

افراد مبتلا به دیابت و دارای اضافه وزن در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی هستند. به گزارش ایسنا، وزارت بهداشت هند اعلام کرد: افرادی که دارای اضافه وزن و دیابت هستند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی قرار دادند زیرا شیوع این بیماری در حدود ۹ تا ۳۲ درصد جمعیت این کشور مشاهده شده است. محققان دریافتند بیماری کبد چرب غیرالکلی در ۴۰ تا ۸۰ درصد افرادی که دیابت نوع دو دارند و در ۳۰ تا ۹۰ درصد افراد چاق وجود دارد. همچنین بررسیها نشان می دهد که افراد مبتلا به این بیماری بیشتر احتمال دارد درگیر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی شوند.



عدم نیاز به دفترچه کاغذی بیمه سلامت از اردیبهشت ۱۴۰۰

♦ گروه سلامت //

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: سازمان بیمه سلامت مصمم است که روند الکترونیکی شدن را به نحوی دنبال می‌کند که از اردیبهشت ۱۴۰۰ نیازی به دفترچه کاغذی نباشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محمد مهدی ناصحی مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران با اشاره به تکالیف قانونی در بند ج تبصره ۱۷ قانون بودجه سال جاری مبنی بر جایگزینی ابزارهای الکترونیکی بجای دفترچه، بیان کرد: براساس زمانبندی اعلام شده قبلی سازمان بیمه سلامت ایران، قرار بود تا پایان شهریور ماه ۱۴۰۰ حذف دفترچه کاغذی اتفاق بیفتد. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران افزود: از لحاظ زیرساختی و آمادگی سازمان بیمه سلامت ایران از هم اکنون نیز امکان حذف دفترچه کاغذی وجود دارد، اما به لحاظ ایجاد آمادگی لازم در موسسات و مراکز ارائه دهنده خدمات و همچنین اطلاع رسانی مناسب به بیمه‌شدگان زمان بیشتری مدنظر قرار گرفته است.

وی با اشاره به اینکه طرح تک برگی شدن

هرگونه تماس تلفنی با ادعای کارت هوشمند بیمه سلامت کلاهبرداری است

♦ گروه سلامت //

مدیرکل روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان بیمه سلامت گفت: هرگونه تماس تلفنی با پیامکی با شهروندان با ادعای ارائه یا فروش کارت هوشمند بیمه سلامت یا بیمه تکمیلی سلامت، سوء استفاده از نام سازمان بیمه سلامت بوده و این تماس‌ها به هیچ عنوان از طرف این سازمان نیست.

به گزارش ایرنا از سازمان بیمه سلامت، سید مهدی میرشاه ولد درباره کلاهبرداری از شهروندان و بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت به وسیله تماس تلفنی افزود: سودجویان با



♦ گروه سلامت //

سوپ، غذایی ساده، سبک و بعضا ارزان

است که می‌توان آن را در مقادیر زیاد پخت و برای مدت‌ها در یخچال ذخیره و استفاده کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از العالم، هیچ چیز بهتر از یک بشقاب سوپ در روزهای زمستان شما را گرم نمی‌کند و نمی تواند در روزهای کاری پراسترس، شما را آرامش ببخشد. سوپ‌ها سرشار از گوشت یا آب مرغ و سبزیجات بوده و از جمله بهترین و مقوی‌ترین مواد غذایی هستند، همچنین ممکن است یکی از محبوب‌ترین انواع غذا برای همه باشد. خوشبختانه می‌توانید مقدار زیادی سوپ تهیه کرده و در فریزر نگهداری کنید تا هم در وقت صرفه جویی کرده و هم اطمینان حاصل کنید که همیشه یک غذای سالم روی میز خود دارید. روش‌های زیادی برای اطمینان از طول عمر مطلوب در سوپ‌های یخ زده وجود دارد که در این گزارش بهترین آن‌ها معرفی می‌شود:

● **بهترین روش‌های انجماد سوپ**

یکی از محبوب‌ترین روش‌های نگهداری سوپ استفاده از جعبه‌های ذخیره سازی بدون فریزر است. در مورد انواع قوطی‌هایی صحبت می‌کنیم که می‌توانند در برابر سرمای شدید، یخ زدگی و دمای شدید بدون ترک خوردن یا

دفترچه بیمه سلامتی یکی از راهکارهای پیشنهادی برای گذار از وضعیت فعلی تا حذف کامل دفترچه است، گفت: با توجه به تغییر زمانبندی در حال حاضر نیازی به دفترچه تک برگ وجود ندارد بنابراین از وضعیت فعلی تا اردیبهشت ۱۴۰۰ به سمت کاهش برگ دفترچه خواهیم رفت. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران افزود: با پیشرفت پروژه الکترونیک سلامت و استقرار کامل نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیکی شاهد صرفه‌جویی‌های مستقیم و غیرمستقیم هزینه‌های سلامت خواهیم بود. در بخش هزینه‌های مستقیم علاوه بر افزایش سرعت و دقت در نسخه نویسی و نسخه‌پیچی نیاز به دفترچه کاغذی هم منتفی می‌شود که در حال حاضر براساس هزینه سال گذشته تنها



بیماری کبد چرب غیرالکلی به تجمع غیرطبیعی چربی در کبد به دلیلی غیر از مصرف زیاد الکل گفته می‌شود که می‌تواند باعث استئاتوهپاتیت غیرالکلی، سیروز و حتی سرطان کبد شود. آمار نشان می‌دهد که طی دوده گذشته، بار جهانی ناشی از استئاتوهپاتیت غیرالکلی بیش از دوبرابر شده است. به گزارش ایسنا به نقل از هندوستان تایمز، وزیر بهداشت هند خاطرنشان کرد: این کشور در حال تبدیل شدن به اولین کشور در جهان است که نیاز به اقدام فوری علیه بیماری کبد چرب غیرالکلی را تشخیص داده است. دولت دریافته است که استراتژی‌های موجود برنامه بیماریهای غیرواگیر می‌تواند برای دستیابی به اهداف پیشگیری و کنترل این بیماری، تغییر رفتار و سبک زندگی، تشخیص و مدیریت به موقع بیماری کبد چرب غیرالکلی و نیز ظرفیت سازی در سطوح مختلف مراقبت‌های بهداشتی برای پیشگیری، تشخیص و درمان این بیماری موثر باشد.

از محل حذف دفترچه حدود صدو ده میلیارد تومان صرفه‌جویی اتفاق می‌افتد. وی با بیان اینکه در برنامه نسخه‌نویسی و نسخه‌پیچی الکترونیک سه وضعیت در نظر گرفته شده است، بیان کرد: در وضعیت اول یا اولویت یک خدمات تمام الکترونیک آنلاین است که پزشک نسخه الکترونیکی تجویز می‌کند و این نسخه در سایر مراکز ارائه دهنده مانند داروخانه، آزمایشگاه و ... به صورت الکترونیکی رویت و خدمت ارائه می‌شود.

ناصرحی افزود: اولویت دوم که خدمات نسخه نیمه الکترونیک نامیده می‌شود چنانچه به هر دلیل پزشک نسخه کاغذی تجویز کند در مقصد مانند داروخانه ابتدا نسخ کاغذی به صورت الکترونیکی تبدیل و سپس خدمت الکترونیکی به بیمه شده ارائه می‌شود. مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران ادامه داد: اولویت سوم خدمات الکترونیک به صورت آنلاین ارائه می‌شود به عبارت دیگر چنانچه به هر دلیل قطعی اینترنت داشته باشیم خدمات پزشکی به صورت کاغذی انجام می‌شود و در اولین فرصت برقراری ارتباط به صورت آنلاین وارد سیستم می‌شود.

ایران اظهار کرد: این کلاهبرداران در تماس‌های تلفنی خود با شهروندان، اطلاعات اولیه‌ای از شهروندان ارائه کرده و سپس با روش‌های روان شناسی اطلاعات دیگری کسب می‌کنند و با تجمع این اطلاعات، فرد را در وضعیتی قرار می‌دهند که فکر کند اگر هزینه مورد ادعا را پرداخت نکند، بیمه او قطع یا امکان بیمه شدن از وی سلب می‌شود.

وی تاکید کرد: سازمان بیمه سلامت ایران به هیچ وجه بازاریابی یا انجام بیمه به صورت تلفنی نداشته و هرگونه تماس تلفنی با محتوای صدور «کارت هوشمند سلامت» یا «کارت بیمه سلامت» یا عناوین مشابه آن، مورد تأیید این سازمان نیست و در بیشتر موارد کلاه برداری است. مدیرکل روابط عمومی و امور بین الملل سازمان بیمه سلامت ایران گفت: شهروندان و بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت ایران هرگونه سوال در مورد بیمه سلامت را می‌توانند از طریق سامانه تلفنی ۱۶۶۶ یا کارشناسان این سازمان در میان گذاشته و پاسخ مناسب را دریافت کنند.

بهترین راه برای نگهداری سوپ‌ها بدون از دست دادن ارزش غذایی

می‌توانید آن‌ها را در قابلمه آب داغ گرم کنید. کیسه‌های پلاستیکی مخصوص فریزر نیز گزینه بهتری نسبت به کیسه‌های سنتی هستند، این کیسه‌ها از پلاستیک ضخیم‌تر و سخت تری ساخته شده اند که از نشت غذا جلوگیری می‌کند. از آنجا که مایعات با خنک شدن منبسط می‌شوند، حتماً در قسمت بالای کیسه یک فضای ۲ تا ۴ سانتی متری خالی بگذارید.

● **قاب‌های سیلیکونی، قالب‌های مکعب یخ یا سینی مافین**

این قالب‌ها به شما امکان می‌دهد تقریباً هر سوبی را در اندازه‌های مختلف سرو ذخیره کنید، اما یک نکته وجود دارد که باید به‌خاطر بسپارید هنگامی که می‌خواهید سوپ یخ زده را دوباره گرم کنید، ظرف را درون سینی جدا می‌شوند.

● **آیا می‌توان سوپ حاوی ماکارونی را منجمد کرد؟**

بهتر است سوپ را بدون افزودن ماکارونی بپزید و ذخیره کنید؛ زیرا نشاسته در هنگام انجماد تمایل به جذب مایعات دارد و پس از گرم شدن مجدد بسیار نرم می‌شود.

● **آیا می‌توان سوپ سبب زمینی را فریزر کرد؟** معمولاً بهتر است مواد نشاسته‌ای را درست قبل از سرو اضافه کنید، اما می‌توانید سوپ اصلی را از قبل منجمد کنید.



واکسن کووید-۱۹

«جانسون اند جانسون» موثر است؟



♦ صبح ساحل // سمیره حنائی

سازمان غذا و داروی آمریکا، در تحلیلی روز چهارشنبه، ۲۴ فوریه ۲۰۲۱، اعلام کرد که واکسن کووید-۱۹ «جانسون اند جانسون» مجوز استفاده اضطراری را کسب کرده‌است. این واکسن در کنار فایزر و مدرنا، سومین گلوله‌ای است که در ایالت متحده آمریکا به سوی کووید-۱۹ شلیک می‌شود، «کمیته مشورتی محصولات بیولوژیکی» اثر واکسن جانسون اند جانسون را در برابر کووید-۱۹ تجزیه و تحلیل کرده‌است. این کمیته یک گروه مستقل است که مشخص می‌کند واکسن موثر یا بی‌خطر است. پس از جلسه، گروه توصیه خود را به سازمان غذا و داروی آمریکا ارائه می‌دهد که معمولاً مورد توجه قرار می‌گیرد. طبق تحلیل‌های این کمیته، واکسن جانسون اند جانسون در برابر کووید-۱۹ با شدت متوسط، شدید یا بحرانی، در مناطق جغرافیایی مختلف، حداقل ۱۴ روز پس از یک‌بار واکسیناسیون ۶۶/۹ درصد و حداقل ۲۸ روز پس از واکسیناسیون ۶۶/۱۰ درصد موثر است. سازمان غذا و داروی آمریکا هر زمان که واکسن تأیید شود، تجزیه و تحلیل داده‌های آزمایش بالینی شرکت تولیدکننده واکسن را منتشر می‌کند. آنچه که این سازمان در داده‌های آزمایش یافته‌است، خوب به نظر می‌رسد. در بخشی از این تجزیه و تحلیل آمده است: «هیچ مورد خاص نگران‌کننده‌ی از نظریه‌ی در تجزیه و تحلیل زیرگروه‌ها بر اساس سن، نژاد، قومیت، بیماری‌های پزشکی یا عفونت قبلی سارس-کو-۲ وجود نداشت». سازمان غذا و داروی آمریکا در سند توجیهی گفت: «داده‌های مربوط به واکسن بررسی و مشخص شد که مطابق با توصیه‌های ارائه شده در راهنمای استفاده از این سازمان برای واکسن‌های کووید-۱۹ است». واکسن کووید-۱۹ جانسون اند جانسون، به نظر می‌رسد بهتر از انواعی که در برابر نوع جهش یافته‌ای که نخستین بار در آفریقای جنوبی شناسایی شد، عمل کند. نوعی از ویروس که مسری‌تر به نظر می‌رسد. این ویروس جهش یافته درحال حاضر بیشتر در آفریقای جنوبی و حالا در چندین کشور مانند ایالات متحده هم یافت شده است.

منبع: CNN.com

«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می‌دهد. سوالاتتان را به این آدرس ایمیل کنید.

Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

کرونا در بارداری با تولد نوزاد مرده و مرگ نوزاد ارتباطی ندارد

♦ گروه سلامت //

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که عفونت کووید-۱۹ در بارداری با تولد نوزاد مرده یا مرگ نوزاد هیچ ارتباطی ندارد.

به گزارش مدیکال نیوز، این تحقیق که روی بیش از چهار هزار زن باردار مشکوک به کرونا یا مبتلا به کرونا انجام شد، نشان داد زنان بارداری که آزمایش کرونای مثبت داشتند، بیشتر احتمال داشت که زایمان پیش از موعد داشته باشند. محققان کالج ایمپریال لندن در این مطالعه اطلاعات چهار هزار و چهار زن باردار مشکوک یا مبتلا به کرونا را که ۱۶ هزار و ۶ نفر آنها از انگلیس و ۲ هزار و ۳۹۸ نفر آنها از آمریکا بودند، بررسی کردند.

نتایج این مطالعه نشان داد که هیچ نوزادی بر اثر ابتلای مادر به کووید-۱۹ فوت نکرد. همچنین هیچ افزایشی در تعداد نوزدانی که مرده به دنیا می‌آید یا در هنگام تولد وزن کم دارند، مشاهده نشد.

دکتر «اد مولینز»، از بخش متابولیسم کالج ایمپریال لندن که در نوشتن این مطالعه همکاری داشت، می‌گوید: نتایج این مطالعه تأییدی است بر اولویت بندی واکسیناسیون برای زنان باردار یا زنانی که قصد باردار شدن دارند و نیز از تدابیر موجود برای محافظت از زنان باردار در برابر عفونت کرونا به منظور کاهش تولدهای زودهنگام حمایت می‌کند.

به گزارش ایرنا، ویروس کرونا موسوم به «کووید ۱۹» اواسط ماه دسامبر ۲۰۱۹ میلادی (۲۴ آذر ۱۳۹۸) در شهر ووهان واقع در مرکز چین گزارش شد.

ابتدا از این بیماری به عنوان ذات‌الریه نام برده شد؛ اما کمیسیون ملی بهداشت چین در ۳۰ دسامبر سال ۲۰۱۹ میلادی (۹ دی ماه ۹۸) به صورت رسمی شیوع این ویروس را در چین اعلام کرد.

تدروس آدهانوم مدیرکل سازمان جهانی بهداشت روز چهارشنبه ۲۱ اسفندماه ۹۸ در کنفرانسی تأکید کرد که ارزیابی‌های این سازمان ویروس کرونا را «همه‌گیر جهانی» شناسایی و اعلام می‌کند.

شرکت فایزر آمریکا روز ۱۹ آبان ماه ۱۳۹۹ اعلام کرد که این شرکت به واکسن کرونا دست یافته و این واکسن تا ۹۰ درصد در پیشگیری از ابتلا به کرونا موثر عمل کرده است.

انگلیس اولین کشوری است که واکسن کووید-۱۹ فایزر را تأیید و شروع به واکسیناسیون کرد.