همچنان باید ماسک بزنیم؛

پیدا و پنهان پایان پاندمی کرونا

■ روند نزولی آمار کرونا در روزهای اخیر، باعث شده تا برخی از هموطنان فکر کنند که دوران پاندمی به پایان رسیده و باید ماسک را برداشت.

گروه بهداشت و سلامت– در حالی که پیش بینی می‌شد بعد از تعطیلات سال نو و افزایش سفرهای نوروزی، شاهد بروز موج هفتم کرونا در کشور باشیم، اما این معادله درست از آب در نیامد و آمارهای روزانه وزارت بهداشت به سمت نزولی شدن پیش رفت. تا جایی که این روزها شاهد کمترین میزان فوتی روزانه (۷ نفر) در دو سال گذشته بودیم. همچنین، نقشه کرونایی کشور از رنگ قرمز پاک شد تا شرایط به سمت عادی شدن اوضاع کرونایی پیش برود.

پاندمی به پایان نرسیده است

علیرضا ناجی رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با عنوان این مطلب که همه‌گیری کرونا تمام نشده و فقط شاید بتوانیم بگوییم که وارد مرحله جدیدی از پاندمی شده‌ایم، گفت: شاهد زنجیره پر ترافیک انتقال ویروس در خیلی از کشورها نیستیم و در مرحله آرام تری قرار داریم، اما در بعضی از نقاط مانند چین خطر این بیماری همچنان وجود دارد. وی افزود: اگر از منظر جهانی به این موضوع نگاه کنیم، مطمئناً پاندمی به پایان نرسیده است. ناجی ادامه داد: شاید تفاوت ما و آمریکا با کشوری مانند چین این است که درصد بالایی از مردم با توجه به عفونت حاصله و چرخش بالای ویروس در این مدت گذشته و سطح پوشش بالای نزدیک به ۷۰ درصدی واکسن، جمعیت دارای آنتی بادی بر علیه این ویروس هستند و این خود جلوی چرخش بالای واریانت اومیکرون را می گیرد.

این ویروس شناس با تاکید بر اینکه این فکر که ویروس ریشه کن شده و می‌شود «اشتباه» است، گفت: این چنین است که شاید چین هم از استراتژی کووید صفر منصرف شود و با زدن واکسن‌هایی با درجه ایمنی‌زایی بالا و واکسن‌های mRNA که خود آن را تولید می‌کند، در آینده جامعه را باز کند که بیشتر از این ضرر اقتصادی را متحمل نشود.

ناجی، از شرایط طلایی کشور برای کنترل کووید ۱۹ خبر داد و گفت: در حال حاضر در سطح پایینی از فعالیت ویروس عامل کووید ۱۹ هستیم و بهترین زمان برای تکمیل دوره واکسیناسیون، دوزهای بوستر و بالا بردن پوشش واکسیناسیون در محصلین است.

وی با اشاره به اینکه با اقدامات پیشگیرانه و رعایت بهداشت اجتماعی می‌توانیم در برابر واریانت هایی که ممکن است در آینده به وجود آید، خیال راحت‌تری داشته باشیم، در عین حال هشدار داد که پاندمی تمام نشده و پایانش نیز قابل پیش بینی نیست، اما برای پیشگیری و کاهش زنجیره بیماری، انجام اقدامات ضروری و رعایت پروتکل‌ها لازم است.

روند نزولی رعایت پروتکل‌های کرونایی

بر اساس اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، میانگین میزان رعایت بهداشت فردی در اماکن عمومی در بازه زمانی ۳۱ فروردین تا ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱، ۵۶.۳۲ درصد بوده است. در این شاخص بیشترین میزان رعایت در استان آذربایجان غربی با ۶۸.۲۴ درصد و کمترین میزان رعایت هم در استان هرمزگان با ۴۶.۰۷ درصد بوده است. ضمن اینکه سالن‌های سینما و تئاتر با ۹۴.۲۹ درصد بیشترین میزان رعایت و رستوران‌ها ۴۹.۹۳ درصد کمترین میزان رعایت را در این شاخص داشته‌اند.

میانگین استفاده از ماسک در شاغلین و خدمت گیرندگان به تفکیک اماکن عمومی استان‌های کشور از ۳۱ فروردین تا ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱، ۴۹.۴۳ درصد بوده است که بیشترین میزان رعایت در استان هرمزگان با ۷۴.۵۵ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به گیلان با ۴۱.۱۹ درصد بوده است.

در پاندمی کرونا، استفاده از ماسک و رعایت فاصله‌گذاری، مهم‌ترین عوامل کنترل بیماری تلقی می‌شوند که در کنار برنامه واکسیناسیون، می‌تواند منجر به قطع زنجیره انتقال ویروس شود.

میانگین درصد رعایت پروتکل فاصله گذاری در اماکن عمومی از ۳۱ فروردین تا ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱، ۴۸.۲۶ درصد بوده است که بیشترین میزان رعایت مربوط به استان قم با ۶۸.۵۱ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به لرستان با ۳۸.۱۲ درصد بوده است. ضمن اینکه سالن‌های سینما و تئاتر با ۹۱.۴۳ درصد بیشترین و مدارس با ۳۸.۸۱ درصد، کمترین میزان رعایت را داشته‌اند. میانگین رعایت تهویه مناسب در اماکن عمومی از ۳۱ فروردین تا ۷ اردیبهشت ۱۴۰۱، ۵۴.۱۳ درصد بوده است. در عین حال بیشترین میزان رعایت مربوط به استان آذربایجان غربی با ۷۱.۷۱ درصد و کمترین میزان رعایت مربوط به هرمزگان با ۳۹.۸۳ درصد بوده است. ضمن اینکه استادیوم‌ها با ۹۲.۵۰ درصد رعایت تهویه مناسب در بالاترین سطح و مراکز ورزشی با ۴۶.۴۴ درصد در قعر رعایت این پروتکل قرار دارند.

نقشه کرونایی کشور از رنگ قرمز پاک شد

طبق نقشه کرونایی کشور که مربوط به روز جمعه ۹ اردیبهشت ۱۴۰۱ است، ۳۳ شهر نارنجی، ۳۲۱ شهر زرد رنگ و ۹۴ شهر آبی هستند.

با این تفاسیر، نمی توان چنین تصور کرد که پاندمی کرونا در کشور به پایان رسیده و می توانیم با خیال راحت، ماسک‌ها را برداریم. زیرا، کوچک‌ترین غفلت از پروتکل‌ها، می‌تواند دوباره شرایط را تغییر داده و موج جدیدی از بیماری را رقم بزند.

خطر موج جدید کرونا منتفی نشده است

سعید کریمی معاون درمان وزارت بهداشت، در واکنش به عادی انگاری‌ها در جامعه به دنبال روند نزولی کرونا، گفت: با وجود اینکه در بهترین شرایط بیماری قرار داریم، اما هرگز کرونا را پایان یافته تلقی نمی‌کنیم و اگر مراقب نباشیم ممکن است دوباره دچار مشکل شویم. وی با تاکید بر اهمیت تزریق واکسن و تکمیل واکسیناسیون، افزود: کسانی که نوبت سوم واکسن آنها فرا رسیده است حتماً واکسن بزنند. زیرا، اگر زمان آن بگذرد ایمنی بدن پایین می‌آید و همین ویروسی که برای یک نفر با ایمنی قوی مشکل ایجاد نمی‌کند می‌تواند برای کسی که ایمنی ضعیفی دارد مشکل ساز شود به همین علت تزریق یک نوبت دیگر برای کسانی که سن بالا یا نقص سیستم ایمنی دارند، ابلاغ شده است.

کریمی با بیان اینکه تا فصل تابستان موج جدیدی پیش بینی نمی‌کنیم، ادامه داد: اگر سویه جدیدی ایجاد نشود انتظار این است که به سمت شرایط بهتری برویم، اما این یک قانون است تا وقتی سیستم ایمنی کل دنیا قوی نشود و واکسیناسیون به صورت عادلانه در کشورهای دنیا انجام نشود باید مراقب بود، زیرا ویروس در حال گردش است و مطمئن است دوباره جهشی اتفاق بیافتد و یک سویه جدیدی ایجاد شود که ما از آن بی خبر باشیم.

معاون درمان وزارت بهداشت در پاسخ به این سوال که آمارها تا چه حدی کاهش پیدا کند الزام استفاده از ماسک برداشته می‌شود، گفت: عوامل زیادی در این زمینه دخیل است که بررسی و تصویب آن جزو اختیارات ستاد ملی مقابله با کرونا است و باید در کمیته‌های تخصصی بحث شود.

کریمی با تأکید بر اینکه ماسک هرگز حذف نشده و رعایت شیوه نامه‌ها همچنان پابرجا است، افزود: ستاد ملی مقابله با کرونا هنوز در این زمینه تصمیمی اتخاذ نکرده و ما نیز به هیچ وجه توصیه نمی‌کنیم.

همچنان باید ماسک بزنیم

شاید این روزها که وضعیت کرونا در کشور تقریباً عادی شده است و آمار ابتلاء و فوتی‌ها پایین آمده است، انگیزه‌ها برای برداشتن ماسک‌ها نیز بیشتر شده است و همین موضوع می‌تواند باعث شود تا کرونا دوباره جان بگیرد. از همین رو، توصیه جدی وزارت بهداشت و دست اندرکاران امر، استفاده از ماسک در اماکن عمومی و فضاهای شلوغ و پر تردد است.

در پاندمی کرونا، استفاده از ماسک و رعایت فاصله گذاری، مهم‌ترین عوامل کنترل بیماری تلقی می‌شوند که در کنار برنامه واکسیناسیون، می‌تواند منجر به قطع زنجیره انتقال ویروس شود.

چه کسانی می‌توانند نوبت چهارم واکسن کرونا را تزریق کنند؟

تزریق نوبت چهارم واکسن کرونا بعد از گذشت چهار ماه از تزریق دز سوم، قابل انجام است.

کادر بهداشت و درمان، افراد بالای ۷۰ سال و افراد دارای نقص ایمنی می‌توانند نوبت چهارم واکسن کرونا را بعد از گذشت چهار ماه از تزریق نوبت سوم واکسن، تزریق کنند. باید توجه کرد که افراد دارای نقص سیستم ایمنی شامل بیماران هموفیلی، تالاسمی، دیالیزی، سرطانی، بیماران پیوند اعضا، مبتلایان به اماس، بیماران HIV مثبت و افرادی که داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی بدن مصرف می‌کنند، است. بنابراین این افراد می‌توانند بعد از گذشت چهار ماه از تزریق نوبت سوم واکسن کرونا، نوبت چهارم واکسن را هم تزریق کنند.

سیگارهای الکترونیکی التهاب بدن را افزایش می‌دهند

گروه بهداشت و سلامت – سیگارهای الکترونیکی یا ویپ یک نگرانی رو به رشد سلامتی هستند که با طیف وسیعی از بیماری‌ها و مرگ مرتبط است. محققان دریافته اند که استفاده روزانه از سیگارهای الکترونیکی می‌تواند نشانگرهای التهابی را در چندین سیستم بدن افزایش دهد. محققان مشاهده کردند که سیگارهای الکترونیکی باعث افزایش قابل توجه التهاب در مسیرهای پاداش مغز می‌شوند و این اثرات نیز بسته به طعم سیگارالکترونیکی متفاوت است. این مطالعه همچنین نشان داد که سیگارهای الکترونیکی ممکن است بر نحوه واکنش اعضای بدن به‌عفونت‌هایی مانند کروناویروس تأثیر بگذارد. مطالعات قبلی در مورد استفاده کوتاه مدت از ویپ با غلظت کمتر نیکوتین، تغییرات التهابی در ریه‌ها، مغز و قلب را نشان داده است. مطالعه حاضر، اثرات بیشتری از قرار گرفتن در معرض آئروسل سیگارالکترونیکی را بر اندام‌های مختلف موش نشان می‌دهد. همچنین ارزیابی می‌کند که چگونه طعم‌های خاص سیگار الکترونیکی در چنین اثراتی نقش دارند. دکتر «لورا کروتی الکساندر»، سرپست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «این مطالعه تأیید می‌کند آنچه قبلاً در مورد تنباکو می‌دانستیم در مورد این محصولات نیکوتینی جدیدتر نیز صدق می‌کند». محققان در این مطالعه، موش‌ها را سه بار در روز به مدت ۶۰ دقیقه و به مدت یک تا سه ماه در معرض ذرات معلق در هوا قرار دادند. محققان به چندین نشانگر التهابی بالا پی بردند که قابل توجه ترین آنها در مغز بود. آنها تغییراتی را در بیان ژن در ناحیه مغز کشف کردند که با انگیزه و پردازش پاداش مرتبط است. این تغییرات ممکن است با رفتارهای اعتیادآور، اضطراب و افسردگی همراه باشد و باعث مصرف بیشتر مواد و اعتیاد شود. نمونه‌های روده نیز افزایش بیان ژن التهابی را نشان دادند که ممکن است نشان دهنده افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های گوارشی باشد. از سوی دیگر، در بافت‌های قلب کاهش سطح التهاب مشاهده شد. نویسندگان بر این باورند که این ممکن است نشان دهنده سرکوب سیستم ایمنی باشد و قلب را مستعد ابتلاء به عفونت کند. در این مطالعه، قلب موش‌هایی که در معرض آئروسل‌های نعناع قرار داشتند، نسبت به موش‌هایی که در معرض آئروسل‌های با طعم انبه بودند، به‌طور قابل توجهی به برخی از اثرات ذات‌الریه باکتریایی حساس‌تر بود. دکتر کروتی الکساندر این موضوع را شگفت‌انگیز دانست: «این به ما نشان می‌دهد که خود مواد شیمیایی طعم‌دهنده نیز باعث تغییرات پاتولوژیک می‌شوند.» او گفت که یافته‌های این مطالعه به وضوح نشان می‌دهد که هر دستگاه سیگار الکترونیکی و طعم آن باید مورد مطالعه قرار گیرد تا اثرات آن در سراسر بدن مشخص شود.

کووید ۱۹ افزایش مقاومت آنتی بیوتیکی را به همراه دارد

گروه بهداشت و سلامت– نتایج یک تجزیه و تحلیل جدید نشان می‌دهد که عفونت‌های بیمارستانی و مقاوم به آنتی بیوتیک در طول پاندمی کووید ۱۹ افزایش یافته است.

افزایش مقاومت آنتی بیوتیکی در بیمارستان‌ها به ویژه در میان بیماران مبتلا به کووید ۱۹ بالا بوده است. محققان حدس می‌زنند که افزایش تجویز آنتی‌بیوتیک و کاهش کنترل عفونت در طول بحران ممکن است تا حدی عامل این امر باشد. با گذشت زمان، باکتری‌ها و سایر میکروارگانیسم‌ها می‌توانند در برابر داروهای ضدمیکروبی، که شامل آنتی‌بیوتیک‌ها، ضد ویروس‌ها، ضد قارچ‌ها و ضدانگل‌ها می‌شود، مقاومت کنند. این امر درمان عفونت‌های رایج را به طور فزاینده‌ای سخت و به طور بالقوه کُشنده می‌کند. در سال ۲۰۱۹، ۱.۲ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر عفونت‌های مقاوم ضد میکروبی جان خود را از دست دادند و سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که تعداد مرگ و میر سالانه تا سال ۲۰۵۰، ۱۰ برابر خواهد شد. تجویز بیش از حد آنتی‌بیوتیک ها و کنترل ضعیف عفونت باعث ایجاد مقاومت دارویی می‌شود. نگرانی‌هایی وجود دارد که افزایش استفاده از آنتی‌بیوتیک برای درمان عفونت‌های ثانویه مرتبط با کووید ۱۹ باعث تسریع توسعه عفونت‌های مقاوم ضد میکروبی شده است، اما شواهد مستقیم وجود ندارد.

به گفته محققان، عوامل دیگری احتمالاً در افزایش مقاومت در طول پاندمی نقش داشته است، از جمله بستری طولانی‌تر در بیمارستان و عفونت‌های باکتریایی و قارچی ثانویه در بیماران مبتلا به کووید ۱۹- شدید.

استفاده زیاد از استروئیدها و سایر عوامل سرکوب کننده سیستم ایمنی نیز ممکن است در این زمینه نقش داشته باشند.

۷ ساعت خواب برای افراد میانسال و سالمند مناسب است

گروه بهداشت و سلامت– به گفته محققان، ۷ ساعت خواب برای افراد میانسال و مسن ایده آل است.

خواب نقش مهمی در فعال کردن عملکرد شناختی و حفظ سلامت روانی دارد. همچنین با حذف مواد زائد به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند.

با افزایش سن، اغلب شاهد تغییراتی در الگوی خواب خود هستیم، از جمله مشکل در به خواب رفتن و ماندن در خواب، و کاهش کمیت و کیفیت خواب. تصور می‌شود که این اختلالات خواب ممکن است به زوال شناختی و اختلالات روانپزشکی در جمعیت مسن کمک کند.

در این مطالعه، محققان بریتانیایی و چینی داده‌های نزدیک به ۵۰۰ هزار بزرگسال ۳۸ تا ۷۳ ساله را بررسی کردند. از شرکت کنندگان در مورد الگوهای خواب، سلامت روانی و تندرستی آنها سوال شد و در مجموعه‌ای از تست‌های شناختی شرکت کردند. تصویربرداری از مغز و داده‌های ژنتیکی حدود ۴۰۰۰۰ شرکت کننده در مطالعه در دسترس بود.

با تجزیه و تحلیل این داده‌ها، تیم تحقیق دریافتند که مدت زمان خواب ناکافی و بیش از حد با اختلال در عملکرد شناختی، مانند سرعت پردازش، توجه بصری، حافظه و مهارت‌های حل مسئله مرتبط است.

هفت ساعت خواب در شب، میزان مطلوب خواب برای عملکرد شناختی، و همچنین برای سلامت روانی خوب برای افراد دارای علائم اضطراب و افسردگی، بود.

محققان می گویند یکی از دلایل احتمالی ارتباط بین خواب ناکافی و زوال شناختی ممکن است به دلیل اختلال در خواب با طول موج آهسته یا عمیق باشد.

مشخص شده است که اختلال در این نوع خواب ارتباط نزدیکی با تثبیت حافظه و همچنین ساخت آمیلوئید دارد – پروتئینی کلیدی که وقتی به اشتباه تا می‌شود، می‌تواند باعث «درهم‌تنیدگی» در مغز مشخصه برخی از اشکال زوال عقل شود. علاوه بر این، کمبود خواب ممکن است توانایی مغز را برای خلاص شدن از شر سموم مختل کند. این تیم همچنین ارتباطی بین میزان خواب و تفاوت در ساختار نواحی مغز درگیر در پردازش شناختی و حافظه، با تغییرات بیشتر مرتبط با خواب بیشتر یا کمتر از هفت ساعت پیدا کردند.

داشتن هفت ساعت خواب مداوم در هر شب، بدون نوسانات زیاد در طول مدت خواب، همچنین برای عملکرد شناختی و سلامت روان خوب مهم بود. مطالعات قبلی همچنین نشان داده است که الگوهای خواب منقطع با افزایش التهاب مرتبط است که نشان دهنده استعداد ابتلاء به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن در افراد مسن است.

دیابت نوع ۱ والدین بر رشد شناختی کودکان تاثیر دارد

گروه بهداشت و سلامت– طبق مطالعه جدید محققان دانمارکی، رشد شناختی کودکان تحت تاثیر ابتدای والدین آنها به دیابت نوع ۱ است.

این تحقیق برای اولین بار نشان می‌دهد که داشتن والدین مبتلا به یک بیماری مزمن مانند دیابت نوع ۱ ممکن است با عملکرد تحصیلی پایین‌تر مرتبط باشد.

تأثیر دیابت مادر در دوران بارداری بر شناخت فرزندان آنها به صورت گسترده مورد تحقیق قرار گرفته است.

گلوکز از جفت و قند خون بالای مادر عبور می‌کند و هیپرگلیسمی می‌تواند بر رشد جنین از جمله مغز کودک تأثیر بگذارد. شواهد کمی در مورد انواع مختلف دیابت و تأثیر داشتن پدر مبتلا به دیابت نوع ۱ وجود دارد.

محققان این مطالعه داده‌هایی را از گزارشات در دانمارک و همچنین نمرات آزمون ریاضی برای کلاس‌های سوم و ششم و نمره خواندن برای کلاس‌های دو، چهار، شش و هشت به دست آوردند.

شرکت کنندگان شامل ۶۲۲,۰۷۳ کودک بین ۶ تا ۱۸ ساله بودند که در طی یک دوره هفت ساله در مدارس دولتی تحصیل می‌کردند.

۲۱۴۴ کودک با مادران مبتلا به دیابت نوع ۱، ۳۴۷۴ کودک با پدران مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۶۱۶۴۵۵ کودک از جمعیت پایه بودند.

میانگین نمرات کودکان دارای مادران و پدران مبتلا به دیابت نوع ۱ به ترتیب ۵۴.۲ و ۵۴.۴ بود، در حالیکه میانگین نمرات در کودکان از جمعیت پایه ۵۶.۴ بود.

تیم تحقیق از بیمارستان دانشگاه کپنهاگ دانمارک اذعان می‌کند که داشتن والدینی که از یک بیماری مزمن جدی مانند دیابت رنج می‌برد، می‌تواند باعث استرس شود و برای عملکرد مدرسه کودک مضر باشد.

دکه مطبوعات

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