

ضرورت تزریق دز یادآور کرونا برای کاهش خطر مرگ

گروه بهداشت و سلامت - بر اساس اطلاعات موجود، میزان مرگ و میر افرادی که واکسن را دریافت نکرده‌اند، حدود هفت برابر بیشتر از دریافت‌کنندگان واکسن بوده است.



بر اساس داده‌های گردآوری شده توسط روزنامه «واشنگتن پست»، میزان فزاینده‌ای از مرگ و میرهای مرتبط با کوید-۱۹ در میان افراد واکسینه شده و سالمند دیده می‌شود که به تزریق دز یادآور اقدام نکرده‌اند.

بررسی داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده نشان داد در زمانی شیوع گسترده سویه امیکرون، بیش از ۴۰ درصد از مرگ‌های مرتبط با کوید-۱۹ در میان افراد واکسینه شده که دز یادآور را نزده‌اند، گزارش شده و آمار فوتی‌ها در افراد مسن افزایش داشت. همچنین در مقایسه انجام شده مشخص شد که نرخ مرگ و میر در میان افراد واکسینه شده در زمان شیوع سویه دلتا کمی بیش از ۲۰ درصد بود.

توجه به این نکته ضروری است که افراد واکسینه نشده همچنان در معرض خطر مرگ ناشی از کرونا هستند. بر اساس داده‌ها، میزان مرگ و میر افرادی که واکسن را دریافت نکرده‌اند، حدود هفت برابر بیشتر از دریافت‌کنندگان واکسن بوده است. علاوه بر این، بیشترین مرگ و میر در میان واکسینه شده‌ها نیز به نوبه خود مربوط به افرادی بوده است که دز یادآور را دریافت نکرده بودند.

به گزارش اینترنشنال بیزینس تایمز، در عین حال در مطالعه‌ای که اوایل این ماه توسط بنیاد خانواده «کایزر» انجام گرفت، مشخص شد که واکسیناسیون کوید-۱۹ نوانست از صدها هزار مرگ ناشی از کرونا و سایر ویروس‌ها جلوگیری کند.

سویه‌های جدید کرونا ناشناسی شد

دز سویه جدید کوید-۱۹ در استرالیا کشف شده است که یکی از کارشناسان آن‌ها را بسیار قوی‌تر از سویه غالب فعلی می‌داند.

در حال حاضر، زیرسویه‌های امیکرون در استرالیا در گردش است، اما سویه جدید مشابه با این چهار زیرسویه نیست. حتی زیرسویه ۲۰۲۱.۱ امیکرون نیز در فاضلاب ملبورن شناسایی شده است.

ادریان استرمن، مدیر مولوژیست دانشگاه استرالیا، این خبر را گفت: سویه‌های تازه کشف شده غالباً از نسل قبلی خود هستند و می‌تواند باعث افزایش موارد جدید ابتلا شوند.

بین سلامت چشم و زوال عقل چه رابطه‌ای وجود دارد؟



دخیره شناختی - قومیت - شرایط و بیماری‌های بهداشتی

گروه بهداشت و سلامت - زوال عقل یک اصطلاح رایج برای شرایط مغز عصبی است که هنوز درمانی برای آن وجود ندارد.

عوامل خطر ابتلا به زوال عقل به طور سنتی شامل اختلال در زوناها و افزایش سن است، دانشمندان معتقدند سلامت چشم را نیز باید به این لیست اضافه کرد.

رویکرد جهان به زوال عقل در دهه‌های اخیر تغییر کرده است، به گونه‌ای که در گذشته، به عنوان بخشی اجتناب‌ناپذیر از پیری دیده می‌شد، زیرا ذهن با افزایش سن بدتر می‌شود. با این حال، اکنون این رویکرد تغییر کرده است و زوال عقل اکنون به عنوان یک بیماری قابل درمان شناخته شده است. در نتیجه، تحقیقاتی برای تعیین نه تنها نحوه مبارزه با زوال عقل، بلکه برای جلوگیری از آن انجام شده است که بخشی از این فرآیند شامل شناسایی عوامل خطر است.

بر اساس تحقیقات منتشر شده در مجله JAMA Neurology، دانشمندان ایالات متحده گفته‌اند که بینایی بهبود یافته می‌تواند زوال عقل جلوگیری کند.

Joshua Ehrlich در این مقاله توضیح داده است: «مامدتی است که می‌دانیم که کم بینایی یک عامل خطر برای زوال عقل است. همچنین آموخته‌ایم که بخش بسیار زیادی از اختلال بینایی یا قابل اجتناب است یا هنوز درمان نشده است.»

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که سلامت بهتر چشم، از حدود ۲ درصد موارد زوال عقل در ایالات متحده در سال ۲۰۱۸، معادل ۱۰۰۰۰۰ مورد جلوگیری کرده است.

Ehrlich توضیح می‌دهد که محققان متعجب هستند که اختلال بینایی در مدل‌های کلیدی عوامل خطر زوال عقل قابل اصلاح که برای شکل دهی سیاست سلامت و تخصیص منابع استفاده می‌شوند نادیده گرفته شده است.

آن‌ها افزودند که یکی از اهداف این مطالعه «شان دادن این بود که اختلال بینایی همان اثری را دارد که تعدادی دیگر از عوامل خطر زوال عقل قابل تعدیل دارند.»

با نشان دادن تأثیر سلامت چشم بر زوال عقل، موارد بیشتری را می‌توان زودتر شناسایی کرد. آمار نشان می‌دهد که هر سه نفری که امروز به دنیا می‌آیند، یک نفر در طول زندگی خود دچار زوال عقل می‌شود. شایع‌ترین نوع زوال عقل، بیماری آلزایمر است.

عوامل خطر فعلی برای زوال عقل عبارتند از:

- کهنسالی
- کهنسالی
- کهنسالی

مواد غذایی مناسب برای مبتلایان به رفاکس معده

گروه بهداشت و سلامت - نرگس جوزدانی گفت: مبتلایان به رفاکس معده معمولاً با مصرف مواد غذایی مناسب مشکل خود را بیشتر کنترل خواهند کرد.

مختص تغذیه و رژیم درمانی گفت: شیره‌های کم چرب حس بهتری در معده ایجاد می‌کنند و باعث کاهش رفاکس معده خواهند شد.

به گفته وی از آنجایی که زنجبیل خاصیت ضد التهابی دارد و می‌تواند التهاب را در قسمت پایین مری کاهش دهد، توصیه می‌شود همراه چند تکه لیمو و آب مصرف شود. استفاده از یک قاشق سرکه سیب در یک لیوان آب همراه وعده‌های غذایی نیز می‌تواند در پیشگیری از رفاکس معده کنترل کننده باشد. جوزدانی گفت: اسید معده در برخی از افراد کم ترشح می‌شود و باعث در هضم شدن غذا در آن‌ها خواهد شد؛ بنابراین استفاده از بعضی مواد غذایی اسیدی مانند ترکیب سرکه با آب یا لیمو همراه مواد غذایی می‌تواند برای این افراد کمک کننده باشد.

برخی از معده‌ها احتمال دارد که حساس باشند و با مصرف مواد غذایی آبدار مانند هوانه، طالبی و سوب دچار مشکل شوند که در این صورت بهتر است آن مواد غذایی از لیست تغذیه این افراد حذف شوند.

مصرف کلسیم برای بیماران قلبی مسن ممنوع

مصرف کلسیم اضافی نمی‌تواند مفید باشد و ممکن است حتی مضر باشد. تنگی آئورت هنگامی اتفاق می‌افتد که دریچه آئورت (دریچه اصلی خروجی قلب) سفت یا پارگی می‌شود و جریان خون را از قلب به بقیه بدن مسدود می‌کند. کاپادیا گفت: به صورت معمول، دریچه به اندازه یک چهارم باز می‌شود. در حدود ۵ درصد از افراد بالای ۷۵ سال، تجمع کلسیم در دریچه اتفاق می‌افتد، به طوری که دریچه به همان اندازه که به طور معمول باز می‌شود، باز نمی‌شود.

وی افزود هنگامی که دریچه کمتر از اندازه یک‌سهم باز شود، خطر ابتلا به نارسایی قلبی یا مرگ رومی می‌دهد.

محققان برای مشاهده این که آیا کلسیم ممکن است در مشکلات دریچه قلب نقش داشته باشد، سلامت قلب بیش از ۴۰۰ بیمار را که فیلادلفیا کلسیفیکاسیون خفیف تا متوسط دریچه آئورت بودند، پیگیری کردند.

میانگین سنی بیماران ۷۴ سال بود و به طور متوسط بیش از ۵۵ سال تحت نظر بودند. افراد به سه گروه تقسیم شدند: کسانی که کلسیم مصرف می‌کردند، کسانی که کلسیم به علاوه ویتامین D مصرف می‌کردند و کسانی که مکمل مصرف نمی‌کردند.

این مطالعه نشان داد افرادی که کلسیم با ویتامین D مصرف می‌کنند با خطر مطلق مرگ ناشی از قلب به ازای ۱۳.۷ مرگ در هر ۱۰۰۰ نفر در سال روبه رو بودند. در حالی که ۵.۸ مرگ در هر ۱۰۰۰ نفر در افرادی که هیچ مکملی مصرف نمی‌کردند، وجود داشت.

این مطالعه نشان داد که مصرف مکمل کلسیم به علاوه ویتامین D خطر مرگ و میر به علتی را ۳۱ درصد افزایش می‌دهد. در حالی که مصرف کلسیم به تنهایی با خطر ۲۴ درصدی مرگ به هر علتی مرتبط است.

دگاه مطبوعات

دگاه اقتصاد

نقشه جدید برای وام‌ها

پس از ۹۹ روز، در بوسه ۱۳۰

اقتصاد

معلم عزیز روزت مبارک

اجرای کسرت نمایش «حق»

جام جم

نگاه «نادر»

محمدرضا مصدق

آفتاب

توضیح قالیباف درباره سفر خانواده‌اش به ترکیه

آخوان المسلمین زنده است!

همراه

ورود بانک‌ها به بازار ملکه، ارز و طلا ممنوع!

کتابخانه‌های خورشیدی

انتخاب

سه‌ماهه بندی بنزین فعلاً تغییر نمی‌کند

آخرفرشته خوشی

تاثیر مصرف آنتی بیوتیک در واکنش به واکسن های کودکی

گروه بهداشت و سلامت - طبق یافته‌های جدید محققان، نوزادان و کودکان مصرف کننده آنتی بیوتیک پاسخ ایمنی کمتری نسبت به واکسیناسیون‌های معمول دوران کودکی خواهند داشت.

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد نوزادان و کودکان نوا که آنتی بیوتیک دریافت کرده‌اند، احتمال دارد که پاسخ ایمنی کمتری نسبت به واکسیناسیون‌های معمول دوران کودکی داشته باشند.

این مطالعه اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد آنتی بیوتیک‌ها ممکن است توانایی کودکان را برای تولید آنتی بادی‌های ضد عفونت در پاسخ به واکسیناسیون کاهش دهند.

کارشناسان هشدار داده‌اند که تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است و مشخص نیست که آیا استفاده از آنتی بیوتیک با نرخ بالاتر ابتلا به عفونت‌ها ارتباط دارد یا خیر.

اما طبق این مطالعه آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند مانع تولید آنتی بادی می‌شوند. در صورت موقت برخی از باکتری‌های مفیدی را که در روده زندگی می‌کنند از بین می‌برد و این باکتری‌ها نقش کلیدی در عملکرد سیستم ایمنی بدن دارند.

واکسن‌های معمول دوران کودکی در برابر بیماری‌هایی مانند فلج اطفال، سرخک، اوریون و آبله مرغان بسیار موثر هستند. آن‌ها با قرار دادن بدن در معرض نسخه‌های کشته شده یا ضعیف شده یک میکروب عمل می‌کنند که سیستم ایمنی بدن را برای مبارزه با مهاجم خارجی در صورتی که کودک بعداً با آن مواجه شود، آموزش می‌دهد. در اصل، واکسن‌ها سیستم ایمنی را تحریک می‌کنند تا آنتی بادی‌هایی تولید کند که پروتئین‌های خاصی را در سطح میکروب تشخیص می‌دهد.

اما مدت‌هاست که مشخص شده که کودکان از نظر قدرت پاسخ آنتی بادی به واکسیناسیون متفاوت هستند.



مواد خوراکی حاوی نشاسته دارای فواید یکسانی نیستند

مغذی بوده و به طور معمول حاوی طیف وسیعی از مواد مغذی مانند فیبر، آهن، کلسیم و ویتامین‌های B هستند.

پس از مصرف، غذاهای نشاسته‌ای به سرعت به قند تجزیه می‌شوند که بدن می‌تواند بلافاصله برای انرژی از آن استفاده کند.

اما مواد غذایی حاوی نشاسته‌های مقاوم به سرعت به قند تجزیه نمی‌شوند. همانند فیبر، نشاسته‌های مقاوم تمایل دارند بدون تغییر زیاد از طریق دستگاه گوارش حرکت کنند و به ایجاد باکتری‌های روده مفید کمک می‌کنند.

نمونه‌هایی از مواد غذایی مملو از نشاسته مقاوم شامل زیر است:

- لوبیا
- عدس
- نخود خشک
- موزهای سبز

نشاسته مقاوم می‌تواند به طور طبیعی هم تشکیل شود، مانند زمانی که غذاهای نشاسته‌ای مانند سیب زمینی و ماکارونی پخته شده و سپس خنک می‌شوند.

گروه بهداشت و سلامت - مواد غذایی ای مانند سیب زمینی و موز کمی نارس حاوی نشاسته مقاوم هستند که دارای برخی فواید سلامتی و بدون عوارض جانبی مضر هستند.

طبق نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ در بنیاد علوم بریتانیا، این نشاسته‌ها ممکن است به افراد کمک کنند کمتر غذا بخورند و همچنین سلامت روده و کنترل قند خون را بهبود بخشند.

اما یک بررسی در سال ۲۰۲۲ که تأثیر نشاسته‌های مقاوم را بر روی بزور گسلاان مبتلا به پیش دیابت و دیابت تجزیه و تحلیل می‌کند، بیان می‌کند که قبل از نتیجه‌گیری باید مطالعات بیشتری انجام شود.

غذاهای نشاسته‌ای مواد غذایی ای هستند که حاوی کربوهیدرات بسیار زیادی هستند، مانند:

- سیب زمینی‌ها
- برنج
- نان
- ماکارونی
- غلات

ایس مواد غذایی بخش مهمی از یک رژیم غذایی

کلید سفارشات

چوبی، MDF، تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

دکوراسیون غرفه و منزل

حلاج کیش

صنایع چوب