عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

واکسیناسیون بدون رعایت اصول بهداشتی در مقابل «اومیکرون» موثر نیست

■ عضو هیات علمی وفوق تخصص ریه دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی با بیان اینکه واکسیناسیون بدون رعایت اصول بهداشتی در مقابل «اومیکرون» موثر نیست، گفت: نتایج مطالعات نشان می‌دهد، تزریق دز سوم واکسن کرونا ۷۵ درصد و دریافت دز دوم ۳۰ درصد از ابتلا به این سویه پیشگیری می کند.

گروه بهداشت و سلامت – دکتر مجید مختاری افزود: سویه اومیکرون ۱۱ نوامبر در کشور بوتسوانا شناسایی و سپس در هنگ‌کنک و یک روز بعد در آفریقای جنوبی مشاهده شد و بعد از گذشت ۲ هفته سازمان بهداشت جهانی این سویه را به عنوان یک سویه خطرناک و قابل بررسی معرفی کرد.

وی توضیح داد: قدرت تکثیر این سویه حداقل سه تا چهار برابر کرونا دلتا و دیگر سویه‌های این ویروس است. بر اساس نتایج یک مطالعه در هنگ‌کنک نیز این سویه در داخل مجاری تنفسی بالا تکثیر بیشتری نسبت به دیگر سویه‌های کرونا از جمله دلتا داشته است.

مختاری ادامه داد: در حقیقت با مطالعه بافت ریه و حباب‌های هوا در داخل این دستگاه تنفسی مشاهده شد، این سویه (اومیکرون) فعالیت چشمگیری در انتهای ریه نداشته و بنابراین باعث ذات‌الریه و سفت شدن بافت ریه نیز نخواهد شد. در نتیجه این امر سویه اومیکرون با علائمی همچون سرماخوردگی یا آنفولوآنزای خفیف بروز می‌یابد.

این فوق‌تخصص ریه افزود: دوره این بیماری نیز کوتاه بوده و سیستم ایمنی بدن را دستکاری نمی کند. سردرد، خستگی، کم‌اشتهایی، سوزش گلو و سرفه‌های خشک، بدن درد و ضعف عمومی و تب ملایم از علائم اصلی ابتلاء به این بیماری (اومیکرون) است.

مختاری تاکید کرد: تمامی این اطلاعات مربوط به آفریقای جنوبی بوده و رئیس سازمان نظام پزشکی این کشور طی ۲ روز گذشته اعلام کرد، رفتار اومیکرون در جوامع مختلف می‌تواند متفاوت باشد و آمار امیدوارانه این کشور دلیل بر این رفتار در همه کشورها نخواهد بود.

وی با اشاره به اخطار سازمان جهانی بهداشت در این رابطه یادآور شد: اکنون افزایش شمار بیماران در اروپا و آمریکا نیز حاکی از این مساله است. به عنوان مثال، اکنون تعداد بیماران کرونا در انگلستان به روزانه ۱۵۰ تا ۱۶۰ هزار نفر می‌رسد. همچنین بیش از ۱۸۰ هزار بیمار در آمریکا با درگیری ۵۰ تا ۸۰ درصد از این سویه برآورد می‌شوند.

مختاری با اشاره به مطالعات آفریقای جنوبی خاطرنشان کرد: در حال حاضر میزان مرگ و میر این سویه بالا نیست. بیماران نیازمند به اکسیژن تقریبا ۱۰ درصد برآورد شده است، که ۹۰ درصد از این جمعیت به طور اتفاقی شناسایی و نیاز به بستری نیز نداشته‌اند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی ادامه داد: اما سرعت انتقال این بیماری بسیار بالاست، شمار مبتلایان به این سویه ظرف دو تا سه روز دو برابر می‌شود و این مساله می‌تواند نیاز به خدمات پزشکی و درمانی را تصاعدی افزایش دهد.

مختاری با تاکید بر اهمیت واکسیناسیون ادامه داد: براساس برخی گزارش‌ها، اکنون بعضی از گروه‌ها علیرغم تزریق هر سه دز واکسن فایزر نیز در آمریکا به اومیکرون (در حد خفیف) مبتلا شده‌اند. اما به طور کل نتایج مطالعات نشان می‌دهد، تزریق دز سوم واکسن کرونا ۷۵ درصد و دریافت دز دوم ۳۰ درصد از ابتلا به این سویه پیشگیری می‌کند.

وی همچنین با اشاره به مناظره و گفت‌وگو با مخالفان واکسن تصریح کرد: واکسن گریزی زمینه علمی و منطقی نداشته و این مساله در مناظرات زنده اثبات شده است. اشخاص واکسن‌نزده باید به سرعت این واکسن را دریافت کنند. همچنین با گذشت سه ماه از تزریق دز دوم باید دز سوم را دریافت کنند.

مختاری تاکید کرد: علیرغم تزریق هر سه دز واکسن کرونا نیز همه شیوه‌نامه‌های بهداشتی اعم از استفاده از ماسک، بهداشت دست، پرهیز از تماس دست و صورت، لغو ترددهای غیرضروری، پرهیز از اجتماعات و کاهش تجمعات در مدارس و مراکز آموزشی و دانشگاه‌ها (در صورت تصمیم ستاد ملی مقابله با کرونا) باید رعایت شود.

واکسیناسیون بدون رعایت اصول بهداشتی در مقابل «اومیکرون» موثر نیست

وی ادامه داد: این بیماری عمدتا جوانان بین ۱۸ تا ۳۵ سال را درگیر می‌کند، اغلب این جمعیت متحرک در جامعه نیز بدون علامت (یا با علائم خفیف) در سطح شهر تردد خواهند داشت. اکنون بنابر اعلام اروپا و آمریکا نیز ۵۰ درصد سرماخوردگی‌ها در این منطقه اومیکرون است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی افزود: بنابراین جوانان با مشاهده هرگونه علائم بالینی باید ایزوله شوند، با سالخوردگان در ارتباط نبوده و حداقل ۱۰ روز در قرنطینه خانگی باشند.

مختاری یادآور شد: بنابر مطالعات آفریقای جنوبی، سویه اومیکرون به عنوان یک بیماری سرپایی شناخته شده و در صورت عم تغییر رفتار در مرزها، می‌تواند در درمانگاه‌ها با بهره‌گیری از سیستم کمک پزشکی و پرستاری نیز تحت معاجه و درمان قرار بگیرد.

سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یکشنبه ۲۸ آذر ماه ورود اولین مورد از سویه جدید اومیکرون به ایران را که از آفریقای جنوبی آغاز شده بود، تایید کرد.

واکسن‌گریزی زمینه علمی و منطقی نداشته و این مساله در مناظرات زنده اثبات شده است. اشخاص واکسن‌نزده باید به سرعت این واکسن را دریافت کنند. همچنین با گذشت سه ماه از تزریق دز دوم باید دز سوم را دریافت کنند.

فرمول ساده خانگی برای گلودرد و سرماخوردگی!

گروه بهداشت و سلامت– پژوهش های علمی نشان داده اند که این گیاه دارای خواص دارویی است که می تواند به تسکین علائم سرماخوردگی یا گلودرد کمک کند.

زنجبیل ریشه گیاه چند ساله ای با نام علمی Zingiber officinale است. مردم قرن هاست که از زنجبیل به عنوان یک درمان گیاهی برای بهبود شرایط سلامتی مختلف، از آرتریت تا شکم درد و سرماخوردگی، استفاده می کنند. امروزه نیز مردم اغلب از زنجبیل برای بهبود سرماخوردگی یا سرفه استفاده می کنند. پژوهش های علمی نشان داده اند که زنجبیل دارای خواص دارویی است که می تواند به تسکین علائم سرماخوردگی یا گلودرد کمک کند.

آیا زنجبیل به درمان سرماخوردگی کمک می کند؟

اگرچه شواهد و مدارک قطعی برای اثبات این که زنجبیل سرماخوردگی را متوقف یا درمان می کند، وجود ندارد اما پژوهش ها نشان می دهد که ممکن است به پیشگیری از آن کمک کند. همچنین، زنجبیل می تواند به بهبود علائم سرماخوردگی کمک کند.

نتایج یک بررسی نشان داد که زنجبیل می تواند به موارد زیر کمک کند:

– پیشگیری از سرماخوردگی
– پیشگیری یا تسکین گلودرد
– کاهش احتقان
– کاهش التهاب

با این وجود، برای نتیجه گیری قطعی در این زمینه به انجام پژوهش های بیشتر نیاز است.

خواص دارویی

زنجبیل حاوی ترکیباتی به نام جینجرول ها و شوگائول هاست. پژوهشگران معتقدند که این ترکیبات به زنجبیل خواص دارویی می بخشند.

مطالعات نشان داده اند که زنجبیل می تواند به روش های زیر مفید باشد:

ضد باکتری

یک مطالعه آزمایشگاهی در سال ۲۰۱۱ نشان داد که زنجبیل اثر ضد باکتریایی بیشتری نسبت به داروهای آنتی بیوتیک در برابر استافیلوکوکوس اورئوس و استرپتوکوکوس پیوژنز دارد. استرپتوکوکوس پیوژنز باکتری است که موجب فارنژیت استرپتوکوکی یا گلودرد استرپتوکوکی می شود.

مطالعه ای جدیدتر نیز آثار ضد باکتریایی زنجبیل را قابل توجه عنوان کرده است.

ضد ویروس

مطالعات آزمایشگاهی نشان داده اند که زنجبیل دارای خواص ضد ویروسی است. در مطالعاتی با حضور سوژه های حیوانی نیز پژوهشگران دریافتند که زنجبیل در برابر درد و تب موثر عمل می کند.

زنجبیل تازه ممکن است در برابر ویروس های تنفسی مفید باشد. مطالعه ای آزمایشگاهی در سال ۲۰۱۳ نشان داد که زنجبیل تازه دارای آثار ضد ویروسی در مدل های عفونت تنفسی است. زنجبیل خشک شده اثری مشابه را نشان نداد. به نظر می رسد زنجبیل تکثیر ویروس را متوقف می کند.

ضد التهاب

مطالعات آزمایشگاهی در مورد عفونت گلو نشان داده اند که زنجبیل دارای فعالیت ضد التهابی است. به گفته پژوهشگران، زنجبیل می تواند فارنژیت، التهاب پشت گلو، را کاهش دهد.

آنتی اکسیدان

مطالعه ای آزمایشگاهی درباره زنجبیل، فلفل تمساح و جوز هندی نشان داد که زنجبیل بیشترین اثر آنتی اکسیدانی را بین این سه ادویه دارد. آنتی اکسیدان ها به پیشگیری از آسیب سلولی که از التهاب ناشی می شود، کمک می کنند.

با این وجود، به انجام پژوهش های بیشتر در این زمینه نیاز است.

زنجبیل برای سرماخوردگی؛ چگونه از آن برای تسکین گلودرد استفاده کنیم

نحوه استفاده از زنجبیل برای گلو درد

زنجبیل عطر و طعمی تند و اثر گرمایی دارد. خواص دارویی آن ممکن است به تسکین گلودرد یا عفونت گلو کمک کند. برای کمک به بهبود گلودرد می توانید به روش های زیر از زنجبیل استفاده کنید:

– زنجبیل تازه زنده شده را به آب گرم با لیمو اضافه کنید
– یک تکه ریشه زنجبیل تازه را بجوید
– زنجبیل تازه را به آبمیوه ها یا اسموتی ها اضافه کنید
– زنجبیل را با آب نارگیل ترکیب کنید

همچنین، زنجبیل به شکل قرص های مکیدنی یا کپسول برای کمک به بهبود گلودرد در دسترس است.

مصرف زنجبیل به شکل کپسول ممکن است برای افرادی که طعم این ماده غذایی را دوست ندارند، مفید باشد.

به گفته سازمان غذا و داروی آمریکا، استفاده از زنجبیل در غذاها و نوشیدنی های بی خطر است. با این وجود، محصولات زنجبیل به شکل مکمل دارای خلوص و کیفیت متفاوتی هستند.

هر فردی که بیمار است یا داروهای دیگری مصرف می کند، پیش از استفاده از درمان ها و مکمل های خانگی باید ابتدا با پزشک خود مشورت کند.

زنجبیل و عسل

برخی پژوهش ها نشان داده اند که زنجبیل در ترکیب با عسل که یک ماده غذایی ضد میکروبی است، امکان دارد اثر ضد میکروبی قوی‌تری ارائه کند.

افراد می توانند با افزودن زنجبیل تازه رنده شده و عسل به آب گرم، یک نوشیدنی تسکین دهنده برای گلودرد آماده کنند.

موارد زیر مواد ضد التهاب دیگری هستند که می توان به نوشیدنی های زنجبیل اضافه کرد:

– میخک
– اکسیناسه
– اُرگانو
– آویشن
– مریم گلی

توجه داشته باشید که پیش از آغاز هر درمان گیاهی جدید ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

بعد از مسمومیت غذایی چه بخوریم؟

گروه بهداشت و سلامت– گروه بهداشت و سلامت– مصرف برخی از مواد غذایی آلوده منجر به مسمومیت غذایی می‌شود که با اسهال و استفراغ شدید و دل درد همراه است.

افراد پس از ابتلا به بیماری‌هایی همچون آنفلوانزای معده و یا مسمومیت غذایی به سختی می‌توانند به این موضوع که غذا بخورند فکر کنند. افراد پس از این بیماری‌ها شاهد اسهال و استفراغ شدید هستند که باعث کم آبی شدید بدن می‌شود.

متخصصان به این افراد توصیه می‌کنند در نخستین گام پس از بهبودی اقدام به افزایش مصرف مایعات برای جبران کم آبی بدن کنند. پزشکان تاکید دارند این بیماران باید از موز، برنج، سیب و نان تست استفاده کنند. دلیل این موضوع هم این است که مواد غذایی ذکر شده با سهولت بیشتری در دستگاه گوارش هضم و جذب می‌شوند. با این وجود، مواد غذایی دیگری هم وجود دارد که افراد پس از مسمومیت غذایی و آنفلوانزای گوارشی می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند.

مهمترین این مواد غذایی شامل موارد ذیل می‌شود:

۱– آب نارگیل: از آنجا که به این آب شکر افزوده نشده است و نیز به دلیل خواص آن، نوشیدنش می‌تواند به تامین انرژی و آب بدن کمک کند. با این حال، نباید فراموش کرد که هیچ نوشیدنی به سالمی آب نیست.

۲– ماست: مصرف ماست به میزان تحمل معده افراد بستگی دارد. اگر از جمله افرادی هستید که با لبنیات مشکلی ندارند، می‌توانید از ماست پس از مسمومیت غذایی استفاده کنید. همانطور که می‌دانید ماست حاوی پروبیوتیک‌ها و باکتری‌هایی سودمندی است که برای دستگاه گوارش مفید هستند. درصد بالای آب موجود در ماست نیز می‌تواند به جبران کم آبی بدن کمک کند.

۳– سوپ: انواع مختلف سوپ به ویژه سوپ‌های حاوی گوشت و سبزیجات علاوه بر تامین آب، می‌تواند انرژی کافی را به بدن برساند. می‌توانید با افزودن موادی همچون سبزیجات تازه، زنجبیل، نعنا، ریشه شیرین بیان و رازیانه باعث غنی‌تر شدن سوپ شوید. این مواد خواص ضدالتهابی دارند که برای این بیماران مفید است.

۴– چای: چای‌های فاقد کافئین به همراه مواد طبیعی همچون نعنای تازه، زنجبیل، و بابونه می‌تواند باعث آرامش معده، کاهش التهاب، کاهش حالت تهوع، و تامین آب بدن شود.

نوشیدنی‌های مفید برای هضم غذا

گروه بهداشت و سلامت–پس از صرف شام می‌توانید با مصرف برخی نوشیدنی‌ها به آرامش معده خود کمک کنید. احساس سنگینی شکم و کِرختی بدن پس از خوردن یک شام سنگین بسیار طبیعی است. بدن پس از خوردن غذا فرآیند هضم آن را آغاز می کند که طی این فرآیند خونرسانی به دستگاه گوارش افزایش می یابد. از زمان های بسیار قدیم افراد برای احساس بهتر در معده خود پس از صرف شام، اقدام به مصرف نوشیدنی های مخصوص می‌کردند. در این مطلب، نوشیدنی های مناسب پس از صرف شام را به شما معرفی می‌کنیم:

۱– چای نعنای تازه

یکی از نوشیدنی‌های بسیار پرطرفدار در شمال آفریقا و کشورهای حاشیه دریای مدیترانه، چای نعنای تازه است. برای تهیه این چای کافی است میزان کمی نعنای تازه را در آب جوش ریخته و اجازه دهید دم بکشد.

این چای به میزان قابل توجهی به آرامش معده پس از غذا کمک می‌کند. همچنین به دلیل رایحه مناسب نعنا، احساس خوشایند تنفس به فرد دست می‌دهد.

۲– زنجبیل و آب لیمو

ترکیب زنجبیل با آب لیموی تازه یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار در روسیه است. این نوشیدنی تند و اسیدی به معده برای هضم غذا کمک می‌کند و باعث ایجاد آرامش در دستگاه گوارش می‌شود.

۳– چای ترش

چای ترش یکی از نوشیدنی‌های طبیعی برای کاهش فشار خون محسوب می‌شود. می‌توانید به این چای کمی عسل، ادویه و آب لیمو اضافه کنید. این نوشیدنی معجزه آسا به آرامش معده شما پس از شام کمک شایانی می‌کند.

۴– چای سبز

چای سبز که خاستگاه آن به چین باز می‌گردد یکی از نوشیدنی‌های آرامش بخش برای معده و دستگاه گوارش محسوب می‌شود. با این حال، بهتر است چای سبز را بدون شیرین کننده‌هایی مانند قند و عسل مصرف کنید. چای سیاه که امروزه در جهان محبوبیت بیشتری دارد نیز می‌تواند برای آرامش معده مفید باشد، اما نباید آن را ۲ ساعت پس از غذا مصرف کرد، زیرا منجر به عدم جذب آهن و کم خونی در افراد می‌شود.

دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱–۴۴۴۷۳۴۲۲