

برای «دز یاد آور» از کدام واکسن‌های کرونا تزریق کنیم؟

رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت با تاکید بر لزوم تزریق دز یاد آور واکسن کرونا در تمام افراد گروه سنی بالای ۱۸ سال که شش ماه از زمان تزریق دز قبلی شان گذشته است، گفت: اینکه بلغم یا نوع واکسن تزریقی در دز یاد آور چه چیزی باشد، نباید سبب تاخیر یا تعلل در انجام واکسیناسیون دز یاد آور شود و همچنان بهترین واکسن، در دسترس ترین واکسن است.

ما باید سیستم ایمنی بدن را فعال نگاه داریم که برای این کار با بایستی مجدداً به بیماری مبتلا شده و رنج و خطر ابتلا به کووید ۱۹ را تحمل کنیم یا اینکه با تزریق دز یاد آور واکسن، خود را در

آخرین بررسی صورت گرفته نشان می‌دهد که سویه‌های جدیدتر امیکرون گرچه شاید نسبت به سویه‌های قبلی پاسخ کمتری بدهند، اما وقتی همین واکسن‌های موجود را مجدداً به عنوان یاد آور تزریق کنیم، پاسخ ایمنی مناسبی ایجاد می‌کند که می‌تواند از بروز فرم‌های شدید بیماری در این سویه‌ها جلوگیری کند.

برابر و بیروس محافظت کنیم. **واکسن نزده‌ها؛ خطرناک‌ترین افراد برای ابتلا به کرونا** او تاکید کرد: از این رو توصیه شده است تا همه افراد بالای ۱۸ سال که ۶ ماه یا بیشتر از تزریق نوبت قبلی واکسن شان

یکی از متخصصان تغذیه مرکز پزشکی کلینولد در اوهایو پیشنهاد می‌کند که اگر چه ممکن است غذاهای تند زبان شما را سر میز شام بسوزاند و بدن شما باعث ایجاد ناراحتی‌های گوارشی شود، اما در واقع می‌تواند به بهبود سلامت در طول عمر کمک کند.

کپسایسین در واقع شما را نمی‌سوزاند، بلکه مغز شما را فریب می‌دهد تا فکر کند تغییر مایع داده است و در نتیجه احساس گرما و درد ایجاد می‌کند. این فقط تلاش بدن شما برای خنک شدن

مصرف چند ماده غذایی مناسب برای جلوگیری از آفتاب سوختگی

زغال‌اخته سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که با رادیکال‌های آزاد که به دلیل قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند به پوست آسیب برسانند، مبارزه می‌کند. این میوه همچنین منبع بسیار خوبی از ویتامین C است که می‌تواند به جلوگیری از چین و چروک در پوست کمک کند.

این سبزی چلیپایی حاوی

گروه بهداشت و سلامت - دکتر محسن زهرایی، با اشاره به اینکه رصد آمار و اطلاعات نشان می‌دهد که موارد کرونا در کشورهای همسایه بویژه عراق و ترکیه طی سه هفته اخیر افزایش قابل توجهی داشته است، گفت: این موضوع می‌تواند نگرانی از انتشار بیماری به داخل کشور را هم افزایش دهد؛ زیرا خیلی از مردم ممکن است سفر کنند و این سبب جابه‌جایی بیماری بین کشورهای می‌شود. در داخل کشور نیز آمارها نشان می‌دهد که طی دو هفته اخیر موارد بیماری در حال افزایش است؛ اگر چه این افزایش آمار در کشور مساهمانند افزایش موارد در ترکیه و عراق نیست در کشورهای اروپایی نیز گزارشاتی دال بر افزایش بیماری وجود دارد. بعد از مدتی که از دریافت واکسن یا بهبودی ابتلا طبیعی به کرونا می‌گذرد، سطح ایمنی بدن افراد کاهش می‌یابد و در نتیجه بدن افراد کم کم نسبت به بیماری حساس شده و درصداً ابتلای آنها به بیماری تقویت می‌شود. از سوی دیگر تغییراتی در ویروس رخ می‌دهد که جهش‌های ژنتیکی سویه‌های جدید به وجود می‌آید و این سویه‌ها پاسخ سیستم ایمنی بدن فرد را نسبت به ابتلای قبلی یا واکسن تزریق شده قبلی کاهش می‌دهد و همین سبب افزایش ابتلای افراد به بیماری می‌شود.

گروه بهداشت و سلامت - چالش غذای تند این روزها رایج است، اما آیا خوردن فلفل قرمز و سس‌های تند می‌تواند به بدن شما آسیب برساند.



گروه بهداشت و سلامت - علاوه بر مصرف کرم ضد آفتاب به منظور جلوگیری از آفتاب سوختگی، رژیم غذایی نیز می‌تواند در این زمینه موثر باشد. رژیم غذایی اغلب برای محافظت از پوست در برابر صدمات اشعه ماوراء بنفش خورشید مانده گرفته می‌شود. ادامه به چند ماده غذایی که می‌تواند از پوست در فصل تابستان محافظت کند، خواهیم پرداخت.



رابطه نزدیک مصرف نمک با مرگ زودرس

ایالات متحده تایید کردند که مطالعه آن‌ها کاربرد زیادی در زمینه بهداشت عمومی ارائه می‌دهد. کی گفت: "مطالعه ما اولین مطالعه در نوع خود است که بین افزایش نمک به غذا و مرگ زودهنگام ارتباط برقرار می‌کند. " این محقق تأکید کرد: کاهش سدیم دریافتی با افزودن کمی نمک به غذا فواید بسیاری برای سلامتی به خصوص در مقایسه با سلامت عمومی مردم دارد. اندازه گیری کل سدیم دریافتی رژیم غذایی ما آسان نیست، زیرا اکثر غذاها، از جمله از پیش فرآوری شده، حاوی مقادیر زیادی نمک هستند.

پاسیم از بیماری‌های قلبی و متابولیک مانند دیابت محافظت می‌کند، در حالی که سدیم باعث افزایش سرطان، فشار خون و سکته می‌شود. کی توضیح که "نمک اضافه یک رفتار طولانی مدت است که

می‌کنند، در مقایسه با افرادی که به ندرت نمک مصرف می‌کنند، در میان یک نمونه ۵۰۰۰۰ نفری، ۲۸ درصد بیشتر احتمال دارد که زودتر با مرگ مواجه شوند. " آمارهای قبلی نشان داده است که از هر ۱۰۰ نفر، ۳ نفر در سنین ۴۰ تا ۶۹ سال زود می‌میرند، در حالی که افزودن نمک به غذا، این تعداد را به ۴ نفر در همان گروه سنی می‌رساند. این مطالعه نشان داده "افرادی که به طور منظم نمک مصرف می‌کنند؛ حدود ۲.۲۸ سال عمر کوتاهتری نسبت به دیگران دارند و این میزان از افراد پنجاه ساله ۱.۵ سال است. محققان به سرپرستی پروفیسور Lou Kei از دانشگاه Tulane

چگونه از سردرد کافئینی جلوگیری کنیم؟

ترک کافئین نیست بلکه این سردردها می‌تواند با مصرف کافئین نیز مرتبط باشد. کارشناسان نکاتی در مورد چگونگی کمک به جلوگیری از سردردهای کافئینی دارند؛ صرف نظر از اینکه روز خود را با قهوه یا بدون قهوه سپری کنید. اگر چه هیچ درمان یکسانی برای سردرد کافئینی وجود ندارد، متخصص تغذیه تناسب اندام می‌گوید هیدراتاسیون کلیدی است. وی به عاشقان قهوه پیشنهاد می‌کند به جای اینکه بدن خود را در زمان سردرد با مایعات پر کنند، قبل از نوشیدن قهوه آب مصرف کنند و در حالی که قهوه خود را می‌نوشند، به هیدراته کردن ادامه دهند. انجام این کار ممکن است به جلوگیری از سردردهای کافئینی کمک کند. علاوه بر این مصرف آگاهانه کافئین می‌تواند به کاهش احتمال بروز سردرد کمک کند. اگر شما کسی

گروه بهداشت و سلامت - در یک تجزیه و تحلیل علمی که بیش از ۱۷۰ سال تحقیق را مورد بررسی قرار داد، گروه تحقیقاتی پنج علامت رایج با سردرد ناشی از ترک کافئین را شناسایی کردند که شامل خستگی، تأثیر منفی بر خلق و خوی، مشکل در تمرکز، علائم شبیه آنفلوآنزا مانند حالت تهوع، درد عضلانی و آخرین مورد آن سردرد بود.

محققان به بررسی فیزیولوژی علت سردردهای مرتبط با کافئین پرداختند. آنان دریافتند قطع مصرف روزانه کافئین باعث ایجاد تغییراتی در جریان خون در مغز مرتبط با سردرد می‌شود. محققان در این زمینه اظهار کرد: نوشیدن مداوم کافئین می‌تواند باعث وابستگی بدن به این ماده شود. با مصرف کمتر کافئین سردرد می‌تواند با تطبیق بدن با کمبود کافئین ایجاد شود. اما سردرد کافئینی منحصر به

امکان تولید واکسن بر روی سویه‌های BA۴ و BA۵ همسند است. ما باید از واکسن‌های قبلی استفاده کنیم یا مانند آنچه که در مورد واکسن آنفلوآنزا اتفاق می‌افتد به سمت تولید واکسن ترکیبی کرونا-بیروس (ترکیب چند واریانت از کرونا-بیروس). در حال حاضر نتایج نشان می‌دهد تزریق یک دز واکسن از واکسن‌های موجود که بر اساس سویه‌های قبلی ساخته شده‌اند هم می‌تواند ایمنی خوبی در برابر ابتلا به فرم‌های شدید بیماری ایجاد کند.



علامت جدید امیکرون که در شب ظاهر می‌شود!

گروه بهداشت و سلامت - متخصصان هشدار داده‌اند که ممکن است زیرسویه جدید امیکرون علائم مختلفی از جمله علائمی که در شب ظاهر می‌شود، ایجاد کند. زیرسویه BA۵ امیکرون، گونه ای فرعی و مسری‌تر از این سویه است که باعث ایجاد نگرانی شده زیرا می‌تواند موج جدیدی از شیوع کرونا-بیروس را در سطح جهان ایجاد کند. با این حال متخصصان بر این نکته مهم تأکید کردند که اگر افراد در برابر کووید ۱۹ واکسینه شده و دزهای یاد آور واکسن را نیز دریافت کرده باشند به نوع شدید عفونت مبتلای نمی‌شوند. همچنین یکی از متخصصان اظهار کرده که این زیرسویه می‌تواند علامت جدیدی نیز در افراد مبتلا به آن ایجاد کند. پروفیسور "لوک اونیل" از کالج ترینیٹی در این باره گفت: علامت جدیدی که زیرسویه BA۵ ایجاد می‌کند، تعریق شبانه است. زیرسویه BA۵ به همراه زیرسویه BA۴ باعث افزایش موارد ابتلا به کووید ۱۹ در تعدادی از کشورهای جمله در سراسر اروپا و استرالیا شده است. همچنین زیرسویه BA۵ به گونه غالب کرونا-بیروس در ایالات متحده نیز تبدیل شده است. پروفیسور اونیل همچنین درباره زیرسویه BA۵ گفت: این بیماری کمی متفاوت است زیرا ویروس تغییر کرده است. مصونیتی نیز نسبت به این زیرسویه در بدن افراد وجود دارد و در عین حال تعریق شبانه از علائم آن است. این متخصص همچنین اظهار کرده که اگر افراد در برابر کووید ۱۹ واکسینه شده و دزهای یاد آور واکسن را نیز دریافت کرده باشند، ابتلا به این زیرسویه نمی‌تواند چندان نگران کننده باشد. زیرسویه BA۵ کرونا-بیروس یک ماه پس از شناسایی زیرسویه BA۴ در آفریقای جنوبی در ماه فوریه سال جاری میلادی (۲۰۲۲) شناسایی شد. این دو زیرسویه از زمان شناسایی به سرعت در جهان گسترش یافته‌اند به طوری که طبق برآوردهای جدید، موارد ابتلا به کووید ۱۹ ناشی از این دو زیرسویه در انگلیس نزدیک به ۲۰ درصد افزایش یافته است.

هنوز در مراکز واکسیناسیون است که در رسد آمار روزانه نشان می‌دهد آمار قابل توجهی از آمار تزریق روزانه را به خود اختصاص می‌دهد. واکسن استرازنکا نیز مدتی است که محسود تزریق می‌شود و بیشتر افرادی که قرار است سفر خارجی داشته باشند این واکسن را تزریق کرده‌اند. واکسن استرازنکا عملاً در حال جمع شدن از مراکز است، به زودی تاریخ انقضای آخرین محموله هم می‌رسد و عملتها واکسن خارجی که از یک هفته آینده در کشور خواهیم داشت، واکسن سینوفارم است.

بهترین واکسن، در دسترس‌ترین واکسن است وی با تأکید بر اینکه همچنان بهترین واکسن، در دسترس‌ترین واکسن است، درباره نوع واکسنی که برای دز یاد آور تزریق می‌شود، اظهار کرد: مهم‌ترین نکته انجام واکسیناسیون در حال حاضر عموم واکسن‌های در دسترس برای واکسیناسیون یاد آور، واکسن‌های داخلی مانند برکت، اسپیکوژن، نورا، پاستوکوک و کوویپارس و... است که بسیار خوب هستند و در دانشگاه‌های علوم پزشکی به تعداد مناسب توزیع شده است. اینکه بلغم یا نوع واکسن تزریق در دز یاد آور چه چیزی باشد نباید سبب تاخیر یا تعلل در انجام واکسیناسیون دز یاد آور شود. او ادامه داد: واکسن سینوفارم هم

غذاهای تند برای سلامت مضر نیستند

ماده محرک، می‌تواند باعث احساس سوزش در قفسه سینه، سسکه، تورم گلو، حالت تهوع، استفراغ، حرکات درندگ روده و حتی اسهال شود. اما محققان معتقدند که مبارزه کوتاه مدت ممکن است ارزش آن را برای بازدهی بلندمدت داشته باشد. به گفته متالونیس، "تحقیقات نشان داده است کسانی که باره در هفته غذای تند می‌خورند، در مقایسه با افرادی که

کتاب همگی حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ هستند. ماهی و تخم‌مرغ نیز منبع عالی این چربی مفید برای پوست به شمار می‌روند. بدن ما نمی‌تواند امگا ۳ بسازد بنابراین ضروری است که آن‌ها را از رژیم غذایی خود دریافت کنیم. امگا ۳ به





گروه هتل های تاپ تورز



هتل ویدا



هتل بزرگ کروش

ttgroup.ir
@Toptours_Group
www.ttgroup.ir
021-8586






0902 299 2099 Hany_tahrir

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱

لوازم تحریر

هنگامی

فتوکپی سیمیا

منگنه پرینت تایپ

www.ttgroup.ir