

سخنگوی سازمان غذا و دارو از صدور مجوز مصرف اضطراری واکسن کرونای چینی خبر داد. کیانوش جهانپور سخنگوی سازمان غذا و دارو در گفت‌وگو با فارس، از صدور مجوز مصرف اضطراری واکسن کرونای چینی خبر داد. جهانپور توضیح داد: صدور مجوز مشروط به این معنا است که تولید کننده لازم است در فواصل زمانی منظم نتایج مطالعات بالینی را به اطلاع سازمان غذا و داروی ایران برساند، همچنین تولید کننده لازم است هرگونه عارضه ناخواسته غیر منتظره جدی را به اطلاع وزارت بهداشت برساند. همچنین شرکت چینی لازم است نتایج مطالعات پایداری دراز مدت را به اطلاع سازمان غذا و دارو رسانده و واکسن از محل تولید مورد قرارداد در اختیار کشورمان قرار گیرد. وی افزود: در مرحله اول ۲۵۰ هزار دوز واکسن سینوفارم اهدایی توسط چین به ایران به کشور وارد می‌شود، مجوز واردات واکسن از کشور چین برای هیأت امنای صرفه‌جویی ارزی صادر شده است.

علایم کرونا تا ۹ ماه پس از بهبودی ادامه دارد

◆ گروه سلامت //

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که علایم کووید-۱۹ مانند خستگی، مشکلات تنفسی و دردهای عضلانی تا ۹ ماه پس از عفونت حتی در جوانان و افراد سالم که کروناز خفیفی را تجربه می‌کنند، ادامه دارد.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، محققان واشنگتن در آمریکا در این مطالعه ۱۱۷ بزرگسال را که از بیماری کرونا بهبود یافته بودند، مورد ارزیابی قرار دادند.

یافته های این مطالعه نشان داد که دو سوم بیماران سه تا ۹ ماه پس از بهبودی، عاری از علایم بودند، اما ۱۶ درصد از آنها یک یا علامت مداوم و ۱۴ درصد از این بهبودیافتگان سه علامت یا علایم بیشتری را گزارش می‌کردند.

بر اساس داده های این مطالعه، خستگی و از دست دادن حس چشایی یا بویایی رایج ترین علایمی بود که بطور مداوم ادامه دارد؛ بطوری که ۱۴ درصد از این بیماران ۳ تا ۹ ماه پس از بهبودی از این بیماری، هنوز یکی از این علایم را داشتند. علاوه بر این به گفته محققان، تقریباً پنج درصد بیماران سردردهای مداوم، مشکلات تنفسی یا درد عضلات و درد بدن را گزارش کردند. تقریباً ۱۴ درصد از بیمارانی که در این مطالعه مورد ارزیابی قرار گرفتند، در طول ویزیت های پیگیری سه ویا تعداد بیشتری از این علایم مداوم را گزارش کردند.

محققان این مطالعه گفتند: اگرچه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که در بیمارستان بستری شده بودند، اندکی بیشتر علایم پایدار را گزارش می‌کردند، اما افرادی که بیماری خفیف کرونا را تجربه کرده بودند نیز چنین علایمی را داشتند. دکتر دنیس جی. مک کلوج یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: حتی در افراد نسبتاً جوان و سالم - و حتی افرادی که مورد خفیف کووید-۱۹ را دارند - این علایم می‌توانند ماه ها پس از بهبودی ادامه داشته باشند.

◆ گروه سلامت //

برخی افراد شب‌ها فقط چهار یا پنج ساعت می‌خوابند و با این حال سرحال از خواب بیدار می‌شوند. اما آیا واقعا این مقدار از خواب سالم و کافیست؟ خیر. بدن ما برای ترمیم خود به استراحت طولانی‌تری نیاز دارد.

به گزارش ایسنا، انسان‌ها به طور متوسط یک‌سوم از عمر خود را می‌خوابند. آیا وقت خود را تلف کرده‌اند؟ به هیچ وجه. واقعیت این است که به هنگام خواب در بدن ما اتفاقات زیادی می‌افتد؛ هر چند که ما از آن بی‌خبریم. در چرخه خواب دو مرحله خواب عمیق و رویابینی به طور مرتب هر ۹۰ دقیقه عوض می‌شوند. در مرحله خواب عمیق بدن ما فعالانه در حال کار کردن است، درست مثل یک کامپیوتر که در خفا در حال به‌روز

کردن برنامه‌های خود است. بدن ما در این مرحله هورمون‌های رشد را برای بازسازی ترشح می‌کند و مشغول فعال کردن سیستم ایمنی خود است تا سلول‌های دفاعی ما بتوانند در زمانی کوتاه با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله کنند. به همین دلیل است که بیماران به خواب بیشتری نیاز دارند.

اما در مرحله رویابینی، مغز ما با خاموش کردن حافظه کوتاه‌مدت مشغول پردازش وقایع روز می‌شود. در این مرحله است که ما رؤیا می‌بینیم؛ رؤیاهایی که گاهی آنقدر عجیب و غریب‌اند که هیچ ربطی میان آن‌ها و زندگی روزانه و خصوصی‌مان نمی‌توانیم پیدا کنیم. احتمالا در این مرحله بخش‌هایی از مغز که کم‌تر به‌کار می‌آیند فعال می‌شوند. پس بدون خواب، هم بدن و هم مغز ما این فرصت استثنایی برای انجام فعالیت‌های ضروری و مورد نیازشان را از دست می‌دهند. این که انسان به چند ساعت خواب نیاز دارد به سن او بستگی دارد. بنیاد ملی خواب آمریکا نیاز



به گفته محققان، خستگی مداوم و از دست دادن حس بویایی از علایم مداوم شایع است، اما درد عضلات و درد بدن، تب، مشکلات تنفسی، سرفه، گلو درد، اسهال، تعریق و لرز نیز گزارش شده است.

مک کلاخ متخصص بیماری‌های عفونی در دانشگاه واشنگتن در سیاتل گهم اظهار داشت: این علایم می‌تواند بر کیفیت زندگی تأثیر منفی بگذارد. مطالعات قبلی نشان داده است که بیش از ۷۵ درصد از افراد مبتلا به کرونا، علایم طولانی مدتی را تجربه می‌کنند که خستگی و ضعف شایع ترین آنها است.

مک کلاخ گفت: اکنون یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد اگرچه کووید-۱۹ می‌تواند در برخی افراد بیماری جدی ایجاد کند، اما همچنین ممکن است اثرات خفیف تر اما پایداترتری بر روی سایرین داشته باشد.

واکسن سل از نوزادان در برابر کووید-۱۹ محافظت می‌کند

نتایج یک مطالعه نشان داد که واکسن سل می‌تواند نوزادان را در مقابل یک رشته بیماری تنفسی و احتمالا عفونت کووید-۱۹ محافظت کند. این مطالعه روی ۵۶۰ نوزاد در غنا برای

اگرچه بیماران مبتلا به کووید-۱۹ که در بیمارستان بستری شده بودند، اندکی بیشتر علایم پایدار را گزارش می‌کردند، اما افرادی که بیماری خفیف کرونا را تجربه کرده بودند نیز چنین علایمی را داشتند. حتی در افراد نسبتاً جوان و سالم - و حتی افرادی که مورد خفیف کووید-۱۹ را دارند - این علایم می‌توانند ماه ها پس از بهبودی ادامه داشته باشند

و موارد کمتر مرگ‌ومیر ناشی از کووید-۱۹ ارتباطی وجود دارد یا خیر؟ دکتر سارا پرنیتیس از دانشکده بهداشت و بیماری‌های استوایی لندن (ال‌اس‌اچ‌تی‌ام) و نویسنده ارشد این گزارش می‌گوید: از آنجایی که نتیجه مطالعه نشان داد احتمالا ب‌ث‌ژ در مقابل یک رشته عفونت مصونیت می‌دهد، این امیدواری وجود دارد که این واکسن بتواند مردم را در مقابل کووید-۱۹ و همه‌گیری‌های آینده هم حفظ کند اما ما باید نتایج دیگر مطالعات ویژه را ببینیم تا در این مورد مطمئن شویم. به نظر می‌رسد نوزادان آسیب‌پذیر به‌ویژه نوزادان کم‌وزن از این پروژه بیشتر بهره‌مند شده‌اند.

محققان همچنین متوجه شدند که بین نرخ ابتلا به بیماری‌های عفونی میان گروه اول نوزادان و نوزادانی که در شش هفتگی واکسینه شدند، تفاوتی وجود ندارد که به معنای آن است که میزان مصونیت گروه دوم پس از تزریق خود را به سطح مصونیت گروه اول رسانده است. تیم محققان می‌گویند برنامه واکسیناسیون ب‌ث‌ژ در هنگام تولد باید در کشورهایی از جمله بریتانیا که بیماری سل در آن ریشه‌کن شده، از سر گرفته شود زیرا این واکسن می‌تواند نوزادان آسیب‌پذیر را در مقابل دیگر عفونت‌ها حفظ کند. هیزل داکرل، استاد ایمونولوژی در ال‌اس‌اچ‌تی‌ام و یکی دیگر از نویسندگان این گزارش می‌گوید: این فرضیه که واکسن ب‌ث‌ژ می‌تواند نوزاد را علاوه بر بیماری سل در مقابل عفونت‌های خطرناک حفظ کند، بسیار هیجان‌انگیز است. هرچند تزریق ب‌ث‌ژ در هنگام تولد در بسیاری از کشورها توصیه می‌شود، اما واکسیناسیون اغلب به دلیل مشکلات لجستیکی به تأخیر می‌افتد. تزریق واکسن در روز نخست تولد در مناطقی که با بیماری‌های عفونی دست به گریبان هستند می‌تواند تأثیر عمده‌ای در جلوگیری از بروز عفونت و مرگ در نوزادان داشته باشد. بیشتر نیز ارتباط میان واکسن ب‌ث‌ژ و نتیجه بهتر درمان ویروس کرونا مد نظر قرار گرفته بود. در ژوئیه گذشته، پژوهشگران متوجه شدند که نرخ مرگ‌ومیر در کشورهایی که موارد تزریق واکسن ب‌ث‌ژ در آن‌ها گسترده‌تر بوده، کمتر است. به گزارش ایندپندنت، پژوهشگرانی که در مورد واکسن ب‌ث‌ژ و کووید-۱۹ تحقیق کرده‌اند، می‌گویند انتظار ندارند این واکسن راه‌حل نهایی (برای کووید-۱۹) باشد اما می‌تواند در کنار برنامه واکسیناسیون کرونا از موارد مرگ‌ومیر بکاهد.

عوامل مزاحم و شرایط مطلوب برای خواب خوب



نوزادان به خواب را در طول شبانه‌روز بین ۱۴ تا ۱۷ ساعت تعریف کرده است. بچه‌های دبستانی نیز به ۹ تا ۱۱ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. اما نیاز بزرگسالان به خواب شبانه بین هفت تا ۹ ساعت است و این میزان نمی‌تواند کم‌تر از شش ساعت شود. تعداد کمی هم هستند که به حداکثر ۱۰ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. احتمالا این‌ها خوابی ناآرام دارند به نحوی که بدنشان نمی‌تواند در هشت ساعت خواب خود را به اندازه کافی ترمیم کند. پژوهشگران دانشگاه کمبریج انگلیس در مورد این‌گونه افراد می‌گویند، آن‌هایی که به بیش از هشت ساعت خواب شبانه نیازمندند بیشتر از سایر افراد در معرض سکنه قرار می‌گیرند. بنابر گزارش دویچه وله، دانشمندان در تحقیقات خود در مورد خواب، عده‌ای داوطلب را بارها برای دوره‌های حداکثر ۱۰ روزه بیدار نگه داشته‌اند و فهمیده‌اند که هر چه مدت بی‌خوابی طولانی‌تر شود مشکلات انسان هم بیشتر می‌شود. در این صورت دمای بدن

پایین می‌افتد، تمرکز و دریافت انسان کم می‌شود و توانایی‌های شناختی و حرکتی در برخی یا در تمامی قسمت‌ها از دست می‌رود.

عوامل مزاحم برای خواب

تلفن همراه خود را اگر ممکن است مدتی طولانی قبل از خواب خاموش کنید و اگر می‌شود از آن اصلا در اتاق خواب استفاده نکنید. نور آبی صفحه آن به شدت جلوی خواب را می‌گیرد. چشم‌های ما با دیدن این نور این پیام را به مغز می‌فرستند که باید بیدار بمانی. بعد ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده چرخه شبانه‌روزی خواب که ضامن خواب آرام است کم‌تر تولید می‌شود. به علاوه، توجه به ایمیل‌ها یا شبکه‌های اجتماعی ذهن را فعال نگه می‌دارد و مانع خواب می‌شود. مصرف کافئین هم جلوی خواب راحت را می‌گیرد. برای همین است که تا شش ساعت قبل از خواب نباید قهوه خورد. سر و صدا و نور نیز مانع خوابی آرام می‌شود.

شرایط مطلوب برای خواب خوب

علاوه بر این موارد، اتاق خواب باید جایی برای خواب باشد نه جایی برای کامپیوتر و تلویزیون. افرادی که همیشه سر ساعت معینی می‌خوابد معمولا سریع‌تر به خواب می‌روند. بالش و تشک هم باید مناسب بوده و وضعیت راحتی را برای سرو بدن به وجود بیاورد. به علاوه، زمانی که اتاق خواب آرام و تاریک و دمای آن بین ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتی‌گراد است بهترین شرایط برای خوابی عمیق و آرام پدید آمده است.

چند توصیه تغذیه ای برای سلامت زنان

◆ گروه سلامت //

با افزایش سن، تراکم استخوان‌ها کاهش یافته و این امر باعث بروز مشکلاتی مانند سستی در راه رفتن، شکنندگی، ورم، درد مفاصل و دیگر مشکلات مفصلی و استخوانی می‌شود.

به گزارش ایسنا، در زنان به ویژه پس از ۴۰ سالگی، شرایط بدن تغییرات زیادی می‌کند و مشکلات متابولیسمی و هورمونی در این زمان افزایش می‌یابد و از همین رو توجه به سلامت در این دوره اهمیت خاصی دارد.

در ادامه برخی توصیه‌های تغذیه‌ای برای حفظ سلامت زنان به نقل از سایت تخصصی مدهاوس‌کال آورده شده است.

نوشیدن آب کافی: کاهش سطح هورمون استروژن یکی از علل اصلی یائسگی است که علائم بسیاری از جمله خشکی پوست را به همراه دارد. به همین علت باید حدود روزانه هشت لیوان آب بنوشید تا رطوبت و زیبایی پوست خود را حفظ کنید.

دریافت میزان کافی کلسیم: کلسیم یک ماده معدنی بسیار ضروری برای سلامت استخوان‌ها است. بعد از ۴۰ سالگی، تراکم استخوان‌ها به دلیل تغییرات هورمونی کاهش می‌یابد. پزشکان توصیه می‌کنند برای اجتناب از این مشکلات محصولات لبنی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. برای این منظور خوردن تخم مرغ، کشک، پنیر، شیرو دیگر محصولات لبنی به شدت توصیه می‌شود.

ضرورت دریافت ویتامین D: ویتامین D برای بدن ضروری است و به آن کمک می‌کند تا کلسیم لازم را جذب کند. اگر چه همه می‌دانیم می‌توان ویتامین D را از طریق نور خورشید جذب کرد اما خوردن ماهی تن، تخم مرغ و گوشت نیز برای دریافت ویتامین D لازم بدن توصیه می‌شود.

مصرف مقادیر کافی میوه ها و سبزیجات: میوه ها و سبزیجات همیشه برای سلامت شما مفید هستند. از آن جایی که متابولیسم بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد برای جلوگیری از افزایش وزن باید سعی کنید غذاهایی با کالری کمتر و فیبر بیشتر مصرف کنید.

گنجاندن آهن کافی در رژیم غذایی: اکثر زنان از مشکل کمبود آهن رنج می‌برند و زنان بالای ۴۰ سال نیز به احتمال بیشتری با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند. بهتر است غذاهای سرشار از آهن را به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا از هر گونه مشکل ناشی از فقر آهن در امان بمانید.

چند توصیه برای کمک به کاهش وزن



◆ گروه سلامت //

در صورتی که کاهش وزن در برنامه‌های پیش‌روی شما قرار دارد، علاوه بر نیاز به آگاهی از دستورالعمل‌های تغذیه‌ای مربوط به کاهش وزن، باید برخی از خوراکی‌ها را از رژیم غذایی

خود حذف کرده و برخی اوقات از خوراکی‌های خاصی تغذیه کنید.

به گزارش ایسنا، به هنگام تلاش برای کاهش وزن دانستن این نکته که خوردن کدام یک از خوراکی‌ها به کاهش وزن شما کمک می‌کند، بسیار حائز اهمیت است.

حتما لازم است که برخی از خوراکی‌های چاق کننده را با خوردنی‌های سالم‌تر جایگزین کنید.

در ادامه برخی از مواردی که باید در رژیم غذایی کاهش وزن رعایت کرد به نقل از سایت تخصصی «ان‌دی‌تی‌وی» آورده شده است:

۱) تخم مرغ و جوی دو سر را جایگزین غلات شیرین کنید: غلات شیرین حاوی مواد نگهدارنده مضرو شکر هستند که ارزش غذایی پایین و کالری بسیار بالایی دارند. از همین رو می‌توانید تخم مرغ را که سرشار از پروتئین است یا بلغور جوی دو سر را جایگزین غلات شیرین برای صبحانه کنید. پروتئین‌ها با افزایش احساس سیری به کاهش وزن کمک می‌کنند.

۲) اسموتی‌های میوه را جایگزین دسرها کنید: بدیهی است که گاهی اوقات هوس خوردن برخی دسرها مانند کیک، بستنی، شکلات یا هر نوع پودینگ دیگر را دارید. این خوراکی‌ها سرشار از قند تصفیه شده بوده و نباید به هنگام رژیم غذایی کاهش وزن مصرف شوند. در عوض زمانی که هوس خوردن خوراکی شیرینی را دارید، می‌توانید اسموتی‌های میوه را مصرف کنید. میوه‌های تازه‌ای چون انواع توت‌ها، مرکبات، گلابی یا هر میوه تازه دیگری که دوست دارید را انتخاب کنید. می‌توانید این میوه‌ها را با شیر یا ماست مخلوط کنید. برای تسریع کاهش وزن می‌توانید برخی دانه‌ها و آجیل‌های سالم را نیز به اسموتی خود اضافه کنید. این اسموتی سالم می‌تواند به عنوان میان وعده‌ای خوب در زمان رژیم کاهش وزن مصرف شود و ولع شما را به خوردن شیرینی برطرف سازد.

۳) نوشیدنی‌های خانگی را جایگزین نوشیدنی‌های شیرین‌شده کنید: نوشیدنی‌های شیرین‌شده، آب‌میوه‌های غیرطبیعی و سایر نوشیدنی‌های انرژی‌زا حاوی مقادیر زیادی از مواد شیمیایی مضر بوده و کالری بسیار بالایی دارند. از جایگزین‌های سالم این نوشیدنی‌ها می‌توان به آب‌دوغ، آب‌میوه یا آب سبزیجات، آب نارگیل و نوشیدنی‌های سنتی اشاره کرد.

۴) گوشت بدون چربی را جایگزین گوشت‌های فراوری شده کنید: در طول دوره رژیم غذایی کاهش وزن از مصرف هر نوع گوشت فراوری شده مانند سوسیس و کالباس که فرایند گریل شدن، تخمیر، نمک‌سود شدن و خشک شدن را طی کرده‌اند، اجتناب کنید. این انواع گوشت برای طولانی شدن مدت انقضا تغییر یافته‌اند. به جای این گوشت‌های فراوری شده از گوشت‌های کم چرب که بسیار سالم‌تر بوده و به دلیل غنی بودن از پروتئین به کاهش وزن‌تان کمک می‌کنند، استفاده کنید.