

بعد از یکسال که عمروویروس می‌گذرد،

ویروس جهش پیدا می‌کند و حتی

امکان جهش ویروس در ایران

وجود دارد و ما یک نظام مراقبت و

رصد داریم که می‌توانیم جهش‌ها را

شناسایی کنیم

همه آنچه درباره کروناى آفریقای جنوبی باید بدانید

خطر بی اثری واکسن‌ها

روی مهمان ناخوانده جدید در ایران



می‌برند.

نتیجه تست کرونا اتباع هندی و آفریقای جنوبی امروز مشخص می‌شود

رئییسی سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا در گفت‌وگو باشگاه خبرنگاران جوان بیان کرد: بعد از یکسال که عمر ویروس می‌گذرد، ویروس جهش پیدایم‌کند و حتی امکان جهش ویروس در ایران وجود دارد و ما یک نظام مراقبت و رصد داریم که می‌توانیم جهش‌ها را شناسایی کنیم. سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به شناسایی چند اتباع هندی کرونا مثبت در بوشهر گفت: از تاریخ ۲۱ فروردین ماه تعدادی از اتباع هندی وارد ایران شده بودند و آخرین گروه هم شامل ۲۰ نفر از اتباع هندی ۲ اردیبهشت ماه وارد استان بوشهر شدند و همکاران ما از این اتباع هندی تست کرونا گرفتند و ۴ نفر از این اتباع هندی کرونا مثبت بودند که ما برای شناسایی نوع ویروس نمونه‌ها را به انستیتو پاستور تهران ارسال کردیم و نتیجه توالی یابی ژنتیکی این گروه از اتباع هندی اعلام می‌شود.

ویروس کروناى آفریقای جنوبی را بیشتر بشناسید

ویروس کروناى آفریقایى اولین بار ماه اکتبر در آفریقای جنوبی شناسایی و پس از آن به چند کشور دیگر مثل انگلیس و فرانسه منتقل شد. تحقیقات نشان داده که قابلیت انتشار بسیار بالا و عفونت‌زایی بیشتر از جمله ویژگی‌های این گونه جدید است. کرونا جهش یافته آفریقایى در بدن حدود نیمی از افراد مبتلا آنتی بادی تولید نمی‌کند. به همین دلیل احتمال ابتلای چندباره به این ویروس وجود دارد. محققان آفریقای جنوبی متوجه شدند که نیمی از نمونه های خون بیمارانی را که مورد آزمایش قرار داده بودند، آنتی بادی لازم را برای محافظت از خود در برابر جهش جدید ویروس کرونا به نام ۵۰۱۲.۷۲ که ماه گذشته در این کشور شناسایی شد، ندارند. این موضوع نه تنها می‌تواند در توانایی انسانی در ایجاد ایمنی طبیعی تداخل ایجاد کند، بلکه می‌تواند اثر واکسن‌های فایزر و مدرنا را نیز مختل کند. در جهش آفریقایى جنوبی ویروس کرونا، تغییراتی در این پروتئین

افزایش مرگ‌های کرونایی با ابتلا به کرونای آفریقایى جنوبی

مینو محرز عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به آخرین وضعیت بیماری کرونا در کشور، اظهار کرد: در حال حاضر ویروس جهش یافته کرونای انگلیسی در کشور غالب

ویتامین دی عوامل عفونی را در بدن تضعیف می‌کند

کارشناس ارشد تغذیه با تاکید بر اهمیت رژیم غذایی صحیح در پیشگیری و مقابله با کرونا گفت: ویتامین دی به عنوان یکی از ویتامین‌های محلول در چربی، سبب تولید پروتئینی در بدن خواهد شد که عوامل عفونی نظیر باکتری‌ها و ویروس‌ها را تضعیف می‌کند. ددیا طباطبایی در گفت‌وگو با ایرنا افزود: تقویت سیستم ایمنی بدن از طریق رعایت یک رژیم غذایی صحیح، ورزش، کنترل استرس و خواب کافی نقشی اساسی در پیشگیری، کنترل و همچنین مقابله با کرونا ایفا می‌کند. وی ادامه داد: این بیماری به‌عنوان یک بیماری عفونی از خانواده کرونا ویروس که عمدتا سبب بروز مشکلات تنفسی می‌شود، با علائم بالینی خستگی، تب، سرفه، تنگی نفس و گلودرد همراه بوده و اشخاص مسن، بیماران قلبی، دیابتی، مبتلا به مشکلات تنفسی و سرطان را بیش از دیگران درگیر خواهد کرد. طباطبایی اضافه کرد: براین اساس، رعایت یک رژیم غذایی صحیح و تقویت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری از بیماری و کمک به درمان این جمعیت نیز (در صورت ابتلا به کرونا) نقش مهمی ایفا می‌کند.

◆ گروه سلامت //

تاکنون سه مورد قطعی کروناى جهش آفریقای جنوبی شناسایی شده است و به همین دلیل باید مراقبت‌ها را افزایش داد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در روزهای اوج موج چهارم کرونا قرار داریم، بنابر اعلام ماسک ایران از قله پیک کرونا عبور کرده و روند بستری در بیشتر استان‌های کشور نزولی است اما در این میان سر و کله یک کروناى جدید همه حساب و کتاب‌ها را بر هم زده است، چند روز پیش بود که نمکی وزیر بهداشت از شناسایی سه مورد قطعی ابتلا به کروناى آفریقای جنوبی خبر داد.

روزهای سیاه تر کرونایی در راه است

وزیر بهداشت بیان کرد: متأسفانه مرگ‌های ناشی از بستری‌های زیادی که در این روزها داشتیم، رو به افزایش خواهد بود و چند روز آینده روزهای سخت‌تری را از نظر دریافت تعداد مرگ‌های ناشی از بستری‌های انبوه این روزها خواهیم داشت. نمکی اظهار کرد: خبر ناخوشی که باید به مردم بگویم این است که ما لحظه به لحظه ورود ویروس‌های موتاسیون یافته دیگر را به کشور رصد می‌کردیم. قبلا اعلام کرده بودم که ویروس‌ها پاسپورت نمی‌خواهند. همانطور که ویروس ووهان توانست خودش را به قطب برساند. صدای پای ویروس‌های آفریقایى جنوبی و برزیلی را هم در پشت در مرزهایمان می‌شنیدیم و همچنین ویروس هندی را که از مرزهای شرقی و جنوب شرقی همواره ورودش ما را تهدید می‌کند. وی تأکید کرد: با توجه به اینکه علم به حضور و شیوع ویروس آفریقایى جنوبی و برزیلی در کشورهای همسایه داشتم، مکاتباتی برای منع ورود و خروج موارد از برخی کشورهای همسایه کرده بودم که به هر دلیل، مسائل دنبال نشد و متأسفانه دیشب گزارش پیدا کردیم که در یکی از استان‌های جنوبی برای اولین بار سه مورد ویروس آفریقایى جنوبی را در یک مجموعه پیدا کردیم.

صدای پای کروناى هندی نزدیک است

وزیر بهداشت ادامه داد: در زمینه ویروس هندی هم صدای پایش را نزدیک تر کنار خودمان می‌شنویم. تمام تبعه هندی و پاکستانی که وارد شدند را بررسی می‌کنیم. دیروز در یکی از شهرستان هایمان مواردی را از هندی‌هایی که مبتلا به کرونا بودند را داریم ارزیابی می‌کنیم و امیدواریم از نوع موتاسیون یافته هندی نباشند. این زنگ خطر به ما می‌گوید که باز هم باید فاصله‌ها را بیشتر کنیم، پروتکل‌ها را بیشتر مراعات کنیم و نگذاریم که همکارانمان در مجموعه‌های درمانی به دام جمع کردن موج جدید با ویروس‌های جهش یافته جدید شوند. واقعا نظام سلامت در اوج گرفتاری است و همکاران من در سنگین‌ترین بار ممکن تاریخی که دارند می‌کشند کار را پیش

◆ گروه سلامت //

تحقیقات نشان می‌دهد قرارگیری در معرض دمای بالا می‌تواند ویروس را خنثی کند و از آلوده شدن یک انسان دیگر پیشگیری کند.

به گزارش مهر به نقل از ساینس دیلی، محققان دانشگاه تکراس یک سیستم آزمایشی طراحی کرده‌اند که نشان می‌دهد قرار گرفتن کروناویروس در معرض دمای بسیار بالا، حتی کمتر از یک ثانیه، می‌تواند برای خنثی سازی ویروس کافی باشد به طوری که دیگر نمی‌تواند میزبان انسانی دیگری را آلوده کند. استفاده از

ممنوعیت ورود و خروج مسافران برخی کشورها

سید روح اله لطیفی سخنگوی گمرک با بیان اینکه ورود مسافران پاکستانی و افغانستانی و سایر اتباع، از مرزهای شرقی به کشور کلاما متوقف شده است، گفت: از روز چهارشنبه هشتم اردیبهشت ماه، ورود مسافران پاکستانی و از روز پنجشنبه نهم اردیبهشت ماه، ورود مسافران افغانستانی و سایر اتباع غیرایرانی از مرزهای شرقی به کشور متوقف شد. وی اظهار داشت: از روز چهارشنبه ورود اتباع پاکستانی از مرزهای میرجاوه و ربمدان در استان سیستان و بلوچستان و از روز گذشته ورود مسافر افغانستانی از مرزهای «میلک» در استان خراسان جنوبی و «دوغارون» در استان خراسان

رضوی به کشور ممنوع شده و مسافران صرفا می‌توانند به کشور خود بازگردند. سخنگوی گمرک اعلام کرد: با وجود اعلام محدودیت‌ها برای ورود و خروج مسافر به سمت پاکستان و هند و ابلاغ نشدن آن به نهادهای مستقر در مرز، هفتم اردیبهشت ماه ۱۹۲ مسافر از مرز میرجاوه و ربمدان تردد داشتند. محمد حسن ذبیحش، سخنگوی سازمان هواپیمایی ایران گفت: اکنون برای ۴۲ کشور به علت شیوع کرونا محدودیت سفر اعلام شده که از بین آنها سفر به ۱۵ کشور به عنوان کشورهای با وضعیت ویژه، ممنوع است. وی گفت :سفر به هند، پاکستان، فرانسه، بوتسوانی، برزیل، جمهوری چک، عراق، استونی، ایرلند، لسوتو، مالاوی، موزامبیک، اسلواکی، آفریقای جنوبی و زامبیا به عنوان کشورهای دارای شرایط ویژه ممنوع است. ذبیحش تأکید کرد: برای این کشورها ممنوعیت پذیرش مسافر چه با پرواز مستقیم چه غیرمستقیم وجود دارد.



۴ توصیه علمی برای داشتن

یک خواب آرام و دلنشین

◆ گروه سلامت //

دانشمندان آمریکایی می‌گویند افراد می‌توانند با اقداماتی ساده کیفیت خواب

شیانه خود را بهبود بخشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از هلث آنلاین، داشتن یک خواب مناسب و آرام در طول شب به اندازه ورزش مداوم و رژیم غذایی سالم اهمیت دارد. تحقیقات متعدد نشان داده است خواب نامناسب تأثیر مخرب و منفی بر هورمون ها، عملکرد بدن و فعالیت مغز دارد. همچنین این موضوع بر کاهش وزن و خطر افزایش ابتلا به بیماری‌های مختلف در کودکان و بزرگسالان تأثیر چشمگیری دارد. در سوی دیگر، داشتن خواب مناسب بر کاهش مصرف مواد غذایی، فعالیت مناسب جسمانی و سلامت مغز تأثیرگذار است. به همین منظور متخصصان همواره تأکید دارند اگر به دنبال بهبود سلامت خود هستید باید به کیفیت خوابتان اهمیت دهید.

بهترین راهکارها برای داشتن یک خواب آرام و دلنشین شامل موارد ذیل می‌شود:

۱- نور آبی در طول شب را کاهش دهید

قرار گرفتن در معرض نور در طول روز مفید است، اما این موضوع در شب بسیار نامناسب است. این موضوع با برهم زدن ساعت بدن، باعث ایجاد اختلال در کارکرد مغز می‌شود. وسایل الکتریکی مانند تلفن‌های هوشمند و رایانه‌ها اقدام به انتشار نور آبی می‌کنند. بهتر است این دستگاه‌ها را در طول شب در حالت شیانه قرار دهید.

۲- در اواخر روز قهوه ننوشید

قهوه یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار و در عین حال پرفایده است. کافئین موجود در قهوه باعث افزایش تمرکز، افزایش انرژی در دسترس، و بهبود عملکرد بدن می‌شود. با این حال، مصرف قهوه در اواخر روز با تحریک سیستم عصبی مانع از استراحت طبیعی بدن در طول شب می‌شود. یک مطالعه نشان داده است مصرف قهوه تا ۶ ساعت پیش از به بسترتفتن می‌تواند به طور موثری کیفیت خواب فرد را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین کافئین می‌تواند به مدت ۸ تا ۶ ساعت در خون فرد باقی بماند. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد از ساعت ۳ تا ۴ بعد از ظهر به بعد از مصرف قهوه و هر گونه نوشیدنی حاوی کافئین (نوشیدنی‌های انرژی زا) خودداری کنند.

۳- از چرت زدن بلند مدت و بی قاعده در طول روز اجتناب کنید

گرچه چرت کوتاه در طول روز بسیار مفید است (خواب قلیوله)، اما خوابیدن بلند مدت و بی قاعده در طول روز می‌تواند باعث برهم خوردن چرخه خواب در طول شب شود. در واقع خواب بلند مدت روزانه باعث برهم خوردن ساعت بدن می‌شود.

یک تحقیق نشان داده است خوابیدن بی قاعده در طول روز باعث ایجاد حس خواب آلودگی در طول روز می‌شود. همچنین پژوهشی دیگر حاکی از آن بود که گرچه چرت زدن کمتر از ۳۰ دقیقه باعث عملکرد بهتر مغز می‌شود، اما چرت زدن طولانی مدت در طول روز می‌تواند باعث آسیب به سلامتی و کیفیت خواب شیانه شود.

۴- در زمان مشخص بخوابید و بیدار شوید

حقیقت این است که ساعت بدن با طلوع و غروب آفتاب تنظیم شده است. با این حال، اگر خود را عادت دهید که در یک زمان مشخص به بسترتفته و صبح نیز در زمان مشخصی از خواب برخیزید، به مرور کیفیت خوابتان بهبود می‌یابد. یک مطالعه نشان داده است افرادی که الگوی خواب بی قاعده و نامنظم دارند و در آخر هفته‌ها دیر به بستر می‌روند، کیفیت خوابشان نامناسب است. اگر از آن جمله افرادی هستید که زمان زیادی در بسترت غلت می‌زنید و خوابتان نمی‌برد، باید خود را عادت به تبعیت کردن از الگوی مشخصی از زمان خوابیدن و بیداری کنید. این کار به مرور باعث بهبود کیفیت خواب و سلامتی بدن می‌شود.

مناسب ترین شیوه زایمان بدون درد

◆ گروه سلامت //

کارشناس ارشد مامایی، مناسب ترین شیوه زایمان بدون درد و عدم استفاده مادر از دارو در آن شرایط حساس را، بهره گیری از زایمان فیزیولوژیک دانست. نیلوفر باهوش کارشناس ارشد مامایی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی فارس، در گفتگو با مهر، اظهار داشت: در روند زایمان فیزیولوژیک سعی می‌شود که مادر احساس راحتی کامل داشته باشد، همه امکانات در اختیار او قرار داده می‌شود که آسایش او تأمین شود. وی تصریح کرد: از اصولی که در زایمان فیزیولوژیک قابل انجام است امکان حضور همراه برای مادر است. همچنین در این شیوه از زایمان، استفاده از سرم و آنژیوتیک و…، ممنوع است. تمام این موارد در صورتی که واقعا لازم باشد انجام می‌شود. باهوش ادامه داد: برای انجام زایمان فیزیولوژیک، مادر باید غذاهای سبک و مایعات مصرف کند، در این روش الزامی برای دراز کشیدن روی تخت و استراحت مطلق وجود ندارد، برعکس در زایمان فیزیولوژیک مادر را تشویق می‌کنند که از نیروهای شکم و لگن برای پیشرفت روند زایمان استفاده کند. وی اضافه کرد: در زایمان فیزیولوژیک، پزشک و ماما تا زمانی که مورد خطرناکی را مشاهده نکنند در روند زایمان هیچ دخالتی نخواهند داشت. در زایمان فیزیولوژیک، مادر با سرعت بیشتری بهبود پیدا می‌کند و عوارض ناشی از دارو را نیز تجربه نمی‌کند. کارشناس ارشد مامایی تصریح کرد: در مواردی از جمله ابتلاء به پره‌اکلامپسی، پرولاپس بند ناف، خونریزی شدید مادر باردار، وجود تبخال تناسلی، بارداری سه قلو یا بیشتر، بیماری قلبی یا ریوی مادر، اختلالات رشد جنین قرارگیری غیرطبیعی جنین و اختلالات لانه‌گزینی مانند جفت چسبنده، امکان انجام زایمان فیزیولوژیک وجود ندارد. وی افزود: زایمان فیزیولوژیک نیز مانند زایمان با دردهایی همراه است، اما برای کاهش درد زایمان فیزیولوژیک از دارو استفاده نمی‌شود و می‌توان از روش‌های غیر دارویی با تأثیرات روحی و روانی، درد زایمان فیزیوزیک را کاهش داد.

قرارگیری در معرض گرما کرونا را در کمتر از یک ثانیه از بین می برد

گرم شود مقدار ویروس موجود در محلول ۱۰۰ هزار برابر کاهش می‌یابد که برای خنثی سازی ویروس و جلوگیری از انتقال آن کافی است.» این عملیات حرارتی نه تنها یک راه حل کارآمد برای جلوگیری از گسترش کوید ۱۹ از طریق هوا است، بلکه امکان اجرای این روش در سیستم‌های موجود مانند سیستم‌های گرمایشی، تهویه و تهویه مطبوع را نیز فراهم می‌کند. همچنین می‌تواند در مورد سایر ویروس‌ها مانند ویروس آنفلوانزا که از طریق هوا پخش می‌شوند نیز بکار گرفته شود. هان و همکارانش انتظار دارند که این روش تأثیر جهانی واقعی داشته باشد.