

زیرا در بسیاری از کشورهای دیگر با گذر زمان شرایط فرق کرده است، مثلا در آمریکا شیوع سویه امیکرون سبب افزایش ۴۰ درصدی مرگ و میر و افزایش ۳۳ درصدی موارد بستری شده است و این بیانگر این است که باید با احتیاط به این سویه و بیماری‌زایی آن بنگریم. همین بیماری خفیف ممکن است در افرادی که دارای بیماری زمینه‌ای هستند تبدیل به یک بیماری شدید شود.

او با بیان اینکه انحراف موارد کرونای امیکرون و آنفلوآنزا تنها با انجام تست مقدور است، ادامه داد: از روی علائم نمی‌توان تعیین کرد شخص به کرونای امیکرون یا آنفلوآنزا مبتلا شده است. توصیه ما این است که کسانی که سرماخوردگی خفیف دارند خود را ۴ تا ۵ روز قرنطینه کنند و ۲۴ ساعت پس از قطع شدن تب اگر علائم بهبود یافت از قرنطینه خارج شوند. کسانی که علائمشان ادامه دار است و یا کسانی که با یک فرد مبتلا در ارتباط بودند باید حتما تست بدهند.

کشور همین افراد واکسن زده باشند. اکنون هم خطر امیکرون و هم خطر نشده‌اند وجود دارد و کسانی که واکسنه سبب خطر اصلی برای حمله هر دو سویه کرونا هستند.

وی درباره احتمال تصمیم‌گیری کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا برای تزریق دز چهارم واکسن، بیان کرد: هنوز اظهار نظر در این زمینه زود است چون فعلا حدود ۱۲ میلیون نفر دز سوم واکسن را تزریق کرده‌اند از طرفی باید اطلاعات در این زمینه تکمیل شود تا در صورت نیاز اقدامات بعدی صورت گیرد. او درباره وضعیت مراجعات بیمارستانی کرونا نیز گفت: مراجعات سرپایی به بیمارستان مسیح دانشوری که بیمارستان مرجع است نسبت به دو تا سه هفته قبل حدود ۱۰ درصد افزایش یافته است؛ اما بستری و مرگ و میر زیاد نشده است.

وی با اشاره به اینکه عده افرادی که به سویه امیکرون مبتلا می‌شوند، علائم خفیف‌تری دارند، اظهار کرد: اما نمی‌توان دچار ساده انگاری شد



از روی علائم نمی‌توان تعیین کرد شخص به کرونای امیکرون یا آنفلوآنزا مبتلا شده است. توصیه ما این است که کسانی که سرماخوردگی خفیف دارند خود را ۴ تا ۵ روز قرنطینه کنند و ۲۴ ساعت پس از قطع شدن تب اگر علائم بهبود یافت از قرنطینه خارج شوند. کسانی که علائمشان ادامه دار است و یا کسانی که با یک فرد مبتلا در ارتباط بودند باید حتما تست بدهند.

تهدید «امیکرون» برای ۷ میلیون واکسن‌نیزه؛

علت طولانی شدن گردش «دلتا» در ایران

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با اشاره به وضعیت فعلی شیوع کرونا در کشور، از احتمال افزایش موارد بیماری ظرف هفته‌های آتی خبر داد و گفت: متأسفانه حدود ۷ میلیون نفر در کشور هنوز هیچ نوع واکسنی تزریق نکرده‌اند و امیکرون می‌تواند برای این افراد یک تهدید بزرگ باشد.

مهم است این است که این افزایش تبدیل به پیک و یا معضل بهداشتی نباشد. او با تأکید بر این که ارائه اطلاعات تکمیلی پیرامون مسائلی مانند پیش‌بینی وقوع پیک ششم کرونا تنها باید از سوی سخنگوی ستاد ملی مدیریت کرونا مطرح شود، بیان کرد: در همین زمینه برای بازگشت محدودیت‌ها، بازگشایی حضوری مدارس و دانشگاه‌ها و... خود ستاد

گروه بهداشت و سلامت - دکتر پیام طبرسی درباره وضعیت کرونا در کشور، گفت: اکنون روند کلی بیماری در مرگ‌ومیر و بستری روی به کاهش است؛ ولی با توجه به سویه امیکرون این خطر وجود دارد که تا حدود ۳ هفته آینده افزایشی در موارد داشته باشیم. این روند در دنیا اتفاق افتاده است و برای ما هم دور از انتظار نیست. ما از کل دنیا مستثنی نیستیم، یک افزایشی در موارد خواهیم داشت اما چیزی که

آید دچار کمبود ویتامین B12 هستیم؟!

نشانه‌های مهمی که باید به آنها توجه کرد

سیستم عصبی مرکزی، ویتامین B12 یکی از مهم‌ترین فاکتورها محسوب می‌شود. به همین دلیل کمبود این ماده مغذی می‌تواند بر سلامت روان ما تأثیر بگذارد.

به‌طور خاص، کمبود B12 با خطر بالاتر ابتلا به افسردگی در ارتباط است.

سطوح پایین B12 می‌تواند باعث افزایش سطح اسید آمینه حاوی گورگرد به نام هموسیتستین شود. این تغییر نمک است با افزایش استرس اکسیداتیو، آسیب DNA و مرگ

می‌گیرد. کمبود B12 می‌تواند منجر به عوارض عصبی از جمله سردرد شود. در واقع سردرد یکی از شایع‌ترین علائم گزارش شده مربوط به کمبود B12 در بزرگسالان و کودکان است. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که تجربه انواع خاصی از سردرد، به احتمال زیاد با سطح پایین B12 در ارتباط است. بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۹، با ۱۴۰ نفر شرکت‌کننده که نیمی از آنها تجربه میگرن را داشتند، این مطالعه همچنین نشان داد: افرادی که بالاترین سطح B12 را داشتند در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که سطح B12 آنها در پایین‌ترین میزان ممکن بود، ۸۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به میگرن بودند. تحقیقات در این زمینه که آیا درمان با B12 علائم سردرد میگرنی را بهبود خواهد بخشید، همچنان ادامه دارد.

بافت‌ها را مختل کند. فولات می‌تواند سبب کم‌خونی مگالوبلاستیک شود. این وضعیت خود منجر به تشنگی گلوبول‌های قرمز بزرگ، غیر طبیعی و نابالغ و همیپز اختلال در سنتز DNA می‌شود. هنگامی که بدن گلوبول‌های قرمز سالم و به تعداد کافی برای حمل اکسیژن به بافت‌ها در اختیار نداشته باشد، احتمال تجربه احساس ضعف و خستگی افزایش می‌یابد.

بازدار و شیرده هستند، به هیچ‌عنوان دچار کمبود B12 نمی‌شوند. متأسفانه کمبود B12 اغلب نادیده گرفته و گاهی هم به اشتباه تشخیص داده می‌شود. بخش بزرگی از مشکل به دلیل بررسی‌های آزمایشگاهی ناکافی است. علاوه بر این معمولاً علائمی که ظاهر می‌یابند منحصر به کمبود ویتامین B12 نیستند. اگر مشکوک به کمبود B12 هستید، ضروری است که به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید تا با شرح علائم در صورت نیاز آزمایش‌های لازم را انجام دهید.

در ادامه چندین مورد از شایع‌ترین علائم گزارش شده مربوط به کمبود B12 را توضیح خواهیم داد. دسترسی به اطلاعات کامل از طریق انتشارات سیج امکان‌پذیر خواهد بود:

گروه بهداشت و سلامت - ویتامین B12 یک ماده مغذی ضروری است که بدن همگی ما برای انجام صحیح فرآیندهایی مانند سنتز DNA، تولید انرژی و عملکرد سالم سیستم عصبی مرکزی به آن نیاز دارد.

هرچند این ویتامین در بسیاری از منابع غذایی یافت می‌شود، اما کمبود آن کم‌نهایتاً شایع است. چنین مشکلی در اغلب موارد به دلیل مصرف محدود مواد غذایی حاوی این ویتامین، سوء جذب، برخی شرایط پزشکی و یا استفاده از داروهایی است که سبب کاهش سطح سرمی B12 می‌شوند. در واقع بر اساس مقاله‌ای که توسط مرکز ملی اطلاعات زیست‌فناوری آمریکا در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته است، نزدیک به ۲۰ درصد از افراد بالای ۶۰ سال در آمریکا بریتانیا دچار کمبود این ویتامین هستند. طبق منابع علمی B12 با سطح ۳۰۰ پیکوگرم بر میلی‌لیتر نرمال، سطح ۲۰۰ تا ۳۰۰ مرسوزی و زیر ۲۰۰ کمبود در نظر گرفته می‌شوند. از آنجایی که توانایی جذب ویتامین B12 از غذا با افزایش سن کاهش می‌یابد، کمبود آن در افراد مسن شایع‌تر است. البته این موضوع بدان معنا نیست که کودکان و بزرگسالان جوانتر از جمله بانوانی که



پوست رنگ پریده یازد یکی دیگر از علائمی که می‌تواند نشان‌دهنده کمبود B12 باشد، رنگ پریدگی یا زردی پوست است. مانند کم‌خونی فقر آهن، کم‌خونی مرتبط با کمبود B12 نیز ممکن است به دلیل عدم وجود گلوبول‌های قرمز کاملاً بالغ و سالم در بدن پوست‌رنگ پریده نشان دهد. یکی دیگر از عوارض کمبود B12 بیماری زردی است که این اختلال به بافت می‌شود پوست و سفیدی چشم‌ها رنگ زرد به خود بگیرند. این رنگ به دلیل سطوح بالای بیلی‌روبین ایجاد می‌شود؛ یک محصول طبیعی گلوبول‌های قرمز خون را که در اثر شکسته شدن گلوبول‌های قرمز توسط بدن شکل

بافت‌ها را مختل کند. فولات می‌تواند سبب کم‌خونی مگالوبلاستیک شود. این وضعیت خود منجر به تشنگی گلوبول‌های قرمز بزرگ، غیر طبیعی و نابالغ و همیپز اختلال در سنتز DNA می‌شود. هنگامی که بدن گلوبول‌های قرمز سالم و به تعداد کافی برای حمل اکسیژن به بافت‌ها در اختیار نداشته باشد، احتمال تجربه احساس ضعف و خستگی افزایش می‌یابد.

بافت‌ها را مختل کند. فولات می‌تواند سبب کم‌خونی مگالوبلاستیک شود. این وضعیت خود منجر به تشنگی گلوبول‌های قرمز بزرگ، غیر طبیعی و نابالغ و همیپز اختلال در سنتز DNA می‌شود. هنگامی که بدن گلوبول‌های قرمز سالم و به تعداد کافی برای حمل اکسیژن به بافت‌ها در اختیار نداشته باشد، احتمال تجربه احساس ضعف و خستگی افزایش می‌یابد.

بافت‌ها را مختل کند. فولات می‌تواند سبب کم‌خونی مگالوبلاستیک شود. این وضعیت خود منجر به تشنگی گلوبول‌های قرمز بزرگ، غیر طبیعی و نابالغ و همیپز اختلال در سنتز DNA می‌شود. هنگامی که بدن گلوبول‌های قرمز سالم و به تعداد کافی برای حمل اکسیژن به بافت‌ها در اختیار نداشته باشد، احتمال تجربه احساس ضعف و خستگی افزایش می‌یابد.

بیماران مبتلا به کرونا، طولانی، چه نشانه‌ای در بدن دارند؟

گروه بهداشت و سلامت - افزایش تیرتیر افترون در بدن بیمار نشان می‌دهد که دچار کوید طولانی مدت شده است.

یک مطالعه جدید جامع منتشر شده در ژورنال نچرال ایمونولوژی (Nature Immunology) گزارش داده است اختلالات سیستم ایمنی در بیماران مبتلا به کوید طولانی مدت، تا هشت ماه پس از عفونت اولیه ادامه دارند. تحقیقات استرالیایی‌ها نشان می‌دهد کوید طولانی مدت، با سطح بالای بیمارگرهای ایمنی خاص مشخص می‌شود.

محققان گفته‌اند: هنوز مشخص نیست واکسیناسیون یا نوع امیکرون چه تأثیری بر کوید طولانی مدت خواهند داشت.

مطالعه روی نمونه خون ۱۴۷ بیمار که به مدت هشت ماه پس از عفونت حاد کوید مورد بررسی قرار گرفته‌اند، نشان داد حدود ۲۰ درصد از گروه‌ها علائم کوید طولانی را در چهار ماه پس از عفونت اولیه خود تجربه کرده‌اند. یکی از نویسندگان گفت: در انجام این تحقیق، ما به دنبال برترین و سرد بودیم. این پروتئین‌ها یا نشانگرهای زیستی، شواهدی از فرآیند غیرعادی ناشی از یک بیماری هستند. ما ۳۱ نشانگر زیستی مختلف را که مشکوک بودیم، بررسی کردیم و زیرمجموعه کوچکی را شناسایی کردیم که با سندرم کوید طولانی مرتبط بودند.

در بیماران مبتلا به کوید طولانی مدت، سطوح بالایی از اینترفرون‌های نوع I و نوع III را پیدا کردیم.

اینترفرون‌ها نوعی از پروتئین‌ها هستند که سلول‌های میزبان آلوده به ویروس آزاد ساخته و موجب تحریک سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن می‌شوند. اینترفرون‌ها معمولاً پس از رفع عفونت باید به‌سر می‌شوند؛ اما در بیماران مبتلا به کوید طولانی مدت، برای زمانی طولانی وجود داشته‌اند. این تغییرات ایمنی مداوم با شدت عفونت اولیه مرتبط نیستند. در حالی که کوید طولانی مدت در میزان بالایی برای کسانی که با این بیماری حاد در بیمارستان بستری شده‌اند، گزارش شده است، از ۱۰ تا ۳۰ درصد موارد خفیف علائم کوید طولانی مدت را نشان می‌دهند.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش

بانک‌های روسی به مناطق آزاد می‌آیند

تعاونی سیدان کیش

بذقوی‌هایی که انگیزه خیرخواهانه را می‌کنند

این سبب

تعاونی سیدان کیش

جست‌وجو در جهنم سرد

اندازه‌گیر هلال‌احمر و روزنامه‌نگار محقق در سه‌ماهه ۴۰ در چه‌زیر سفر فقط به «مجزه» بودن سه کپلر مقفود در مرز ایران و ترکیه دل‌بسته‌اند.

سروش‌تخراب ممنوعیت با محدودیت

انقام در اوبس و شوهر

دروغ‌مادرات ۳۳ اسرائیل به‌نیان از کجا آمد؟

جنوب‌شمال کشور در سیل

منحصراً

شاسی‌بال‌آلمانستان

این سبب

تعاونی سیدان کیش

بذقوی‌هایی که انگیزه خیرخواهانه را می‌کنند

این سبب

تعاونی سیدان کیش

هم‌نشانی

روز موعود دانشگاه کرد

چرخش بانک‌ها به سمت مردم

انداغ زیاد شد

فوت‌تعمای جدید

ایران

اصلاح نظام بانکی به نفع مردم

مست‌باری از جام

فوت‌تعمای جدید

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

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش