لزوم واکسیناسیون مکرر برای توقف چرخه ویروس؛

چرایی ابتلای بیشتر به اُمیکرون در جوانان

رئیس بیمارستان سینا تهران، ضمن تشریح وضعیت مراجعات فعلی کرونا به این بیمارستان، از ایجاد زمینه لازم برای مدیریت شرایط بیماری در روزهای آتی خبر داد و گفت: به نظر می‌رسد که طی یک یا دو ماه آینده مجددا گرفتار پیکی وحشتناک از بیماری خواهیم شد.

گروه بهداشت و سلامت – دکتر محمد طالب‌پور، با اشاره به اینکه طی ۴۵ روز قبل میزان مراجعات کرونا به این بیمارستان انگشت شمار بوده است، گفت: اما حدود یک هفته است که از روزی حدود یک تا دو بیمار به مراجعه حدود ۲۰ بیمار رسیدیم؛ یعنی وروردی‌ها و به دنبال آن بستری‌ها بیشتر شده است. البته اکنون آمار خیلی کمتر از پیک پنجم است اما سیر بیماری پیش‌رونده است.وی افزود: بیمارانی که اکنون به ما مراجعه می کنند با انواع شرایط عمومی بیماری هستند؛ اما چون هنوز تعداد مراجعات در مقایسه با پیک‌های قبلی کمتر است، نمی‌توان مقایسه دقیقی داشت.وی درباره شرایط مراجعین فعلی به بیمارستان سینا، گفت: درصد افرادی که جوان‌تر هستند و مبتلا شدند بیشتر است و افراد مسن که شاید رعایت را جدی‌تر گرفتند یا واکسیناسیون خود را کامل کردند، کمتر مبتلا می‌شوند. می‌توان اینگونه استنباط کرد که ابتلا به بیماری در کسانی که دز سوم واکسن را تزریق کردند کم‌تر بوده است؛ زیرا ایمنی‌زایی کافی داشتند. البته فراموش نکنیم که واکسن عامل عدم ابتلا به کرونا نیست، بلکه از شدت بالای بیماری جلوگیری می‌کند. اکنون بیماری داریم که سه دز واکسن فایزر (در خارج از کشور) تزریق کرده است اما بازهم بیمار شده است؛ بنابراین زمینه بافت بدن و بیماری‌های زمینه‌ای هم در ابتلا به بیماری تاثیر گذار است. او با اشاره به انجام واکسیناسیون کرونا در بیمارستان سینا به شکل ۲۴ ساعته، تصریح کرد: تزریق واکسن روزانه به حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ نفر انجام می‌شود و افرادی که به بیمارستان ما مراجعه می‌کنند، معمولا کسانی هستند که اطراف بیمارستان ما ساکن هستند و همینجا واکسن تزریق کرده‌اند. این یعنی آمار ما از نظر واکسیناسیون بهتر است. وی درباره آمادگی‌های بیمارستانی از نظر داروها و تجهیزات، گفت: فعلا با مشکل یا کمبودی مواجه نیستیم و طی مدت اخیر هم شاید در هفته تزریق پنج مورد رمدسیویر داشتیم؛ این در حالی است که در پیک پنجم حتی به تزریق رمدسیویر به ۳۰۰ نفر در روز هم رسیده بودیم. بیمارستان سینا قدیمی‌ترین بیمارستان ایران است و این غیرت و همیت وجود دارد تا مشکل مردم برطرف شود. در این راستا در جلسات اضطراری در بیمارستان برای مدیریت بیماری در روزهای آتی تصمیم‌گیری کردیم که با افزایش بار مراجعات چه اقداماتی انجام دهیم تا خدمات مختل نشود؛ زیرا به نظر می‌رسد که طی یک یا دو ماه آینده مجددا گرفتار یک پیک وحشتناک شویم. رئیس بیمارستان سینا درباره موارد منفی کاذب تست‌های کرونا در سویه امیکرون، بیان کرد: در هفته گذشته ۱۶۰ مورد تست PCR انجام دادیم که ۶۶ تای آن مثبت بوده است. این درحالی است که در پیک دلتا اگر ۱۶۰ تست انجام می‌دادیم حتما ۱۰۰ تست مثبت بود؛ بنابراین درصدی از پاسخ‌های منفی تست‌ها، مبتلایان امیکرون هستند که تست مثبت نشده‌اند. زمانی که همه دنیا واکسن می‌زدند، ما به هر دلیلی واکسن نزدیم و عقب افتادیم و به مرگ و میر روزانه حدود ۶۰۰ نفر و بالاتر هم رسیدیم، اما توانستیم در یک فاصله کوتاه ۳ ماهه حدود ۸۵ درصد جمعیت را واکسینه کنیم. اگرچه این کار با چند ماه تاخیر انجام شد اما همین سرعت بالای واکسیناسیون یک نعمت بزرگ بود که چرخه بیماری را شکست. این در حالی است که در کشورهایی که به موقع هم واکسیناسیون را آغاز کردند هنوز ۶۰ تا ۶۵ درصد مردم واکسینه شدند. او تاکید کرد: اکنون ایمنی ناشی از تزریق واکسن در حال کاهش است و مفهوم آن این است که باید مجددا جامعه را ایمن کرد. علت اینکه سرعت رشد امیکرون در جامعه کاهشی بود، همین بالا بودن ایمنی افراد بود. اگر مجددا همت عالی و حتی تصمیم‌گیری برای تزریق دز چهارم واکسن هم شکل گیرد قطعا می‌توان به جلوگیری از وخامت بیماری کمک کرد. این ویروس با واکسیناسیون مکرر ضعیف می‌شود و می‌توان چرخه‌های ویروسی را شکاند.

بهترین نوع ماسک برای مصون ماندن از امیکرون

با ظهور سویه‌های جدیدتر از کروناویروس عامل کووید-۱۹ که از قابلیت بیماریزایی بیشتری برخوردارند احتمال ابتلا به این بیماری نیز افزایش پیدا می‌کند و به همین دلیل ماسک‌ها همچنان می‌توانند سلاحی قوی برای مصون ماندن در برابر کروناویروس باشند. انتخاب نوع مناسب ماسک و همچنین استفاده صحیح از آن برای جلوگیری از ابتلا به عفونت ضروری است. گفته می‌شود سویه اُمیکرون بسیار مسری است و قدرت سرایت آن از سویه دلتا بیشتر است. همه ما در حین صحبت با یکدیگر، تنفس، سرفه، عطسه و غیره، قطرات و ذرات ریزی را در هوا پراکنده می کنیم و به این ترتیب اگر از یک ماسک مناسب استفاده نشود، ویروس به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل شود. به گفته کارشناسان هندی، بهترین ماسک برای پیشگیری از ابتلا به سویه اُمیکرون ماسک N-۹۹ است. هرچند این ماسک ها ضخیمتر از حد معمول هستند و استفاده از آنها برای مدت طولانی دشوار است، بنابراین معمولا از ماسک های N-۹۵ استفاده می شود و محافظت خوبی ارائه می دهند. ماسکهای N۹۵، KN۹۵ و KF۹۴ با استفاده از ترکیبهای استاندارد در جهان ساخته شده اند. این ماسک‌های با کیفیت بالا و میزان فیلتر بالا درصورتیکه به درستی استفاده شوند، ذرات ریز را فیلتر کرده و ۹۵ درصد مصونیت ایجاد می کنند.

درصد افرادی که جوان‌تر هستند و مبتلا شدند بیشتر است و افراد مسن که شاید رعایت را جدی‌تر گرفتند یا واکسیناسیون خود را کامل کردند، کمتر مبتلا می‌شوند. می‌توان اینگونه استنباط کرد که ابتلا به بیماری در کسانی که دز سوم واکسن را تزریق کردند کم‌تر بوده است؛ زیرا ایمنی‌زایی کافی داشتند. البته فراموش نکنیم که واکسن عامل عدم ابتلا به کرونا نیست، بلکه از شدت بالای بیماری جلوگیری می‌کند.

استفاده از دو ماسک جراحی

اگر ماسک های جراحی از مواد فیلتر کننده خوب ساخته شوند، می توانند در برابر ذرات بزرگ و برخی ذرات ریز مصونیت ایجاد کنند. اما این ماسک ها صورت را به خوبی پوشش نمی دهند و از قسمت کناره ها فاصله ای ایجاد می شود. تنها راه برای بهبود اثربخشی ماسک جراحی استفاده همزمان از دو ماسک است. این نوع ماسک زمانی که به صورت جفت استفاده شود برای همه افراد به ویژه مبتلایان به مشکلات تنفسی که نمی توانند از ماسک N۹۵ استفاده کنند، ایده آل است.

استفاده از ماسک پارچه ای همراه با ماسک جراحی

به گفته کارشناسان، ماسک پارچه ای تنها زمانی موثر است که همراه با ماسک جراحی استفاده شود. ماسک پارچه‌ای انتشار قطرات بزرگ‌تر تنفسی از بینی و دهان فرد آلوده را تا حدی کاهش می‌دهد اما از فرد سالم کمتر محافظت می کند زیرا ذرات کوچک را فیلتر نمی کند.

بهترین میوه‌ها برای درمان و کنترل کبد چرب

گروه بهداشت و سلامت– درمان فوری کبد چرب با روش‌های طبیعی و استفاده از میوه‌ها مزایایی نسبت به مصرف داروها دارد که اصلی‌ترین آن‌ها تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر بیماری هاست. از آنجا که بیماری کبدچرب از جمله بیماری‌های خاموش و بی نشانه است، پیشگیری از ابتلا به آن از جمله اولویت‌ها قرار می گیرد. زیرا این بیماری معمولا زمانی خود را نمایان می کند که ذرات چربی بخش زیادی از سلول‌های کبدی را به خود درگیر کرده اند.

لیمو موثر در درمان فوری کبد چرب: لیمو یکی از بهترین و پرطرفدارترین میوه‌های فصل تابستان و زمستان است، اما نوع ترش ان برای درمان کبد چرب بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد. نوشیدن یک لیوان آب که در آن عصاره یک لیموترش تازه وجود دارد در آغاز روز می‌تواند بهترین دارو برای پیشگیری از ابتلا به کبد چرب باشد. از آنجا که لیمو سرشار از ویتامین C است و به عنوان یک آنتی اکسیدان می‌تواند نقش موثری در هضم و جذب مواد مفید در بدن داشته باشد، قابلیت زیادی در پیشگیری و درمان کبد چرب دارد. با اضافه کردن آب یک لیمو به یک پارچ آب، در خانه آب لیمو درست کنید حتی می‌توانید لیموی خرد شده نیز به آن، اضافه نمایید. به طور منظم از این آبمیوه بنوشید. در صورت تمایل، می‌توانید مقداری عسل نیز به آن اضافه کنید.

درمان فوری کبد چرب با استفاده از لبو و آب لبو: لبو را حلقه حلقه کنید. سپس روی بخاری یا شوفاژ خشک کنید، بعد پودرش کنید مثل زعفران دم کنید برای رنگ غذا یا دسر. آب لبو را درقالب یخ بریزید هر وقت لازم داشتید یک حبه را از فریزر دراورید برای تزیین پلو، رنگ دسر، رنگ فرنی، حتی رنگ مربا به، اگر رنگ نداشت، زیرا آب لبو بهترین درمان کم خونی است. آب لبو یکی از راه‌های طبیعی برای درمان پوکی استخوان است. خوردن یک لیوان آب لبو در صبح و شب در درمان فشار خون بالا موثر است. یکی از راه‌های درمان کبد چرب نوشیدن آب لبو است. خوردن آب لبو از ابتلا به فراموشی و آلزایمر در سنین بالا جلوگیری می کند. آب لبو در درمان سرطان خون، موثر است.

نقش توت‌ها در درمان سریع کبد چرب: توت‌ها این میوه‌های خوشمزه که انواع مختلفی دارند یکی از منابع غنی آنتی اکسیدان به شمار می‌روند و کبد را ترمیم می کند. برای دفع چربی از سلول‌های کبد، از انواع توت‌ها استفاده کنید.

انگور برای درمان فوری کبد چرب: یک لیوان آب تازه انگور بنوشید و یا از خوردن یک خوشه انگور کامل همراه با صبحانه لذت ببرید.

درمان فوق العاده سریع کبد چرب با سیر: سیر، برای پاکسازی کبد عالی است. سیر به فعال سازی آنزیم‌هایی که کبد را از سموم پاک می‌کنند، کمک می کند. همچنین دارای دو ترکیب طبیعی به نام‌های آلیسین و سلنیوم است، که به فرآیند پاکسازی کبد کمک می کنند و از کبد در برابر آسیب سموم محافظت می کند. علاوه بر آن، سیر میزان کلسترول و تری گلیسرید را کاهش می دهد که مانند بار سنگینی برای کبد هستند و مانع از عملکرد درست کبد می‌شوند. برای ارتقاء دادن سلامت کبد، از سیر تازه به جای سیر فرآوری شده، چرخ شده و یا پودر سیر استفاده کنید. هر روز، ۲ تا ۳ حبه سیر تازه بخورید و در پخت غذا نیز از آن استفاده کنید حتی می‌توانید بعد از مشورت با پزشک، از مکمل های سیر نیز استفاده کنید.

چغندر برای درمان کردن کبد چرب خیلی سریع: چغندر نیز، یک غذای مفید دیگر برای پاکسازی و بهبود عملکرد کبد است؛ به دلیل اینکه سرشار از فلانوئید گیاهی و بتا کاروتن است، باعث می‌شود که عملکرد کلی کبد تحریک شود و بهبود یابد. به اضافه اینکه، چغندر، تصفیه کننده طبیعی خون نیز است، به راحتی از چغندر تازه یا آب چغندر در رژیم غذایی روزانه خود استفاده کنید.

درمان کبد چرب با آووکادو خیلی سریع: آووکادو، حاوی مواد شیمیایی موثری است که می تواند آسیب کبدی را کاهش دهد، این میوه سرشار از «گلوتاتیون» است، ترکیبی که کبد برای پاکسازی سموم مضر به آن نیاز دارد. برای چند ماه، هر هفته یک یا دو آووکادو بخورید، تا به رفع آسیب‌های کبدی کمک کنید.

تاثیر سیب در درمان کبد چرب خیلی فوری: یک سیب در روز، راز سلامت کبد است. سیب سرشار از «پکتین»، یک فیبر محلول است و می تواند سموم دستگاه گوارش و کلسترول خون را کاهش دهد و هم چنین از کار زیاد کبد جلوگیری می کند.

درمان و رفع سریع بیماری کبد چرب با گردو: هرروز یک مشت گردو را میل کنید هم چنین می توانید گردو را روی سالاد، غذاهای جانبی، سوپ و یا هر چیز پختنی بریزید.

بروکلی برای درمان بیماری کبد چرب:

فیبر بالای موجود در بروکلی باعث بهبود گوارش نیز می‌شود علاوه بر آن، بروکلی حاوی ویتامین‌های محلول و چرب مانند ویتامین E است، که یک آنتی اکسیدان مهم برای عملکرد کبد می‌باشد. سه بار در هفته، یک فنجان بروکلی بخورید تا کبدتان سالم بماند. علاوه بر این‌ها میوه‌هایی همچون کران بری، تمشک و توت فرنگی، کیوی، هلو و ریواس هم برای کبد چرب مفید هستند

آیا آبمیوه هم همان خواص میوه را برای درمان کبد چرب دارد؟

متاسفانه، آب میوه‌ها تمام خواص و فواید میوه کامل را ندارند، حقیقت این است که بیشتر فوایدی که با خوردن میوه کامل به دست می‌آید، در آب میوه ناپدید می‌شود.

چگونه مغز می‌داند چه زمانی باید زباله‌ها را بیرون ریخت؟

گروه بهداشت و سلامت– شاید برای شما هم جالب باشد که بدانید در مغز نیز سیستم تمیز کننده زباله‌های باقی مانده از فعالیت‌های سلولی وجود دارد.

شاید برای شما هم جالب باشد که بدانید مغز ما دارای یک «خدمات خانه داری» مخصوص به خود است.

این خدمات خانه داری، در واقع یک مکانیسم پیچیده‌ای است که بقایای فعالیت‌های سلولی را تمیز می‌کند.

اما یکی از مسائل کلیدی برای دانشمندان تا کنون این بوده است که چگونه مغز می‌داند چه زمانی بایستی این «سطل زباله» را تخلیه کند؛ مسئله‌ای که با تلاش دانشمندان آمریکایی پرده از راز آن برداشته شد.

طبق پژوهشی که نتایج آن در تاریخ ۲۱ ژانویه ۲۰۲۲ در مجله علمی «نورون» (Neuron) به چاپ رسیده است، تیمی از دانشمندان دانشگاه ییل آمریکا، پروتئینی را کشف کردند که کلید این فرایند به حساب می‌آید؛ فرایندی که به نام «اتوفاژی» (خودخواری) شناخته می‌شود.

این پروتئین که «ATG-۹» نام دارد، فعالیت‌های سیناپسی را تنظیم کرده و سیگنالی را مبنی بر نیاز به افزایش اتوفاژی می‌فرستد؛ به طوری که بقایا و زباله‌های سلولی که با افزایش فعالیت‌ها ایجاد شده اند، بلعیده شده و تجزیه می‌شوند.

در این پژوهش جدید تیم تحقیق به سرپرستی «دنیل کولون راموس» استاد علوم اعصاب و سلول در علوم پزشکی دانشگاه ییل آمریکا و «سیسی یانگ» دانشجوی دکترا در دانشگاه ییل بر روی عملکرد پروتئین ATG-۹ متمرکز شدند که در نزدیکی سیناپس سلول‌های عصبی مشاهده شده بود.

این دانشمندان با استفاده از رویکردهای مولکولی ژنتیکی کشف کردند پروتئین ATG-۹ با استفاده از فرایندی به نام «چرخه وزیکول سیناپسی» (synaptic vesicle cycle) فعالیت‌های عصبی را دنبال می‌کند. زمانی که فعالیت‌های عصبی افزایش پیدا می‌کند، چرخه وزیکول سیناپسی نیز افزایش یافته و سیگنالی برای نیاز به پاکسازی اتوفاژی ارسال می‌شود.

سیسی یانگ در همین رابطه می‌گوید: ما فکر می‌کنیم همزمان با اینکه این سلول‌های عصبی فعالیت خود را انجام می‌دهند و اطلاعات را انتقال می‌دهند، پروتئین «ATG-۹» به مانند یک «گزارش عملکرد» رفتار می‌کند؛ به طوری که زمانی که فعالیت سلول‌های عصبی افزایش می‌یابد، این پروتئین کمک می‌کند تا سلول‌ها آگاه شده و اتوفاژی بیشتری را برای پاکسازی‌های آتی تولید کنند.

بنابراین، پروتئین ATG-۹ به مانند هماهنگ کننده یک فعالیت سیناپسی و اتوفاژی عمل می‌کند.

مصرف گوشت قرمز با بیماری «ام اس» مرتبط است

گروه بهداشت و سلامت–خلاف بررسی‌های گذشته، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف گوشت قرمز با ابتلا به بیماری ام اس مرتبط است.

نتایج یک بررسی که به تازگی انجام شده است، مطرح می‌کند که خوردن گوشت قرمز با بیماری ام اس مرتبط است.

دانشمندان رژیم غذایی و باکتری‌های روده ۲۵ مبتلا به ام اس را مورد مطالعه قرار دادند. بیماری ام‌اس یا مولتیپل اسکلروزیس یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی در جهان است. این بیماری بیش از ۲.۱ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد و بین زنان دو تا سه برابر شایع‌تر از مردان است.

دانشمندان ارتباط بالقوه‌ای بین خوردن گوشت و ابتلا به این بیماری پیدا کرده اند و این یافته‌ها، نتایج به دست آمده از پژوهش‌های قبلی که برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ام اس مصرف گوشت را توصیه می‌کرد، نقض می‌کند.

محققان تغییرات باکتریایی در روده را که ارتباط نزدیکی با سیستم ایمنی بدن دارند با بیماری خود ایمنی مرتبط می‌دانند. این تغییرات مرتبط با مصرف گوشت، ممکن است باعث ایجاد یک واکنش زنجیره‌ای شود که می‌تواند به این وضعیت کمک کند یا آن را بدتر کند.

ام اس بیماری است که در آن سیستم ایمنی به اشتباه باعث آسیب عصبی به مغز و نخاع می‌شود.

دکه مطبوعات

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