

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری:

# امیکرون در کسانی که واکسن نزده اند به شدت خطرناک است

رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری گفت: امیکرون در کسانی که واکسن نزده اند یا یک دوز دریافت کرده اند و یا بیماری زمینه‌ای دارند به شدت خطرناک است.



گروه بهداشت و سلامت - پیام طبرسی رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری به سوالات زیر پاسخ داد: چرا آمار مبتلایان به کرونا افزایش پیدا کرده است؟ از اواخر آذر ماه که اولین گونه امیکرون توسط وزارت بهداشت شناسایی شد پیش می‌شد که این گونه سرایت پذیری بالایی دارد. از اوایل هفته گذشته افزایش شمار مبتلایان را شاهد هستیم که آمارها به هزار نفر روزانه شروع شد و پنج شنبه به ۱۶۷۰۰ نفر رسید البته این آمار نسبی است، چون ماهیت بیماری خفیف است بنابراین پشت هر بیمار ۱۵ تا ۲۰ نفر دیگر هستند که مراجعه نکرده اند یا تست ن داده اند. زمانی که در یک خانواده تست یک نفر مثبت می‌شود مابقی افراد آن خانواده دیگر تست نمی‌دهند، چون علائم شبیه هم و خفیف است.

برای جلوگیری از ابتلای بیشتر چه پیشنهادی دارید؟ الان با شاخص صعودی مبتلایان روبرو هستیم و ممکن است طی ۳ تا ۴ هفته آینده اعداد خیلی بالاتر برود. مهم این است که بتوانیم شدت موج را کم کنیم تا با مرگ و میر بالا مواجه نشویم و این شرایط مستلزم اقدامات است.

برای جلوگیری از ابتلا باید ماسک استفاده کنیم و شیوه نامه های بهداشتی را رعایت کنیم، چون استفاده از ماسک به خصوص در شهرهای کوچک بسیار کم شده است و همچنین افرادی که واکسن نزده اند حتما واکسن بزنند. واکسیناسیون دوز سوم خیلی پایین است البته با وجود تأکید وزارت بهداشت ولی استقبال خوب نبود این بیماری سریع منتقل می‌شود و در محل هایی که افراد ماسک را بر نمی‌دارند احتمال انتقال بسیار بالاست و در دور همی های خانوادگی و مهمانی ها و مراسم ها موجب انتقال بیماری می‌شود.

در افرادی که واکسن نزده و بیماری زمینه‌ای ندارند بیماری به صورت شدید نخواهد بود، ولی در کسانی که واکسن نزده اند یا یک دوز دریافت کرده اند و یا بیماری زمینه‌ای دارند به شدت خطرناک و مشابه سویه دلنا است. عدم استقبال از دوز سوم کرونا، ماسک ن زدن و سرعت انتقال و ویروس، سه عامل رسیدن به موج ششم این بیماری است.

## گروه بهداشت و سلامت - برای تقویت بینایی و سلامت چشم استفاده از هویج، مواد غذایی و ویتامین های دیگری موثر هستند که نباید از فرواید آن ها غافل شد.

بسیاری از مادران باردار یا بچه‌ها که مواد غذایی برای چشم هوافیدند مطالبی شنیده ام. شاید وجه مشترک آن‌ها در این نکته باشد که هویج برای چشم بسیار مفید است. اما مواد غذایی فراوان دیگری هستند که چه بسا بیشتر از هویج برای سلامت چشم مفید است. در این گزارش از نمونه ویتامین ها، مواد معدنی و بهترین منابع آن‌ها که برای تقویت سلامت چشم مفید هستند، آورده شده است.

**کدام ویتامین ها روی بینایی تاثیر می‌گذارد؟** ادعاهای زیادی در مورد اثرات مثبت بسیاری از افزودنی های تولید شده صنعتی بر سلامت چشم وجود دارد. اما اثربخشی همه آن‌ها توسط علم تأیید نشده است. مطالعه موسسه ملی چشم آمریکا در مورد آب مروارید و دژنراسیون ماکولا (بیماری لکه زرد) و ایسته به سن است. دژنراسیون ماکولا یک بیماری مرتبط با افزایش سن است. فرآیندهای ناحیه مرکزی شبکیه مختل شده و در صورت پیشرفت بیماری منجر به نابینایی می‌شود.

محققان شروع به بررسی اثرات استفاده از دوزهای بالای کمپلکس های آنتی اکسیدانی روی چشم برای کمک به جلوگیری از چنین فرآیندهایی کردند. مطالعات بیش از پنج سال نشان داده است که مصرف منظم ویتامین های C و E، زاکزانتین، لوتئین، روی و مس می‌تواند روی چشم تأثیر بگذارد.

نتایج این مطالعه نشان داد که این مواد خطر از دست دادن بینایی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهند. در ادامه لیستی از غذاهایی که باید در رژیم غذایی گنجانده شوند تا ویتامین های لازم برای سلامت چشم را دریافت کنید، آورده شده است.

**ویتامین برای سلامت چشم** بیماری‌های چشمی به دلیل عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی اکسیدان‌ها در بدن انسان رخ می‌دهد. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است. به محافظت از سلول‌های چشم در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. رژیم غذایی سرشار از ویتامین E به جلوگیری از آب مروارید مرتبط با افزایش سن کمک می‌کند و تأثیر

## بهترین مواد غذایی که سلامت چشم را تقویت می‌کنند

مفیدی در حفظ سلامت چشم دارد.

**غذاهای غنی از ویتامین E**

روغن های گیاهی، آووکادو، سبزیجات با برگ سبز تیره، دانه‌ها، روغن بادام زمینی، ماهی سالمون، قارچ و تخم مرغ غنی از ویتامین E است.

**تقویت سلامت چشم با ویتامین C**

ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که از چشم‌ها در برابر اثرات مضر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. از تولید کلاژن، پروتئین ساختمانی که برای ترمیم بافت‌های چشم در قرنیه لازم است، پشتیبانی می‌کند. ویتامین C به کاهش خطر ابتلا به آب مروارید کمک می‌کند. برای دریافت مقدار توصیه شده روزانه ویتامین C، باید مصرف برخی غذاها را افزایش دهید.

**غذاهای غنی از ویتامین C**

مرکبات و میوه‌های استوایی، فلفل، کلم‌بروکلی و کلم سفید، میوه‌ها، به خصوص توت سیاه و توت فرنگی، شوید و جعفری و اسفناج غنی از ویتامین C است.

**لوتئین و زاکزانتین برای تقویت سلامت چشم**

لوتئین و زاکزانتین ترکیبات مفیدی هستند که توسط گیاهان متعلق به گروه کاروتنوئیدها سنتز می‌شوند. این عناصر اجزای سازنده ماکولا و شبکیه هستند. آن‌ها با کمک به فیلتر کردن نور آبی باقی‌مانده خطرناک از چشم‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند. دوزهای توصیه شده روزانه برای این ترکیبات مشخص نشده است. مشخص است که تنها ۶-۲۰ میلی‌گرم لوتئین و زاکزانتین می‌تواند مفید باشد.

**غذاهای غنی از لوتئین و زاکزانتین:**

اسفناج، کلم، کلم سفید، نخود فرنگی، غنچه دوسر، بروکلی، مارچوبه، هویج، پسته و فلز روی غنی از لوتئین و زاکزانتین است. روی یک ماده معدنی ضروری برای سلامت چشم است. اما در صورت مصرف روی، جذب مس کاهش می‌یابد، بنابراین توصیه می‌شود آن را با غذاهای حاوی مس ترکیب نکنید.

**غذاهای غنی از روی**

در سبوس گندم، بادام زمینی، دانه‌های آفتابگردان، پتیر، گوشت، لوبیا

## گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف مکمل های ویتامین D ممکن است به جلوگیری از پسوریازیس، روماتیسم مفصلی، لوپوس و سایر بیماری های خود ایمنی کمک کند.

در مطالعه جدید، افرادی که روزانه ۲۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D، همراه با یادون یک گرم روغن ماهی، به مدت بیش از پنج سال مصرف می‌کردند، در مقایسه با هم‌تایان خود که قرص های دارونما مصرف کردند، ۲۲ درصد کاهش خطر ابتلا به بیماری خود ایمنی روبرو شدند.

دکتر «کارن کاستنباور» روماتولوژیست در بیمارستان زنان و بچه‌ها در بوستون، می‌گوید: «به نظر می‌رسد که مصرف ویتامین D از بیماری خود ایمنی جلوگیری می‌کند که واقعا معجزانگیز است.» وی در ادامه افزود: «ویتامین D به گیرنده های مسئول های سیستم ایمنی متصل می‌شود تا مجموعه ای از ژن های دخیل در عملکرد سیستم ایمنی را فعال کند.»

بیماری های خود ایمنی زمانی رخ می‌دهند که سیستم ایمنی بدن ما به اشتباه به بافت های بدن ما حمله می‌کند. این بیماری ها می‌توانند به شکل های مختلفی ظاهر شوند، از جمله پسوریازیس، روماتیسم مفصلی، لوپوس و سایر بیماری های خود ایمنی کمک کند.

در مطالعه جدید، افرادی که روزانه ۲۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D، همراه با یادون یک گرم روغن ماهی، به مدت بیش از پنج سال مصرف می‌کردند، در مقایسه با هم‌تایان خود که قرص های دارونما مصرف کردند، ۲۲ درصد کاهش خطر ابتلا به بیماری خود ایمنی روبرو شدند.

دکتر «کارن کاستنباور» روماتولوژیست در بیمارستان زنان و بچه‌ها در بوستون، می‌گوید: «به نظر می‌رسد که مصرف ویتامین D از بیماری خود ایمنی جلوگیری می‌کند که واقعا معجزانگیز است.» وی در ادامه افزود: «ویتامین D به گیرنده های مسئول های سیستم ایمنی متصل می‌شود تا مجموعه ای از ژن های دخیل در عملکرد سیستم ایمنی را فعال کند.»

بیماری های خود ایمنی زمانی رخ می‌دهند که سیستم ایمنی بدن ما به اشتباه به بافت های بدن ما حمله می‌کند. این بیماری ها می‌توانند به شکل های مختلفی ظاهر شوند، از جمله پسوریازیس، روماتیسم مفصلی، لوپوس و سایر بیماری های خود ایمنی کمک کند.

## یک توصیه ساده و سودمند برای افراد بالای ۴۰ سال



واید میولوژیست در موسسه ملی سرطان گفت: ما می‌دانیم که ورزش برای ما خوب است. این مطالعه شواهد بیشتری از فرواید آن در سطح کل جمعیت ارائه می‌کند. اگر همه بزرگسالان در ایالات متحده بالای ۴۰ سال هر روز کمی بیشتر ورزش کنند، می‌تواند تعداد زیادی از مرگ و میرها را در سال جلوگیری کرد. وی اضافه کرد: پیش از این هم گفته شده است که حتی کمی ورزش نیز برای سلامتی مفید است. این مطالعه روی مزایای ورزش برای افراد متمرکز نیست بلکه بیشتر بر کل جامعه تمرکز دارد. وی تصریح کرد: ما می‌توانیم با تشویق همه افراد به اضافه کردن ۱۰ دقیقه فعالیت بیشتر در روز، کشورمان را سالم‌تر کنیم.

پساده‌روی چه در فضای باز و چه روی تردمیل تنها چند گزینه‌ای هستند که مشمول این توصیه ساده اما سودمندی شوند.

## توصیه‌هایی برای پایین آوردن ضربان قلب

ضربان قلب در حالت استراحت تأثیر بگذارد که از آن جمله می‌توان به مسدود کننده های کانال کلسیم و مسدود کننده های بنا اشاره کرد. این داروها ضربان قلب را کاهش می‌دهند و برای درمان بیماری هایی مانند درد قفسه سینه، ریتم غیر طبیعی قلب و فشار خون بالا تجویز می‌شوند. دلایل افزایش مداوم ضربان قلب در حالت استراحت افزایش مداوم ضربان قلب در حالت استراحت می‌تواند نشانه مهمی از وجود بیماری های زمینه ای از جمله موارد زیر باشد: - بیماری قلبی، ریوی و عصبی - عفونتها - التهاب - کم خونی - بیماریهای عروقی از جمله بیماری شریان محیطی، بیماری عروق کرونر و موارد دیگر - بیماری های غدد درون ریز و خود ایمنی، مانند کم کاری و پرکاری تیروئید، هاشیموتو، سرطان تیروئید و موارد دیگر - شایع ترین علائم حمله قلبی

## گروه بهداشت و سلامت - نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تنها ۱۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند برای افراد بالای ۴۰ سال نجات بخش باشد.

در این مطالعه داده‌هایی که توسط "موسسه نظر سنجی ملی سلامت و تغذیه" در آمریکا تهیه شده بود، بررسی شده است.

این اطلاعات مربوط به حدود ۵۰۰ شرکت کننده ۴۰ تا ۸۵ ساله است و در فاصله سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ گردآوری شده بود. متخصصان سطوح فعالیت این افراد و نرخ مرگ و میر آن‌ها تا پایان سال ۲۰۱۵ را بررسی کردند.

نتایج مقایسه‌ای نشان داد که بیش از ۱۱۰ هزار مورد مرگ افراد بزرگسال بالای ۴۰ سال در ایالات متحده قابل پیشگیری است.

دستورالعمل این کار ساده است: ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه در یک برنامه معمولی بگنجد.

این مطالعه همچنین نشان داد که افزایش ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای فعالیت بدنی می‌تواند منجر به نجات جان افراد بیشتری شود.

"پدرو سن موریس" نویسنده نخست این مطالعه

گروه بهداشت و سلامت - ضربان قلب یکی از معیارهای مهم سلامت قلب است و نشان می‌دهد که قلب چه میزان خون غنی از اکسیژن را به دیگر اندامهای بدن می‌رساند.

به طور کلی ضربان قلب پایین در حالت استراحت (زمانی که بدن فعالیت ندارد، اندازه گیری می‌شود) به این معنی است که قلب سالم تر و کارآمدتر است.

سایت verywellhealth در گزارشی به میزان ضربان قلب در حالت استراحت و تغییرات سبک زندگی پرداخته تا به شما در دستیابی به ضربان قلب پایین در حالت استراحت و بهبود وضعیت کلی سلامت کمک کند.

ضربان قلب طبیعی در حالت استراحت برای بزرگسالان بین ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه است. به عنوان مثال، اگر استرس زیادی دارید، ضربان قلب شما در حالت استراحت بیشتر می‌شود.

اگر شما یک ورزشکار هستید، ضربان قلب در حالت استراحت می‌تواند بسیار کمتر از حد متوسط باشد و ۴۰ یا ۵۰ بار در دقیقه باشد. همچنین مصرف برخی از دارو ها نیز می‌تواند بر

Advertisement for 'اقتصاد' magazine featuring various articles and images. Includes titles like 'برگزاری کنکور ۱۴۰۱ با پنج تغییر اساسی' and 'تاکید بر توجه به استانداردهای طراحی، ایمنی و زیباسازی شهری'.

Advertisement for 'کلید سفارشات' (Key Customizations) featuring 'حلاج کیش' (Hajj Kish) and 'صنایع چوب' (Wood Industries). Includes contact information: تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲, چوبی MDF, دکوراسیون غرفه و منزل.