۲ عامل ناپایدارکننده کرونا؛

احتمال نیاز به تمدید سالانه واکسن

یک اپیدمیولوژیست با بیان اینکه هنوز سیگنال خطرناکی درباره کرونا دیده نمی‌شود و می‌توان گفت که کرونا تقریبا در کل دنیا کنترل شده است، در عین حال گفت: اینکه هنوز برخی در کشورمان واکسن کرونا را تزریق نکرده‌اند، می‌تواند نگران‌کننده باشد.

گروه بهداشت و سلامت–دکتر مسعود یونسیان، درباره وضعیت کرونا در کشور، گفت: از روی تعداد تلفات روزانه کرونا و تعداد مواردی که روزانه آلوده می‌شوند می‌توان به این نتیجه رسید که شرایط فعلا تحت کنترل بوده و به شرایط باثباتی رسیده‌ایم.

۲ عامل ایجاد ناپایداری در شرایط کنترلی کرونا

وی با بیان اینکه دو عامل می‌تواند منجر به ناپایداری این شرایط باثبات شود، گفت: یک عامل این است که واریانت جدیدی جایگزین ویروس فعلی یعنی اُمیکرون شود که اولا سرایت‌پذیری بیشتری داشته باشد و از نظر ساختار آنتی‌ژنی هم با ویروس قبلی تفاوت‌هایی داشته باشد که بدن آن را نشناسد و ایمنی ناشی از واکسن یا حاصل از ابتلا به اُمیکرون نتواند از ابتلا به آن پیشگیری کند.

عامل دوم هم که می‌تواند منجر به شکستن این تعادل شود، این است که گذر زمان باعث کاهش سطح ایمنی ناشی از واکسن یا ابتلا شود. هر یک از این دو اتفاق که رخ دهد، شرایط ما به سمت بی‌ثباتی می‌رود.

۲ شرط برای ادامه کنترل کرونا

یونسیان افزود: بنابراین فعلا شرایط باثبات است و به نظر می‌رسد که در حال حاضر نیاز به محدودیت جدیدی از نظر تعطیلی فعالیت‌ها و ... نداریم، اما دو شرط در این شرایط باید مورد توجه قرار گیرد؛ شرط اول این است که در حین انجام فعالیت‌هایمان، مواردی مانند افزایش تهویه، افزایش فاصله فیزیکی و استفاده از ماسک در فضاهای بسته را انجام دهیم.

این اقدامات ضروری است که همچنان باید آن‌ها را انجام دهیم تا شرایط کنترلی دچار مشکل نشود. در عین حال شرط دوم این است که مسئولان باید نسبت به آلارمی که کارشناسان بهداشتی می‌دهند، حساس باشند. پیش از این هم اتفاق افتاده بود که کارشناسان بهداشتی موج بزرگی را پیش‌بینی می‌کردند، اما مسئولان توجهی نکرده و مثلا مدارس را بازگشایی کردند. بنابراین باید در تصمیم‌گیری‌ها نظرات کارشناسی مورد توجه قرار گیرد.

باید توجه کرد که گاهی کارشناسان بحران را زودتر می‌بینند و ممکن است مردم عادی دو هفته بعد آن را ببینند. با رعایت این دو شرط می‌توانیم فعالیت‌های عادی جامعه را انجام دهیم.

کووید ۱۹ در جهان؛ در مرحله کنترل

هنوز نمی‌دانیم که مصونیت حاصل از واکسن کرونا چقدر است. البته تصورمان این است که باید واکسن کرونا را هم مانند آنفلوآنزا به صورت سالانه تمدید کنیم، اما در عین حال ممکن هم هست که نیاز به تمدید سالیانه نداشته باشد.

وی با بیان اینکه هنوز سیگنال خطرناکی درباره کرونا دیده نمی‌شود و می‌توان گفت که تقریبا کرونا در کل دنیا کنترل شده است، گفت: البته افزایشی در جنوب قاره آفریقا داشتیم که ناشی از این است که آنها هنوز پوشش مناسبی از واکسیناسیون ندارند. در مجموع می‌توان گفت که در کل دنیا در شرایط کنترل بیماری کووید ۱۹ هستیم.

وضعیت واکسیناسیون علیه کرونا در کشور

یونسیان درباره وضعیت واکسیناسیون در کشور، گفت: قطعا اینکه هنوز برخی از افراد در کشور ما واکسن کرونا را تزریق نکرده‌اند، می‌تواند نگران‌کننده باشد، اما مساله مهم این است که درصد قابل ملاحظه‌ای از جمعیت کشور هم به کرونا مبتلا شدند و حتی برخی افراد به فرم خفیف کرونا مبتلا شدند و خودشان هم متوجه نشده‌اند. باید توجه کرد که هر ابتلا مانند یک واکسن عمل می‌کند.

بنابراین بسیاری از افرادی که واکسن کرونا تزریق نکردند یا واکسیناسیون‌شان کامل نشده، اگر قبلا به کرونا مبتلا شده باشند، درجات نسبی از مصونیت و ایمنی را دارند. نکته دیگر این است که افرادی که واکسن کرونا تزریق نکردند یا ناقص واکسن تزریق کرده‌اند، اگر به کووید ۱۹ مبتلا شوند، به فرم شدیدتر بیماری مبتلا می‌شوند.

در حالی که افرادی که واکسن تزریق کرده‌اند، ممکن است با گذشت زمان به فرم‌های خفیف‌تر کرونا مبتلا شوند.

بنابراین زمانیکه شرایط تزریق واکسن فراهم بوده و هست، افرادی که واکسن تزریق کرده‌اند یا به بیماری مبتلا نمی‌شوند یا به فرم‌های بسیار خفیف مبتلا می‌شوند.

وی درباره میزان اثربخشی واکسن کرونا و احتمال تزریق سالانه دزهای بوستر واکسن کرونا، گفت: در حال حاضر پاسخ به این سوالات کاملا مشخص نیست. زمانیکه ما مطالعه‌ای را در یک بازه زمانی انجام می‌دهیم، می‌توانیم آن را به همان بازه زمانی تعمیم دهیم.

هنوز نمی‌دانیم که مصونیت حاصل از واکسن کرونا چقدر است. البته تصورمان این است که باید واکسن کرونا را هم مانند آنفلوآنزا به صورت سالانه تمدید کنیم، اما در عین حال ممکن هم هست که نیاز به تمدید سالیانه نداشته باشد.

یونسیان ادامه داد: واکسنی مانند واکسن آنفلوآنزا که به صورت سالانه تمدید می‌شود، به این دلیل است که انقدر ویروس انفلوانزا جهش پیدا می‌کند که هر سال با ویروسی مواجه می‌شویم که با ویروس سال قبل متفاوت است و اینطور نیست که ایمنی ناشی از واکسن آنفلوآنزا از بین برود، بلکه ویروس تغییر پیدا کرده است.

حال آیا برای کرونا هم اینقدر تغییرات سالانه داریم یا خیر، هنوز مشخص نیست و اطلاعات‌مان کافی نیست. البته به نظر می‌رسد که واکسیناسیون علیه کرونا نیاز به تمدید داشته باشد، اما اینکه سالانه یا دو سال یکبار و... باشد، باید منتظر اطلاعات و مطالعات بیشتر باشد.

وی گفت: در حال حاضر اتفاق نظری که بین اغلب دانشمندان وجود دارد، بحث تزریق سه دز واکسن برای کل جامعه و تزریق دز چهارم برای افراد سالمند و بیماران دارای نقص سیستم ایمنی است.

یک مطالعه تکان دهنده در مورد سیر

گروه بهداشت و سلامت – تحقیقات جدید نشان می دهند که مصرف سیر می تواند در جلوگیری از ابتلا به سرطان نقش مهمی را ایفا کند.

سیر معادل اثربخشی آنتی بیوتیک‌ها در داروخانه‌ها است؛ زیرا حاوی گروهی از ترکیبات گیاهی است که سیستم ایمنی را تقویت کرده و توانایی بدن را برای مبارزه با عفونت باکتریایی افزایش می‌دهد.

اعتقاد بر این است که این ترکیبات در ارتباط با آنتی اکسیدان‌های موجود در سیر، خطر ابتلا به سرطان، یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان را کاهش می‌دهند.

برخی از مطالعات نشان داده اند که سیر حاوی ترکیبات ضد سرطانی است:

۱. الیسان ها:

ترکیبی گیاهی که ضد باکتری و ضد قارچ است، اما اگر پوست به مقدار زیاد در معرض آن قرار گیرد باعث جوش می‌شود و حرارت زیادی که سیر در هنگام پخت در معرض آن قرار می گیرد آن را از بین می‌برد و گفته می‌شود که مایکروویو مزایای سلامتی آن را کاهش می‌دهد.

۲. فلاونوئیدها:

ترکیبات گیاهی معطر به لطف خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی خود از سلول‌های بدن در برابر آسیب محافظت می کنند.

۳- سلنیوم و آلیل سولفیدها:

دو ماده ضد قارچ از DNA در برابر آسیب محافظت و ترمیم ژنتیکی را در بدن تحریک می‌کند.

سیر چگونه از سرطان پیشگیری می‌کند؟

۱. از فعالیت رادیکال‌های آزاد در بدن انسان جلوگیری و در نتیجه سلول‌ها را از خطر التهاب، آسیب و تبدیل به تومورهای بدخیم محافظت می‌کند.

۲. رشد سلول‌های سرطانی را متوقف می‌کند و در برخی موارد ممکن است آن‌ها را برای همیشه از بین ببرد.

۳. یکپارچگی DNA را در هسته سلول‌ها حفظ و بدن را برای ترمیم ژنتیکی تحریک می‌کند.

۴ نکته خوراکی درباره ریزش موی سر

گروه بهداشت و سلامت – تنها پس از گذشت چهار روز، پژوهشگران قادر به مشاهده تغییراتی در شرایط مو و پوست موش هایی بودند که با رژیم غذایی پر چرب تغذیه می شدند.

اگر به تازگی متوجه نازک شدن تارهای موی ضخیم خود شده یا تکه هایی بدون مو روی سر موجب جلب توجه‌تان شده است، باید بدانید که تنها نیستید و میلیون ها نفر در جهان هر ساله با ریزش مو مواجه می شوند. در شرایطی که درمان هایی وجود دارند که بازسازی و رویش تارهای مو را نوید می دهند و البته بسیاری از آنها پر هزینه و تهاجمی هستند، نتایج پژوهشی جدید نشان داده ممکن است روشی آسان‌تر برای کمک به کاهش ریزش مو وجود داشته باشد.

مطالعه ای که در نشریه Nature منتشر شد، نشان می دهد بین گروهی از موش هایی که با رژیم غذایی پر چرب یا رژیم غذایی استاندارد تغذیه می شدند، آنهایی که رژیم غذایی پر چرب را دنبال می کردند احتمال بیشتری داشت نازک شدن و ریزش مو را تجربه کنند.

به گفته دکتر هیرونوبو مورینَاگا، نویسنده ارشد مطالعه، تغذیه با رژیم غذایی پر چرب با تهی کردن سلول های بنیادی فولیکول مو که در تجدید سلول های بالغ موثر در رشد مو نقش دارند، موجب نازک شدن مو می شود. در حقیقت، چندان طولی نکشید تا رژیم غذایی پر چرب تاثیر چشمگیری بر شرایط مو و پوست سوژه های حیوانی مطالعه داشته باشد.

تنها پس از گذشت چهار روز، پژوهشگران قادر به مشاهده تغییراتی در شرایط مو و پوست موش هایی بودند که با رژیم غذایی پر چرب تغذیه می شدند.

همچنین، نشانه های افزایش استرس اکسیداتیو که با آسیب بافت و افزایش خطر سرطان پیوند خورده است نیز مشاهده شد.

اضافه وزن یا چاقی نیز ممکن است خطر ریزش مو را افزایش دهد

این نخستین بار نیست که پژوهش های علمی ارتباطی بین وزن، رژیم غذایی و ریزش مو را نشان می دهند. مطالعه ای نشان داد بین گروهی از ۱۸۹ مرد با میانگین سنی ۳۰٫۸ سال، آنهایی که اضافه وزن داشتند یا چاق بودند، به طور قابل توجهی احتمال بیشتری دارد آلوپسی (ریزش مو) را نسبت به افرادی که وزن عادی داشتند، تجربه کنند.

ریزش موی خود را ممکن است با مصرف کمتر چربی و کلسترول کاهش دهید

مطالعه ای دیگر نشان داد بین موش هایی که با رژیم غذایی پر چرب سبک غربی تغذیه می شدند، مصرف دارویی که مانع از تولید گلیکواسفنگولیپیدها (GSLs)، نوعی لیپید موجود در غشا سلولی، می شود به معکوس کردن ریزش مو و از دست دادن رنگدانه مو کمک می کند.

به گفته، دکتر سوبروتو چاترجی، استاد پزشکی در دانشگاه جانز هاپکینز و نویسنده ارشد این مطالعه، یافته های ما نشان می دهد که رژیم غذایی غربی موجب ریزش مو، سفید شدن مو و التهاب پوست در موش ها شده و معتقدیم فرآیندی مشابه در مردانی که ریزش و سفید شدن موی خود زمانی که یک رژیم غذایی سرشار از چربی و کلسترول را دنبال می کنند، رخ می دهد.

توصیه‌هایی به زنان برای داشتن زندگی طولانی و سالم

گروه بهداشت و سلامت– بر اساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماریهای ایالات متحده (CDC)، دو عامل اصلی مرگ و میر زنان، "بیماری قلبی" و "سرطان" است هرچند که انتخاب سبک زندگی سالم می تواند خطر ابتلا به هر دو بیماری را کاهش دهد.

بیماری قلبی شامل طیفی از علائم و عارضه هایی است که بر قلب تاثیر می گذارد و از آن جمله می توان به بیماری عروق کرونری، مشکلات ضربان قلب و بیماری عضله قلب و دریچه ها اشاره کرد. برخی از علائم بیماری قلبی در زنان می تواند با مردان متفاوت باشد.

خطر ابتلا به بیماری قلبی را می توان با موارد زیر کاهش داد:

– پرهیز از استعمال سیگار

– کنترل سایر فاکتورهای سلامتی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت

– ورزش کردن در اکثر روزهای هفته و حداقل ۳۰ دقیقه در هر نوبت

– رعایت رژیم غذایی کم نمک و فاقد چربی اشباع شده

– حفظ وزن سالم

کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه

بر اساس گزارش موسسه ملی سرطان آمریکا، سه سرطان شایع در زنان در ایالات متحده عبارتند از سرطان‌های سینه، ریه و روده.

همچنین می توان خطر ابتلا به سرطان سینه را با رعایت موارد زیر کاهش داد:

– گنجاندن حرکات ورزشی در برنامه روزانه

– کنترل وزن

– داشتن یک رژیم غذایی سالم و تمرکز بیشتر روی غذاهای گیاهی مانند میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و خشکبار

کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه

همچنین می توان خطر ابتلا به سرطان ریه را با رعایت موارد زیر کاهش داد:

– خودداری از استعمال سیگار

– خودداری از قرار گرفتن در معرض دود سیگار

– رعایت رژیم غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات

– ورزش کردن در بیشتر روزهای هفته

کاهش خطر ابتلا به سرطان روده

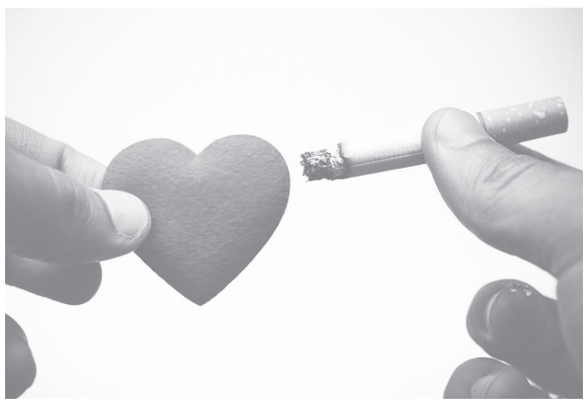
خطر ابتلا به سرطان روده را نیز می‌توان با رعایت موارد زیر کاهش داد:

– مصرف انواع میوه ها، سبزیجات و غلات کامل

– خودداری از استعمال سیگار

– ورزش کردن

– حفظ وزن سالم و متعادل



مصرف روزانه سبزیجات سبز روند پیری مغز را به تاخیر می‌اندازد

گروه بهداشت و سلامت– نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد افرادی که سطح بالای آنتی‌اکسیدان در خون دارند کمتر در معر ض ابتلا به بیماری‌های استحاله‌ای مغز مانند آلزایمر قرار دارند. مولکول‌های آنتی‌اکسیدانی در سبزیجات برگ‌دار سبز و بعضی میوه‌ها وجود دارند.

محققان به تازگی دریافتند افرادی که درتغذیه خود سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، اسفناج و... مصرف می‌کنند، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های استحاله‌ای مغز مانند آلزایمر هستند.

محققان به‌تازگی دریافتند سطح بالای سه نوع آنتی‌اکسیدان لوتئین، زآگزانتین و بتاکریپتوزانتین می‌تواند احتمال ابتلا به اختلالات شناختی را کاهش دهد. به گفته محققان، آنتی‌اکسیدان‌ها از مغز در برابر استرس اکسایشی که عامل آسیب به سلول‌های مغز است، محافظت می‌کند.

نتایج این مطالعه با توجه به بررسی وضعیت ۷۲۸۳ فرد با حداقل سن ۴۵ سال طی حدود ۱۶ سال انجام شد.

این افراد در ابتدای مطالعه از لحاظ پزشکی و سلامت عمومی بدن ارزیابی و با توجه به عملکرد آنتی‌اکسیدانی در خون به سه گروه تقسیم شدند.

طی این مدت، بررسی‌ها نشان داد افرادی که سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان داشتند نسبت به دیگران با درصد کمتری دچار علائم تحلیل شناختی مغز شدند.

لوتئین و زآگزانتین به مقدار فراوان در سبزیجات سبز و نخود وجود دارد و پرتقال نیز منبع غنی از بتاکریپتوزانتین محسوب می‌شود و از همین‌رو مصرف این خوراکی‌ها در رژیم غذایی توصیه می‌شود تا در کنار دیگر عوامل کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر آلزایمر و... این مورد نیز رعایت گردد.

دکه مطبوعات

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