و بسیار مغذی که در سبب غذایی بسیار افراد حضور دارد. هویج نیز مملو از ترکیبات فیلی مانند کوژتیک و اسید آفیک است که به آرامش رگ ها و کاهش فشار خون کمک می کند. در نتیجه کمتر شدن فشار خون کمک می کنند. هرچند هویج را به هر دو شکل خام و پخته می توان استفاده کرد اما هویج خام برای کنترل فشار خون بهتر است.

افراد مبتلا به فشار خون کاهش می دهد. تخم کدو تخم کدو شاید کوچک باشد اما

عصاره ای از مواد مغذی است. مواد غذایی برای کنترل فشار خون وجود دارد از جمله منیزیم، پتاسیم، آرزین، آمینو اسیدی که برای تولید دی اکسید نیترات برای آرام شدن عضلات رگ ها و تنظیم فشار خون ضروری است. روغن تخم کدو نیز داروی طبیعی عالی برای فشار خون بالا است.

**سیر** سیر یک غذای طبیعی، ضد باکتری و ضد قارچ بوده که بهترین ماده فعال آن آلیسین دلیل اصلی تأثیرات سیر بر سلامت است. سیر به تولید دی اکسید نیترات در بدن کمک و باعث آرام شدن عضلات و باز شدن رگ ها می شود.

این تغییرات می تواند فشار خون را کاهش دهد. عصاره سیر هر دو فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را در

**مرکبات** مرکبات مانند گریپ فروت، پرتقال و لیمو تا حد زیادی فشار خون را کاهش می دهد. این مرکبات مملو از ویتامین و مواد معدنی هستند و می توانند به سلامت قلب و کاهش خطرات مرتبط مانند فشار خون بالا کمک کنند.

باتوجه به تحقیقات نشان داده شده آب پرتقال و گریپ فروت به کاهش فشار خون کمک می کند اما گریپ فروت و آب آن می تواند در روش های معمولی کاهش فشار خون اختلال ایجاد کند که باید برای استفاده از آن حتماً با پزشک مشورت شود.

**چغندر و برگ آبنم** چغندر و برگ آبنم تا حد بسیار زیادی به سلامت و کاهش فشار خون

**گروه بهداشت و سلامت** - این گزارش درباره خوراکی هایی که بر کاهش فشار خون تأثیر دارد توضیحاتی ارائه شده است.

از هر سه آمریکایی یک نفر به فشار خون بالا مبتلاست. فشار خون بالا احتمال بیماری قلبی، سکته و بیماری کلیه را افزایش می دهد. تغییر رژیم غذایی و عادات زندگی می تواند فشار خون را کاهش داده و خطرات مرتبط با آن را بین ببرد. تغییر رژیم غذایی تا حد زیادی فشار خون را کاهش می دهد.

تحقیقات نشان داده برخی غذاها به صورت فوری یا در دراز مدت فشار خون را کاهش می دهند. در این گزارش غذاهای کاهش دهنده فشار خون را معرفی کردیم.

**گروه بهداشت و سلامت** -

حقیقت این است که زمان نوشیدن قهوه بیشتر از چیزی که تصور می کنید بر سلامت افراد اثر دارد. اگر همیشه بعد از غذا قهوه می نوشید باید بدانید این عادت می تواند سلامت و ظاهر شما را تحت تأثیر قرار دهد. در ادامه می خواهیم ببینیم نوشیدن قهوه بعد از غذا چه مضراتی دارد.

شاید از آن دست افرادی باشید که صبحانه خود را با نوشیدن قهوه تمام می کنند و بعد از ناهار هم قهوه می نوشند. احتمالاً باید یک قهوه غلیظ هم بنوشید تا غذای سنگینی را که خورده اید بشوید و برود باقی بماند روز را بتوانید دوام بیاورید. حقیقت این است که زمان نوشیدن قهوه بیشتر از چیزی که تصور می کنید بر سلامت شما اثر دارد.

**۱- ممکن است پوستتان را خشک کند**

یک فنجان قهوه خوش طعم می تواند صبح ها خواب را ببرد و در جهت زیادی برای سلامتی مفید است، اما نوشیدن قهوه با فاصله بعد از غذا باعث می شود بدن نتواند همه مواد مغذی غذا را دریافت کند و جذب

**۲- می تواند به دندان ها صدمه بزند**

نوشیدن قهوه بعد از غذا می تواند برای بدن در جذب دیگر مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم را هم کاهش دهد. ما به طور طبیعی از راه پوست و مو کلسیم از دست می دهیم و بدن از طریق عرق و ادران آن را دفع می کند. نوشیدن قهوه باعث می شود بدن کلسیم هر چه بیشتری را از دست دهد و اگر رژیم غذایی شما این مسئله را جبران نکند، در نهایت بدن به مصرف کلسیم استخوان ها و دندان های می آورد. این امر می تواند دندان ها را شکننده کند و باعث تحریک لثه ها شود.

**۳- ممکن است سطح کلسیوم خون را بالا ببرد**

یک تکه نان یا یک لایه ضخیم کره شاید غذای خیلی سالمی نباشد اما مزه خواب نقش مهمی را در پاکسازی مغز دارد

آیا می توان به پاکسازی مغز با خواب کمتر پرداخت و آیا می توان بخشی از این منافع را در حالی که شما بیدار هستید، بدست آورد. دکتر جفری لایف (Jeffrey Liff) نورولوژیست در دانشگاه واشنگتن می گوید هزینه این تحقیقات از سوی وزارت دفاع آمریکا پرداخت می شود؛ چرا که بسیاری از نظامیان مشکل خواب دارند. او در آن فرد چهار ساعت در شب به مدت سه ماه یا نه ماه در هر بار می خوابند. دنبال کاهش نقش خواب در زندگی مان نیستیم، ما به خواب نیاز داریم؛ نه تنها برای پاکسازی مغز، بلکه بخاطر



## دکه مطبوعات

**صبح خیز**  
مجله سلامت و تغذیه  
مجله سلامت و تغذیه  
مجله سلامت و تغذیه

**حمل بیش از ۲.۴ میلیون تن کالای اساسی از مبادا هرمزگان**  
اجرای طرح کشت قراردادی کدوم در هرمزگان

**اقتصاد کیش**  
مجله اقتصادی و بازرگانی  
مجله اقتصادی و بازرگانی

**تحلیل نخبین سرمایه گذاران و کارآفرینان کیش**  
از دکتر سعید پوری علی

**ایران**  
مجله خبری و اجتماعی  
مجله خبری و اجتماعی

**پیش نویس مشترک، دستاورد وین ۷**  
رصد قیمت گاز از کارخانه

**هلمشهری**  
مجله علمی و تخصصی  
مجله علمی و تخصصی

**آثر آرام بخش وین بر بازارها**  
ادامه مذاکرات، امروز دیگر

**اصتک**  
مجله تخصصی و علمی  
مجله تخصصی و علمی

**ریزش های تمام نشدنی بورس**  
پایان امیدوار کننده یک هفته مذاکره در وین

**منتخب**  
مجله تخصصی و علمی  
مجله تخصصی و علمی

**اومیکرون علیه لشکر واکسن ها**  
دوربین های تحقیقاتی

**تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل**  
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

**کیش نوش**