

# واکسن چگونه علائم کووید را تغییر می دهد؟

یکی از پزشکان اورژانس نیویورک توضیحاتی در رابطه با این موضوع ارائه کرده که بیماران کووید-۱۹ بسته به اینکه کدام دُز از واکسن کرونا را دریافت کرده اند معمولا چه علائمی دارند و همچنین بیماران واکنشی نشده، بدترین وضعیت را داشته اند.



گروه بهداشت و سلامت - دکتر "کریگ اسپنسر" از مرکز پزشکی "ایروینگ" دانشگاه کلمبیا گفت: به تازگی بیماران زیادی در بخش اورژانس دیده ام. با توجه به اینکه افراد زیادی اخیرا بیمار شده اند، بعضی افراد واکنسیناسیون چیست؟ در صورتی که دو دز واکسن (در آمریکا شامل واکسن های فایزر، مدلرنا یا جانسون اند جانسون می شود) را تزریق کرده باشم آیا باز هم احتیاج به تزریق دُز یادآور است؟

بر اساس گفته دکتر اسپنسر، پاسخ پرسش دوم بدون شک مثبت است.

گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک بررسی جدید بیانگر بروز یک بیماری جدی در اثر مصرف فست فود و غذاهای فرآوری شده است. نتایج یک بررسی جدید، نشان می دهد رژیم های غذایی فست فود سیستم ایمنی افراد را گیج می کند و منجر به افزایش بیماری های خود ایمنی در سراسر جهان می شود. بیماری خود ایمنی هنگامی رخ می دهد که دستگاه ایمنی بدن به اشتباه حمله به خود بدن را آغاز می کند؛ بیماری های خود ایمنی می توانند اندام ها و بافت هایی از جمله گلوبول های سرخ خون، عروق خونی، غده تیروئید، لوزالمعده، عضلات، مفاصل و پوست را درگیر کنند. محققان موسسه فرانسیس کریک، یک مرکز تحقیقاتی در حوزه زیست شناسی در لندن در حال بررسی رژیم غذایی و بیماری هستند؛ آن ها به دنبال ارتباط بین مصرف فست فود و افزایش بیماری های خود ایمنی هستند. بر اساس مطالعه این تیم

بیشتر از کسانی بوده که سه دُز واکسن را تزریق کرده اند. همچنین احساس خستگی، تب، سرفه و بی قراری بیشتر در آنان مشاهده شد اما مشکل تنفسی وجود نداشت. همچنین دو دُز واکسن بهتر از یک دُز است که به شکل واکسن تک دُز جانسون اند جانسون در ایالات متحده ارائه می شود.

وی اظهار کرد: بیشتر بیمارانی که واکسن تک دُز جانسون اند جانسون را دریافت کرده و دچار کووید شده اند، به طور کلی وضعیتشان بد بوده است. حال خیلی بدی داشته اند. برای مدت یک تا دو روز و حتی بیشتر تب داشتند. ضعیف و خسته بودند. کمی تنگی نفس و سرفه داشتند. اما بستری شدن آنان در بیمارستان ضرورتی نداشت.

طبق گزارش مرکز پیشگیری و کنترل بیماریهای ایالات متحده در اکتبر ۲۰۲۱، آن دسته از آمریکایی هایی که واکسن تزریق کرده اند ۱۴ برابر بیشتر از آنهایی که به سه طور کامل در برابر بیماری واکسن شده اند و ۲۰ برابر بیش از آنهایی که هر دو دُز واکسن و همچنین دُز یادآور را دریافت کرده اند.

## هشدار محققان به علاقه مندان به فست فود

مجموعه میکرو باکتریایی که در روده خود داریم و نقش کلیدی در کنترل عملکردهای مختلف بدن دارند. بیماری التهابی روده، دیابت نوع یک، آرتریت روماتوئید و ام اس در اثر حمله بدن به بافت و اندام های خود ایجاد می شوند. به گفته جیمز لی و کارولا ویتوسا در موسسه فرانسیس کریک،

وی با تأکید بر اینکه در افرادی که رژیم های غذایی پرچرب یا مقدار زیاد قند استفاده می کنند یا افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند تأثیر واکنسیناسیون هم کاهش می یابد، خاطر نشان کرد: کارایی واکسن در افراد مختلف تفاوت هایی دارد و بخشی از این تفاوت ها به وزن افراد و نوع تغذیه آنان مربوط است.

کوهدانی ادامه داد: بنابراین توصیه می کنیم که خانواده ها از غذاهای چرب و فست فودها پرهیز کنند؛ فست فودها به عنوان گروه مواد غذایی بسیار بد معرفی می شوند اما اگر در منزل و با لحاظ کردن مقدار و میزان مناسب از مواد غذایی تهیه شود بهینه است. همچنین مدنظر داشته باشند که از روغن های جامد و کره مارگارین کمتر استفاده شود و حداقل یک سوم روغن مصرفی از روغن زیتون، کنجد یا کلزا باشد.

## یوبوست و چاقی و اختلال در چربی های خون عوارض استفاده نکردن از فیبر

این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه در مصرف مواد غذایی کربوهیدراتی، باید از کربوهیدرات های پیچیده استفاده شود به این معنا که در گروه نان ها، پنجاه درصد از نان های سبوس دار یا در مصرف برنج هم از برنج قهوه ای استفاده شود، یادآور شد: در صورت بی میل بودن به برنج قهوه ای، در صورت استفاده از برنج سفید حتما به صورت سبزی پلو، لوبو لوبو یا سایر سبزیجات در برنج مصرف شود. وی ادامه داد: حتما سعی کنیم فیبرها را همسرا با منابع غذایی

## گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک بررسی جدید بیانگر بروز یک بیماری جدی در اثر مصرف فست فود

نتایج یک بررسی جدید، نشان می دهد رژیم های غذایی فست فود سیستم ایمنی افراد را گیج می کند و منجر به افزایش بیماری های خود ایمنی در سراسر جهان می شود. بیماری خود ایمنی هنگامی رخ می دهد که دستگاه ایمنی بدن به اشتباه حمله به خود بدن را آغاز می کند؛ بیماری های خود ایمنی می توانند اندام ها و بافت هایی از جمله گلوبول های سرخ خون، عروق خونی، غده تیروئید، لوزالمعده، عضلات، مفاصل و پوست را درگیر کنند. محققان موسسه فرانسیس کریک، یک مرکز تحقیقاتی در حوزه زیست شناسی در لندن در حال بررسی رژیم غذایی و بیماری هستند؛ آن ها به دنبال ارتباط بین مصرف فست فود و افزایش بیماری های خود ایمنی هستند. بر اساس مطالعه این تیم

## گروه سبزیجات میوه های یک از کلیدهای سلامتی هستند که می توانند باعث ارتقای وضعیت سلامت و کم شدن بیماری ها شوند. خوشبختانه سبزیجات متنوعی در کشور در ابرام مطرح شدن بحث آلودگی ها و سمومی کشاورزی نگرانی در جامعه به وجود آورده که امیدوارم با نظارت بیشتری که توسط مسوولان صورت می گیرد این نغدغه ها کاهش پیدا کند.

کربوهیدراتی مانند برنج سفید مورد استفاده قرار دهیم. در وعده صبحانه، حتما سبزیجات خیار و گوجه فرنگی استفاده شود تا اگر سمیوس نان کم است تعادلی ایجاد شود. کوهدانی درباره پیامدهای کاهش دریافت مواد غذایی فیبر دار هشدار داد: وقتی در رژیم های غذایی، نان سفید یا برنج سفید زیاد گنجاندند و مواد سبزی و منابع فیبر دار مانند حبوبات کمتر استفاده شود مشکلاتی مانند یبوست، چاقی و اختلال در چربی های خون بروز می کند.

این متخصص تغذیه، خانواده ها را به استفاده از سبزه واحد از گروه میوه و سبزی در طی روز توصیه کرد و اظهار داشت: گروه سبزیجات و میوه ها یکی از کلیدهای سلامتی هستند که می توانند باعث ارتقای وضعیت سلامت و کم شدن بیماری ها شوند.

## ضرورت اصلاح الگوی مصرف مواد غذایی برای پیشگیری از بیماری

کوهدانی در مورد مصرف قندها و شیرینی ها هم گفت: قندها را نمی توان حذف کرد و یکی از لذت های است که در برنامه غذایی ما وجود دارد اما توصیه می شود که تعادل در مصرف اینگونه از مواد غذایی فراموش نشود.

## ارتباطی بین عوامل محیطی و افزایش چنین شرایطی از جمله ورود ذرات

میکرو پلاستیک بیشتر به بدن پیدا کرده است.

نمکدان را از سر میز و سفره بردارند و از تقلاات نمکی مانند آجیل، چیپس، پفک، خیار شور، زیتون شور پرهیز کنند ضمن اینکه تلاش کنند نمک را قبل از مصرف از مواد غذایی بگیرند.

وی خاطر نشان کرد: نمک هم بر سیستم ایمنی تأثیر نامطلوب دارد هم سلامت را به خطر می اندازد و افرادی که رژیم غذایی پر نمک دارند بیشتر در معرض پوکی استخوان قرار دارند زیرا وقتی سدیم اضافه می خواهد دفع شود املاح خوبی مانند کلسیم را هم با خود می گیرد و دفع می کند در نتیجه اجاره نمی دهد کلسیم به اندازه کافی جذب شود.

این متخصص تغذیه یادآور شد: مواد غذایی فرآوری شده ای که برای نگهداری آن ها نمک بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد مانند انواع غذاهای کنسروی هم جز مواردی هستند که خیلی اهمیت دارند و باید مورد توجه قرار بگیرند.

وی در سراسر مصرف ادویه ها هم توصیه کرد: ادویه ها اگر به اندازه و شکل مناسب و بر اساس شرایط جسمی شخصی مورد استفاده قرار بگیرند می توانند حتی اثرات مفید داشته باشند اما استفاده بی رویه از ادویه ها می تواند مسائلی مانند رفلاکس معده ایجاد کند.

پس تعادل در مصرف استفاده بر اساس شرایط جسمی شخصی مورد استفاده قرار بگیرند می توانند حتی اثرات مفید داشته باشند اما استفاده بی رویه از ادویه ها می تواند مسائلی مانند رفلاکس معده ایجاد کند. پس تعادل در مصرف استفاده بر اساس شرایط جسمی شخصی مورد استفاده قرار بگیرند می توانند حتی اثرات مفید داشته باشند اما استفاده بی رویه از ادویه ها می تواند مسائلی مانند رفلاکس معده ایجاد کند.

سازی رژیم های غذایی از مواردی است که با توجه به بیماری های زمینه ای، سن، جنس و وزن افراد باید جدی گرفته شود.

## دوازدهمین بسیج ملی تغذیه سالم

با شعار «تغذیه، کرونا، واکنسیناسیون» و با هدف فرهنگسازی و اصلاح الگوی تغذیه سالم، تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر کرونا با تغذیه سالم، واکنسیناسیون به موقع و کاهش شانس ابتلا به کرونا تا پانزدهم تا سی ام دی ماه آغاز شده است.

## دکه مطبوعات

**منطقه آزاد قشم از فعالیت اقتصادی دریا محور حمایت می کند**

رئیس جهاد در نظر استان به هموطنان

**تکمیل پلی خلیج فارس با جدیت پیگیری شود**

میکرو پلاستیک بیشتر به بدن پیدا کرده است.

**اقتصاد کیش**

کسی به کیش نیامد!

نهمین کنفرانس ملی گردشگری

فرماندهان از نظر فتنه

**ایران**

یارانه نقدی علیه فاصله طبقاتی

پایان عطش استان های جنوبی

دوربین نظارتی

**اقتصاد کیش**

بهمین برحانه برای بر مصرف ها

مرگ گلزار در فلوریدا

**اعتدال**

پیشنهاد افزایش تدریجی قیمت حامل های انرژی

ماه سردهای برای کویران

زنگ خطر آلودگی محصولات کشاورزی

پشت صحنه دولت

**هلمشهری**

همه در انتظار «دود سفید» از وین

رشته گران فروشی برنج ایرانی

احداث پلستان جدید برای بانوان

## میوه ای که چربی های شکمی را آب می کند!

گروه بهداشت و سلامت - توت فرنگی به خالص شدن از شر چربی شکمی که عامل حمله قلبی هستند، کمک می کند. فیبر موجود در توت فرنگی می تواند به از بین رفتن چربی های خطرناک اطراف شکم کمک کند. چربی های اطراف شکم تعادل و عملکرد هورمون ها را مختل و حساسیت



## رژیم غذایی سالم کلید خواب راحت شبانه

گروه بهداشت و سلامت - راه حل در دسترسی وجود دارد که به افراد برای خواب بهتر شبانه کمک و آن ها را از مصرف داروهای خواب آور بی نیاز می کند. نتایج یک بررسی جدید نشان داده است پیروی از رژیم غذایی سالم، می تواند مهم ترین عامل در خواب راحت شبانه باشد. محققان تأکید می کنند حمام آب گرم، مصرف قرص و دارو را برای خواب راحت در شب فراموش کنید و جایگزین این موارد به مصرف میوه و سبزیجات توجه کنید. مطالعات نشان داده اند که حدود



## بهبود یافتگان سکنه مغزی چای سبز بنوشند

گروه بهداشت و سلامت - مطالعات جدید محققان نشان می دهد نوشیدن حداقل ۷ فنجان چای سبز در روز، خطر مرگ به هر دلیل را تا ۶۲ درصد کاهش می دهد. سکنه مغزی به دلیل وقفهای کوچک در جریان خون مغزی با استاندارد گها به وجود می آید. در این حالت جریان اکسیژن و مواد غذایی به مغز محدود می شود و بخشی از بافت مغز آسیب می بیند. فشار خون، دیابت، آپنه انسدادی خواب، بیماری های قلبی - عروقی، استعمال



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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱

# کیش نوش