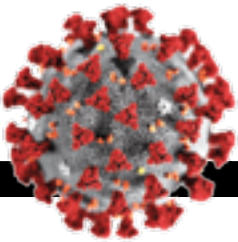


بعد از روزهای سخت کرونا در اسفند ماه ۹۹، با اعمال برخی محدودیت‌ها، در نیمه‌های اردیبهشت به روند تقریبا کنترل شده بیماری در کشور رسیدیم تا جایی که هفته دوم اردیبهشت کمترین میزان بستری و هفته آخر اردیبهشت کمترین میزان فوت از کرونا در کشور و در آن مقطع زمانی گزارش شد

بترسیم از تکرار فاجعه!



هنوز خاک مزارشان تازه است، خاک مزار آنها که درد کشیدند و رفتند؛ حالا ما ماندیم و کرونا؛ ویروسی که همچنان می تازد و گاهی هم جهش می کند. حالا باید بترسیم از تکرار فاجعه. بترسیم از تکرار سناریویی تلخ که همین چند هفته پیش بر سرمان آوار بود، بترسیم از بازگشت مرگ‌های غریبانه، مرگ‌های ۳۰۰ تایی و ۴۰۰ تایی کرونا...

◆ گروه سلامت //

به گزارش ایسنا، بیش از ۱۱ ماه از آمدن مهمان ناخوانده‌ای به نام کرونا در کشورمان می‌گذرد، بیش از ۱۱ ماه است که مسئولان بهداشت و درمان کشور از لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی می‌گویند و هر روز بر غیرقابل پیش‌بینی بودن ویروس کرونا تاکید دارند. همین چند هفته پیش بود که مرگ‌های ۳۰۰ تایی و ۴۰۰ تایی مخابره می‌شد، مرگ ۳۰۰ تا ۴۰۰ انسان، این‌ها عدد نبودند، بلکه هر کدام‌شان انسانی بودند خانواده‌دار، با امید و آرزو و با عشق به زندگی، اما کرونا آنها را با خود بُرد...

● ناپایداری کرونا

بعد از روزهای سخت کرونا در اسفند ماه ۹۹، با اعمال برخی محدودیت‌ها، در نیمه‌های اردیبهشت به روند تقریبا کنترل شده بیماری در کشور رسیدیم تا جایی که هفته دوم اردیبهشت کمترین میزان بستری و هفته آخر اردیبهشت کمترین میزان فوت از کرونا در کشور و در آن مقطع زمانی گزارش شد. اما این روند همین‌جا متوقف نشد؛ به طوری که با آغاز برخی عادی انگاری و سهل انگاری‌ها، شروع مسافرت‌ها و... به تدریج زمینه برای آغاز پیک بزرگ‌تر فراهم شد و با افزایش تدریجی موارد بستری و فوت شده بر اثر کرونا سرانجام در اواخر خرداد و اوایل مرداد ماه سال جاری پیک دوم کرونا در کشور را تجربه کردیم.

● رخداد فاجعه و آغاز محدودیت‌ها

روند سینوسی کرونا در کشور همچنان داشت و با کاهش موقت آمار در هفته دوم شهریورماه، روند بیماری به آهستگی در ابتدای خط صعود قرار گرفت؛ به شکلی که در اواخر مهر و آبان ماه، پیک سوم بیماری آغاز و مرگ و میر بیش از ۴۰۰ نفر در روز را تجربه کردیم. فاجعه رخ داد، کرونا در ایران جولان می‌داد و شهرها یکی پس از دیگری قرمز رنگ می‌شدند. شیوع تا جایی پیش رفت که برخی شهرها سیاه‌رنگ شدند و دیگر توانی هم برای مقابله با بیماری در کادر خسته بهداشت و درمان نبود.

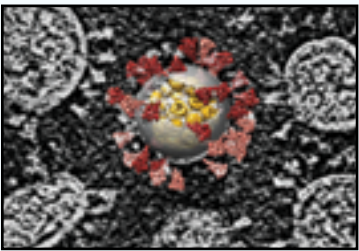
بر همین اساس بود که برای مقابله با بیماری کووید-۱۹ و پیشگیری از مرگهای بیشتر، همه همدل شدند. به طوری که از ۱۴ آبان ماه محدودیت‌های متوسط کرونایی آغاز شد و از تاریخ اول آذرماه، پروتکل‌ها و محدودیت‌های سخت‌گیرانه اعمال شد؛ منع تردد شبانه از ساعت ۲۱ تا چهار صبح، منع تردد بین شهری و اختصاص جریمه مالی برای خاطیان، تعطیلی برخی مشاغل و اصناف و... همه و همه اقداماتی بودند که برای متوقف کردن کرونا انجام شد.

از طرفی کرونای جهش یافته نیز از انگلیس سر بر آورده بود و همه نگران شیوع بیشتر و سریع‌تر کرونا بودند. بر همین اساس مردم هم همراه با نظام سلامت رعایت پروتکل‌های بهداشتی را جدی گرفتند. به طوری که در ۲۳ آذرماه دکتر علیرضا ربیسی- معاون بهداشت وزارت بهداشت و سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا اعلام کرد که رعایت پروتکل‌های

ارتباط مصرف غذاهای سرخ شده با افزایش ریسک بیماری قلبی و سکنه

بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف غذای سرخ شده با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مهم قلبی و سکنه مغزی در ارتباط است. به گزارش مهر، تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که این خطر با مصرف هر ۱۱۴ گرم از این نوع غذاها در هفته افزایش می‌یابد. به گفته محققان، واضح است که رژیم غذایی غربی سلامت قلبی-عروقی را بهبود نمی‌بخشد اما دقیقاً مشخص نیست که غذای سرخ شده چه سهمی در افزایش خطر بیماری‌های جدی قلبی و سکنه مغزی دارد. برای روشن کردن این موضوع، آنها پایگاه داده‌های تحقیقاتی مربوط به ۱۹ مطالعه شامل ۵۶۲,۴۴۵ شرکت‌کننده را بررسی کردند. بررسی‌ها نشان داد که در مقایسه با کمترین گروه مصرف هفتگی غذای سرخ شده، بیشترین میزان مصرف این نوع غذاها با افزایش ۲۸ درصدی خطر بروز مشکلات جدی قلبی عروقی، ۲۲ درصد افزایش خطر بیماری قلبی عروق کرونر و ۳۷ درصد افزایش خطر نارسایی قلبی مرتبط بود. هنوز کاملاً مشخص نیست که چگونه غذاهای سرخ شده دقیقاً می‌توانند بر ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی تأثیر بگذارند. محققان معتقدند غذاهای سرخ شده به دلیل محتوای چربی شان، مصرف انرژی را افزایش می‌دهند و از روغن‌های گیاهی هیدروژنه که اغلب برای پخت آنها استفاده می‌شود، اسیدهای چرب ترانس مضر تولید می‌شود.

آیا ایمنی طولانی مابعد کرونا ممکن است؟



◆ گروه سلامت //

محققان اعلام کرده اند که آنتی بادی به مرور زمان ناپدید خواهد شد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مجله «نیچر»، محققان آمریکا و سوئیس این نکته را مورد تأیید قرار

دادند که اگر انیزم انسان پس از ابتلا به کووید -۱۹، می‌تواند با ابتلای دوباره به آن مبارزه کند، زیرا سلول‌ها‌ها قادرند این ویروس را به یاد بسپارند. محققان ۸۷ شخص مبتلا به کووید -۱۹ را یک تا ۶ ماه بعد از بهبودی مورد مطالعه قرار داده اند و به این نتیجه رسیده اند که هر چند آنتی بادی نسبت به «سارس کووید -۲» به مرور زمان ناپدید می‌شود، اما سطح معین سلول‌های ویژه B (سلول‌های حافظه که ویروس را شناسایی می‌کنند) باقی می‌مانند. همانا این سلول‌ها در صورت نفوذ دوباره ویروس به بدن، آنتی بادی نسبت به ویروس کرونا را تولید می‌کنند.

گفتنی است که آنتی بادی‌ها نسبت به انواع جهش‌یافته «سارس-کووید-۲» مقاوم هستند و واکنش ایمنی نسبت به پاتوژن جهش‌یافته را تأمین می‌کنند. تحقیقات کنونی برخلاف تحقیقات قبلی ثابت کرده اند که عناصر دیگر سیستم ایمنی در دراز مدت، ایمنی بدن را تأمین می‌کنند و نه آنتی بادی‌های خنثی‌کننده IgG و IgM.

طبق تحقیقات دانشمندان استرالیایی، ایمنی بدن پس از ابتلا به کووید -۱۹ حداقل ۸ ماه حفظ می‌شود. به این ترتیب واکسن ضد کرونا طی یک مدت طولانی پس از تزریق موثر خواهد بود.

سرعت رشد سرطان در ایران بالاست

◆ گروه سلامت //

مدیر کل دفتر بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت، با بیان اینکه آمار ابتلا به سرطان در ایران پایین تر از متوسط جهانی است، گفت: سرطان دومین عامل مرگ و میر در کشور است.

به گزارش مهر، افشین استوار، در نشست کمیته بیماری‌های غیر واگیر، افزود: سالانه نزدیک به ۵۱ هزار مرگ ناشی از سرطان در کشور داریم.

وی با اشاره به اینکه احتمال بهبودی بیماران مبتلا به سرطان در ایران و جهان نزدیک به ۵۰ درصد است، تصریح کرد: اما متأسفانه سرعت رشد بیماری در ایران نسبت به دیگر نقاط جهان بیشتر است. بیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۴۰ نزدیک به ۱۱۵ درصد در تعداد کل بیماران رشد داشته باشیم.

استوار ادامه داد: از آنجایی که سرطان پرهزینه ترین بیماری است بنابراین توسعه برنامه‌های پیشگیری و کنترل آن در کشور بسیار با اهمیت است که در غیر این صورت شاهد افزایش هزینه‌هایی می‌شویم که قادر به مدیریت آنها نخواهیم بود.

مدیرکل دفتر بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت از تدوین اهداف برنامه ملی مدیریت سرطان خبر داد و عنوان کرد: ما بهترین و با کیفیت ترین نظام ثبت سرطان را در منطقه داریم.

وی به اشاره به طراحی سامانه سیم‌ا. اشاره و مطرح کرد: در این سامانه اطلاعات از بخش‌های مختلف جمع آوری شده و در اختیار مدیران و سیاستگذاران قرار خواهد گرفت، در ابتدای شیوع کرونا دستورالعمل پیشگیری و مراقبت کرونا برای بیماران مبتلا به سرطان تهیه و ابلاغ شد.

ارتباط مصرف گوشت و افزایش ریسک بیماری آسم در کودکان

◆ گروه سلامت //

بر اساس مطالعه محققان، داده‌های جدید ارتباط بالقوه بین مصرف گوشت در دوران کودکی و علائم آسم را نشان داده اند.

به گزارش مهر، محققان دانشکده پزشکی آیسان نیویورک با مطالعه بر روی بیش از ۴۰۰۰ کودک دریافتند مصرف زیاد ترکیبات پیش التهابی موجود در گوشت‌های پخته شده موسوم به AGE، با افزایش میزان خس خس سینه مرتبط است. خس خس سینه یکی از علائم رایج بیماری آسم در کودکان و بزرگسالان است. این مطالعه

نشان داد که افزایش میزان AGE با بروز بیشتر خس خس سینه همراه است که منجر به اختلال در خواب، محدود شدن میزان ورزش آنها یا حتی مراجعه به اورژانس می‌شود. «سونالی باس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطالعه ما نشان می‌دهد رژیم غذایی می‌تواند بر سلامت مجاری هوا و علائم مربوط به آسم نقش داشته باشد.» مجموعه‌ای از تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که الگوهای رژیم غذایی حاوی غذاهای پیش التهاب (از جمله چربی‌های اشباع و گوشت) با بیماری تنفسی ارتباط دارند. به گفته انجنم ربه آمریکا، بیماری آسم شایع‌ترین بیماری مزمن در بین کودکان است. این بیماری یک بیماری مزمن ریوی است که انتقال هوا به داخل ریه‌ها را دشوارتر می‌کند. اگرچه درمان می‌تواند به کنترل آسم کمک کند، اما قابل درمان نیست. در این مطالعه، ۴۲۸۸ کودک در دهه سنی ۲ تا ۱۷ سال مورد بررسی قرار گرفتند. براساس پرسشنامه غذایی تکمیل شده در مورد این کودکان، میزان مصرف AGE آنها براساس میزان مصرف گوشت شان اندازه گیری شد. آنها دریافتند که مصرف بالاتر AGE با میزان قابل توجه بروز خس خس سینه مرتبط است. همچنین داده‌ها نشان داد کسانی که بیشترین میزان مصرف AGE را دارند میزان خس خس قبل از خواب و در هنگام ورزش بیشتر است.

در عین حال دکتر ایرج حریرچی-معاون کل وزارت بهداشت نیز با بیان اینکه در حال حاضر در مقایسه با شرایط مشابه در آذر و دی ماه سال قبل تنها پنج درصد تردها کاهش یافته است، گفت: بر این اساس گویا ۹۵ درصد مردم اوضاع را عادی می‌دانند و به همان میزان در داخل و خارج از شهرها تردد می‌کنند. این نگرانی اصلی است.

● هرگونه دوره‌می انتقال بیماری را شنیدنا افزایش می‌دهد

وی افزود: نگرانی دیگر ما برگزاری برخی اجتماعات در مکان‌های خاص و اقدامات خاص است. باید توجه کرد که هر تجمعی اعم از دوره‌می خانوادگی، دوره‌می در قهوه‌خانه، کافه و رستوران، برگزاری مراسم عروسی، عزا و... می‌تواند انتقال بیماری را به طور شدیدی بالا برد. از طرفی وقتی که بازگشایی‌ها هم که اکثراً آغاز شده، انجام شود و تردها به وضعیت عادی بازگردد، حمل و نقل عمومی تبدیل به یکی از نگرانی‌های اصلی ما در زمینه انتقال بیماری می‌شود. در حال حاضر متروها در تمام جاهایی که برقرار هستند، شدیداً نگران‌کننده است.

حریرچی با بیان اینکه اتوبوس‌ها اعم از درون شهری و برون شهری اکثراً یا پنجره ندارند یا به دلیل سرما پنجره‌هایشان بسته نگه داشته می‌شود، اظهار کرد: خودروهای سواری و ون‌های کوچک هم به همین منوال هستند و با پنجره‌های بسته، محل انتقال بیماری محسوب می‌شوند.

● سفرهای کرونایی فاجعه‌آمیز

معاون کل وزارت بهداشت با اشاره به سفرهایی هم که اخیراً انجام شد، گفت: در زمان سفر، هم هنگام آماده شدن در شهر مبدا خطرناک است و هم هنگامی که یک یا چند خانواده در یک اتومبیل شیشه بالا راه می‌افتند، بین راه خرید می‌کنند، رستوران می‌روند، دستشویی می‌روند و... برای انتقال بیماری بسیار خطرناک است. بنابراین سفر، خصوصاً در مقصد موجب افزایش تماس می‌شود و این آن چیزی است که در استان‌های شمالی، جنوبی و جزایر اتفاق افتاد، به طوری که هتل‌ها به بالای ۱۰۰ درصد اشغال رسیدند که از نظراً ما فاجعه‌آمیز است. کاش در روزهایی که اوضاع کرونا ناپایدار است و هر آن امکان شکستن شرایط کنترل شده فعلی وجود دارد، دوره‌می‌ها، رفت و آمدها، برگزاری مراسم‌ها و سفرهای فاجعه‌آمیز را کنار بگذاریم؛ چراکه بی‌توجهی و عادی انگاری هر یک از ما می‌تواند در روشن شدن آتش فاجعه کرونا نقش داشته باشد و چه بسا این آتش دامن گیر خودمان نیز شود...

سهل انگاری‌ها و عادی انگاری‌ها، مجدداً موارد سرپایی بیماری به صورتی آهسته خیز برداشته، به طوری که هشدارهای وزیر بهداشت و دست اندرکاران امر را به دنبال داشته است. در همین راستا دکتر علیرضا زالی- فرمانده عملیات مدیریت بیماری کرونا در کلانشهر تهران با اشاره به افزایش تعداد بستری‌ها در بخش‌های کرونایی و افزایش میزان مراجعات سرپایی به بخش‌های بهداشتی و درمانی استان در روزهای اخیر، هشدار داده است که هرگونه شتاب در بازگشایی‌های می‌تواند سناریوی تلخ اردیبهشت ماه را مجدداً تکرار کند.

● فاصله از فاصله گذاریهای اجتماعی و زنگ خطر کرونا

وی با بیان اینکه معدل رعایت فاصله گذاری اجتماعی در هفته اخیر به ۷۶,۶ رسیده است، گفت: این درحالی است که میزان رعایت شیوه‌نامه‌ها در هفته‌های قبل به ۸۲,۳ درصد می‌رسید و این تنزل نشان‌دهنده کاهش رعایت فاصله گذاری اجتماعی است.

یعنی کاملاً از رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی در حال فاصله گرفتن هستیم که این مسئله می‌تواند یک زنگ خطر جدی باشد. باید توجه کرد که همواره بین کاهش رعایت فاصله گذاری اجتماعی و شیوه نامه‌های بهداشتی و بروز بیماری و افزایش میزان مراجعان بستری و مرگ و میر در طول امواج قبلی ارتباط پررنگی وجود داشته است که یک زنگ خطر جدی است.

● روند افزایشی بستری در گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال

زالی با بیان اینکه بررسی گروه سنی مبتلایان نشان می‌دهد متأسفانه در طول دو هفته اخیر با یک روند رو به رشد اما با شیب نسبتاً ملایم میزان بستری‌ها در گروه سنی بین پنج تا ۱۷ سال در استان تهران روبرو بوده ایم، اظهار کرد: آنچه که در سطح شهر مشاهده می‌شود حاکی از آن است که با تقلیل رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی روبرو هستیم. در عین حال در مکان‌هایی که در روزهای اخیر تجمعاتی شکل گرفته فاصله گذاری اجتماعی کاملاً مختل شده است.

وی تاکید کرد: اگر می‌خواهیم که رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی و فاصله گذاری اجتماعی تأثیرگذار باشد، میزان رعایت آن باید به بالای ۹۰ درصد افزایش یابد و تنزل این شاخص‌ها یک زنگ خطر جدی برای امواج بعدی بیماری تلقی می‌شود.

● وقتی ۹۵ درصد مردم اوضاع کرونایی را عادی می‌پندارند

بهداشتی به بیش از ۹۰ درصد رسیده است. با تشدید محدودیت‌های کرونایی و افزایش رعایت پروتکل‌های بهداشتی همه منتظر بودند که کرونا فروکش کند. انتظارها محقق شد تا جایی که در هفته چهارم دی ماه میزان بستری بیماران به شدت کاهش یافت و در تاریخ ۱۶ دی ماه و بعد از ۲۰۰ روز، مرگ‌های کرونایی دو رقمی شد. همچنین میزان موارد سرپایی مثبت بیماری در کل کشور نیز با کاهش چشمگیری روبرو شد و کشور به سمت رنگ‌های نارنجی و زرد متمایل شد؛ به طوری که اکنون و در این مقطع زمانی و به گفته سخنگوی وزارت بهداشت، ۱۰ شهر آمل، بابل، تنکابن، جویبار، رامسر، ساری، سوادکوه، فریدونکنار، قائمشهر و نکا در استان مازندران قرمز بوده، ۲۳ شهرستان در کل کشور در وضعیت نارنجی، ۱۶۳ شهرستان در وضعیت زرد و مابقی یعنی ۲۵۲ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

● کاهش فوتی‌های کرونا را به فال عادی انگاری اوضاع نگیرید

حالا روند کرونا در کشور رو به کاهش است، اما بر اساس گفته وزارت بهداشتی‌ها این وضعیت به شدت ناپایدار و شکننده است. به طوری که کوچک‌ترین شتاب‌زدگی در کاهش محدودیت‌ها و کوچک‌ترین عادی‌انگاری نسبت به رعایت پروتکل‌ها می‌تواند به تکرار فاجعه تابستان و پاییز بدل شود. به طوری که وزیر بهداشت بارها و بارها نسبت به وقوع پیک سهمگین زمستانه کرونا در صورت عدم رعایت پروتکل‌های بهداشتی هشدار داده و اعلام کرده است که کاهش فوتی‌های کرونا را به فال عادی انگاری اوضاع نگیرید.

● قربانگاه کرونا

نمکی ضمن تاکید بر استمرار رعایت پروتکل‌های بهداشتی در تمامی مراسم و مناسبت‌ها، گفت: رعایت پروتکل‌های بهداشتی باید با جدیت، دقت و به صورت مستمر دنبال شود، عادی‌پنداری در شرایطی که سیستم بهداشت و درمان به صورت شبانه روزی نهایت تلاش خود را کرده تا آمار ابتلا و فوتی‌ها را پایین بیاورد، قطعاً دوباره ما را به شرایط خطرناک همه‌گیری کرونا باز می‌گرداند. باید توجه کرد که برگزاری مراسم و آئین‌ها با زیرپا گذاشتن شیوه‌نامه‌های بهداشتی، برای ما مصیبت مضاعف ایجاد می‌کند، به این معنا که این همه دستاورد درخشان در مدیریت بیماری و همه‌گیری را به قربانگاه می‌برد.

● زنگ خطر جدی کرونا

پس از روند کاهشی ابتلا، بستری و نهایتاً فوت ناشی از کرونا در کشور، ظاهراً به دلیل برخی