

## پرسش و پاسخ‌های رایج در مورد واکسن آنفلوانزا

این مسئله که واکسن آنفلوانزا می‌تواند به‌مرور زمان اثر خود را از دست بدهد تا حدودی درست است. به‌طور کلی توصیه می‌شود قبل از ماه سپتامبر (شهریور) واکسن آنفلوانزا زده نشود و بهتر است تا هفته آخر شهریور صبر کنید.



**امسال واکسن آنفلوانزا تا چه اندازه مؤثر خواهد بود؟**  
هر ساله سازمان غذا و دارو (FDA)، ترکیبات واکسن آنفلوانزا را مرور و به‌روز رسانی می‌کند تا این واکسن‌ها بهترین اثر را بر گونه‌های پیش‌بینی شده ویروس آنفلوانزا داشته‌اند. شایع در فصل پیش رو داشته باشند. اینکه واکسن ساخته شده تا چه اندازه مؤثر واقع شود بستگی به جریان این رقابت دارد. در سال گذشته مشخص شد افرادی که واکسن آنفلوانزا دریافت کرده بودند حدود ۴۰ تا ۷۰ درصد کمتر احتمال داشت به دلیل بیماری آنفلوانزا یا عوارض مرتبط آن نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا کنند.

**آیا می‌توانم واکسن آنفلوانزا و واکسن آنفولانزا را با هم در یک روز تزریق کنم؟**  
بله می‌توانید. هر چند تزریق هم‌زمان این دو واکسن اثرگذاری آنها را تغییر نمی‌دهد؛ اما احتمال عوارض جانبی آن را بالاتر می‌برد، مثل خستگی و بدن‌درد، سردرد یا تب خفیف.

**معمول‌ترین عوارض جانبی واکسن آنفلوانزا کدامند؟**  
درد و قرمزی در ناحیه تزریق، سردرد، تب، تهوع، بدن‌درد و خستگی از شایع‌ترین عوارض جانبی واکسن آنفلوانزا هستند. این علائم به‌طور کلی بسیار خفیف‌اند و در عرض یکی دو روز برطرف می‌شوند.

**چه کسانی نباید واکسن آنفلوانزا بزنند؟**  
به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها همه افراد باید واکسن آنفلوانزا بزنند. به‌استثنای موارد زیر: ۱۹- روزه‌های زیر ۶ ماهه، این بچه‌ها

که بعد از زایمان ایمنی لازم را دارند. بچه‌هایی که نیاز دارند دو دوز واکسن آنفلوانزا بزنند باید اولین دوز خود را به‌محض ارائه واکسن به بازار دریافت کنند و دوز دوم را نیز حداقل چهار هفته بعد بزنند.

واکسیناسیون در ژوئیه یا اوت می‌تواند برای بچه‌هایی که در سنین مدرسه هستند و ممکن است در سپتامبر یا اکتبر دیگر به پزشک مراجعه نکنند هم مناسب باشد.

**در منطقه ما در حال حاضر آنفلوانزایی وجود ندارد؛ آیا می‌توانم دیرتر واکسن بزنم؟**  
بهترین کار این است که پیش از شیوع آنفلوانزا در کشورتان واکسینه شوید. پیش‌بینی زمان فعالیت ویروس آنفلوانزانه تنها ساخت است؛ بلکه یادتان باشد که حدود دو هفته زمان می‌برد تا واکسن اثر کامل خود را بگذارد.

بنابراین هر چند شاید در کشور یا شهر شما هنوز موردی از آنفلوانزا وجود نداشته باشد؛ اما این ویروس می‌تواند هر زمانی فعالیت خود را شروع کند. ایده آل این است که شما در پایان ماه اکتبر به‌طور کامل واکسینه شده باشید تا وقتی ویروس آنفلوانزا در اطراف شما فعال می‌شود شما در مقابل آن ایمن باشید.

**آیا ممکن است پیش از پایان فصل شیوع آنفلوانزا، اثرات آن از بین برود؟**  
این مسئله که واکسن آنفلوانزا می‌تواند به‌مرور زمان اثر خود را از دست بدهد تا حدودی درست است. به‌طور کلی توصیه می‌شود قبل از ماه سپتامبر (شهریور) واکسن آنفلوانزا زده نشود و بهتر است تا هفته آخر شهریور صبر کنید.

**البته طبق دستورالعمل مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) استثنائاتی وجود دارد:**  
زنان بارداری که در سه‌ماهه سوم بارداری خود به سر می‌برند می‌توانند در سه‌ماهه ژوئیه (تیسر) اوت (مرداد) واکسن آنفلوانزا بزنند تا مطمئن شوند

**گروه بهداشت و سلامت -** سال گذشته آنفلوانزا زودتر از موعدی که انتظار داشتیم اوج گرفت و در ماه سپتامبر، تعداد موارد ابتلا بالاتر از معمول بود که می‌تواند به این معنا باشد که امسال هم زودتر آنفلوانزا شایع شود. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که واکسن آنفلوانزا بزنید. اگر هر گونه سؤالی در مورد واکسن آنفلوانزا دارید در این مطلب همراه ما باشید تا جویاتان را بگریید.

**بهترین تاریخ برای زدن واکسن آنفلوانزا چه زمانی است؟**

به‌طور کلی توصیه می‌شود در ماه‌های شهریور یا مهر واکسن بزنید. اما مهم‌ترین مسئله این است که بالاخره واکسن آنفلوانزا را بزنید تا از خودتان در برابر این بیماری محافظت کنید.

**آیا ممکن است پیش از پایان فصل شیوع آنفلوانزا، اثرات آن از بین برود؟**

این مسئله که واکسن آنفلوانزا می‌تواند به‌مرور زمان اثر خود را از دست بدهد تا حدودی درست است. به‌طور کلی توصیه می‌شود قبل از ماه سپتامبر (شهریور) واکسن آنفلوانزا زده نشود و بهتر است تا هفته آخر شهریور صبر کنید.

**البته طبق دستورالعمل مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) استثنائاتی وجود دارد:**

زنان بارداری که در سه‌ماهه سوم بارداری خود به سر می‌برند می‌توانند در سه‌ماهه ژوئیه (تیسر) اوت (مرداد) واکسن آنفلوانزا بزنند تا مطمئن شوند

**گروه بهداشت و سلامت -** مصرف غذاهای سرشار از فیبر بخشی از یک رژیم غذایی سالم است.

یک منبع غنی کمتر شناخته شده از فیبر رژیم غذایی به نام "گیتین" را می‌توان در اسکلت سخت پوستان و حشرات و همچنین در قارچ‌ها یافت.

خوردن غذاهای سرشار از فیبر بخشی از یک رژیم غذایی سالم است چراکه فیبر به روش‌های مختلفی از جمله بهبود هضم و حفظ وزن سالم کمک می‌کند.

**گروه بهداشت و سلامت -** محققان با بررسی سوابق سلامت بیش از ۶۰ هزار بزرگسال تحت درمان فشارخون بالا، به نتایج جدیدی دست یافتند.

حدود ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال در سنین ۳۰-۷۹ سال در سراسر جهان مبتلا به فشارخون بالا هستند. تحقیقات جدید نشان داد که فشارخون در زمستان در مقایسه با ماه‌های تابستان افزایش می‌یابد.

محققان معتقدند این تغییرات فصلی در فشارخون ممکن است نیاز به نظارت بیشتر پزشک و اصلاحات درمانی داشته باشد. هنگامی که افراد فشارخون بالایی دارند، خون آن‌ها برای گردش در بدن مشکل دارد. این روند می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سایر عوارض را افزایش دهد.

داروها و تغییر در شیوه زندگی، مانند رژیم غذایی سالم، ورزش و کاهش مصرف نمک، درمان‌های متداول برای فشارخون بالا هستند.

به‌طور کلی، فشارخون در فصول سرد افزایش و در ماه‌های گرم تر هوا کاهش می‌یابد.

**گروه بهداشت و سلامت -** نحوه درمان سوءهاضمه به کمک زردچوبه یا امپرازول، بستگی به شدت علائم و میزان درگیری فرد با این بیماری دارد.

با توجه به نتایج یک مطالعه کوچک، زردچوبه، ادویه آشپزی ممکن است به اندازه برخی از داروها برای درمان علائم سوءهاضمه مؤثر باشد.

محققان دانشگاه چولانگ کورن در بانکوک تأیید کردند، به‌طور تصادفی ۱۵۱ بیمار ۱۸-۷۰ ساله را به مدت ۲۸ روز به یکی از سه گروه درمانی تقسیم کردند.

گروه اول دو کپسول بزرگ ۲۵۰ میلی‌گرم کورکومین چهار بار در روز و یک کپسول دارونما کوچک دریافت کردند. گروه دوم روزانه یک کپسول ۲۰۰ میلی‌گرم امپرازول و دو کپسول بزرگ دارونما چهاربار در روز مصرف کردند. سرانجام، به‌گروه سوم زردچوبه به علاوه امپرازول داده شد. در آغاز مطالعه، شرکت کنندگان در هر سه گروه خصوصیات

بایستی و نمرات سوهاضمه مشابه داشتند. در پایان مطالعه، کاهش قابل توجهی در شدت علائم در روز ۲۸ در گروه‌های ترکیبی، کوکومین به تنهایی و امپرازول به تنهایی مشاهده شد. این پیشرفت حتی بعد از ۵۶ روز قوی‌تر بود.

نتایج این مطالعه، زردچوبه را به عنوان یک درمان سوءهاضمه نشان می‌دهد، اما محققان معتقدند انتخاب بین زردچوبه و امپرازول در نهایت به شدت علائم، ترجیحات فردی و توصیه‌های یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی بستگی دارد.

در نهایت، محققان تأکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند، و ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.

## فواید فیبر رژیمی برای بدن

آمدن چربی بدن و کاهش وزن مؤثر است.

کیتین یک بیوپلیمر طبیعی است که در اسکلت‌های پوسته پوسته مانند میگو و خرچنگ و در دیواره‌های سلولی قارچ‌ها یافت می‌شود. کیتین کمی شبیه پروتئین کراتین موجود در ناخن‌های انسانی عمل می‌کند. کیتین موجود در حشرات و سخت پوستان کمک می‌کند تا پوسته بیرونی محافظ خود را سخت و محافظتی کنند. کیتوزان نوعی کیتین است که معمولاً به عنوان یک افزودنی غذایی و در مکمل‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## سرد شدن هوا در افزایش فشارخون نقش دارد؟

فشارخون سیستمیک شود. برای این مطالعه، محققان سوابق سلامت الکترونیکی بیش از ۶۰ هزار بزرگسال تحت درمان فشارخون بالا را بین ژوئیه ۲۰۱۸ و ژوئن ۲۰۲۳ در شش مرکز مراقبت‌های بهداشتی بررسی کردند.

شرکت کنندگان در مطالعه به‌طور متوسط ۶۲ سال سن داشتند. دانشمندان هنگام تجزیه و تحلیل قرائت فشارخون فصلی، دریافتند که به‌طور متوسط، فشارخون سیستمیک یک شرکت‌کننده در ماه‌های زمستان نسبت به ماه‌های تابستان ۱.۷ میلی‌متر جیوه افزایش یافته است.

علاوه بر این، محققان دریافتند که میزان کنترل فشارخون شرکت‌کنندگان در ماه‌های سرد تا ۱۰ درجه کمتر بود. محققان دریافتند که میزان کنترل فشارخون شرکت‌کنندگان در ماه‌های سرد تا ۵٪ کاهش یافته است.

**زردچوبه در درمان سوءهاضمه مؤثر است**

بایستی و نمرات سوهاضمه مشابه داشتند. در پایان مطالعه، کاهش قابل توجهی در شدت علائم در روز ۲۸ در گروه‌های ترکیبی، کوکومین به تنهایی و امپرازول به تنهایی مشاهده شد. این پیشرفت حتی بعد از ۵۶ روز قوی‌تر بود.

نتایج این مطالعه، زردچوبه را به عنوان یک درمان سوءهاضمه نشان می‌دهد، اما محققان معتقدند انتخاب بین زردچوبه و امپرازول در نهایت به شدت علائم، ترجیحات فردی و توصیه‌های یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی بستگی دارد.

در نهایت، محققان تأکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند، و ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.

در نهایت، محققان تأکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند، و ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.

در نهایت، محققان تأکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند، و ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.



به گفته محققان، هوای سرد باعث سفت شدن شریان‌ها می‌شوند و فشارخون بیشتر می‌شود. اما احساس گرمی، رگ‌های خونی را گشاد می‌کند تا بدن خنک شود. یک مطالعه قبلی نشان داد که تنها افزایش دمای اتاق تا ۱۰ درجه می‌تواند باعث تغییر قابل توجهی در افزایش دهد.

داروها و تغییر در شیوه زندگی، مانند رژیم غذایی سالم، ورزش و کاهش مصرف نمک، درمان‌های متداول برای فشارخون بالا هستند.

به‌طور کلی، فشارخون در فصول سرد افزایش و در ماه‌های گرم تر هوا کاهش می‌یابد.

محققان دانشگاه چولانگ کورن در بانکوک تأیید کردند، به‌طور تصادفی ۱۵۱ بیمار ۱۸-۷۰ ساله را به مدت ۲۸ روز به یکی از سه گروه درمانی تقسیم کردند.

گروه اول دو کپسول بزرگ ۲۵۰ میلی‌گرم کورکومین چهار بار در روز و یک کپسول دارونما کوچک دریافت کردند. گروه دوم روزانه یک کپسول ۲۰۰ میلی‌گرم امپرازول و دو کپسول بزرگ دارونما چهاربار در روز مصرف کردند. سرانجام، به‌گروه سوم زردچوبه به علاوه امپرازول داده شد. در آغاز مطالعه، شرکت کنندگان در هر سه گروه خصوصیات

بایستی و نمرات سوهاضمه مشابه داشتند. در پایان مطالعه، کاهش قابل توجهی در شدت علائم در روز ۲۸ در گروه‌های ترکیبی، کوکومین به تنهایی و امپرازول به تنهایی مشاهده شد. این پیشرفت حتی بعد از ۵۶ روز قوی‌تر بود.

نتایج این مطالعه، زردچوبه را به عنوان یک درمان سوءهاضمه نشان می‌دهد، اما محققان معتقدند انتخاب بین زردچوبه و امپرازول در نهایت به شدت علائم، ترجیحات فردی و توصیه‌های یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی بستگی دارد.

در نهایت، محققان تأکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند، و ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.

می‌گیرند. بچه‌هایی که دچار عوارض نورولوژیکی هستند بازم بیشتر در معرض خطرند.

**مبتلایان به آسم:** حتی اگر شما دچار آسم کنترل شده باشید، باز هم راه‌های تنفسی حساسی دارید و ویروس آنفلوانزا می‌تواند یک حمله شدید آسم یا پنومونی در شما ایجاد کند. این اتفاق در کودکانی که به دلیل آنفلوانزایستری می‌شوند فاکتور مهمی است و در خیلی از افراد بزرگسال نیز موجب بستری شدن می‌شود.

**مبتلایان به بیماری قلبی:** تقریباً نیمی از افرادی که به دلیل آنفلوانزا در بیمارستان بستری و دچار عوارض می‌شوند دارای بیماری قلبی‌اند. داشتن بیماری قلبی، ریسک عوارض ناشی از آنفلوانزا را افزایش می‌دهد و آنفلوانزا هم ریسک حمله قلبی یا سکته مغزی را بالا می‌برد.

**زنان باردار:** طی بارداری و خیلی زود بعد از زایمان، سیستم ایمنی شما به گونه‌ای تغییر می‌کند که باعث افزایش ریسک عوارض ناشی از آنفلوانزا می‌شود. همچنین اگر به دلیل آنفلوانزا تب بالایی داشته باشید، ممکن است چنین داخل شکمتان آسیب‌ببیند.

**مبتلایان به سرطان:** اگر اخیراً دچار سرطان شده باشید یا در گذشته به دلیل نفوم یا لوکمی تحت درمان قرار گرفته باشید بیشتر احتمال دارد سیستم ایمنی شما هم اکنون ضعیف باشد.

**افرادی که در مراکز مراقبتی یا خانه سالمندان اقامت دارند:** در این مکان‌ها افراد بیشتر در معرض آنفلوانزا و عوارض آن هستند؛ زیرا ویروس به راحتی در این اماکن منتقل می‌شود.

بعد از زدن واکسن دچار علائمی شبیه علائم آنفلوانزا می‌شوند؛ زیرا از دیگر ویروس‌های تنفسی مثل رینوویروس‌ها که مربوط به سرماخوردگی معمولی است مرضی شده‌اند. همچنین این احتمال وجود دارد که مدت کوتاهی بعد از زدن واکسن آنفلوانزا مریض شوید (کاملاً تصادفی)، زیرا همان‌طور که گفتیم دو هفته زمان می‌برد تا سیستم ایمنی بدن با کمک واکسنی که دریافت شده در برابر ویروس‌ها ایمن شود. واکسن‌های آنفلوانزا از نظر میزان اثرگذاری گوناگون هستند، بنابراین افرادی که واکسینه می‌شوند باز هم ممکن است بیمار شوند. اما اگر این اتفاق هم بیفتد، طبق تحقیقات، واکسینه بودن فرد کمک می‌کند شدت علائم کمتر باشد.

**اگر دچار بیماری خاصی هستید می‌توانم واکسن آنفلوانزا بزنم؟**  
اگر در گروه‌های ریسک قرار دارید، اتفاقاً خیلی مهم است که واکسن آنفلوانزا بزنید؛ چون ممکن است در صورت بیمار شدن دچار عوارض خطرناکی شوید.

**افرادی که هایپرسیسک (پرخطر) محسوب می‌شوند:**

۱. افراد سالمند: با افزایش سن، سیستم ایمنی ضعیف شده و کمتر می‌تواند در مقابل ویروس‌ها از شما دفاع کند و احتمال دارد در معرض عوارض شدیدتری قرار بگیرید. بیشتر افرادی که به دلیل آنفلوانزا در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند و جان خود را از دست می‌دهند افراد ۶۵ سال به بالا هستند.

۲. کودکان: کودکان زیر ۵ سال و خصوصاً آنهایی که کوچک‌تر از دو سال دارند در گروه پرخطر قرار

هوز سیستم ایمنی کاملی ندارند و نمی‌توانند واکنش لازم را نسبت به واکسن نشان دهند.

افرادی که آلرژی‌های خطرناک و شدید به واکسن آنفلوانزا یا ماده‌ای موجود در این واکسن‌ها دارند (مثلاً ژلاتین، آنتی‌بیوتیک‌ها یا دیگر ترکیبات). البته واکنش آلرژیک شدید نسبت به واکسن آنفلوانزا بسیار نادر است

برخی از افرادی که دچار اختلال نادری به نام سندرم گیلن‌باره هستند نباید واکسن آنفلوانزا بزنند

امسال مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) برای افرادی که به تخم‌مرغ آلرژی دارند، تغییری در دستورالعمل خود ایجاد کرده است. امروزه بیشتر واکسن‌های آنفلوانزا همچنان از یک فرایند واکسن‌سازی بر اساس تخم‌مرغ استفاده می‌کنند و حاوی مقدار اندکی از پروتئین‌های تخم‌مرغ مثل آلبومین هستند. اما مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها بر خلاف سال‌های گذشته اعلام کرده که همه واکسن‌های تولید شده (چه بر پایه تخم‌مرغ و چه غیر از آن) برای افرادی که به تخم‌مرغ آلرژی دارند مناسب هستند. در واقع این سازمان دیگر توصیه‌های ایمنی سال‌های قبل را در این مورد ارائه نکرده است.

هر کسی که تب بالایی دارد. **آیا درست است که زدن واکسن آنفلوانزا باعث می‌شود آنفلوانزا بگیرد؟**

رایج‌ترین دلایلی که باعث می‌شود خیلی از افراد تبایی به زدن واکسن آنفلوانزا ندارند این است که تصور می‌کنند بعد از این واکسیناسیون دچار آنفلوانزا می‌شوند. چند دلیل برای این طرز فکر وجود دارد؛ برخی از افراد

تولید آنزیم‌ها به نام کیتینازها را برای تجزیه کیتین افزایش دهند. ون دایکن استادیار پاتولوژی و ایمونولوژی دانشگاه واشنگتن گفت: «ما مطالعه کردیم که چگونه کیتین توسط کیتینازهای بدن شکسته یا هضم می‌شود. این اتفاق پس از خوردن کیتین رخ می‌دهد، و فرایند هضم با فعال کردن سلول‌های سیستم ایمنی بدن که بر چاقی و متابولیسم نیز تأثیر می‌گذارد، افزایش می‌یابد. ما فکر می‌کنیم که مداخله در این مسیر ممکن است راهی برای بهبود سلامت متابولیک باشد.»

تولید آنزیم‌ها به نام کیتینازها را برای تجزیه کیتین افزایش دهند. ون دایکن استادیار پاتولوژی و ایمونولوژی دانشگاه واشنگتن گفت: «ما مطالعه کردیم که چگونه کیتین توسط کیتینازهای بدن شکسته یا هضم می‌شود. این اتفاق پس از خوردن کیتین رخ می‌دهد، و فرایند هضم با فعال کردن سلول‌های سیستم ایمنی بدن که بر چاقی و متابولیسم نیز تأثیر می‌گذارد، افزایش می‌یابد. ما فکر می‌کنیم که مداخله در این مسیر ممکن است راهی برای بهبود سلامت متابولیک باشد.»

## نوشابه‌های رژیمی موجب افزایش سطح انسولین می‌شوند

گروه بهداشت و سلامت - یک مطالعه جدید نشان داده است که هر دو نوع نوشابه‌های گازدار عادی و رژیمی می‌توانند سطح انسولین بزاقی را افزایش دهند.

برخی از افراد مبتلایان های گازدار عادی را با نوشیدنی‌های رژیمی جایگزین می‌کنند، اما اثرات طولانی مدت آنها بر سلامت مشخص نیست. یک مطالعه جدید نشان داد که هر دو نوع نوشابه‌های گازدار عادی و رژیمی باعث افزایش سطح انسولین بزاقی می‌شوند.

نتایج حاکی از آسیب احتمالی مصرف بیش از حد نوشابه‌های معمولی و رژیمی است. با این حال، تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. محققان برای مدت طولانی اسپارتام را در بزاق تشخیص دادند. این نشان می‌دهد که در یک بازه زمانی طولانی‌تر این ماده در بدن باقی می‌ماند و بنابراین می‌تواند به‌طور بالقوه پاسخ بدن به شیرین‌کننده را تحت تأثیر قرار دهد. محققان در ادامه دریافتند که بعد از مصرف نوشابه معمولی و رژیمی، سطح انسولین بزاقی افزایش می‌یابد. آنها

خاطر نشان کردند که سطح انسولین بزاق ممکن است با سطح سرمی انسولین ارتباط داشته باشد. آنها همچنین دریافتند که افزایش سطح اسپارتام بزاقی با مصرف نوشابه رژیمی با افزایش سطح انسولین بزاقی ارتباط دارد. به گفته محققان، قرار گرفتن در معرض انسولین طولانی مدت و نامناسب می‌تواند منجر به عوارض میکرو و ماکرو آسکلار مرتبط با عوارض و افزایش مرگ و میر در دیابتی‌ها از جمله رتینوپاتی، نوروپاتی، بیماری کلیه، انفارکتوس میوکارد و سکته مغزی شود.

# اقتصاد کیش

روزنامه

## روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیره:

۱۴۰۲

علاقه‌مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت: ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴، مبلغ آنسولین بزاقی افزایش می‌یابد. آنها

بانک رفاه شعبه بازار پانید به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

<p><b>۱ ماهه:</b> ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال</p> <p><b>۳ ماهه:</b> ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال</p>	<p><b>۶ ماهه:</b> ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال</p> <p><b>یکساله:</b> ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال</p>
---	---

### مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص:

نشانی:

تلفن:

تعداد مورد تقاضا:

### توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می‌باشد.
۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.

در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید.

شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰

با ارائه نظرات، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این باری نمائید.

# وچیده امیرزاده مشاور بیمه‌ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا