سویه جدید اومیکرون چقدر خطرناک است، XE را بیشتر بشناسیم

■ اخیرا مواردی از سویه جدید اومیکرون موسوم به XE، در برخی از کشورها مشاهده شده و همین موضوع سبب گردیده از این سویه به عنوان موج جدید بیماری کرونا نام برده شود.

گروه بهداشت و سلامت –اواخر ماه مارس (اواسط فروردین)، آژانس امنیت سلامت بریتانیا سویه جدید کووید ۱۹ موسوم به XE را معرفی کرد.

به گفته آژانس، این سویه جدید نوترکیب است، به این معنی که ترکیبی از دو سویه است. در این مورد، سویه BA.۱ بسیار عفونی اومیکرون با زیرسویه اومیکرون موسوم به BA.۲ ترکیب شده است.

سویه جدید XE دارای اطلاعات ژنتیکی از هر دو سویه BA.۱ و BA.۲ است. در تحقیقات اولیه، به نظر می‌رسد که عفونی‌تر از سویه BA.۲ اومیکرون باشد.

کارشناسان می‌گویند که افزایش عفونت به معنای خطرناک‌تر بودن آن نیست و درمان‌های فعلی احتمالاً مؤثر باقی خواهند ماند.

از آنجایی که ویروس‌ها در طول زمان جهش می‌یابند، احتمال دارد سویه های نوترکیب دیگری هم ایجاد شوند.

حمیدرضا جماعتی دبیر کمیته کشوری کووید ۱۹، با عنوان این مطلب که اخیراً دو سویه جدید XD (ترکیبی از ویروس دلتا و اومیکرون) و XE (ترکیبی از زیر سویه BA۱ و BA۲) شناسایی شده است. تا کنون ۱۶ نفر مبتلا به سویه XD در دنیا گزارش شده و مورد رصد سازمان جهانی بهداشت قرار دارد، اما فعلاً جای نگرانی نیست چراکه گزارش‌هایی از این سویه های جدید در سایر کشورها هنوز ارائه نشده است، گفت: تاکید کمیته علمی کشوری کرونا در این شرایط که شاهد بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها هستیم، تکمیل واکسیناسیون دانشجویان و دانش آموزان به ویژه در گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال است. خوشبختانه میزان واکسیناسیون گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال به میزان قابل توجهی رسیده اما تاکید زیادی به تکمیل واکسیناسیون گروه سنی ۵ تا ۱۱ و رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مدارس توسط اولیا و مربیان مدارس شد.

وی ادامه داد: در این شرایط لازم است رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مدارس از سوی مدیران و عوامل مدارس از جمله استفاده از ماسک، شستشوی مداوم دست‌ها، حفظ فاصله فیزیکی و تهویه مناسب هوا کلاس‌ها مرتباً پیگیری شود. از سوی دیگر دانش آموزانی که علائم عفونی و تب دارند نباید به مدرسه بروند و اگر تشخیص داده نشده و یا در مدرسه دچار علائم شده، مدیران مدارس به دانش آموزان اجازه دهند که به منزل بروند و دوره قرنطینه دانش آموزان در منزل سپری شود.

حسن رودگری مدیر پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور با توجه به ترکیب نوعی از اومیکرون و شیوع آن، گفت: طبق گزارش دفتر آمار ملی انگلستان (ONS) فقط در پایان هفته گذشته نزدیک به ۵ میلیون مورد جدید کرونا اتفاق افتاد که رکورد جدیدی در تاریخ پاندمی این کشور بود که این با افزایش ۷ درصدی در بستری‌ها همراه بود هرچند میزان مرگ میر جهش مشابه نشان نمی‌دهد که می‌تواند ناشی از پوشش گسترده و مؤثر واکسیناسیون باشد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: نوع جدید XE یک جهش ناشی از نوترکیب شدن BA.۱ و BA.۲ است و در نتیجه ابتلای همزمان به آنها است و بار اول حدود ۵/۲ ماه قبل در انگلستان گزارش شد. محاسبات ۱۰ درصد سرعت بیشتر در افزایش انتقال را نشان می‌داد که چندان قابل توجه نیست. فعلاً XE زیر مجموعه اومیکرون محسوب می‌شود مگر رفتار جدیدی به خصوص در شدت بیماری و یا تظاهرات بالینی آن دیده شود.

تاکید کمیته علمی کشوری کرونا در این شرایط که شاهد بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها هستیم، تکمیل واکسیناسیون دانشجویان و دانش آموزان به ویژه در گروه سنی ۵ تا ۱۱ سال است. خوشبختانه میزان واکسیناسیون گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال به میزان قابل توجهی رسیده اما تاکید زیادی به تکمیل واکسیناسیون گروه سنی ۵ تا ۱۱ و رعایت پروتکل‌های بهداشتی در مدارس توسط اولیا و مربیان مدارس شد.

رودگری گفت: از نظر آژانس امنیت سلامت انگلستان، تعداد XE در جامعه فعلاً به قدری نیست که بتوان از رفتار آن تحلیل قطعی به دست داد چون تا به حال فقط ۶۳۷ مورد قطعی آن در انگلیس ثبت شده که در بین نزدیک ۵ میلیون مورد جدید هفته گذشته عدد قابل اعتنایی نیست.

وی ادامه داد: در حال حاضر گزارشی از تفاوت نوع XE از نظر علائم بالینی و شدت بیماری با اومیکرون رایج نیست و هردو بیشتر شبیه همان سرماخوردگی هستند که با آبریزش بینی، عطسه و گلودرد همراه هستند که این برخلاف کرونای اولیه است که تب و سرفه و فقدان بویایی و چشایی از علائم شایع آن بود.

رودگری گفت: NHS انگلستان فهرست علائم عمومی و شایع کووید ۱۹ را به تازگی کمی گسترده‌تر نموده و آن را به مجموع ۹ علائم ارتقا داده که شامل تنگی نفس، احساس خستگی یا بی حالی شدید، درد بدن، سردرد، گلودرد، بینی کیپ یا آبریزش بینی، کاهش اشتها، اسهال، تهوع و استفراغ می‌باشد.

وی خاطر نشان کرد: در سایر کشورها نیز افزایش ناگهانی در موارد جدید ناشی از اومیکرون BA.۲ وجود دارد ولی اثری از XE نیست. در چین که اخیراً قرنطینه شدیدی در شانگهای انجام داد یک زیرگروه جدید به نام BA.۱.۱ هم در کنار BA.۲ گزارش شده است که در خود چین و سایر نقاط جهان گزارشی از آن نبوده. هندوستان هم مدعی کشف یک مورد XE در بمبئی شده است.

مدیر پژوهشی سازمان نظام پزشکی افزود: بهتر است از جو وحشت بی مورد در مورد نوع XE ممانعت شود چون نه گسترش یاعته و نه الزاماً خطرناک‌تر است. باید بدانیم که موج جدیدی کووید ۱۹ در اروپا و آسیا بیشتر ناشی از نوع BA.۲ اومیکرون است و نوع XE که در مورد آن خبرسازی می‌شود، نقش چندانی ندارد.

رابطه مصرف گوشت فرآوری شده با خستگی مداوم

گروه بهداشت و سلامت– اگر احساس خستگی می کنید دلایل مختلفی برای این احساس شما وجود دارد؛ ممکن است به اندازه کافی نخوابیده باشید اما دلایل بالقوه دیگری نیز می‌تواند برای این احساس شما وجود داشته باشد.

مسائل روانی، مشکلات هورمونی و یا رژیم غذایی از دیگر دلایل بالقوه ای هستند که می تواند با احساس خستگی ربط داشته باشند. اکنون نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که مصرف گوشت فرآوری شده نیز با خستگی ذهنی و جسمی مرتبط است.

محققان در این مطالعه که در مجله Nutrients منتشر شده است، ۲۰ بزرگسال جوان را که در اواسط بیست سالگی تا اواسط سی سالگی قرار داشتند، مورد بررسی قرار دادند و میکروبیوم روده آنها را تجزیه و تحلیل کردند تا متوجه شوند که چگونه میکروبیوم روده آنها با انرژی ذهنی و خستگی و انرژی فیزیکی و خستگی مرتبط است.

آنها متوجه شدند که گوشت فرآوری شده تنها نوع غذایی است که با تغییرات در این سطوح انرژی – خستگی ذهنی و جسمی بیشتر و انرژی ذهنی و فیزیکی کمتر – مرتبط است.

«علی بولانی» پزشک و نویسنده این مطالعه، می گوید: متوجه شدیم افرادی که گوشت‌های فرآوری‌شده بیشتری مصرف می‌کنند، به طور معمول از نظر ذهنی خسته هستند. وی افزود: با این حال در این مطالعه یک رابطه علت و معلولی مشخص نشد.

پیدا کردن یک رابطه علت و معلولی بسیار چالش برانگیز است.ما در این مطالعه به رابطه ای پی بردیم اما نمی دانیم که آیا یکی موجب ابتلا به دیگری می شود یا خیر.

بولانی ادامه داد: در نهایت به تحقیقات بیشتری نیاز است.این یک مطالعه آزمایشی برای تشویق سایر محققان بود تا این موضوع را بررسی کنند و متوجه شوند که آیا رابطه مشابهی پیدا می کنند یا خیر.

با این حال، کاهش مصرف گوشت فرآوری شده احتمالاً در هر صورت برای سلامتی مفید است .«سامانتا کاستی» متخصص تغذیه با تمرکز بر سلامت روان، می گوید: در حالی که مصرف هر چند وقت یکبار این خوراکی ها احتمالاً خطری ندارد اما هنوز تحقیقاتی در مورد میزان ایمن مصرف گوشت فراوری شده انجام نشده است.

وی گوید: اگر می خواهید هر چند وقت یک‌بار مقدار کمی گوشت فراوری شده مصرف کنید، احتمالاً مشکل بزرگی نیست، اما نباید این خوراکی ها را در بخشی از رژیم غذایی معمولی خود قرار دهید.

هنگامی که خوراکی های بسیار فرآوری شده را با غذاهای کاملا مغذی تعویض می کنید و بر مصرف خوراکی های گیاهی تاکید دارید، این کار تنوع میکروبیومی شما را بهبود بخشد، خطر ابتلا به بیماری های متعدد را کاهش داده و انرژی بیشتری به شما می دهد.

در میان سایر اثرات منفی مصرف گوشت فراوری شده بر سلامتی، این خوراکی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد و حتی به طور بالقوه عمر شما را کوتاه نیز بکند.

مصرف مکرر گوشت های فراوری شده موجب تشدید آسم می شود

محققان براساس نتایج یک مطالعه هشدار دادند که مصرف گوشت های فرآوری شده مانند ژامبون یا سوسیس برای چهار بار در هفته می تواند باعث تشدید علائم آسم شود. آنها معتقدند که نیتریت مورد استفاده برای فرآوری گوشت مانند سالامی باعث بروز التهاب در راه های هوایی می شود که مشخصه آسم است.

این مطالعه همچنین نشان داد، افرادی که هفته ای یک بار ژامبون، سوسیس و یا سوسیس خشک مصرف می کردند، علائم آسم آنها در عرض چهار سال، ۱۴ درصد وخیم تر شد. همچنین افرادی که هفته ای یک تا چهار بار، گوشت فراوری شده مصرف می کردند، علائم آسم آنها ۲۰ درصد بدتر شد. براساس نتایج این مطالعه، افرادی که در طول هفته بیش از چهار بار گوشت فراوری شده مصرف می کردند، علائم آسم آنها ۲۲ درصد بدتر شد.

تاثیر زردچوبه بر رشد رگ‌های خونی

گروه بهداشت و سلامت– دانشمندان نحوه استفاده از زردچوبه برای رشد رگ‌های خونی را کشف کرده اند.

در تحقیقی که در مهندسی زیستی در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، دانشمندان از زردچوبه برای رشد رگ‌های خونی و سایر بافت‌ها استفاده کردند.

مهندسان زیستی از دانشگاه کالیفرنیا در ریورساید (ایالات متحده آمریکا) کاربرد ترکیبی از زردچوبه را یافته‌اند که قصد دارند از آن برای رشد رگ‌های خونی و سایر بافت‌ها استفاده کنند.

زردچوبه یک ماده زرد روشن که در صنعت به عنوان ماده رنگی استفاده می‌شود، دارای خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است و از رگزایی در تومورهای بدخیم جلوگیری می‌کند.

تحقیق جدید دانشمندان نشان داده است که وقتی این ترکیب همراه با هیدروژل‌های مغناطیسی در کشت سلول‌های بنیادی استفاده می‌شود، ترشح فاکتور رشد اندوتلیال عروقی یا VEGF را افزایش می‌دهد که به رشد بافت عروقی کمک می‌کند.

امکان استفاده از زردچوبه در بازسازی عروق، پیش از این نیز مورد توجه دانشمندان قرار گرفته بود؛ اما متخصصان دانشگاه کالیفرنیا توانستند آن را ثابت کنند.

در این آزمایش، محققان نانوذرات اکسید آهن مغناطیسی را با زردچوبه پوشانده و سپس آن‌ها را در یک هیدروژل زیست سازگار مخلوط کردند. پس از آن، مهندسان این ترکیب را با سلول‌های بنیادی که از مغز استخوان به دست آمده بودند، کشت دادند.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مواد فعال موجود در زردچوبه به درمان گلوکوم چشمی، بیماری خطرناکی که با افزایش فشار داخل چشم و ایجاد آسیب شناسی سر عصب بینایی تا نابینایی پیش می‌رود، کمک می‌کند.

به طور خاص، مشخص شد که ترکیبات زردچوبه برای مثال کورکومین، روند التهابی قرنیه را کاهش می‌دهد و در نتیجه به دید طبیعی کمک می‌کند.

«پیاده روی» بهترین روش حفظ سلامت قلب

گروه بهداشت و سلامت– طبق گفته انجمن قلب آمریکا، فعالیت بدنی یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت استرس و تقویت خلق و خوی است و در عین حال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته را کاهش می‌دهد.

انجمن قلب آمریکا حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته یا حدود ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته را توصیه می‌کند.

«دونا آرنت»، رئیس دانشگاه کنتاکی، می‌گوید: «پیاده روی یک راه عالی برای بهبود سلامت و چشم انداز ذهنی شما است و برای انجام آن به تجهیزات ورزشی گران قیمت زیادی نیاز نیست. یک جفت کفش خوب بپوشید و یک بطری آب بردارید و آماده حرکت شوید.»

وی در ادامه افزود: «مهم نیست چقدر سریع یا چه میزان راه می روید، مهم این است که حرکت کنید. افزایش فعالیت‌های روزمره، مانند پارک کردن کمی دورتر از مقصد، انجام برخی کارهای اضافی خانه یا حیاط خانه و حتی پیاده‌روی با سگ، همگی می‌توانند سلامت بهتری به همراه داشته باشند.»

محققان دریافتند افرادی که قدم‌های بیشتری را در زمان کوتاه برمی‌داشتند، عمر طولانی‌تری داشتند، حتی اگر تمرینات طولانی و بدون وقفه انجام نمی‌دادند.

فواید پیاده روی بر اساس حدود ۴۵۰۰ قدم در روز در فواصل کوتاه بود.

به ازای ۱۰۰۰ قدم، کاهش ۲۸ درصدی مرگ در طول دوره مطالعه مشاهده شد.

افرادی که روزانه بیش از ۲۰۰۰ قدم بدون وقفه بر می‌داشتند، در این مدت ۳۲ درصد کاهش مرگ و میر داشتند.

به گفته محققان، در مقایسه با افرادی که کمترین قدم‌ها را داشتند، افراد میانسالی که هر روز بیشترین گام‌ها را برمی داشتند، ۴۳ درصد کمتر در معرض خطر دیابت و ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به فشار خون بالا هستند.

برای زنان شرکت‌کننده در این مطالعه، آن‌هایی که بالاترین تعداد قدم‌ها را داشتند نیز در مقایسه با زنانی که کمتر پیاده‌روی می‌کردند، ۶۱ درصد کمتر در معرض چاقی بودند. به ازای هر ۱۰۰۰ قدم افزایش، زنان ۱۳ درصد کمتر در معرض خطر چاقی قرار داشتند.

افرادی که حداقل ۷۰۰۰ قدم در روز راه می‌رفتند، ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در طول دوره مطالعه در مقایسه با افرادی بودند که این کار را انجام نمی‌دادند. راه رفتن بیش از ۱۰،۰۰۰ قدم حتی بهتر بود و خطر مرگ زودرس به هر دلیلی را در میان مردان و زنان میانسال کاهش داد.

آرنت گفت: «در حالی که قرار گرفتن در فضای باز در مناطقی که دارای فضای سبز زیادی است ممکن است فواید سلامتی نیز داشته باشد، پیاده روی در هر مکانی، از جمله در داخل خانه، در باشگاه یا در مرکز خرید، همگی می‌توانند مزایایی را به همراه داشته باشند.»

خوراکی‌هایی که برای گشودن روزه مناسب نیست

گروه بهداشت و سلامت– با آغاز ماه مبارک رمضان، تغییر در برنامه غذایی و ساعت غذا خوردن افراد می‌تواند سبب بروز برخی مشکلات گوارشی شود؛ موضوعی که با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای از جمله دقت در انتخاب خوراکی‌هایی که در وعده مهم افطار مصرف می‌کنیم می‌تواند تا حد زیادی از بروز مشکلات گوارشی جلوگیری کند.

نوشیدن شیر به تنهایی، آب سرد، برخی میوه‌ها مثل هندوانه، هلو، خیار و خربزه برای گشودن روزه مناسب نیست؛ زیرا باعث تولید مواد نامناسب در دستگاه گوارش می‌شود.

البته شیر گرم و شیرین شده با عسل یا شکر و یا به شکل معجون مانعی ندارد. آب بسیار سرد نیز در این هنگام باعث از بین رفتن حرارت ذاتی معده شده و آن را ضعیف می‌کند.

توجه کنید که بلافاصله بعد از سحری یا شام نخوابید؛ زیرا این کار باعث فشار به دهانه معده و عدم قرارگیری غذا در انتهای معده برای هضم کامل می‌شود و لذا عواقبی مثل رفلاکس، نفخ و سوء هاضمه را به دنبال خواهد داشت و از طرفی خواب نیز نا آرام و مختل خواهد بود؛ لذا حداقل نیم ساعت بعد از صرف این وعده‌ها نخوابید.

از فعالیت بدنی بلافاصله پس از صرف سحری یا شام بپرهیزید. حداقل تا یک ساعت پس از غذا هیچ فعالیت سنگینی از جمله دویدن، شنا، طناب زدن مجاز نیست، اما قدم زدن آرام و کوتاه مفید است.

بنابراعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برای کاهش احساس تشنگی و گرما از این نوشیدنی‌ها استفاده کنید؛ عرق کاسنی، عرق شاطره، عرق کاهو، تخم خرفه، ماءالشعیر طبی، فالوده هندوانه با سکنجبین میل کنید. البته افرادی که معده و کبد سرد دارند باید در مصرف این نوشیدنی‌ها احتیاط کنند.

دکه مطبوعات

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