



بهترین زمان تزریق واکسن آنفلو آنزا چه وقت است؟

■ مسئول اداره مراقبت در مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بهترین زمان تزریق واکسن آنفلو آنزا برای بیماران واجد شرایط اواخر شهریور ماه است تا ایمنی لازم در مقابل شیوع این بیماری در فصل سرما ایجاد شود.

می دهد. با آنکه اثربخشی واکسن، سال به سال متفاوت است، اما بیشتر شان

سازمان جهانی بهداشت بی خطر ترین و مؤثر ترین داروی مورد نیاز سیستم بهداشت و سلامت است.

صورت ابتلا به آنفلو آنزا با یک پزشک متخصص عفونی و پزشک متخصص داخلی مشورت کنید تا در صورت نیاز

سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها توصیه می کنند همه افراد بالای سن ۶ ماهگی، به ویژه آنهایی که در خطر بیشتری هستند، واکسینه شوند.

واکسن آنفلو آنزا واکسنی است که انسان را علیه ابتلا به آنفلو آنزا محافظت می کند. هر سال طی دو نوبت، واکسن جدیدی برای آنفلو آنزا همان فصل ساخته می شود، چرا که ویروس آنفلو آنزا به سرعت خود را تغییر

درمان های لازم انجام شود. واکسیناسیون علیه آنفلو آنزا در دهه ۱۹۳۰ میلادی آغاز شد و تا سال ۱۹۴۵ میلادی در سطح وسیعی در دسترس مردم آمریکا قرار گرفت. این واکسن یکی از داروهای ضروری

گروه بهداشت و سلامت- ابراهیم قادری افزود: افسردار دارای بیماریهای زمینه ای مانند دیابت، سرطان، نقض ایمنی بدن، سالمندان، کودکان و زنان باردار اولویت دریافت واکسن آنفلو آنزا را دارند و باید هر چه

زودتر این واکسن را تزریق کنند. وی اظهار داشت: با توجه به اینکه سطح رعایت دستورالعمل های بهداشتی از جمله شستشوی مکرر دستها با آب و صابون، مواد ضد عفونی کننده، استفاده از ماسک و غیره در جهت ایمن بودن از ابتلا به کرونا میان مردم بسیار کاهش یافته است، پیش بینی می شود آنفلو آنزا در

فصل سرما شیوع زیادی داشته باشد. قادری ادامه داد: بهترین زمان تزریق این واکسن اواخر شهریورماه است تا بدن ایمنی لازم را در مقابل ابتلا به آنفلو آنزا داشته باشد، البته افراد واجد شرایط در ماههای فصل پاییز نیز می تواند واکسن را دریافت کنند ولی سیستم ایمنی بدنشان در تیر ماه می شود. مسؤول اداره مراقبت واکسن را زودتر تزریق کرده و در

سبزی های مخصوص سم زدایی از بدن

گروه بهداشت و سلامت- برای دفع سمومی که به مرور در بدن جمع می شود، باید از راهکارهای مختلفی استفاده کنید که یکی از آن ها خوردن



سبزی های مفید است. بدن انسان نیازمند سم زدایی مداوم است تا عمر تان افزایش یابد. برای دفع کردن سمومی که طی زمان در بدن جمع می شود

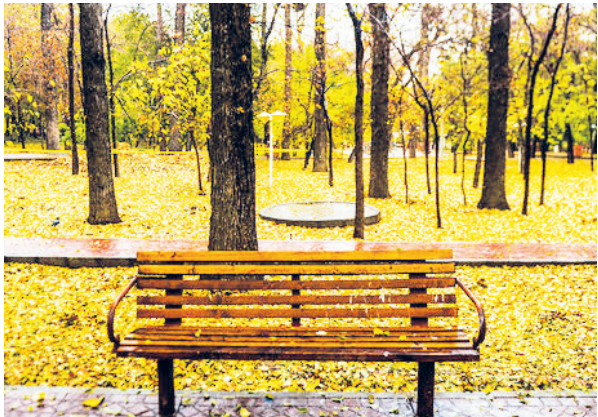
باید از راهکارهای مختلفی استفاده کنید که یکی از این راهکارها استفاده از سبزی های مفید است. هر روز از سبزی های مختلف استفاده می کنید، اما از خواص آن ها به طور دقیق اطلاع دارید؟ برخی از سبزی ها هستند که می توانند بدن شما را در برابر هر گونه بیماری بیمه کنند. در ادامه به این سبزی های میکروب کش بیشتر اشاره خواهیم کرد. سیر به دلیل دارا بودن ترکیبات فراوان، یک سم زدای فوق العاده محسوب می شود.

این ماده غذایی کمک می کند تا سموم و مواد زائد به ویژه آلرژیک هایی مانند سرب و جیوه از بدن خارج شوند.

علاوه بر این، سیر دارای خواص ضدباکتریایی است برای همین می تواند روده ها را به خوبی تمیز کند. خانواده کلم مثل کلم سبز، گل کلم، کلم برگ، کلم بروکسل و ... جزو بهترین سبزیجات موجود برای سم زدایی بدن هستند به خاطر اینکه کلم ها کبد را تحریک می کنند. می توانید انواع کلم ها را به

صورت خام یا پخته شده در سالاد یا در غذاهای دیگر به صورت رنده یا خرد شده استفاده کنید. جعفری یک ضد عفونی کننده عالی و اذراور بسیار خوب است. این سبزی مطبوخ و البته برطر فادر، عملکرد کلیه ها را تحریک می کند و نقش مهمی در دفع سموم بدن دارد. به غذاهایان مثل سالادها، پاستاها، سوپ و ... جعفری اضافه کنید اگر یک دوره سم زدایی جدی را شروع کرده اید آب جعفری فوق العاده

است. چغندر قند نیز جزو مواد غذایی سم زد محسوب می شود. در واقع چغندر قند حاوی «متیونین» است که به رفع مواد زائد بدن کمک می کند. «بتائین» موجود در آن باعث می شود که اسیدهای چرب موجود در کبد زودتر تجزیه شوند. اگر یک دوره سم زدایی در پیش گرفته اید چغندر قند را به صورت خام با آب لیمو ترش و ورقه های نازک پیاز میل کنید.



توصیه های سلامتی در آستانه تغییر فصل

گروه بهداشت و سلامت- تغییر فصل و داشتن روزهای کوتاه و پر مشغله در پاییز می تواند برای بسیاری از افراد ویژه به لحاظ سلامت جسمی و روانی، چالش برانگیز باشد.

با نزدیک شدن به پاییز و خنک تر شدن هوا، بسیاری از افراد کم تحرک می شوند و خلق و خوی آرام تری پیدا می کنند. همچنین پاییز در بسیاری افراد

احساس خستگی و کسالت ایجاد می کند. بنابراین برای بسیاری از ما توجه به نکات سلامتی در این فصل نسبت به تابستان اهمیت بیشتری پیدا می کند.

در این شرایط لازم است برای حفظ سلامت و بهبود خلق و خوی خود در پاییز، برخی نکات تغذیه ای و سلامتی را به طور جدی تری رعایت کنیم.

شناسایی علت قطعی یک اختلال نادر مغزی



ناقل روی برای توسعه مناسب میلین بسیار مهم است، می تواند پیامدهای بالینی زیادی داشته و راههای جدیدی برای درمان سبزیهای عصبی مرتبط ارائه دهد. لوکودستروفی های هیپومیلینه کننده اختلالات عصبی نادر اغلب کشنده ناشی از نقص در ژن های دخیل در رشد یا نگهداری میلین، لایه چربی عایق اطراف اعصاب است که به آن ها در انتقال تکه های الکتریکی کمک می کند. همانطور که لایه میلین به تدریج نازک شده در این بیماران از بین می رود، مشکلات عصبی به هسته های خنیده و متجر به مشکلات عصبی از جمله اختلال در کنترل حرکت و تعادل، تحلیل عضلات، مشکلات بینایی و از

دست دادن شنوایی و حافظه می شود. در حالی که ژن ها با لوکودستروفی ها مرتبط هستند، زیربنای ژنتیکی اکثر موارد هنوز ناشناخته است. برای شناسایی علت اصلی و وضعیت بیمار و توصیه مناسب ترین درمان، متخصصان مغز و اعصاب بالینی اغلب به محققانی مانند پادیاتر مراجعه می کنند. پادیاتر با بررسی ژنوم بیماران، به دنبال جهش می گردد تا تاثیر این جهش ها را در سلول ها و مدل های حیوانی، مانند موش، تجزیه و تحلیل کند. چنین تحلیلی کار کوچکی نیست. برای ارتباط قطعی یک جهش ژنی جدید با علائم بیماری، چندین مورد

گروه بهداشت و سلامت- دانشمندان در جریان مطالعات اخیر خود موفق به شناسایی علت قطعی یک اختلال مغزی نادر شدند.

یک جهش در ژنی که مدیریت حمل و نقل روی، یک ریزمغذی ضروری رژیم، به خارج از سلول ها را بر عهده دارد، مسئول اختلال مغزی نادر است که به آن لوکودستروفی هیپومیلینه می گویند. این تحقیق که به طور مشترک توسط دکتر کوآزار پادیاتر در دانشگاه پنسیلوانیا و دکتر آنجو شوکلا در کالج پزشکی کانتوربا در هند رهبری می شود، در مجله Brain گزارش شده است.

این اولین بار است که یک جهش در یک ژن ناقل روی، در این مورد، TMEM۱۶۳ به طور قطعی با ایجاد هر گونه اختلال مغزی مرتبط است و این پتانسیل ارائه بینشی در مورد نقش روی در رشد طبیعی مغز را دارد.

پادیاتر، دانشیار ژنتیک انسانی و زیست شناسی عصبی می گوید: «شف یک ژن جدید که مسئول ایجاد یک بیماری است، همیشه هیجان انگیز است؛ این احساس هرگز قدیمی نمی شود و پی بردن به اینکه یک

نقش یک دارو در درمان علائم اصلی اوتیسم

گروه بهداشت و سلامت- تایج پژوهش جدید پژوهشگران دانشگاه اسلو نشان می دهد، داروهای ضد اسهال ممکن است به درمان علائم اصلی اوتیسم کمک کند. وراثت پذیری بالا و ناهمگونی بالینی، اختلال طیف اوتیسم (ASD) را توصیف می کنند. مشکلات ارتباط اجتماعی علائم اصلی اولیه هستند. هیچ دارویی برای درمان این علائم تایید نشده است و داروهایی که برای درمان علائم عمومی استفاده می شوند دارای عوارض جانبی مضر هستند. پژوهشگران دانشگاه اسلو نورژ در یک مطالعه جدید به بررسی این موضوع پرداختند که آیا یک داروی موجود و

درمان جدیدی را ارائه می دهد یا خیر. در این مطالعه، دانشمندان با استفاده از یک مدل رایانه ای حاوی پروتئین های دخیل در اختلال طیف اوتیسم، چگونگی تاثیر داروهای مختلف بر پروتئین های این سیستم را شناسایی کردند. آن ها همچنین داروهای کاربردی برای درمان این اختلال را شناسایی کردند. چنین شبکه هایی، پروتئین ها و تعاملات پیچیده بین آن ها را بررسی می کنند. توجه به این پیچیدگی هنگام مطالعه سیستم های بیولوژیکی ضروری است، زیرا تاثیر گذاری بر یک پروتئین اغلب می تواند اثرات ثانویه ای در جای دیگر داشته باشد.

با بررسی داروهای موجود و

تعامل آن ها با پروتئین ها در این شبکه، پژوهشگران چندین دارو را که با فرآیند بیولوژیکی زمینه ساز اختلال طیف اوتیسم مقابله می کند، شناسایی کردند. یک داروی رایج ضد اسهال به نام لوپرامید (Loperamide) یک کاندیدای امیدوارکننده بود. دانشمندان فرضیه جالبی در مورد نحوه عملکرد آن در درمان علائم اختلال طیف اوتیسم دارند. پروتئین گیرنده مواد افیونی که اغلب تحت تاثیر داروهای مخدر مانند مورفین قرار می گیرد، به لوپرامید متصل شده و توسط آن فعال می شود. این گیرنده علاوه بر اثراتی مانند کاهش درد، بر رفتار اجتماعی نیز تاثیر می گذارد. در مطالعات قبلی، موش های

اصلاح شده از لحاظ ژنتیکی که فاقد گیرنده LM افیونی بودند، نقایص اجتماعی مشابه آنچه در اختلال طیف اوتیسم مشاهده می شد نشان دادند. هدف قرار می دهند، ممکن است یک بازایی رفتارهای اجتماعی کمک می کنند.

این یافته ها در موش ها این احتمال را افزایش می دهد که لوپرامید یا سایر داروهایی که گیرنده مواد افیونی را هدف قرار می دهند، ممکن است یک استراتژی جدید برای درمان علائم اجتماعی مرتبط با اختلال طیف اوتیسم ارائه دهند. با این حال، تحقیقات بیشتری برای تأیید این نظریه مورد نیاز است.



تعمیرات کلیه سیستم های برودتی

Sarda.asa.kish

سر دآسا کیش



۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴

۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴۴

۰۹۳۳۷۲۱۶۸۶۴